



ČESKÝ  
OLYMPIJSKÝ  
VÝBOR

# PŘÍRUČKA BEZPEČNÉHO SPORTOVNÍHO PROSTŘEDÍ

# ÚVOD

Sport je radost. Je to **pohyb**, který nás baví, **přátelství**, které si budujeme, i **fair play**, které nás učí, že vyhrávat může být stejně důležité jako hrát čestně.

Sportovní prostředí je místem, kde jde nejen o skvělé výkony, ale také utváří charakter každého sportovce. Abychom si mohli sport naplno užívat, je důležité respektovat hranice – svoje i ostatních. Stejně jako hřiště potřebuje jasné čáry, aby hra měla smysl, i sportovní prostředí vyžaduje pravidla, která zajistí bezpečí a férovost.

Právě proto vznikla tato příručka – jako průvodce, který povede všechny účastníky sportu k vytvoření prostředí, kde bude respekt k osobním právům a hraničním samozřejmostí.

Ráda bych touto cestou osobně poděkovala všem trenérům a trenérkám, kteří si uvědomují, že sport není jen o výkonech, ale především o lidech. Děkuji těm, kteří mě vedli s respektem, láskou ke sportu a vědomím, že osobní hranice je třeba chránit. Zároveň si cením i zkušeností s těmi, kteří mě naučili, jak se chovat nechci – ani já, ani nikdo jiný, kdo se ve sportu pohybuje. Každá taková zkušenost byla cennou lekcí a motivací na cestě k lepšímu sportovnímu prostředí pro všechny.

Trenéra totiž nedělá píšťalka, boty ani trenýrky. Dobrého trenéra definuje schopnost zažehnout vášně pro sport, rozpoznat potenciál a podpořit jeho rozvoj – vždy s respektem k individualitě, možnostem a právům každého sportovce. Věříme, že ve sportu není místo pro manipulaci, násilí, ponižování, nátlak a jiné negativní chování. Pokud se staneš jejich přímým nebo nepřímým aktérem, můžeš mi dát vědět na **bezpečnysport@olympic.cz** s prosbou o pomoc.

Věřím, že tato příručka Vám poskytne nejen praktické rady, ale také inspiraci k vytvoření bezpečnějšího sportovního prostředí, kde bude každý mít možnost růst, rozvíjet se a užívat si radost z pohybu. V každé kapitole příručky najdeš příklady situací, které mohou být náročné nebo nepříjemné. Naučíš se je rozpoznat a dozvíš se, jak jim předcházet. Protože právě ty jsi součástí sportovního týmu a společně můžeme dokázat, že sport se stane místem, kde se cítíme v bezpečí, kde jsme respektováni a kde můžeme být sami sebou. **Tak pojďme společně začít měnit sportovní svět k lepšímu!**

**Ilona Burgrová,**

předsedkyně komise rovných příležitostí ve sportu a safeguarding officer ČOV

Poznámka k textu práce:  
V této práci se mužský rod použitý u všech fyzických osob (např. podstatná jména jako předseda, člen, účastník, závodník, sportovec, rozhodčí, příp. zájmena jako on, oni, jim), pokud není v konkrétním případě stanoveno jinak, chápe tak, že zahrnuje současně i ženský rod.

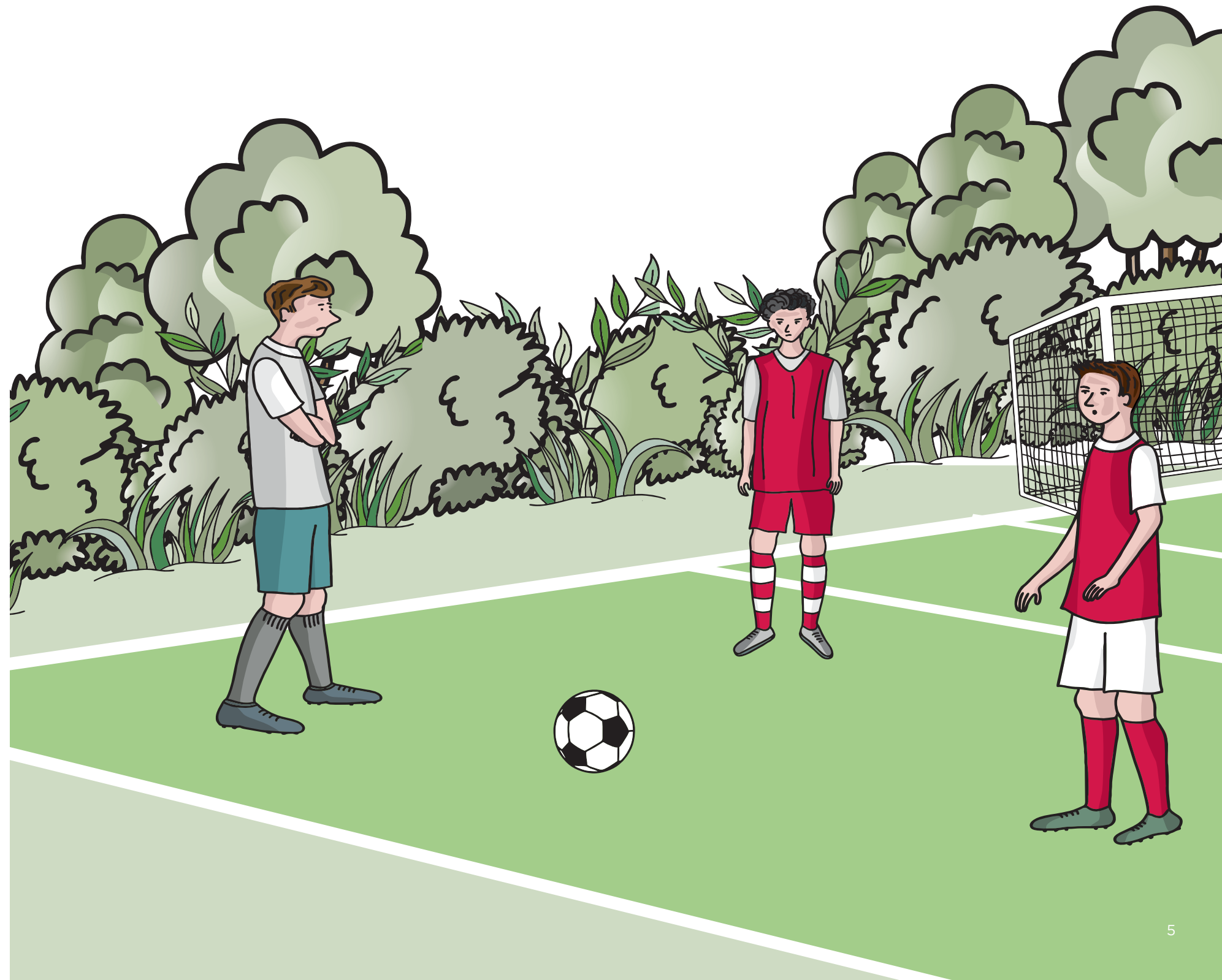
---

Text Copyright © Český olympijský výbor 2025  
Ilustrace © Hana Urbanová, Lenka Švecová  
Jazyková úprava Michaela Mikesková  
Odborná spolupráce Adéla Cvachová  
Grafická úprava © Nikola Benešová, studio Addept  
All rights reserved

## JAK POZNAT, ŽE SE DĚJE NĚCO, CO NENÍ V POŘÁDKU?

Pokud máš pocit, že s tebou nebo s někým jiným něco není v pořádku, je důležité umět rozpoznat varovné signály. Když je zaznamenáš, můžeš se zastat slabšího nebo se obrátit na osobu, které důvěřuješ. Všimnout si můžeš:

- **Častých výmluv a absencí:** Omlouvání se z tréninků nebo vyhýbání se důležitým akcím může naznačovat, že sportovec zažívá nepohodlí nebo stres.
- **Změn nálad a chování:** Uzavřenost, podrážděnost nebo ztráta zájmu o sport mohou být důsledkem dlouhodobého stresu nebo nevhodného zacházení.
- **Poklesu motivace a výkonu:** Náhlé zhoršení výsledků, dlouhodobé vyčerpání nebo nechutí trénovat mohou být varovnými znaky. Ukazují na problémy, které mohou pramenit z tlaku, násilí nebo zanedbávání.
- **Strachu z konkrétních osob:** Vyhýbání se trenérovi, spoluhráčům nebo jiným osobám v týmu může naznačovat ohrožení nebo nepříjemné zkušenosti.
- **Nevysvětlitelných poranění:** Časté modřiny, škrábance nebo jiná zranění, která neodpovídají běžným sportovním aktivitám, mohou ukazovat na fyzické násilí nebo šikanu.
- **Tělesných projevů stresu:** Bolesti hlavy, žaludeční potíže nebo nespavost často doprovázejí dlouhodobý psychický tlak.
- **Problémů s výživou:** Výrazné změny hmotnosti, fixace na vzhled těla nebo neochota mluvit o stravovacích návycích mohou být známkou zanedbávání či tlaku na výkon.





### **KŘÍK NĚPOMÁHÁ BĚŽET RYCHLEJI**

Trenér už zase křičí z kraje oválu na Tonda, který si už nepamatuje, kdy od něj slyšel pochvalu. Křičí vždycky, ať se daří, nebo ne. Každý sportovec ocení, když ho trenér povzbudí a podpoří místo toho, aby ho k výkonu tlačil křikem.



# 1. PSYCHICKÉ ZNEUŽÍVÁNÍ

Psychické (emocionální) zneužívání patří mezi nejčastější typy nenáhodného násilí ve sportovním prostředí a často předchází dalším způsobům nevhodného zacházení. Soutěžní prostředí sportu cení ty nejrychlejší, nejpřesnější, nejvytrvalejší či nejkoordinovanější, a tak sportovci překonávají své soupeře i sebe sama. Snadno tak dochází k situacím, že v zápalu tréninku či soutěže zůstává psychické týrání nepovšimnuto, nebo je dokonce vnímáno jako nezbytné k dosažení očekávaných výkonů.

Sportovci se mohou stát obětí psychického ubližování jak ze strany trenérů, tak ze strany svých vrstevníků – spoluhráčů nebo protivníků. Mezi trenérem a sportovcem je postupně budován důvěrný vztah. Tato blízkost a důvěra může být ze strany trenéra zneužita, sportovec se stává lehce manipulovatelným a těžko rozpozná nepřiměřenost trenérského přístupu. Pravděpodobnost výskytu psychického týrání se zvyšuje u vrcholových sportovců, kteří absolvují delší a náročnější tréninky a se svými trenéry tráví více času na cestách, soustředěních a mezinárodních závodech. Chyby, kterých se dotyční dopustí v tréninku či soutěži, se mohou stát terčem posměchu a nadávek a sportovec dochází k závěru, že zklamal tým. Navíc pachatelé mnohdy dbají na to, aby se o psychickém ubližování dospělí nedozvěděli. Paradoxně málokterý násilník se v běžném životě projevuje jako agresivní jedinec, je milý, pozorný s dobrým vystupováním.

## PROJEVY PSYCHICKÉHO ZNEUŽÍVÁNÍ



### SLOVNÍ URÁŽKY

Používání hanlivých, ponižujících nebo vulgárních výrazů směrem ke sportovci. Tyto poznámky snižují sebevědomí a narušují psychickou pohodu.

### MANIPULACE

Vytváření pocitu viny nebo studu, aby sportovec jednal podle přání trenéra či spoluhráče. Může zahrnovat podmiňování, lhaní nebo protirečení.



### PONIŽOVÁNÍ A ZASTRAŠOVÁNÍ

Veřejné ponižování, zesměšňování, uvádění do rozpaků nebo vyhrožování fyzickou újmou či ztrátou pozice v týmu.



### IGNOROVÁNÍ A IZOLACE

Záměrné vyhýbání se očnímu kontaktu, vyčlenění sportovce ze společných aktivit nebo tréninků, ignorování jeho přítomnosti či potřeb.



### NEUSTÁLÁ KRITIKA

Kritizování vzhledu, hmotnosti nebo výkonu bez uznání pozitivních výsledků. Může vést k nízkému sebevědomí sportovce.

### UŽÍVÁNÍ NESPRAVEDLIVÝCH TRESTŮ

Udělování nepřiměřených nebo ponižujících trestů za chyby nebo neúspěchy.



### OMEZOVÁNÍ ROZHODOVÁNÍ SÁM O SOBĚ

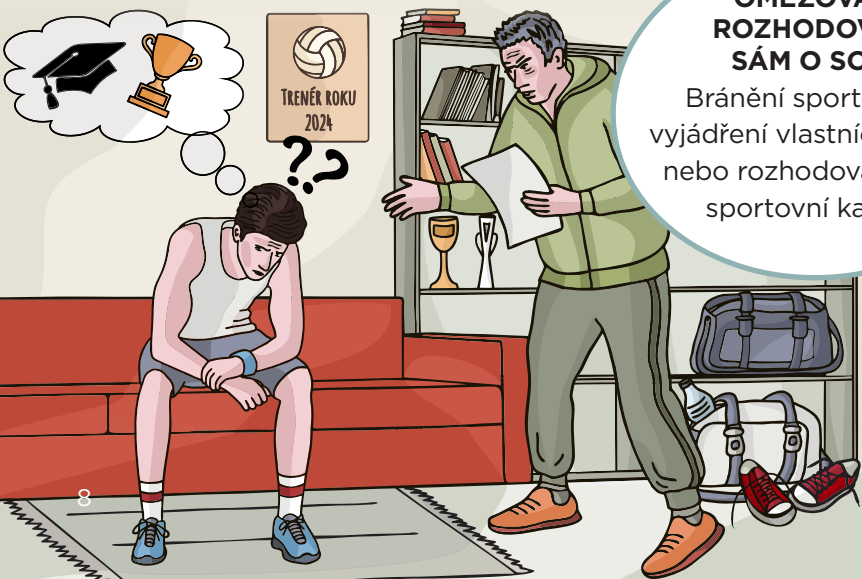
Bránění sportovci ve vyjádření vlastních názorů nebo rozhodování o své sportovní kariéře.

### STANOVOVÁNÍ PŘEHNANÝCH NÁROKŮ

Požadování nereálných výsledků a vytváření nadměrného tlaku, což může vést k frustraci.

### NA ROZCESTÍ KARIÉRY

Trenér naléhá na Jendu, aby dal přednost extra tréninkům před přípravou na přijímačky na univerzitu. *Místo tlaku by trenér měl společně se svěřenci hledat cestu, jak je podpořit v jejich životních plánech i sportovní kariéře.*



## DOPORUČENÍ

### ZASAĎTE SI SITUACI DO JINÉHO PROSTŘEDÍ

Při posuzování, zda je dané chování přiměřené, či nikoli, vám pomůže převedení situace ze sportovního prostředí do situace z běžného života (do školní lavice či supermarketu).

### PŘEMÝŠLEJTE NAD VOLBOU SLOV

Trenéři by měli zvažovat, jak se sportovci mluví, protože jejich slova mají velký vliv na sebevědomí i výkon.

### RESPEKTUJTE POTŘEBY SPORTOVců

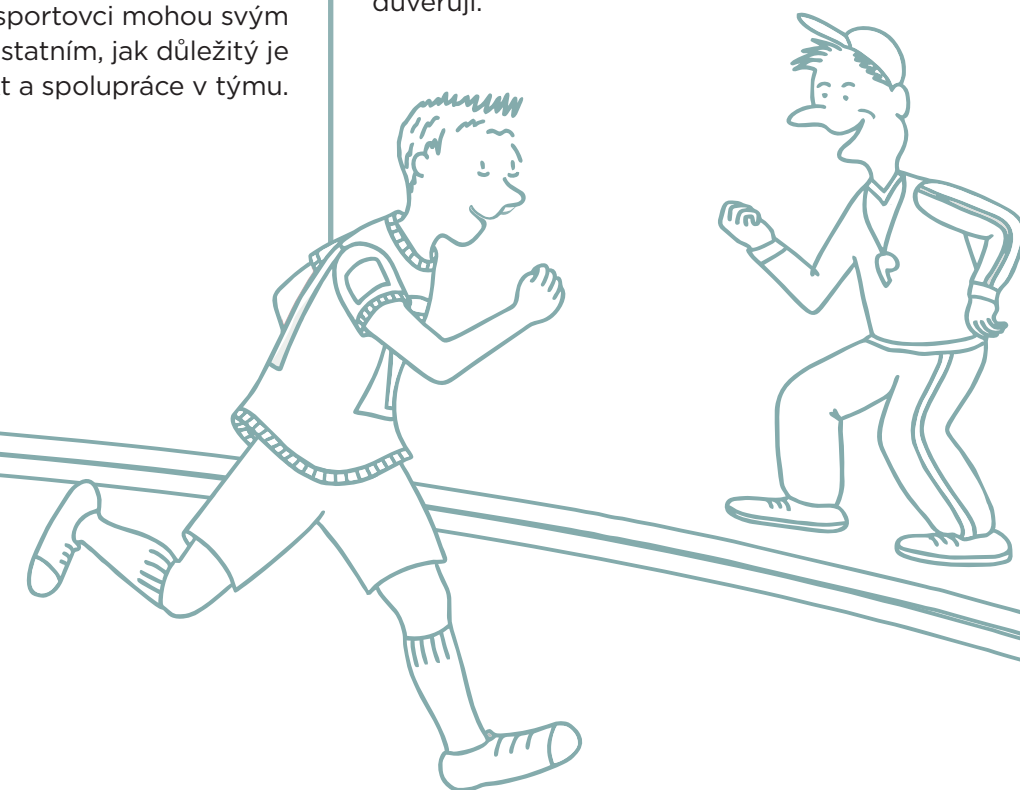
Každý sportovec má své limity a potřeby. Snažte se je vnímat a pracovat s nimi.

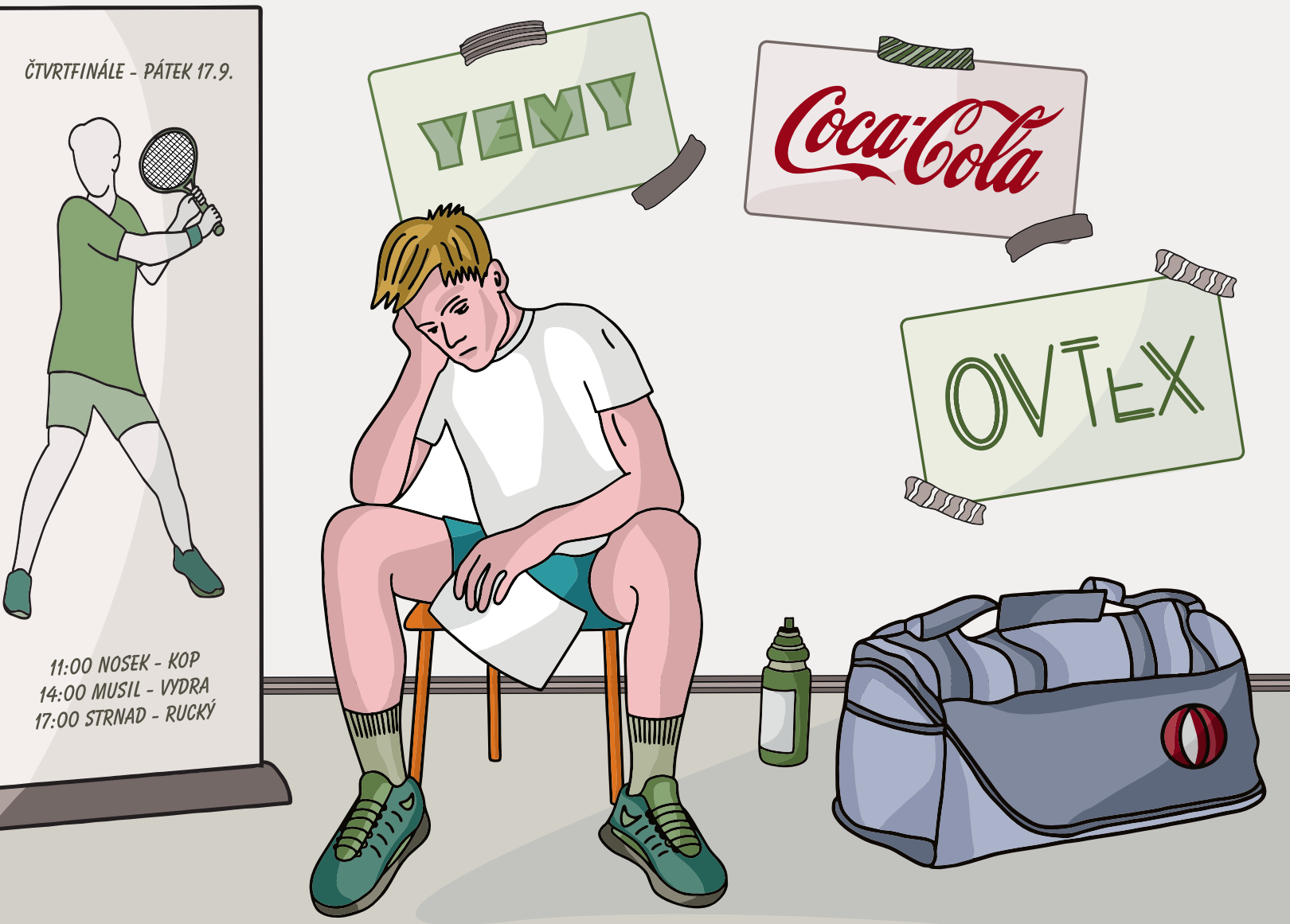
### POSKYTNĚTE BEZPEČNÝ PROSTOR

Sportovci by měli mít možnost sdílet své pocity a obavy s dospělou osobou, které důvěřují.

### BUĎTE VZOREM

Starší a zkušenější sportovci mohou svým chováním ukázat ostatním, jak důležitý je respekt a spolupráce v týmu.

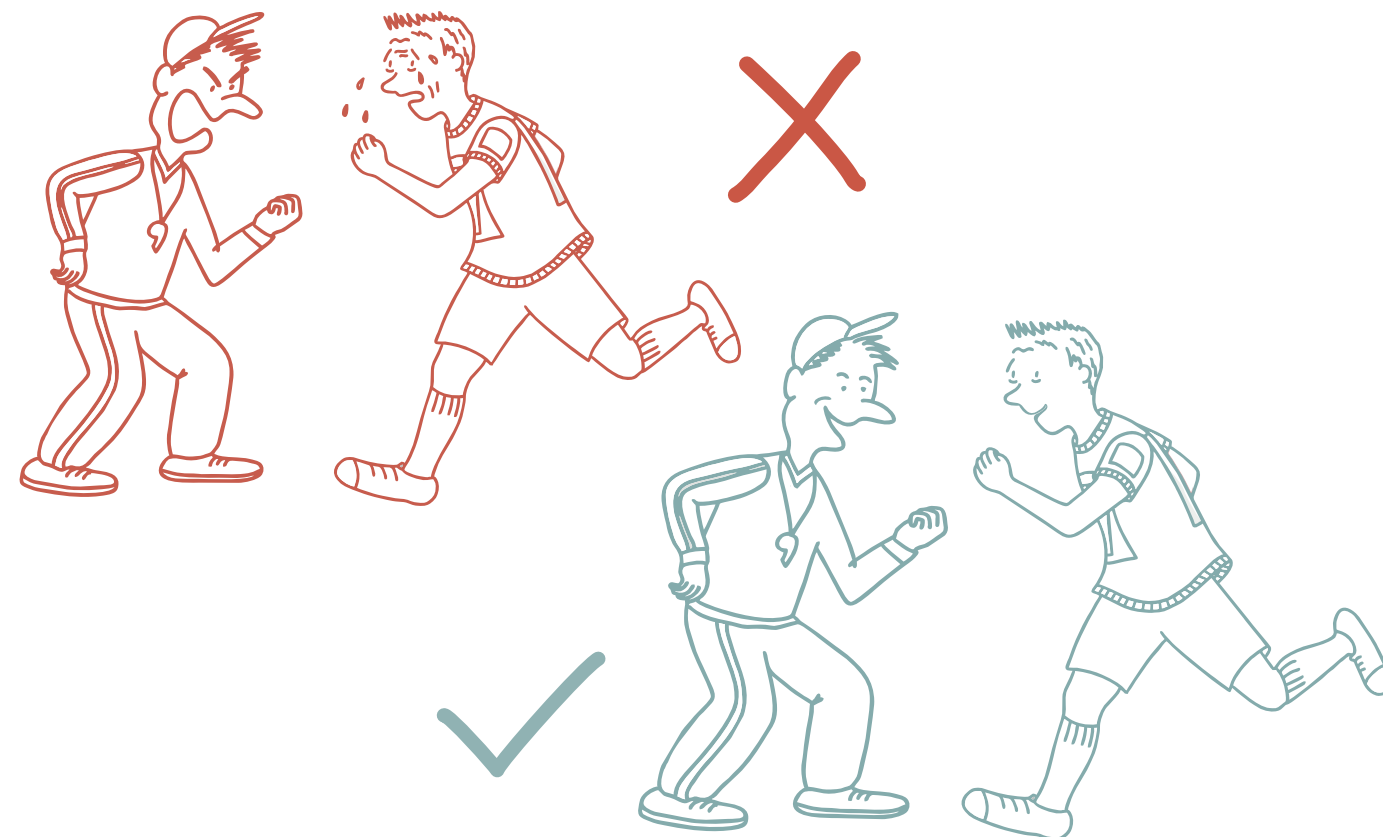




### VÝKON JAKO REKLAMA

Tomáš čelí tlaku klubu, který ho nutí do účasti v sérii závodů, protože je vázán smlouvou se sponzory. Dlouhodobé vyčerpání umocňuje obava ze ztráty finanční podpory. *Klub by měl naslouchat potřebám sportovců a pomáhat jim najít rovnováhu mezi výkony a regenerací.*

## SHRNUTÍ



Psychické týrání definujeme jako záměrné, dlouhodobé, opakované slovní či jiné bezkontaktní ubližování. Tato forma zneužívání je jádrem všech ostatních forem. Ve sportovním prostředí nabývá podoby ponižování, zesměšňování, manipulace, křiku a ignorace. Má negativní dopad na sebevědomí sportovců a často se rozvíjí v pocity méněcennosti, strachu či naštvání. Uvedené emoce negativně ovlivňují sportovní výkon. Pro rozvoj bezpečného sportovního prostředí je důležité, abychom se k sobě všichni chovali se vzájemným respektem a byli vnímaví k dění kolem nás.

## BOLEST NENÍ CESTA K VÍTĚZSTVÍ

Evžen s nataženými vazy v koleni nastupuje zpátky do hry, protože trenér na něj tlačí, že bez něj tým nemá šanci vyhrát. Místo podpory a času na uzdravení od něj očekává obětování zdraví pro vítězství. *Trenéři by měli sportovce vést k zodpovědnému přístupu k vlastnímu tělu a zdraví.*



## 2. FYZICKÉ NÁSILÍ

Fyzický kontakt je přirozenou součástí většiny sportovních aktivit – pomáhá sportovcům zlepšovat techniku, výkon a budovat týmovou spolupráci. Přátelské poklepání na rameno nebo objetí vyjadřující podporu či radost z úspěchu má ve sportu své místo. Podoba těchto dotyků se ale může lišit podle kulturních zvyklostí, sportovní disciplíny nebo konkrétního týmu. Společné stanovení jasných hranic a pravidel zajišťuje, aby fyzický kontakt zůstal zdravý a nepřešel do nevhodného nebo násilného chování. Etické kodexy, školení a otevřená komunikace mohou pomoci vytvořit prostředí, kde je bezpečí a důvěra na prvním místě.

Fyzické násilí ve sportu zahrnuje jakýkoliv úmyslný kontakt, který je nepřiměřený, bolestivý nebo zastrašující. Takové chování se někdy ospravedlňuje snahou o lepší výsledky, což ale neznamená, že je přijatelné. Zvláštní pozornost je třeba věnovat sportům, jako jsou týmové hry nebo bojové sporty, kde je fyzický kontakt přirozenou součástí. Je důležité, aby soutěživost nikdy nebyla záminkou pro nepřiměřené chování. Prevence fyzického násilí začíná u trenérů, kteří nastavují hranice a vedou své týmy ke vzájemnému respektu.

## PROJEVY FYZICKÉHO NÁSILÍ



### NÁSILNÉ CHOVÁNÍ A DOTEKY

Bití, kopání, třesení, tahání, strkání nebo násilná manipulace těla sportovce při opravování techniky.

### HÁZENÍ PŘEDMĚTŮ

Házení míčů, sportovního vybavení nebo jiných předmětů na sportovce během tréninku, často s cílem trestat nebo „motivovat“.



### FYZICKÉ TRESTY

Nucení sportovce do bolestivých nebo nepohodlných pozic, jako je klečení na tvrdém povrchu nebo provádění nepřiměřeného počtu dřepů jako trestu.

### NADMĚRNÝ TLAK NA VÝKON

Nucení k náročným tréninkům bez ohledu na zdravotní stav sportovce, jeho únavu nebo vyčerpání.



### ODEPÍRÁNÍ ZÁKLADNÍCH POTŘEB

Upírání jídla, pití nebo odpočinku jako forma „disciplíny“.



### NUCENÍ K UŽÍVÁNÍ DOPINGU

Podávání látek zvyšujících výkon bez souhlasu sportovce nebo nátlak na jejich užívání.

### RESPEKT I ZA DVEŘMI ŠATNY

Trenérka Věra, rozčilená z opožděného nástupu na rozcvičku, vtrhne bez zaklepání do klučičí šatny. Kluci ve spodním prádle se před trenérkou zastydí. *Respekt k soukromí sportovců je důležitý a to nejen za dveřmi šatny.*



## DOPORUČENÍ

### NASTAVTE JASNÁ PRAVIDLA

Stanovte hranice pro fyzický kontakt a sdílejte je s týmem, aby všichni věděli, co je přijatelné a co už ne.

### RESPEKTUJTE KOMFORT SPORTOVců

Fyzický kontakt by měl být vždy přiměřený a respektující. Pokud je nutná pomoc, jasně komunikujte, co a proč se bude dít.

### ELIMINUJTE NEBEZPEČNÉ PRAKTIKY

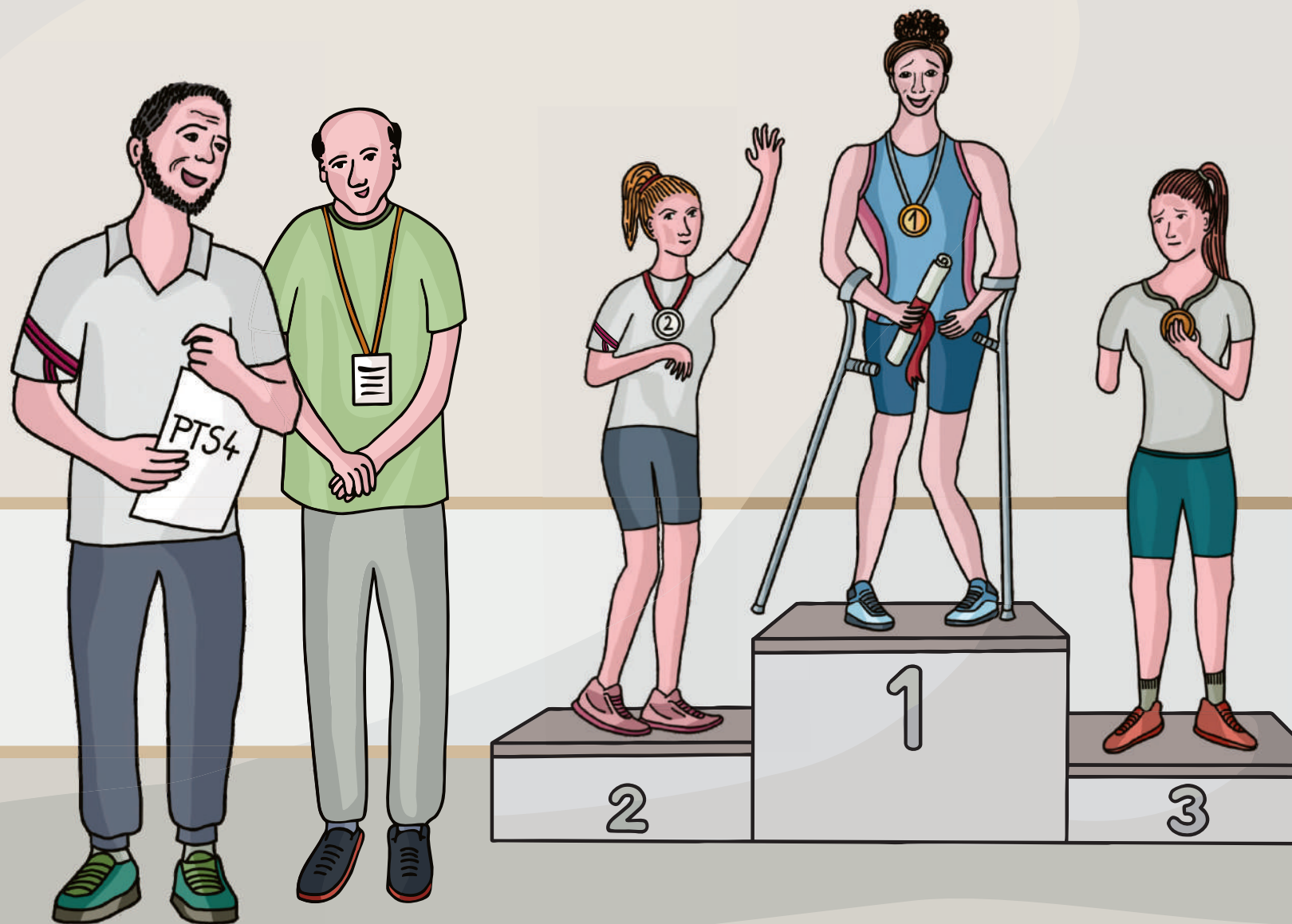
Vyhňte se trestům v podobě bolestivých cviků, přetěžování nebo nucení ke cvičení navzdory zranění.

### BUĎTE OPOROU V TĚŽKÝCH CHVÍLÍCH

V situacích, kdy se sportovec zraní nebo selže, mu poskytněte podporu a pomoc.



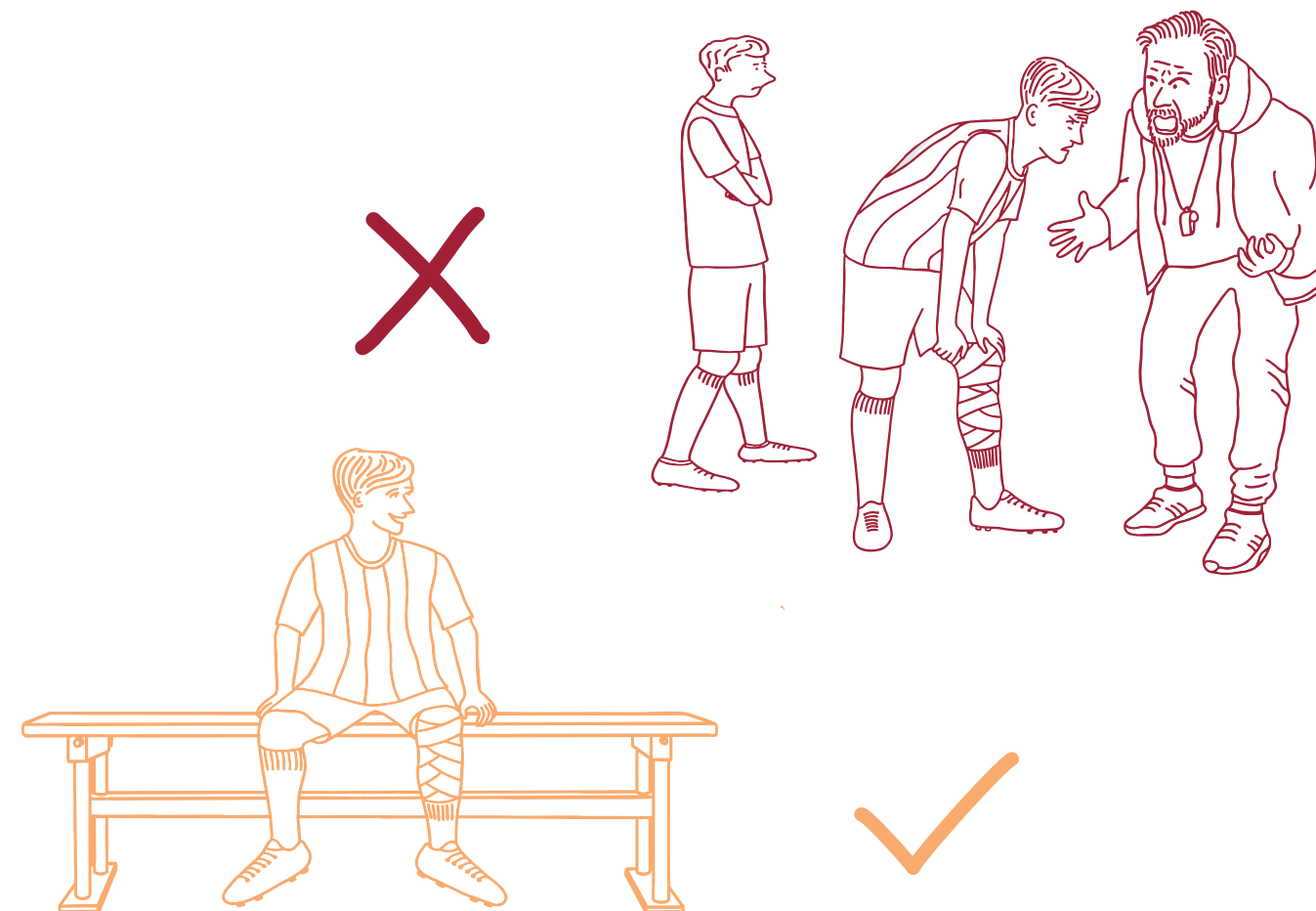




### NESPRAVEDLIVÝ ZÁVOD

Na první pohled to vypadá, že všichni na stupních vítězů soutěžili za stejných podmínek, ale není to tak jednoduché. Každý sportovec má jiné postižení, a když klasifikace není spravedlivá, závod není férový. Podobně nesprávné je, když někdo nastoupí na cizí licenci - třeba starší sportovec místo mladšího. **Takové situace narušují fair play a sport pak ztrácí ducha čestného soupeření.**

## SHRNUTÍ



Fyzický kontakt je přirozenou součástí sportu, ať už jde o trénink, nebo projevy radosti a podpory. Za hranou je však fyzické zneužívání, které zahrnuje jakýkoliv bolestivý nebo nepřiměřený kontakt. Takové chování ohrožuje nejen fyzické zdraví sportovce, ale i jeho psychickou pohodu. Prevence vyžaduje jasně nastavená pravidla, důsledné hlášení incidentů a aktivní řešení ze strany organizací i trenérů. Bezpečné prostředí ve sportu stojí na respektu, komunikaci a ochotě chránit všechny sportovce.



### UTĚŠIT ANO, ALE S RESPEKTEM

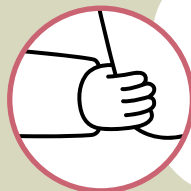
Gymnastka Anička si během tréninku zvrkla kotník a fyzioterapeut jí nabízí pomoc. I když se snaží být oporou, jeho způsob utěšování a příliš blízký tělesný kontakt mohou být nepříjemné. Je důležité respektovat osobní hranice i při péči a snaze podpořit zraněného sportovce. *I při první pomoci je důležité respektovat osobní prostor a ptát se, co je příjemné.*

## 3. SEXUALIZOVANÉ NÁSILÍ

Ve sportovním prostředí stejně jako ve společnosti existují psaná i nepsaná pravidla týkající se intimního a sexuálního chování. Tato pravidla se mohou výrazně lišit mezi jednotlivými sportovními disciplínami a kluby, což vytváří odlišnou atmosféru a hranice toho, co je považováno za přijatelné. Ve sportu, kde se velká část pozornosti soustředí na tělesnost a fyzický kontakt, je však snadné přehlédnout hranice mezi vhodným a nevhodným chováním. Sexualizované násilí může mít různé podoby, od sexistických poznámek až po fyzické obtěžování a zneužívání. Za takové jednání lze považovat jakoukoli situaci, kdy se jedinec necítí v pohodě.

Sexualizované násilí se netýká sexuální přitažlivosti, ale spíše zneužití moci. Často vychází z blízkých vztahů, které trenéři se svými svěřenci nebo sportovci mezi sebou navazují. Tyto vztahy, založené na důvěře, mohou vést k manipulaci a kontrole, což zvyšuje zranitelnost oběti. Je třeba zdůraznit, že oběťmi sexualizovaného násilí mohou být nejen dívky, ale i chlapci a že agresorem může být kdokoli bez ohledu na pohlaví.

## PROJEVY SEXUALIZOVANÉHO NÁSILÍ



### NEVHODNÉ DOTYKY

Dotyky s erotickým nebo sexuální podtextem, například poplácávání, štípání nebo jiný nevyžádaný fyzický kontakt.



### TLAK NA SEXUÁLNÍ AKTIVITU

Přímé nátlaky na zapojení se do sexuálních aktivit nebo sexuální napadení.



### NEVHODNÉ POHLEDY

Znepokojující pohledy, okukování nebo jiné chování, které narušuje osobní prostor sportovce.



### KOMENTÁŘE A POZNÁMKY

Sexistické poznámky o vzhledu, tělesných proporcích nebo jiných osobních rysech sportovce.



### SEXUALIZOVANÝ HUMOR

Nevhodné vtipy o sexuálních tématech, které znevažují hodnotu sportovce.

### MANIPULACE A VYDÍRÁNÍ

Emoční nátlak zahrnující hrozby, tresty nebo přísliby odměn výměnou za náklonnost.

### NEMÍSTNÉ POVZBUZENÍ

Na střídačce panuje napětí, když trenér posílá házenkářku Terku zpátky do hry. Aby ji povzbudil, plácne ji po zadku. Dělá to tak běžně. *O povzbuzujících rituálech je možné s týmem komunikovat a společně je nastavit.*



## DOPORUČENÍ

### STANOVTE JASNÁ PRAVIDLA

Klub by měl mít etický kodex, který jasně definuje hranice fyzického kontaktu a nepřijatelné chování. Tato pravidla musí být srozumitelná a dostupná všem členům týmu.

### ŘEŠTE I „MALÍČKOSTI“

Sexistické poznámky, vtipy nebo nevhodné komentáře nesmí být přehlíženy. Je důležité je řešit, aby se předešlo jejich růstu.

### PODPORUJTE DŮVĚRNOU KOMUNIKACI

Sportovci by měli mít možnost důvěrně mluvit o citlivých tématech s trenéry nebo pověřenými osobami, které jim pomohou situace řešit. Naslouchejte bez odsuzování a zajistěte bezpečí.

### RESPEKTUJTE OSOBNÍ KOMFORT SPORTOVců

Trenéři by měli jasně komunikovat, proč je fyzický kontakt během tréninku nutný, a vždy respektovat osobní hranice jednotlivců.

### ZAJISTĚTE SOUKROMÍ

Sportovci by měli mít dostatek soukromí v šatnách, sprchách i na soustředěních.

### VZDĚLÁVEJTE SE A UČTE OSTATNÍ

Trenéři, sportovci i rodiče by měli být pravidelně informováni o prevenci sexualizovaného násilí a způsobech, jak na takové situace reagovat.

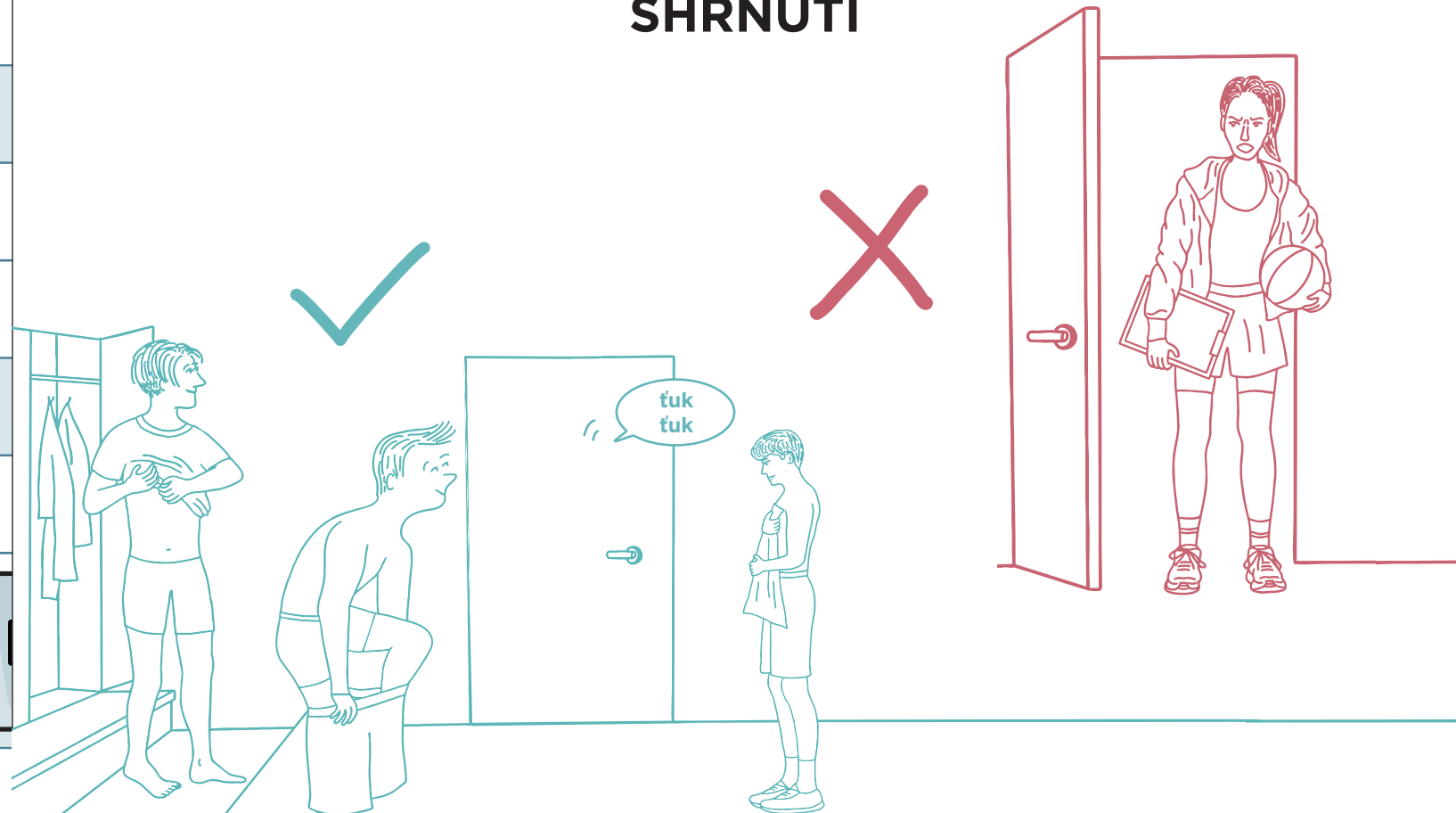




### SPRCHY

Po tréninku se trenér chodí sprchovat společně se svými svěřenci. Některým sportovcům to ale nemusí být příjemné, i když si netroufají nic říct. **I v takových situacích je důležité otevřeně mluvit o tom, co je komu pohodlné, aby se každý cítil v týmu dobře a respektovaně.**

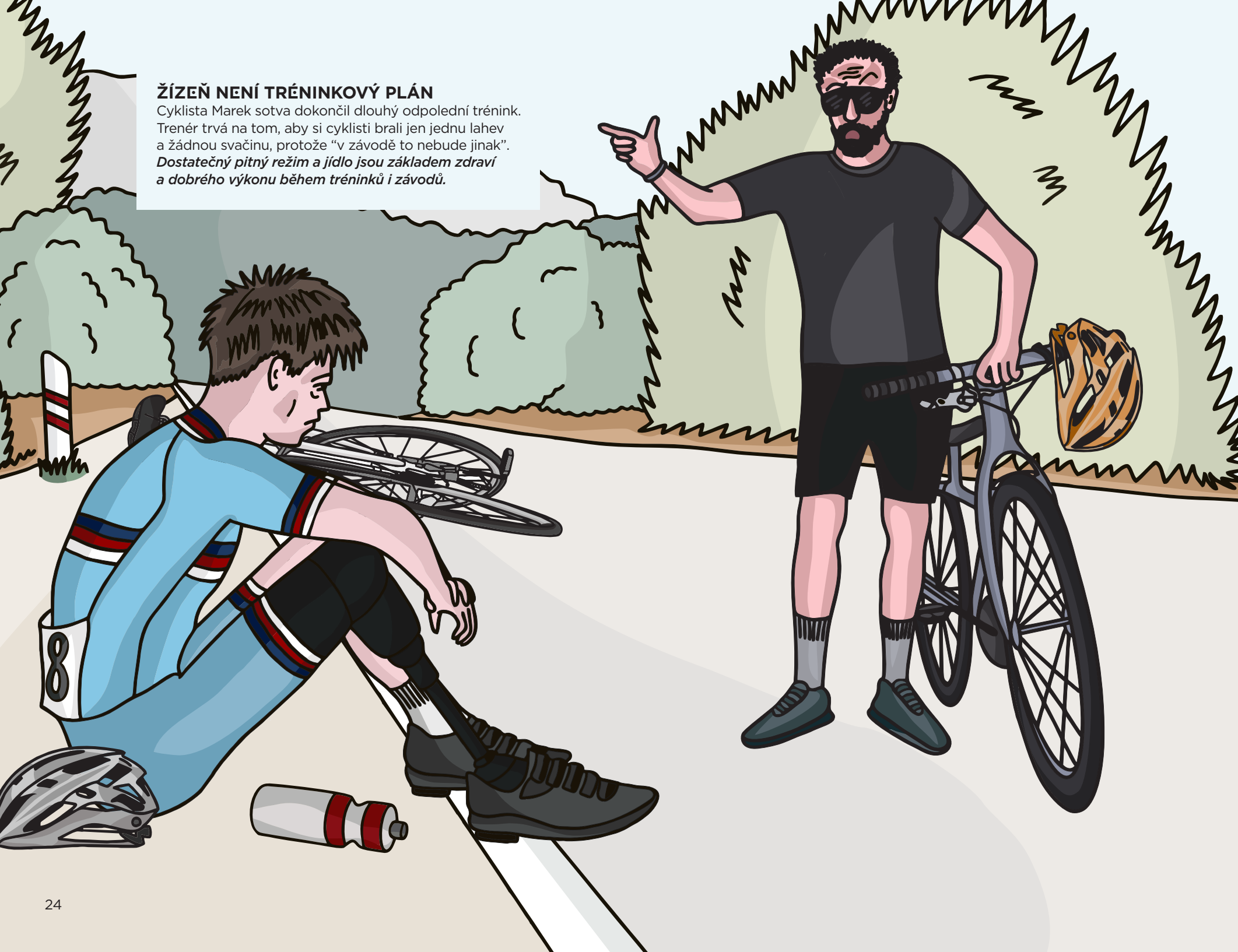
## SHRNUTÍ



Sexualizované násilí ve sportu může vážně ovlivnit osobní život i výkony sportovců, protože často vychází ze zneužití moci ve vztazích ať už mezi trenéry a sportovci, nebo sportovci navzájem. Jelikož se celé sportovní dění točí kolem tréninku těla a vnímání tělesnosti, téma sexuality je ve sportu velmi citlivou oblastí. Proto je důležité stanovit jasná pravidla a postupy, které zajistí bezpečí a vzájemný respekt. Kluby by měly sportovcům zajistit soukromí, respektovat hranice fyzického kontaktu a umožnit, aby se mohli svěřit bez strachu z odsouzení. I zdánlivě zanedbatelné záležitosti, jako nevhodné poznámky, je třeba aktivně řešit, aby nedocházelo k jejich normalizaci.

### ŽÍZEN NENÍ TRÉNINKOVÝ PLÁN

Cyklista Marek sotva dokončil dlouhý odpolední trénink. Trenér trvá na tom, aby si cyklisti brali jen jednu lahev a žádnou svačinu, protože "v závodech to nebude jinak". *Dostatečný pitný režim a jídlo jsou základem zdraví a dobrého výkonu během tréninků i závodů.*



## 4. ZANEDBÁVÁNÍ

Zanedbávání ve sportovním prostředí patří mezi méně viditelné, ale o to závažnější formy nevhodného zacházení. Projevu se opomíjením základních tělesných nebo duševních potřeb sportovců, což může mít dlouhodobý dopad na jejich zdraví, vývoj i vztah ke sportu. Mezi nejběžnější případy patří přetrénování a zanedbávání regenerace mezi výkony a ty mohou vést k syndromu vyhoření, opakovaným zraněním a celkovému vyčerpání. Sportovní prostředí, kde je kladen důraz na výkon a výsledky, může často přehlížet individuální potřeby sportovců a zaměřovat jejich limity za nedostatek motivace.

Zejména u dětí a dospívajících je důležité věnovat pozornost výživě, neboť špatně nastavený jídelníček a zaměření na vzhled těla se mohou rozvinout v poruchy příjmu potravy, zahrnující mentální anorexii, bulimii nebo relativní energetický deficit (RED-S), kdy sportovec nedostává dostatek energie k pokrytí tréninkového zatížení. Nejvyšší riziko představují vytrvalostní sporty, bojová umění s váhovými kategoriemi a esteticko-koordinační sporty.

## PROJEVY ZANEDBÁVÁNÍ



### NEZAJIŠTĚNÍ BEZPEČNOSTI

Nedostatečné ochranné vybavení nebo zanedbání zdravotní péče.

### VYSTAVENÍ NEPŘÍZNIVÝM PODMÍNKÁM

Tréninky či závody za extrémních teplot bez zajištění vhodného oblečení, pitného režimu nebo přestávek.



### UPŘEDNOSTŇOVÁNÍ JEDNOTLIVCŮ

Preferování některých sportovců na úkor ostatních, které narušuje týmovou dynamiku a vytváří pocit méněcennosti.



### PŘETÍŽENÍ A PŘETRÉNOVÁNÍ

Nadměrný počet tréninků bez dostatečné regenerace, vedoucí k fyzickému vyčerpání, opakovaným zraněním nebo chronickým zdravotním problémům.



### NEDOSTATEČNÁ VÝŽIVA

Neposkytnutí vyvážené stravy přizpůsobené věku a tréninkové zátěži, což může způsobit relativní energetický deficit nebo poruchy příjmu potravy.



### VÝŽIVNÁ STRAVA JE SOUČÁST HRY

Ěma je skvělá volejbalistka, ale už nějakou dobu se cítí unavená a její výkony klesají. Trenérka i spoluhráčky si všimly, že Ěma často vynechává jídlo a mluví o tom, že by měla shodit pár kilo, aby byla "rychlejší na hřišti". *Poruchy příjmu potravy jsou především psychickými poruchami, a proto je v těchto situacích důležité být Ěmě podporou.*

## DOPORUČENÍ

### PLÁNUJTE VYVÁŽENÝ TRÉNINKOVÝ REŽIM

Zařadte pravidelné dny odpočinku, přestávky během sezóny a dostatek prostoru pro regeneraci.

### BUĎTE PŘIPRAVENI NA KRIZOVÉ SITUACE

Trenéři by měli mít k dispozici dobře vybavenou lékárnu a absolvovat pravidelná školení první pomoci.

### MONITORUJTE ZDRAVÍ SPORTOVČŮ

Pravidelné zdravotní prohlídky a pozornost vůči známkám přetížení pomohou předejít vážným problémům.

### ZAJISTĚTE VHODNÉ PODMÍNKY

Dohlédněte na bezpečnost vybavení, odpovídající oblečení a přístup k pitné vodě během tréninků.

### PODPORUJTE ZDRAVÉ STRAVOVACÍ NÁVYKY

Nabídněte sportovcům možnost konzultace s výživovými odborníky, kteří jim pomohou vytvořit jídelníček odpovídající věku a tréninkové zátěži.

### PODPORUJTE ROZMANITOST SPORTOVNÍCH AKTIVIT

Kombinování různých pohybových aktivit pomáhá předcházet přetížení, rozvíjet všestrannou kondici a udržet radost ze sportu.



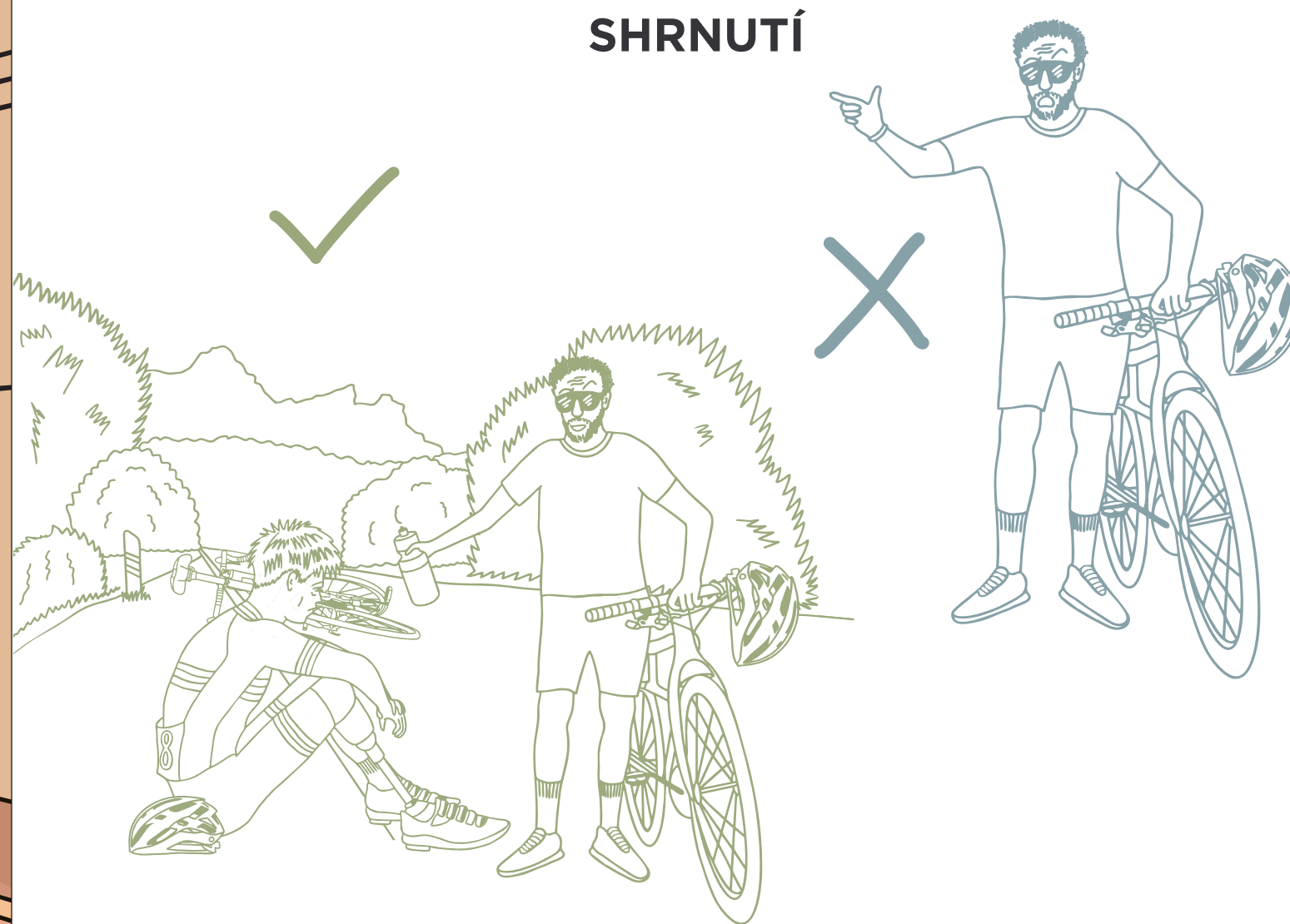
#### 4. ZANEDBÁVÁNÍ

##### PILULKA NA VÝKON

Asistent trenéra přichází za vytrvalostní běžkyní Terezou, která se připravuje na důležité nominační závody, s tím, že jí suplementy zlepší regeneraci a pomohou jí k lepším výkonům. Dodává, že jejich užívání je bezpečné, ale přesto by to mělo zůstat jejich tajemstvím. **O užívání doplňků stravy by vždy měli vědět rodiče i trenéři.**



#### SHRnutí



Zanedbávání ve sportu může vypadat nenápadně, ale jeho následky jsou vážné - od přetrénování přes zranění až po ztrátu chuti ke sportu. Každý sportovec potřebuje odpočinek, správnou výživu a podporu od svého týmu i trenéra. Děti a dospívající často nepoznají, kdy je toho na ně moc, a proto je na dospělých, aby nastavili přiměřený režim, bezpečné podmínky a zajímali se o jejich potřeby. Když se sportovec cítí dobře a v bezpečí, může se soustředit na svůj výkon a zároveň si užívat radost z pohybu.



## 5. ŠIKANA VE SPORTU

Šikana ve sportu je častým problémem, který narušuje nejen vztahy v týmu, ale i samotnou radost ze hry. Šikana se vždy děje úmyslně s cílem někomu ublížit nebo ho ponižovat a obvykle se opakuje. Útočník si šikanou často upevňuje svou pozici tím, že zneužívá nerovnosti moci a zranitelných míst oběti. Nejčastěji šikanováni bývají ti, kteří se něčím odlišují - například vzhledem, pohlavím, sexuální orientací nebo zdravotním omezením.

### TÝMEM NA HŘIŠTI I ONLINE

Po nepovedeném odpalovém míči v rozhodujícím zápase vyhodil kapitán Emila z týmového chatu. *Týmová soudržnost je základem každého úspěchu. Buďte týmem na hřišti i mimo něj.*

Mnohé projevy šikany, například slovní útoky nebo fyzické násilí, úzce souvisí s příklady psychického a fyzického násilí, popsány v předchozích kapitolách. Šikana se často odehrává před ostatními, jejichž reakce hraje zásadní roli. Když se přihlížející nepokusí zasáhnout, dávají mlčky útočníkovi signál, že jeho chování je v pořádku. Někdy ho dokonce podporují, například smíchem nebo napodobováním, což šikaně pomáhá gradovat a oběti dává pocit, že na to všechno zůstává sama.



## PROJEVY ŠIKANY VE SPORTU



### FYZICKÉ ÚTOKY

Kopání, fackování, strkání nebo ničení osobních věcí, například sportovního vybavení. Více o fyzickém násilí najdeš ve druhé kapitole.

### SLOVNÍ ÚTOKY

Zesměšňování, ponižování, urážky nebo neustálé poukazování na chyby a slabiny. Další informace o psychickém násilí jsou podrobněji popsány v úvodní kapitole.

### INICIAČNÍ RITUÁLY

Nucení nováčků do ponižujících nebo nebezpečných úkolů, často ospravedlňované jako „týmová tradice“ podmiňující přijetí do kolektivu.

### IGNOROVÁNÍ A VYLUČOVÁNÍ

Záměrné vynechávání oběti z aktivit nebo tréninků, čímž se zvyšuje její pocit izolace.

### ROLE PŘIHLÍZEJÍCÍCH

Přihlízející, kteří nezasáhnou nebo se dokonce přidají smíchem či napodobováním útočníka, šikanu posilují.

### KYBERŠIKANA

Urážky, sdílení ponižujících fotek nebo výhružné zprávy na sociálních sítích jsou jen jinou formou šikany, kde anonymita útočníkům dodává pocit neohroženosti.

### SOUKROMÍ POD PALBOU

Na tréninku Šárka uklouzla a spadla na zadek. Holky z týmu to zachytily na telefon. Pro pobavení i těch, co pád neviděli, zveřejnily video na sociálních sítích. ***V týmu bychom se měli podporovat a chránit jeden druhého - ne šířit situace, které jsou pro dotyčného trapné nebo nepříjemné.***



## DOPORUČENÍ

### STANOVTE JASNÁ PRAVIDLA CHOVÁNÍ

Vytvořte týmová pravidla, která určují, co je přijatelné, a zajistěte, aby platila pro všechny stejně.

### BUĎTE PŘÍKLADEM

Trenéři i zkušenější sportovci mohou svým chováním nastavovat standardy týmové spolupráce a férovosti.

### NEPŘIHLÍZEJTE A NEPŘEHLÍZEJTE

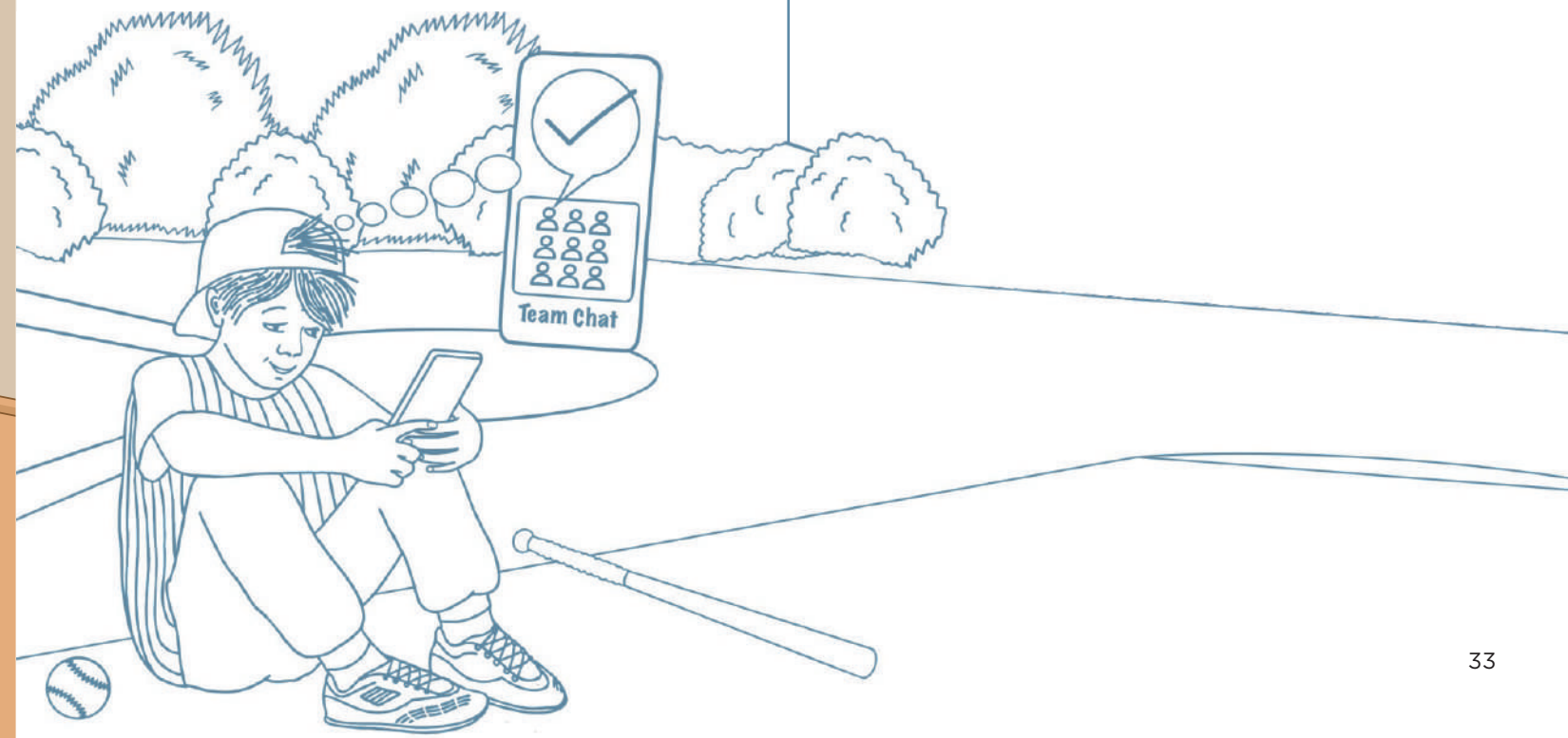
Povzbudte sportovce, aby zasáhli nebo situaci nahlásili.

### PODPORUJTE OTEVŘENOU KOMUNIKACI

Povzbuzujte sportovce, aby se nebáli mluvit o tom, co je trápí, a vytvořte prostředí, kde se mohou cítit bezpečně.

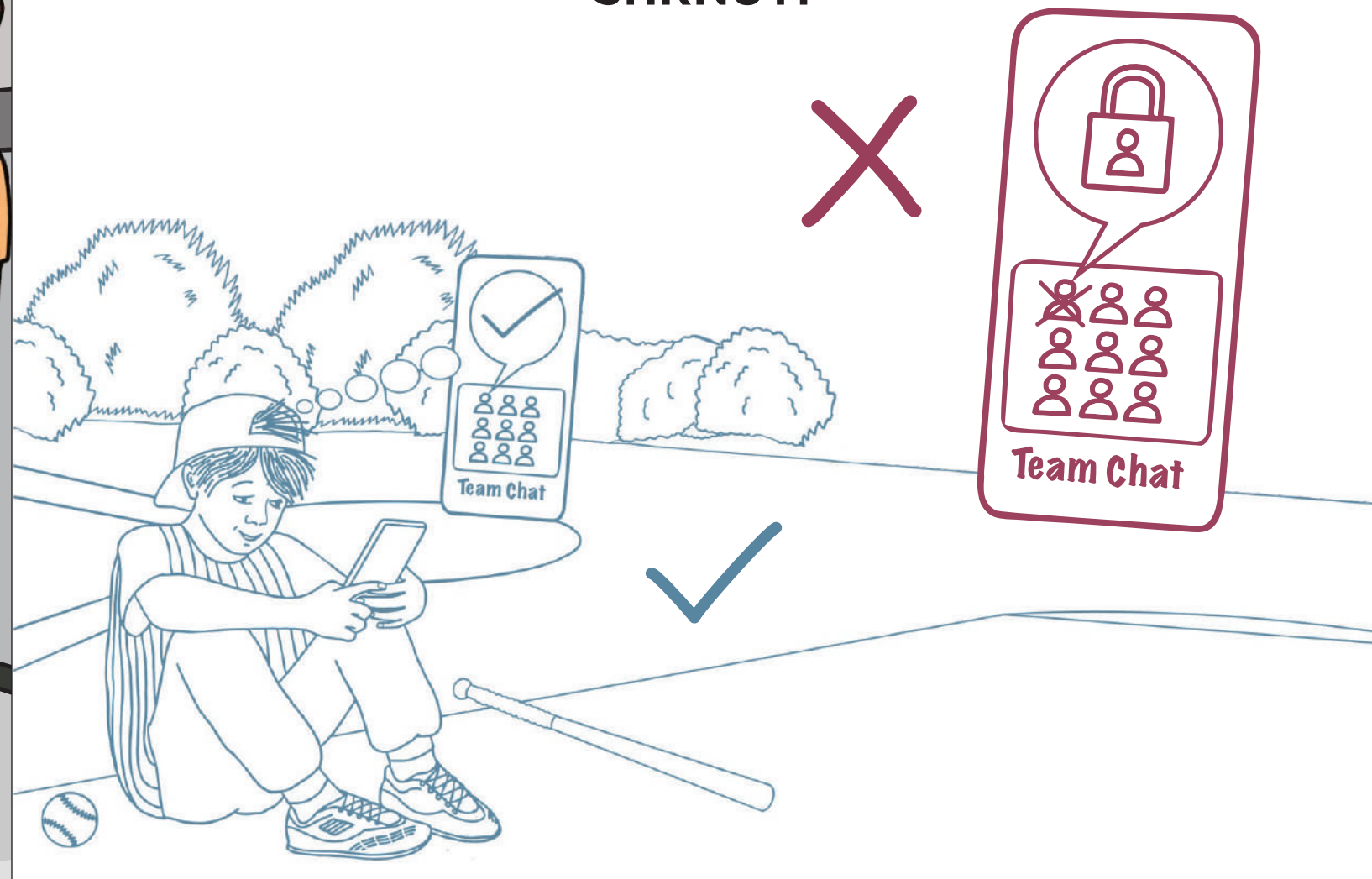
### ŘEŠTE PROBLÉMY VČAS:

Pokud se objeví náznaky šikany, okamžitě reagujte a poskytněte podporu oběti, zatímco s útočníkem otevřeně diskutujte o důsledcích jeho chování.



**NOVÁČKOVSKÁ LEKCE?!**

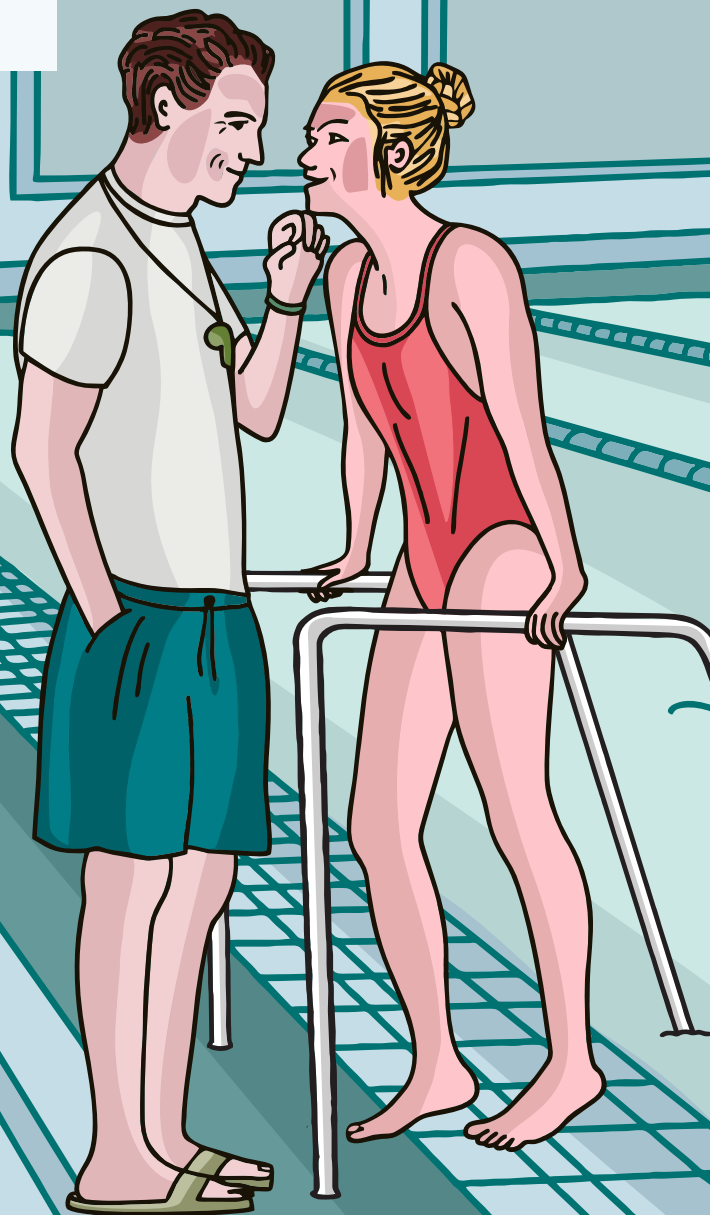
Zkušenější hráči nutí nováčky, aby jim po tréninku nosili tašky a jinak jim posluhovali. *Ani „týmová tradice“ nemůže obhájit takové chování k méně zkušenějším hráčům obhájit.*

**SHRnutí**

Šikana narušuje týmovou atmosféru a může zanechat dlouhodobé následky. Často začíná nerovností moci, úmyslem ublížit a opakovanými útoky, které oběť zanechávají osamělou. Ve sportu se projevuje fyzickými útoky, slovním ponižováním, iniciačními rituály nebo kyberšikanou. Když se ostatní nepokusí šikanu zastavit, jen ji posilují. Ukázat odvahu zastat se někoho, kdo je šikanován, znamená vytvořit lepší a férovější prostředí pro všechny.

## TRÉNINK NENÍ RANDE

Plavkyni Báru a jejího trenéra spojují vzájemné sympatie, které přerůstají v intimní vztah. *Kluby by měly mít pro obdobné situace připravená jasná pravidla. Tak aby nebyla narušena atmosféra v týmu.*



## ZÁVĚR

Sport je víc než jen vítězství. Je to místo, kde se učíme spolupracovat, překonávat sami sebe a být lepší nejen na hřišti, ale i mimo něj. Každý z nás má odpovědnost přispět k tomu, aby sportovní prostředí bylo bezpečné, respektující a férové.

Pravidla, která si ve sportu nastavujeme, tu nejsou proto, aby nás omezovala – jsou to čáry hřiště, které dělají hru hrou. Když je dodržujeme, chráníme sebe i ostatní, a sport se stává radostí. Ať už jsi sportovec, trenér nebo fanoušek, záleží na tobě, jestli bude sport místem, kde se každý cítí dobře a bezpečně.

### PAMATUJ:

**Respektuj ostatní a jejich hranice.  
Mluv o problémech, i když se ti zdají malé.  
Stůj za fair play – to je skutečné vítězství.**

Tato příručka není jen o řešení problémů, ale hlavně o tom, jak jim předcházet. Když se budeme navzájem podporovat, naslouchat si a učit se z chyb, můžeme vytvořit sportovní prostředí, které bude radostí pro všechny.

Děkujeme, že jsi součástí změny! Společně můžeme dokázat, že sport může být bezpečný, spravedlivý a plný radosti – přesně takový, jaký by měl být.

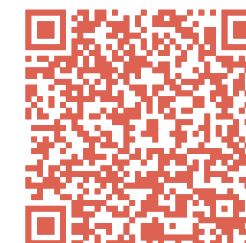
### CHCI SE DOZVĚDĚT VÍCE



KONTAKTY  
NA POMOCNÉ  
ORGANIZACE



VÍŠ, ŽE EXISTUJE  
NÁRODNÍ ETICKÝ  
KODEX SPORTU?  
Mrkni na něj



# POZNÁMKY



