

E-BOOK PRO MLADÉ SPORTOVCE A SPORTOVKYŇE

HRAJEŠ ZA SEBE



Sport není jen o výsledku.

Je o tom, kým se cestou staneš.



HRAJEŠ ZA SEBE

Sport není jen o výsledku. Je o tom, kým se cestou staneš.

E-book pro mladé sportovce a sportovkyně, hlavně ve věku 11–17 let.

© 2026 Design Infinity | DARHA s.r.o.
design-infinity.eu

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být kopírována, šířena ani dále prodávána bez písemného souhlasu vydavatele.

Některé fotografie, ilustrace nebo další vizuální prvky použité v tomto e-booku mohou být vytvořeny nebo upraveny pomocí nástrojů umělé inteligence.

INFO

Než začneš

Tento e-book je motivační a vzdělávací materiál. Nenahrazuje lékařskou, psychologickou, nutriční ani trenérskou péči. Pokud tě něco trápí, bolí nebo ti někdo ubližuje, řekni to dospělému, kterému věříš. Kontakty na pomoc najdeš na konci knihy.

Obsah

Tohle není kniha o tom, že musíš sportovat	4
01 Co ti sport může dát, i když nikdy nebudeš profík	7
02 Pohyb dělá dobře i hlavě	10
03 Tvoje tělo není jen to, co vidíš v zrcadle	13
04 Život se neděje jen na displeji	16
05 Nemusíš být nejlepší. Stačí růst.	19
06 Když se ti nechce	22
07 Tlak na výkon	25
08 Když tým není bezpečné místo	29
09 Jídlo není nepřítel	33
10 Odpočinek patří k tréninku	37
11 Když chceš skončit	40
12 Soupeř není nepřítel	43
13 Když se něco děje, řekni to	46
14 Co si ze sportu odneseš do života	49
Hraj za sebe	52
Kde najdeš pomoc	54
Pár slov pro rodiče a trenéry	56

Tohle není kniha o tom, že musíš sportovat

Klid. Nikdo tě tady nebude honit ven.

Možná ti už někdo řekl: „Odlož ten telefon a běž ven.“ Možná ti to říkají pořád. A možná tě to už pěkně štve.

Tahle kniha ti nic takového říkat nebude.

Není to návod, jak se stát šampionem. Není to seznam pravidel, co máš jíst, kolikrát týdně trénovat nebo jak má vypadat „správný sportovec“. Nikdo tady po tobě nechce medaile, rekordy ani fotky ze stupňů vítězů.

Je to kniha o tom, co ti pohyb a sport můžou dát. Nejen svaly a kondici. Hlavně věci, které si poneseš celý život: jak se zvednout po prohře, jak spolupracovat s lidmi, které sis nevybral/a, jak na něčem makat, i když to hned nejde.

A taky o věcech, o kterých se ve sportu moc nemluví. O tlaku. O posměších v šatně. O jídle. O strachu. O tom, kdy je úplně v pořádku přestat.



Sport neznamená jen vrcholový sport. Je to fotbal s kamarády za školou. Tanec v pokoji se sluchátky. Kolo, lezení, plavání, skateboard, judo, florbal, volejbal na koupališti. Pohyb má tisíc podob. Jde jen o to najít tu, která baví **tebe**.

**Telefon ti dokáže ukázat tisíc životů jiných lidí.
Sport ti pomůže prožít ten tvůj.**

Jak tuhle knihu číst

Nemusíš popořadě. Kapitoly jsou krátké, takže klidně skoč rovnou na tu, která tě zajímá. Po cestě najdeš boxy **Zkus si odpovědět**, **Co bys udělal/a?**, **Malá výzva** a **Zapamatuj si**. Nikdo je nebude kontrolovat ani známkovat. Jsou jen pro tebe.

A co s tím vším nakonec uděláš? To je jen na tobě. Tohle je tvoje hra.

01

KAPITOLA

Co ti sport může dát, i když nikdy nebudeš profík

Hodnota sportu se neměří počtem medailí.

Představ si, že roky trénuješ a nikdy nevyhraješ žádný velký závod. Nikdy nebudeš v televizi. Nikdo ti nebude chtít podepsat profesionální smlouvu.

Byl to promarněný čas?

Vůbec ne. A tady je proč.

Jen opravdu málo lidí se sportem jednou živí. Ale skoro každý, kdo sportoval, si z toho něco odnesl. Něco, co se nedá pověsit na krk ani dát do vitríny, a přesto to má obrovskou cenu.



Co si odneseš, i když nevyhraješ

- **Kondici a sílu.** Vyběhneš schody, doženeš autobus a ještě u toho můžeš mluvit.
- **Koordinaci.** Tělo, které tě poslouchá, se hodí všude, od tance po skok přes louži.
- **Kamarády.** Lidi, se kterými jste spolu mrzli na hřišti, slavili výhru a brečeli po prohře. To spojuje.
- **Disciplínu.** Schopnost do něčeho se pustit, i když zrovna nemáš náladu.
- **Trpělivost.** Zjistíš, že pokrok přichází pomalu. Ale přichází.
- **Zvládání neúspěchu.** Prohraješ, naštveš se, a stejně přijdeš na další trénink. To je superschopnost.

- **Spolupráci.** Naučíš se fungovat v týmu, i s lidmi, kteří ti úplně neseďí.
- **Poznání sebe.** Kde máš hranice, co tě baví, co zvládneš, když opravdu chceš.

Sport je vlastně takové tréninkové hřiště na život. Na zápase se učíš zvládat nervozitu. Za pár let to využiješ u přijímaček, u zkoušky na řidičák nebo na prvním pracovním pohovoru. Na tréninku se učíš, že něco nejde hned. Později to využiješ, až se budeš učit jazyk, hrát na kytaru nebo rozjíždět vlastní projekt.



Sport ti nedává jen kondici. Učí tě věci, které využiješ celý život.

ZKUS SI ODPOVĚDĚT

- Co tě na pohybu baví nejvíc? Rychlost, souboj, tým, hudba, příroda, adrenalin, nebo pocít, že něco zvládneš?
- Vzpomeň si na chvíli, kdy jsi byl/a na sebe hrdý/á, i když jsi nevyhrál/a. Co se tenkrát stalo?

ZAPAMATUJ SI

Nemusíš být nejlepší. Nemusíš vyhrávat. Nemusíš se sportem jednou žít. Sport má smysl i tehdy, když ti jednoduše pomáhá růst.