

ZÁVĚREČNÁ METODICKÁ ZPRÁVA,

SOUBOR POZNATKŮ A MANUÁL PRO SPORTOVNÍ TRENÉRY

Výstup ze společného školení v rámci přeshraničního partnerství



BEZPLATNÁ PUBLIKACE

Výhradní odpovědnost za obsah této publikace nesou její autoři a nedá se ztotožnit s oficiálním stanoviskem Evropské unie.

Základní identifikační údaje:

Název projektu: FMP/MI/02/017_CZ „Poznáváme se navzájem“ aneb sblížení obyvatel družebních měst Orlová a Námestovo

Dotační program: Interreg Slovensko – Česko 2021–2027, Fond malých projektů

Oblast podpory: Společný rozvoj a budování kapacit v příhraničních oblastech

Místo konání: Hotel Green, Dolný Kubín, Slovensko

Obsah

1	ÚVOD, VÝCHODISKA A STRATEGICKÉ CÍLE PŘESHraničNÍ SPOLUPRÁCE VE SPORTU	4
1.1	Úvodní slovo a kontext projektu	4
1.2	Východiska přeshraničNí spolupráce ve sportovní oblasti	5
1.3	Strategické cíle společného vzdělávacího programu	6
2	BLOK 1: SPORTOVNÍ FYZIOTERAPIE V PRAXI TRENÉRA MLÁDEŽE (OD PREVENCE K REHABILITACI)	7
2.1	Anatomická a fyziologická specifika rostoucího organismu	7
2.2	Typologie zranění: Akutní traumata vs. chronická přetížení (Overuse injuries)	8
2.3	Diagnostika v polních podmínkách a „Červené vlajky“	9
2.4	Praktický výstup: Moderní Warm-up (Protokol R.A.M.P.)	9
2.5	Kazuistika z trenérské praxe (Případová studie)	10
3	BLOK 2: SILOVĚ-KONDIČNÍ PŘÍPRAVA U DĚTÍ A MLÁDEŽE (BOŘENÍ MÝTŮ, SENZITIVNÍ OBDOBÍ A PRAKTICKÁ METODIKA)	11
3.1	Boření nejčastějších mýtů o silovém tréninku mládeže	11
3.2	Senzitivní období pro rozvoj kondičních schopností	12
3.3	Metodika a principy stavby silového tréninku pro mládež	12
3.4	Praktická kazuistika: Integrace silového bloku do tréninku (kategorie U13)	13
4	BLOK 3: PEDAGOGIKA A PSYCHOLOGIE SPORTU DĚTÍ: METODIKA „FUNNY GAMES“ A PREVENCE VYHOŘENÍ	15
4.1	Psychologická specifika dětského sportu a fenomén „Drop-out“	15
4.2	Vnitřní vs. Vnější motivace a role trenéra	15
4.3	Metodika „Funny games“ v tréninkové praxi	16
4.4	Psychické vyhoření (Burnout) u mladých sportovců	17
4.5	Kazuistika z praxe: Návrat radosti ze hry	17
5	BLOK 4: PROPOJENÍ HRUBÉ SÍLY A SPECIFICKÝCH POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ (KOORDINACE, AGILITA, PLYOMETRIE)	18

5.1	Transfer síly a motorická inteligence	18
5.2	Skutečná agilita vs. Změna směru (Change of Direction)	19
5.3	Úvod do plyometrie pro mládež (Bezpečná výbušnost)	19
5.4	Kazuistika: Zařazení reaktivní agility do rozcvičky.....	20
6	BLOK 5: MODERNÍ TESTOVÁNÍ SPORTOVců, DIAGNOSTIKA A DATOVÁ ANALÝZA	
	VÝKONU V POLOPROFESIONÁLNÍCH PODMÍNKÁCH.....	21
6.1	Proč testovat mládež? (Rozvoj vs. Raná selekce).....	21
6.2	Diagnostika dostupná pro každý klub (Low-cost technologie)	22
6.3	Doporučená standardizovaná testovací baterie	22
6.4	Zohlednění biologického věku (Maturation Offset).....	23
6.5	Kazuistika: Monitoring únavy v průběhu sezóny	23
7	BLOK 6: SDÍLENÍ DOBRÉ PRAXE MEZI MSK ORLOVÁ A NÁMESTOVEM (PANELOVÁ	
	DISKUSE A ŘEŠENÍ SPOLEČNÝCH PROBLÉMŮ)	24
7.1	Hlavní témata panelové diskuse a sdílená řešení	24
7.2	ZÁVĚR A HODNOCENÍ VZDĚLÁVACÍHO PROGRAMU.....	25
8	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY A DOPORUČENÝCH ZDROJŮ.....	26
9	PŘÍLOHY	27
9.1	PŘÍLOHA A: VZOROVÝ TRÉNINKOVÝ PLÁN S VYUŽITÍM „FUNNY GAMES“	27
9.2	PŘÍLOHA B: ZÁZNAMOVÝ ARCH PRO TESTOVÁNÍ MOTORICKÝCH PŘEDPOKLADŮ .	28
9.3	PŘÍLOHA C: LETÁK ŠKOLENÍ.....	29

1 ÚVOD, VÝCHODISKA A STRATEGICKÉ CÍLE

PŘESHHRANIČNÍ SPOLUPRÁCE VE SPORTU

1.1 Úvodní slovo a kontext projektu

Tento metodický a koncepční dokument vznikl jako jeden z hlavních hmotných výstupů přeshraničního projektu s názvem FMP/MI/02/017_CZ „Poznáváme se navzájem“ aneb sblížení obyvatel družebních měst Orlová a Námestovo. Projekt byl realizován a spolufinancován z prostředků Evropské unie v rámci prestižního programu Interreg Slovensko – Česko pro programové období 2021–2027, a to s významnou podporou a koordinací Euroregionu Bílé Karpaty.

Partnerství mezi slezským městem Orlová a oravským městem Námestovo bylo formálně stvrzeno na komunální úrovni již v roce 2019. Až realizace tohoto projektu však umožnila transformovat formální dohody a deklarace do roviny každodenní, praktické a občanské spolupráce. Hlavní myšlenkou bylo vytvořit aktivní a živý most mezi spolky, organizacemi, školami a sportovními kluby z obou stran hranice, čímž došlo k hmatatelnému a reálnému sblížení obyvatel obou regionů napříč všemi generacemi.

Významným a jedním z nejviditelnějších pilířů této spolupráce se stala oblast sportu a tělovýchovy. Rozvoj mládežnického sportu čelí v obou regionech – Moravskoslezském kraji i v Žilinském kraji – velmi podobným výzvám: od snahy odvrátit děti od pasivního způsobu života a digitálních technologií, přes financování sportovní infrastruktury, až po naprostou nutnost zvyšování odborné kvalifikace sportovních trenérů, na kterých celý systém mládežnického sportu primárně stojí.

Za účelem řešení těchto sdílených výzev bylo na počátku září roku 2025 v inspirativním prostředí hotelu Green v Dolném Kubíně zorganizováno intenzivní, třídní mezinárodní školení sportovních trenérů. Této vzdělávací akce se zúčastnilo na dvacet trenérů z Městského sportovního klubu (MSK) Orlová a zástupců sportovních klubů z partnerského Námestova. Následující metodický dokument představuje podrobnou, ucelenou a tematicky strukturovanou sumarizaci poznatků ze všech šesti odborných bloků, které během školení proběhly, a bude sloužit jako sdílený metodický standard pro trenérskou praxi v obou městech.

1.2 Východiska přeshraniční spolupráce ve sportovní oblasti

Rozhodnutí zaměřit stěžejní část dotačního projektu právě na sektor sportu nebylo náhodné. Vychází z analýzy potřeb obou měst a identifikace slabých míst v dosavadní práci s mládeží.

Jako hlavní východiska pro vznik společné metodiky byly definovány následující jevy:

A. Syndrom "Rané specializace" a jeho negativní dopady

V současném sportu panuje nebezpečný trend jednostranného zatěžování dětí již od útlého věku (často od 5 či 6 let) v jednom konkrétním sportovním odvětví. Absence všestranného, multilaterálního pohybového rozvoje vede v pozdějším věku nejen ke stagnaci výkonnosti, ale především k alarmujícímu nárůstu chronických zdravotních problémů (mikrotraumata, bolesti kloubů, svalové dysbalance) a v neposlední řadě také k brzkému psychickému vyhoření a předčasnému ukončení sportovní kariéry.

B. Nutnost edukace v oblasti prevence a fyzioterapie

Trenéři mládeže na amatérské a poloprofesionální úrovni zpravidla nedisponují hlubokým medicínským či fyzioterapeutickým vzděláním. Jejich schopnost včas rozpoznat varovné signály blížícího se zranění, správně nastavit kompenzační procesy či adekvátně dávkovat silový trénink je tak často odkázána pouze na intuici a tradované mýty z minulosti. Zajištění přístupu trenérů k poznatkům moderní sportovní vědy tak představovalo klíčový bod spolupráce.

C. Odchod dětí od sportu (Drop-out efekt)

Kritickým obdobím v mládežnickém sportu je fáze puberty a rané adolescence (zhruba mezi 12. až 15. rokem). V tomto období dochází k masivnímu odlivu dětí z organizovaného sportu, a to často z důvodu ztráty vnitřní motivace, narůstajícího tlaku na výkon ze strany dospělých nebo nudného a stereotypního tréninkového procesu. Změna pedagogického a psychologického přístupu k vedení tréninků (např. prostřednictvím metodiky „Funny games“) se jeví jako stěžejní nástroj k retenci (udržení) dětí u sportu.

D. Potřeba datově podloženého tréninku (Evidence-based practice)

Ani v menších, regionálních klubech již nelze trénovat „naslepo“. Správné a finančně dostupné způsoby testování hráčů umožňují lépe individualizovat zátěž, sledovat osobní progres každého svěřence a předcházet přetrénování. Obě města sdílela potřebu zavést funkční a v praxi reálně použitelný systém diagnostiky.

1.3 Strategické cíle společného vzdělávacího programu

Na základě výše zmíněných východisek byly stanoveny konkrétní a měřitelné cíle mezinárodního školení trenérů a vzniku tohoto dokumentu:

Cíl 1: Zlepšení zdravotní prevence a snížení úrazovosti

Zavést do každodenní tréninkové rutiny prvky kompenzačních cvičení a rozvíjet u trenérů schopnost identifikovat pohybové nedostatky u svěřenců s cílem eliminovat tzv. "overuse injuries" (zranění z přetížení).

Cíl 2: Změna paradigmatu v silové přípravě dětí

Odbourat zakořeněné mýty o škodlivosti silového tréninku v mladším věku a nastavit bezpečný metodický rámec pro jeho postupné budování za pomoci vlastní váhy a odpovídajících externích pomůcek.

Cíl 3: Inovace v přístupu k motivaci svěřenců

Prostřednictvím gamifikace tréninkového procesu (metoda "Funny games") maximalizovat vnitřní motivaci, radost ze hry a zážitek dětí tak, aby se snížil počet těch, které se sportem v pubertě skončí.

Cíl 4: Sdílení know-how a přeshraniční spolupráce

Vytvořit platformu pro výměnu názorů, zkušeností, dobré praxe a společné řešení problémů mezi realizačními týmy klubů z Orlové a Námestova pro tvorbu tohoto dokumentu. Tento dokument je hmatatelným důkazem a nositelem tohoto oboustranně výhodného přenosu informací.

2 BLOK 1: SPORTOVNÍ FYZIOTERAPIE V PRAXI

TRENÉRA MLÁDEŽE (OD PREVENCE K REHABILITACI)

Tento úvodní odborný blok, který proběhl pod vedením zkušeného fyzioterapeuta, se zaměřil na naprostý základ dlouhodobě udržitelného sportování – zdraví svěřenců. Moderní sportovní fyzioterapie již dávno není pouze oborem, který nastupuje až ve chvíli, kdy dojde k úrazu. Moderní přístup definuje fyzioterapii jako nedílnou součást každodenního tréninkového procesu. Úkolem trenéra v kooperaci s odborníky je včas identifikovat dysbalance a odchylky v pohybovém aparátu, které by mohly v budoucnu vést k poškození tkání.

2.1 Anatomická a fyziologická specifika rostoucího organismu

Základní premisou, kterou si účastníci školení z řad MSK Orlová a Námestova museli osvojit, je fakt, že dětský a dorostový sportovec není v žádném případě „zmenšený dospělý“. Zatížení rostoucího organismu s sebou nese specifická rizika, která vyžadují upravený metodický přístup.

Rychlý růst kostí (zejména dlouhých kostí dolních a horních končetin) často předbíhá vývoj svalů, šlach a fascií. To vede k přechodnému zkrácení svalových skupin, zhoršené koordinaci v obdobích tzv. růstových spurtů a ke zvýšenému mechanickému tahu na úpony šlach. Kostra dětí a dospívajících navíc obsahuje růstové chrupavky (epifyzární štěrby), které jsou mnohem náchylnější k mechanickému poškození (striktní komprese nebo tah) než zralá kostní tkáň dospělého člověka.

Kritická období ve vývoji mladého sportovce:

Období prepuberty (cca 9–12 let): Fáze relativního zklidnění růstu, ideální pro rozvoj obratnosti, rychlosti, frekvence a koordinace. Pohybový aparát je velmi plastický, ale hrozí zde reálné riziko vzniku a fixace špatných pohybových stereotypů, pokud trenér neklade důraz na techniku provedení.

Období puberty (růstový spurt, cca 13–15 let): Kostí rostou enormně rychle. Dochází k dočasnému zhoršení koordinace (dítě „zakopává o vlastní nohy“). Typické jsou v tomto věku bolesti růstových zón (např. v oblasti kolene či paty). V tomto období musí trenér striktně hlídat objem a intenzitu zátěže a nebát se hráči naordinovat klidový režim.

Období adolescence (16–18 let): Dochází k postupnému osifikování (kostnatění) růstových zón. Zvyšuje se produkce hormonů, což umožňuje efektivnější svalovou hypertrofii a silový rozvoj. Hrozí však riziko chronických přetížení velkých nosných kloubů a páteře v důsledku brzké specializace.

2.2 Typologie zranění: Akutní traumata vs. chronická přetížení (Overuse injuries)

Pochopení mechanismu vzniku zranění je prvním krokem k jeho eliminaci. Trenéři byli seznámeni se dvěma základními kategoriemi úrazů na sportovišti:

A) Akutní (traumatická) zranění

Vznikají náhlým působením zevní síly, která překročí mez pevnosti tkáně. Řadíme sem podvrtnutí kloubů (distorze hlezna), pohmožděniny (kontuze) ze střetů, fraktury nebo akutní svalové ruptury.

Role trenéra: Trenér dbá na správnou techniku pádů, důkladné rozehřátí před hlavní fází tréninku (warm-up), kontroluje kvalitu sportovního povrchu a učí hráče pravidlům fair-play.

B) Chronická zranění z přetížení (Overuse injuries)

Tento typ zranění představuje v současném dětském sportu obrovskou hrozbu. Vznikají plíživou kumulací mikrotraumat (drobných poškození tkáně), ke kterým dochází při opakované, jednostranné zátěži bez dostatečného času na regeneraci tkání.

Nejčastější projevy: Záněty šlach a jejich úponů (tendinopatie), únavové zlomeniny holenních kostí, bolesti spodních zad (spondylolýza).

Role trenéra: Kompenzace. Trenér musí zařazovat bilaterální cvičení (zatěžování obou stran těla), dodržovat principy všestrannosti a hlídat, aby počet hodin strávených řízeným tréninkem v týdnu nepřevyšoval věk dítěte v letech.

2.3 Diagnostika v polních podmínkách a „Červené vlajky“

Trenér sice není lékař, ale je s dítětem v nejužším kontaktu. Školení proto definovalo tzv. „červené vlajky“ (Red flags) – varovné signály, při kterých musí trenér okamžitě zasáhnout a odeslat svěřence k odborníkovi.

- Zhoršující se bolest v zátěži: Bolest, která se nezlepšuje po rozehřátí, ale naopak graduje během tréninku nebo bezprostředně po něm.
- Změna pohybového stereotypu: Hráč podvědomě ulevuje jedné končetině, kulhá, mění techniku běhu či odrazu.
- Kloubní změny: Viditelný otok, zarudnutí, znatelné omezení rozsahu pohybu (ROM) nebo lokální zvýšení teploty kůže.
- Noční a ranní bolesti: Dítě se budí bolestí, případně trpí ranní ztuhlostí, která trvá déle než 15–20 minut.

2.4 Praktický výstup: Moderní Warm-up (Protokol R.A.M.P.)

Nejlepším lékem je prevence. V rámci praktické části bloku si trenéři osvojili moderní pojetí rozcvičky. Tradiční statický strečink před výkonem (např. dlouhé protahování v sedě) byl označen za překonaný a kontraproduktivní, neboť snižuje svalové napětí (tonus) potřebné pro dynamický výkon. Místo toho byl představen R.A.M.P. protokol:

R (Raise - Zvýšení): Zvýšení tělesné teploty, srdeční frekvence a prokrvení svalů. Hry na honěnou, lehký poklus, dynamické změny směru (3–5 minut).

A (Activate - Aktivace): Aktivace klíčových svalových skupin, které budou v tréninku zatěžovány. Aktivace středu těla (core), hýžděových svalů, rotátorů ramen (pomocí expandérů či vlastní váhy).

M (Mobilize - Mobilizace): Zvětšení rozsahu pohybu v kloubech pomocí dynamického strečinku. Kroužení, hluboké dřepy s rotací trupu, dynamické výpady, "inchworm" (pídálka).

P (Potentiate - Potenciace): Přejchod k rychlosti a výbušnosti, jež odpovídá hlavní části tréninku. Rychlé starty, odrazy, plyometrické prvky a specifické pohyby daného sportu ve vysoké intenzitě.

2.5 Kazuistika z trenérské praxe (Případová studie)

Pro ukotvení teoretických poznatků do praxe byla na školení diskutována případová studie typická pro kluby z obou měst.

Případ: Hráč, 13 let (růstový spurt – za poslední 4 měsíce vyrostl o 6 cm).

Symptomy: Stěžuje si na ostrou bolest těsně pod čéškou na obou kolenou, zejména po tréninku, při běhu ze schodů a při hlubokém dřepu. Místo je citlivé na dotek a mírně zduřelé.

Diagnóza (lékařská): Morbus Osgood-Schlatter (aseptická nekróza tuberositas tibiae) – typické poškození růstové zóny úponu čéškového vazy v důsledku přetížení tahem stehenního svalu v období rychlého růstu.

Řešení v kompetenci trenéra: Okamžité vyřazení z tréninků obsahujících výskoky, dopady, hluboké dřepy a prudké změny směru (plyometrie). Hráč se účastní tréninku, ale provádí alternativní plán zaměřený na protažení přední strany stehů (kvadricepsů), posílení středu těla a uvolňování fascií pomocí masážního válce (foam roller). Plná zátěž je povolena až po absolutním vymizení bolestivosti, což může trvat týdny i měsíce. Trenér musí komunikovat s rodiči a dbát na to, aby hráč necítil vyřazení z kolektivu jako trest.

3 BLOK 2: SILOVĚ-KONDIČNÍ PŘÍPRAVA U DĚTÍ A MLÁDEŽE (BOŘENÍ MÝTŮ, SENZITIVNÍ OBDOBÍ A PRAKTICKÁ METODIKA)

Druhý výukový blok, na kterém se podíleli kondiční specialisté, se zaměřil na téma, které v prostředí mládežnického sportu dlouhodobě vzbuzuje vášnivé debaty – silový trénink u dětí a dospívajících. Cílem této části školení bylo poskytnout trenérům z Orlové a Námestova vědecky podložené argumenty (evidence-based practice) a představit jim bezpečné metodické postupy pro rozvoj silových a kondičních schopností u jejich svěřenců.

3.1 Boření nejčastějších mýtů o silovém tréninku mládeže

Hned v úvodu bylo nutné konfrontovat a vyvrátit hluboce zakořeněné mýty, které mnoha trenérům (a často i rodičům) brání zařazovat silová cvičení do přípravy dětí.

Mýtus 1: „Silový trénink zastavuje růst dětí.“

Vědecký fakt: Neexistuje žádná relevantní studie, která by prokazovala, že správně vedený silový trénink poškozuje růstové chrupavky nebo zastavuje růst kosti do délky. Naopak, adekvátní mechanické zatížení formou silového tréninku prokazatelně zvyšuje minerální hustotu kostí (BMD – Bone Mineral Density), čímž kosti zesilují a stávají se odolnějšími vůči zlomeninám.

Mýtus 2: „Děti by měly posilovat výhradně s vlastní vahou těla.“

Vědecký fakt: Vlastní váha těla může být pro slabé nebo obézní dítě často příliš vysokým a nezvladatelným odporem (např. při kliku nebo shybu). Použití lehkých externích odporů (odporové gumy/expandéry, lehké medicinbaly, jednoručky) umožňuje zátěž přesně dávkovat a škálovat podle aktuálních schopností dítěte.

Mýtus 3: „Silový trénink je nebezpečný a vede ke zraněním.“

Vědecký fakt: Riziko zranění při správně vedeném silovém tréninku je statisticky mnohem nižší než při samotné hře (fotbal, florbal, hokej), kde dochází k nekontrolovaným kontaktům a

pádům. Naopak, silový trénink slouží jako nejlepší prevence zranění, protože zpevňuje svalový korzet kolem kloubů.

3.2 Senzitivní období pro rozvoj kondičních schopností

Aby byl trénink maximálně efektivní, musí respektovat biologický věk dítěte (tzv. senzitivní okna příležitostí). Lektor představil základní časovou osu, kdy se tělo nejlépe adaptuje na konkrétní podněty:

Věk 7–10 let: Ideální období pro rozvoj rychlosti (zejména frekvence pohybů), obratnosti a základní koordinace. Silový trénink zde probíhá výhradně formou her (např. přetahování lana, úpoly, zvířecí chůze – medvěd, krab). Cílem je budovat bohatý zásobník pohybových vzorců (Movement literacy).

Věk 11–13 let: Zlatý věk pro učení se novým dovednostem (motorické učení). V oblasti síly se zaměřujeme na tzv. neuromuskulární adaptaci – učíme děti správnou techniku základních cviků (dřep, výpad, tlak, tah, rotace) s minimálním nebo žádným odporem. Děti nesílí primárně růstem svalů, ale tím, že se jejich nervová soustava naučí lépe zapojovat svalová vlákna.

Věk 14–16 let (období po růstovém spurtu): Zvýšená hladina hormonů vytváří ideální podmínky pro hypertrofii (růst svalové hmoty) a rozvoj maximální síly. V této fázi lze začít s přidáváním systematického externího odporu (činky, osy), ovšem vždy za předpokladu, že hráč perfektně zvládá techniku.

3.3 Metodika a principy stavby silového tréninku pro mládež

Trenéři dostali jasný návod, jak silovou složku bezpečně integrovat do běžných tréninkových jednotek:

1. Kvalita před kvantitou (Technika na prvním místě)

Dítě nikdy nesmí cvičit do naprostého svalového selhání, při kterém dochází k destrukci techniky. Jakmile se u svěřence začne hroutit technika provedení cviku (např. vtáčení kolen dovnitř při dřepu, prohýbání v bedrech při kliku), série okamžitě končí, bez ohledu na plánovaný počet opakování.

2. Princip komplexnosti (Základní lidské pohyby)

Neizolujeme jednotlivé svaly (jako v kulturistice), ale trénujeme pohyby. Tréninkový plán by měl obsahovat 6 základních pohybových vzorců:

- Dominance kolene (Dřep, výpad)
- Dominance kyčle (Kyčelní ohyb, mrtvý tah s kettlebellem, hip thrust)
- Tlak horní končetiny (Kliky, tlaky s jednoručkami)
- Tah horní končetiny (Přítahy na kruzích/TRX, shyby)
- Rotace a anti-rotace trupu (Hody medicinbalem, plank s rotací)
- Lokomoce a nošení břemen (Farmers walk - farmářská chůze)

3. Princip progresivního přetížení

Aby tělo sílilo, musí dostávat neustále o něco těžší impulsy, než na jaké je zvyklé. U dětí však neaplikujeme progresi pouze zvyšováním váhy, ale především:

- Zvýšením rozsahu pohybu.
- Zpomalením excentrické fáze cviku (cesta dolů).
- Zvýšením nestability (např. přechod z dřepu na obou nohách na dřep na jedné noze - pistol squat).

3.4 Praktická kazuistika: Integrace silového bloku do tréninku (kategorie U13)

Aby byla metodika co nejvíce návodná, společně jsme vytvořili modelovou situaci integrace silového bloku do klasického 90minutového tréninku.

Modelový tréninkový blok (20 minut silové přípravy v rámci tréninku):

Kontext: Není k dispozici posilovna, pouze tělocvična/hřiště, lehké expandéry a medicinbaly. Trénink probíhá formou kruhového provozu (stanoviště). Poměr práce a odpočinku je 30 sekund práce / 30 sekund přesun a odpočinek.

Stanoviště 1: Goblet dřep s lehkým medicinbalem na hrudníku (důraz na rovná záda a hloubku dřepu).

Stanoviště 2: Přitahy expandéru ve stoje (tahová síla zádových svalů, fixace lopatek).

Stanoviště 3: Medvědí chůze (Bear crawl) na vzdálenost 10 metrů (komplexní síla trupu a ramen).

Stanoviště 4: Výpady vzad s rotací trupu k přední noze (mobilita kyčlí, stabilita kolene).

Stanoviště 5: Anti-rotální výdrž v prkně (Plank s doteky ramen - Shoulder taps) (síla a stabilita core).

Trenér při tomto typu tréninku nepůsobí jako počtář opakování, ale jako korektor pohybu. Neustále obchází stanoviště a fyzicky či verbálně opravuje postavení těl svěřenců. Výsledkem je rozvoj silového základu (General Physical Preparation - GPP), který je nezbytný pro bezpečný nácvik specifických sportovních dovedností, o kterých pojednává navazující blok školení.

4 BLOK 3: PEDAGOGIKA A PSYCHOLOGIE SPORTU

DĚTÍ: METODIKA „FUNNY GAMES“ A PREVENCE VYHOŘENÍ

Třetí blok školení představoval myšlenkový a metodický posun od fyzické stránky sportovce k jeho psychice. Trenéři z Orlové a Námestova se pod vedením sportovních psychologů a pedagogů věnovali otázce vnitřní motivace dětí, prevenci předčasného ukončení sportovní kariéry a implementaci tzv. gamifikace (zábavných her) do každodenní rutiny.

4.1 Psychologická specifika dětského sportu a fenomén „Drop-out“

Aby mohl trenér efektivně pracovat s dětskou motivací, musí nejprve pochopit, proč děti vlastně sportují. Výzkumy dlouhodobě ukazují, že zatímco dospělí sportují často pro výsledky, zdraví nebo estetiku těla, primární motivací dětí v přípravkách a u mladších žáků je:

1. Zábava a prožitek ze samotné hry.
2. Sociální kontakt (být s kamarády a patřit do party).
3. Uspokojení přirozené potřeby pohybu.

Pokud tréninkový proces tyto tři pilíře nerespektuje a je příliš brzy zaměřen na taktiku, dril a výsledky (tzv. honba za medailemi), dochází k masivnímu nástupu fenoménu zvaného „Drop-out“ (předčasné ukončení sportovní aktivity). Kritickým obdobím je věk 13–15 let. Dítě, které do té doby sportovalo pětikrát týdně, najednou ztrácí zájem, vymlouvá se, nebo dokonce začne vykazovat psychosomatické potíže (bolesti břicha před tréninkem).

4.2 Vnitřní vs. Vnější motivace a role trenéra

Účastníci školení analyzovali dva základní typy motivace:

- **Vnější motivace:** Pochvaly, medaile, hrozba trestu (od trenéra či rodičů), snaha zavděčit se. Tato motivace je krátkodobě účinná, ale dlouhodobě vede k vyhoření a stresu, pokud se výsledky nedostavují.

- **Vnitřní motivace:** Autentická radost ze zlepšování se, láska ke sportu, zvědavost. Dítě trénuje proto, že samo chce.

Cílem moderního koučinku je maximalizovat vnitřní motivaci. Zásadním nástrojem, jak toho dosáhnout, je odklon od hodnocení výsledku k hodnocení procesu. Trenér by neměl chválit pouze za vstřelený gól nebo vyhraný závod, ale za snahu, správné rozhodnutí, aplikaci nové dovednosti nebo za to, že hráč pomohl spoluhráči.

4.3 Metodika „Funny games“ v tréninkové praxi

Jádrem tohoto bloku bylo představení konceptu „Funny games“ (hravé formy tréninku). Nejedná se o anarchii nebo bezcílné hraní bez pravidel, nýbrž o cílenou gamifikaci (zavedení herních prvků) do fyzicky či technicky náročných cvičení. Díky „Funny games“ lze maskovat kondiční a silový dril tak, že ho děti vnímají jako hru.

Praktické příklady transformace drilu do „Funny games“:

- **Příklad 1: Rozvoj sprinterské rychlosti a reakce**
 - *Starý přístup:* Hráči stojí na čáře a na hvízd běží 5x 20 metrů. (Nudné, demotivující, děti s horší kondicí to rychle vzdají).
 - *Funny game (Kámen-nůžky-papír sprint):* Hráči stojí ve dvojicích čelem k sobě na středové čáře. Hrají „kámen, nůžky, papír“. Kdo prohraje, musí se okamžitě otočit a prchat na svou koncovou čáru, zatímco výherce se ho snaží chytit dříve, než do pomyslného domečku doběhne.
 - *Přínos:* Děti absolvují maximální sprint, navíc musí trénovat rychlou reakci a orientaci v prostoru, přičemž se baví.
- **Příklad 2: Rozvoj vytrvalosti a agility**
 - *Starý přístup:* Vytrvalostní běh na 12 minut nebo člunkový běh (tzv. beep test).
 - *Funny game (Pac-Man na čarách):* Využijí se všechny namalované čáry v tělocvičně (basketbalové, volejbalové). Jeden (nebo dva) "lovci" mají za úkol chytit ostatní. Zásadním pravidlem je, že se všichni smí pohybovat POUZE po namalovaných čarách.

- *Přínos:* Permanentní pohyb, neustálé změny směru (brzda-odraz), práce s periferním viděním a maskovaný vytrvalostní trénink.

4.4 Psychické vyhoření (Burnout) u mladých sportovců

Sportovní vyhoření není výsadou dospělých profesionálů. U dětí se projevuje fyzickým a emocionálním vyčerpáním, cynismem vůči sportu a pocitem snížené sportovní výkonnosti.

Trenéři byli proškoleni v rozpoznávání prvotních symptomů:

- Časté a neodůvodněné zpoždění na tréninky.
- Ztráta energie, letargie, absence projevů radosti po úspěchu.
- Zvýšená nemocnost a zdlouhavé rekonvalescence drobných zranění.
- Podrážděnost a konflikty se spoluhráči.

Prevencí je nastolení psychologického bezpečí. Dítě musí vědět, že trenér je tu pro něj i ve chvíli, kdy se nedaří, a že chyba na hřišti (zkazení přihrávky, pád) není důvodem ke křiku nebo posměchu, ale přirozenou součástí procesu učení.

4.5 Kazuistika z praxe: Návrat radosti ze hry

Blok byl zakončen analýzou reálného případu.

Představení případu: Hráč (12 let), patřil k největším talentům v ročníku, motoricky velmi zdatný. Po přechodu do starší kategorie se však začal vyhýbat tréninkům a při hře působil bez zájmu. Během rozhovoru s trenérem vyšlo najevo, že hráč cítí obrovský tlak ze strany otce a tréninky (které v nové kategorii najednou obsahovaly 70 % taktického drilu) ho přestaly bavit.

Metodické řešení: Trenér si promluvil s otcem o nutnosti zmírnit tlak na výsledky. Zároveň do úvodních 20 minut každého tréninku zařadil „Funny games“ (honičky, hry bez určených pozic) a na konec tréninku přidal 15 minut „Vlné hry“ (tzv. Free play – hra bez pokynů a zastavování trenérem, děti si hru řídí samy). **Výsledek:** Během čtyř týdnů se hráči vrátila vnitřní motivace, začal se opět těšit do kolektivu a jeho individuální výkonnost (paradoxně navzdory úbytku taktického drilu) začala opět růst, jelikož zmizel svazující strach z chyby.

5 BLOK 4: PROPOJENÍ HRUBÉ SÍLY A SPECIFICKÝCH POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ (KOORDINACE, AGILITA, PLYOMETRIE)

Čtvrtý výukový blok úzce navazoval na poznatky ze silově-kondiční přípravy. Lektori před trenéry z Orlové a Námestova postavili zásadní otázku: „*K čemu je hráči, že dokáže zvednout velkou zátěž v posilovně, pokud tuto sílu nedokáže aplikovat v chaotickém a rychle se měnícím prostředí sportovního utkání?*“

Hlavním tématem tohoto bloku byl tzv. transfer (přenos) síly do specifických pohybových dovedností. Trenéři se učili, jak vybudovaný silový základ (hrubou sílu) přeměnit v dynamický, výbušný a koordinovaný pohyb pomocí nácviku koordinace, agility a základů plyometrie.

5.1 Transfer síly a motorická inteligence

V mládežnickém sportu se často setkáváme s dětmi, které jsou fyzicky velmi silné, ale na hřišti působí neohrabaně (tzv. syndrom „slona v porcelánu“). Důvodem je nedostatečně rozvinutá vnitrosvalová a mezisvalová koordinace. Centrální nervová soustava (CNS) hráče neumí správně načasovat, které svaly mají v daný moment zabrat a které naopak povolit.

Základem pro efektivní transfer síly je rozvoj motorické inteligence (koordinace). Ta se skládá z několika složek, které by měly být do tréninku mládeže pravidelně zařazovány:

- **Kinesteticko-diferenciační schopnost:** Schopnost jemně dávkovat sílu (např. přesná přihrávka na různou vzdálenost).
- **Prostorově-orientační schopnost:** Schopnost vnímat postavení vlastního těla v prostoru a čase vůči spoluhráčům, protihráčům a míči.
- **Rytmická schopnost:** Schopnost zachytit a motoricky realizovat rytmus pohybu (důležité pro plynulost běžeckého kroku či frekvenci práce nohou).

5.2 Skutečná agilita vs. Změna směru (Change of Direction)

Jedním z největších prozření pro zúčastněné trenéry byl rozdíl mezi prostou změnou směru (COD – Change of Direction) a skutečnou agilitou. Mnoho trenérů se domnívá, že trénují agilitu, když nechají hráče běžet předem určenou dráhu mezi kužely. To je však pouze nácvik změny směru bez kognitivního prvku.

- **Změna směru (COD):** Pohyb je předem naplánovaný, hráč ví, kam poběží (např. běh k červenému kuželu, obrát, běh k modrému). Rozvíjí se zde biomechanika brzdy a odrazu, ale chybí herní kontext.
- **Skutečná (reaktivní) agilita:** Schopnost rychle a přesně změnit směr nebo rychlost pohybu **v reakci na vnější, nepředvídatelný podnět**. Na hřišti hráč nereaguje na nehybný kužel, ale na kličku protihráče, odraz míče nebo hvizd rozhodčího.

Metodické doporučení pro trenéry: Přecházejte co nejrychleji od uzavřených (předem známých) drílů k otevřeným (reaktivním). Nahraďte kužely živými protihráči. Hráč musí vnímat podnět zrakem či sluchem, mozek jej musí zpracovat, vybrat správné řešení a teprve poté následuje fyzický pohyb.

5.3 Úvod do plyometrie pro mládež (Bezpečná výbušnost)

Plyometrie je tréninková metoda využívající tzv. cyklus protažení a zkrácení svalu (Stretch-Shortening Cycle - SSC). Jednoduše řečeno jde o odrazy, výskoky a dopady, které trénují svaly a šlachy k tomu, aby fungovaly jako pružiny.

U dětí je plyometrie extrémně efektivní pro rozvoj rychlosti, ale zároveň představuje velké riziko pro růstové chrupavky a úpony (viz Blok 1), pokud není prováděna správně. Lektoři zdůraznili absolutní pravidlo pro plyometrii mládeže: **Předtím, než naučíme dítě produkovat sílu (výskok), musíme ho naučit sílu absorbovat (dopad).**

Progrese plyometrického tréninku u mládeže:

1. **Nácvik dopadu (Landing mechanics):** Seskoky z velmi nízké bedny s důrazem na tiché přistání a „zamrznutí“ v perfektní atletické pozici (pokrčená kolena, rovná záda, kolena nesmí padat dovnitř).

2. **Odras a stabilizace:** Výskoky na bednu nebo do dálky s výdrží v dopadu.
3. **Řetězení odrazů (Skutečná plyometrie):** Opakované přeskoky překážek s minimálním časem kontaktu se zemí (tzv. stiffness – tuhost kotníku). Zařazovat až po dokonalém zvládnutí předchozích fází!

5.4 Kazuistika: Zařazení reaktivní agility do rozcvičky

Jak propojit tyto moderní poznatky v praxi bez složitého vybavení? Trenéři si vyzkoušeli a do svých metodických zásobníků zařadili cvičení zvané „**Zrcadlo v chaosu**“.

Popis cvičení: Hráči se rozdělí do dvojic (útočník a obránce) a postaví se čelem k sobě ve čtverci o rozměrech 5x5 metrů. Útočník má za úkol volně a nepředvídatelně měnit směr pohybu uvnitř čtverce (vpřed, vzad, úkroky, rychlé starty, brzdy). Obránce funguje jako zrcadlo – musí reagovat a udržovat si od útočníka neustále vzdálenost přesně 1 metr. Po 15 vteřinách si role vymění. **Vysvětlení transferu:** V tomto cvičení děti vůbec nevnímají, že naplno trénují kondici a hrubou sílu dolních končetin. Musí využívat svou prostorovou orientaci, koordinaci (aby se nesrazily s jinou dvojicí), aplikovat biomechaniku brzdění a odrazu a především reagovat na neustále se měnící, nepředvídatelný vizuální podnět (pohyb útočníka). Jedná se o čistý transfer síly do specifické sportovní dovednosti formou hry.

6 BLOK 5: MODERNÍ TESTOVÁNÍ SPORTOVců, DIAGNOSTIKA A DATOVÁ ANALÝZA VÝKONU V POLOPROFESIONÁLNÍCH PODMÍNKÁCH

Předposlední blok školení přenesl pozornost trenérů z Orlové a Námestova do oblasti tzv. "Evidence-based practice" (praxe podložené důkazy). Moderní sportovní metodika neustále zdůrazňuje ústup od trenérské intuice k objektivnímu měření. Cílem tohoto bloku bylo ukázat, že kvalitní diagnostika a datová analýza již nejsou výsadou pouze elitních profesionálních akademií s milionovými rozpočty, ale lze je efektivně a levně aplikovat i v poloprofesionálních či amatérských klubech.

6.1 Proč testovat mládež? (Rozvoj vs. Raná selekce)

Než lektori přistoupili k samotným testovacím bateriím, bylo nutné definovat filozofii testování. Hlavním omylem v mládežnickém sportu je využívání testů k tzv. rané selekci – tedy k vyřazování "pomalejších" nebo "slabších" dětí na základě tabulek.

Filozofie testování podle moderní metodiky:

1. **Sledování individuálního progresu:** Výsledky dítěte by se primárně neměly srovnávat s ostatními vrstevníky, ale s jeho vlastními minulými výsledky. Cílem je zjistit, zda aplikovaný tréninkový proces funguje.
2. **Identifikace silných a slabých stránek:** Diagnostika pomáhá trenérovi odhalit, zda hráč potřebuje přidat v silové složce, nebo naopak zaostává v agilitě.
3. **Monitoring únavy a prevence zranění:** Náhlý a výrazný propad ve výsledcích u pravidelně testovaných cviků (např. snížení vertikálního výskoku o 15 %) je jasným datovým indikátorem hromadící se únavy (přetrénování).
4. **Motivace (Gamifikace dat):** Správně podaná data (osobní rekordy) fungují jako obrovský motivační prvek, který u dětí posiluje vnitřní motivaci.

6.2 Diagnostika dostupná pro každý klub (Low-cost technologie)

Během školení byly představeny technologie, které jsou finančně dostupné pro každý klub a přitom poskytují vysoce validní data.

- **Videoanalýza pomocí smartphonů:** Každý trenér má dnes v kapse kameru schopnou natáčet zpomalené záběry (Slow-motion, 120-240 FPS). Zpomalený záběr je nedocenitelný při analýze běžecké mechaniky, techniky dřepu nebo pro určení úhlů v kloubech.
- **Aplikace pro analýzu pohybu:** Trenéři se seznámili s mobilními aplikacemi (např. MyJump2, MySprint), které využívají kameru telefonu k přesnému výpočtu výšky výskoku, reakční doby a generovaného výkonu. Tyto aplikace stojí řádově stovky korun, ale jejich přesnost je srovnatelná s profesionálními odrazovými deskami za desítky tisíc.
- **Fotobuňky (Timing gates):** Základní investice pro přesné měření rychlosti. Zcela odstraňují lidskou chybu (reakční dobu trenéra se stopkami), která měření běhů na 10 či 20 metrů zcela znehodnocuje.

6.3 Doporučená standardizovaná testovací baterie

Aby mohly kluby z Orlové a Námestova v budoucnu sdílet a porovnávat svá (anonymizovaná) data, shodli se trenéři na vytvoření společné základní testovací baterie, která pokrývá komplexní motorický profil sportovce. Tuto baterii se doporučuje provádět 3x ročně (na začátku přípravy, v polovině sezóny a na konci).

1. Rychlost a Akcelerace: Sprint na 10 a 20 metrů (měřeno fotobuňkou) *Účel:* Změření schopnosti rychlého startu a maximální rychlosti. Měření na 10m ukazuje sílu a akceleraci, 20m ukazuje přechod do maximální rychlosti.

2. Výbušná síla nohou: Skok daleký z místa (Broad jump) a CMJ (Countermovement jump) *Účel:* Skok daleký měří horizontální produkci síly, zatímco CMJ (vertikální výskok s rukama v bok) měří vertikální sílu a efektivitu cyklu protažení a zkrácení (SSC).

3. Agilita: Pro-Agility test (5-10-5) *Účel:* Hráč startuje na středové čáře, běží 5 metrů vlevo, dotkne se čáry, 10 metrů vpravo, dotkne se čáry a 5 metrů zpět do středu. Měří schopnost akcelerace, ostrého brzdění a rychlé změny směru o 180 stupňů.

4. Specifická vytrvalost: Yo-Yo Intermittent Recovery Test *Účel:* Intervalový člunkový běh (2x 20m) s postupně se zkracujícím limitem a 10vteřinovou pauzou na zotavení mezi běhy. Vynikající indikátor schopnosti organismu zotavovat se z opakované zátěže s vysokou intenzitou.

6.4 Zohlednění biologického věku (Maturation Offset)

Kritickým bodem školení bylo upozornění na interpretaci dat. Děti stejného kalendářního věku se mohou biologicky lišit až o 3-4 roky. Hráč, který má v 13 letech vynikající výsledky ve sprintu, možná není nejtalentovanější, ale pouze nejdříve dospěl (tzv. akcelerovaný vývoj). Trenérům byla představena metoda odhadu PHV (Peak Height Velocity – období nejrychlejšího růstu) na základě měření výšky ve stoji, výšky vsedě a hmotnosti. Datová analýza, která zohledňuje biologický věk sportovců, zabraňuje vyřazení (tzv. "zařiznutí") talentovaných, ale fyzicky později dospívajících (tzv. pozdně zrajících) dětí.

6.5 Kazuistika: Monitoring únavy v průběhu sezóny

Představení případu: Trenér chtěl zjistit, proč má jeho tým vždy v listopadu výrazný pokles herní výkonnosti a nárůst drobných svalových zranění. Subjektivní dotazníky únavy hráči vyplňovali nepřesně (často tvrdili, že se cítí dobře, aby mohli hrát). **Řešení pomocí dat:** Trenér zavedl každé úterý (před prvním těžkým tréninkem týdne) měření vertikálního výskoku (CMJ) pomocí mobilní aplikace. Každý hráč provedl tři seskoky, což trvalo celkově u celého týmu 5 minut. **Výsledek:** Data po měsíci jasně ukázala, že na přelomu října a listopadu (s blížícím se koncem venkovní části sezóny a nárůstem školních povinností dětí) klesl průměrný výskok týmu o 12 %. Číslo nelhala. Centrální nervová soustava hráčů byla přetížená. Trenér na základě těchto objektivních dat operativně zrušil jeden trénink v týdnu a nahradil jej řízenou regenerací a hrami s nízkou intenzitou. Zranění vymizela a tým se na závěr podzimu výsledkově zvedl.

7 BLOK 6: SDÍLENÍ DOBRÉ PRAXE MEZI MSK ORLOVÁ A NÁMESTOVEM (PANELOVÁ DISKUSE A ŘEŠENÍ SPOLEČNÝCH PROBLÉMŮ)

Závěrečný metodický blok celého víkendu v Dolném Kubíně opustil formát frontálních přednášek a přesunul se do roviny moderované panelové diskuse a řízeného networkingu. Šestým blokem tak naplno rezonovala hlavní myšlenka celého projektu Interreg – sblížení obyvatel, odstranění přeshraničních bariér a vzájemné předávání funkčního know-how.

Kluby z obou stran hranice, MSK Orlová i zástupci sportovních organizací z Námestova, se ve své každodenní činnosti potýkají s velmi podobnými strukturálními, finančními i personálními výzvami. Možnost otevřeně tyto problémy komunikovat se ukázala jako jeden z největších benefitů celého setkání.

7.1 Hlavní témata panelové diskuse a sdílená řešení

Během více než dvouhodinového kulatého stolu byla analyzována tři stěžejní témata, ke kterým oba partneři prezentovali své vlastní případové studie z praxe:

Tlak rodičů na výkon a jejich zapojení do chodu klubu: Zástupci obou měst se shodli na nutnosti systematické edukace rodičů. Byla sdílena praxe pořádání předsezónních "Rodičovských schůzek s metodikem", kde jsou rodičům jasně komunikovány klubové hodnoty. Rodiče jsou vedeni k tomu, aby dětem fandili, ale nezasahovali do taktických pokynů trenérů.

Přechod mládeže do dospělých kategorií: Obě strany identifikovaly zlomový věk 18–19 let jako nejkritičtější pro ztrátu talentovaných hráčů. MSK Orlová sdílel úspěšný model postupné integrace dorostenců do tréninků A-týmu s mentorským dohledem starších hráčů, což usnadňuje adaptaci na fyzicky náročnější hru.

Sdílení sportovní infrastruktury: Byla diskutována možnost společných přípravných kempů. Námestovo disponuje vynikající infrastrukturou v okolí Oravské přehrady, zatímco Orlová nabízí špičkové zázemí sportovního areálu. Vznikla tak předběžná dohoda o výměnných letních soustředěních mládežnických týmů.

7.2 ZÁVĚR A HODNOCENÍ VZDĚLÁVACÍHO PROGRAMU

Třídenní mezinárodní školení v hotelu Green v Dolném Kubíně představovalo naprostý vrchol sportovní linie projektu „Poznáváme se navzájem“. Dokument, který právě držíte v rukou, je hmatatelným důkazem toho, že akce nebyla pouhým formálním setkáním, ale stala se platformou pro skutečný metodický a profesní růst dvaceti zúčastněných trenérů.

Spojení hlubokých teoretických poznatků z anatomie a fyzioterapie (Blok 1), implementace bezpečného silového tréninku (Blok 2) a využití moderní pedagogiky „Funny games“ pro udržení dětské motivace (Blok 3) poskytlo trenérům komplexní nástroje pro výchovu nejen úspěšných, ale především zdravých sportovců. Navazující práce na transferu síly do agility (Blok 4) a zavedení objektivní diagnostiky (Blok 5) posouvá tréninkovou praxi v Orlové i Námestově na poloprofesionální úroveň.

Michal Kozák, ředitel MSK Orlová, při závěrečném zhodnocení přesně vystihl dopad celého projektu. Otevření nových obzorů v práci s mládeží, výměna zkušeností a sdílení dobré praxe mezi sousedními národy přináší obrovský smysl.

Získané znalosti nyní budou denně aplikovány na hřištích a v tělocvičnách v obou partnerských městech. Projekt Interreg tak prostřednictvím sportu vybudoval pevný most spolupráce, ze kterého budou těžit budoucí generace mladých sportovců z Orlové i Námestova.

8 SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY A DOPORUČENÝCH ZDROJŮ

Pro tvorbu této metodiky a přípravu odborných přednášek v rámci projektu „Poznáváme se navzájem“ byly využity následující odborné publikace, studie a metodické manuály. Tyto zdroje zároveň slouží jako doporučená literatura pro další samostudium trenérů.

- 1) Balyi, I., Way, R., & Higgs, C. (2013). Long-Term Athlete Development. Human Kinetics. (Základní rámec pro respektování senzitivních období vývoje mládeže).
- 2) Boyle, M. (2016). New Functional Training for Sports. Human Kinetics. (Metodika funkčního a silového tréninku pro prevenci zranění).
- 3) Dovalil, J. a kol. (2012). Výkon a trénink ve sportu. Olympia. (Komplexní pohled na sportovní trénink v českém prostředí).
- 4) Perič, T. (2012). Sportovní příprava dětí. Grada Publishing. (Psychologická a pedagogická specifika práce s dětmi, motivace).
- 5) Cook, G. (2010). Movement: Functional Movement Systems. On Target Publications. (Diagnostika pohybového aparátu a kompenzační cvičení).
- 6) Zemková, E. (2014). Hodnocení koordinačních schopností ve sportu. Karolinum. (Testování agility a motorické inteligence).

9 PŘÍLOHY

9.1 PŘÍLOHA A: VZOROVÝ TRÉNINKOVÝ PLÁN S VYUŽITÍM „FUNNY GAMES“

Níže uvedený harmonogram představuje vzorovou 90minutovou tréninkovou jednotku pro kategorii U13, která integruje poznatky ze školení (RAMP protokol, gamifikace, reaktivní agilita).

Čas (min)	Fáze tréninku	Popis aktivity a metodický cíl	Pomůcky
0 – 5	Úvod	Přivítání, seznámení s cílem tréninku (důraz na pozitivní naladění a vytvoření bezpečného prostředí).	Žádné
5 – 15	R.A.M.P. Warm-up	Raise & Activate: Hra na „Mrázika“ (hráči se snaží dotykem zmrazit ostatní, rozmrazení probíhá podlezením). Zvyšuje tepovou frekvenci a prohřívá tělo.	Žádné
15 – 25	Mobilizace	Mobilize: Dynamický strečink v kruhu. Kroužení paží, výpady s rotací, píďalka (inchworm). Trenér opravuje techniku.	Žádné
25 – 40	Reaktivní Agilita	Potentiate (Funny Game): Hra „Zrcadlo v chaosu“ (viz Blok 4). Rychlé změny směru na vizuální podnět partnera ve vytyčeném prostoru 5x5m.	Kloboučky (vytyčení čtverců)
40 – 65	Hlavní část	Specifický sportovní dril zaměřený na dovednosti daného sportu (např. střelba, přihrávky, práce s míčem).	Sportovní vybavení
65 – 85	Volná hra	Free play: Hra na dvě branky bez zásahů a taktických pokynů trenéra. Cílem je nechat děti aplikovat dovednosti v praxi a udržet radost ze hry.	Rozlišovák, míč
85 – 90	Zklidnění	Závěrečné protažení (statický strečink), uvolnění, zhodnocení tréninku a pochvala za snahu (zaměření na proces, ne na výsledek).	Žádné

9.2 PŘÍLOHA B: ZÁZNAMOVÝ ARCH PRO TESTOVÁNÍ MOTORICKÝCH PŘEDPOKLADŮ

(Poznámka pro trenéry: Výsledky porovnávejte vždy s předchozími hodnotami stejného hráče, nikoliv s tabulkovými průměry napříč týmem, z důvodu rozdílného biologického zrání.)

	Jméno hráče	Ročník narození	Tělesná výška / váha	10m sprint (s)	20m sprint (s)	Skok daleký (cm)	CMJ výskok (cm)	Pro-Agility test (s)
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								

9.3 PŘÍLOHA C: LETÁK ŠKOLENÍ



**ŠKOLENÍ
SPORT PRO DĚTI**

Hotel GREEN ***, Dolný Kubín, Slovensko

05.-07.09.2025

TÉMATÁ ŠKOLENÍ:

-  Třídenní intenzivní školení pro trenéry zaměřený na rozvoj dětí a mládeže ve sportu, s důrazem na zábavu, sílu, zdraví a prevenci.
-  Funny games  Silový-kondiční trénink  Síla a dovednosti v pohybu  Testování sportovců  Sportovní poranění a prevence
- 



ZAHÁJENÍ pátek 14:00

UKONČENÍ neděle 13:00

Pro účastníky zdarma:
ubytování, celodenní strava,
profesionální školitelé, doprava,
prezentace.

 **PŘIHLÁŠKY** – Aleš Přeček, ales.precek@msk-orlova.cz – do 27.08.2025

PROGRAM: Interreg – Slovensko – Česko FMP/MI/02, „Poznáváme se navzájem“



Interreg

Spolufinancovaný
Európskou úniou

Slovensko – Česko

HARMONOGRAM ŠKOLENÍ SPORT PRO DĚTI

Hotel GREEN ***, Dolný Kubín, Slovensko 05.-07.09.2025

05.09.2025 PÁTEK**14:00 – 14:30 Zahájení – představení tématu, seznámení se školením, orientace, cíle, interakce**

Ing. Michal Kozák

14:30 – 17:15 Komplexní pohled a praktické využití principů sportovní fyzioterapie

Bc. Patrik Kadlčík

Přednáška nabízí přehled funkčního testování pohybu, rozdílů mezi statickým a dynamickým strečinkem a další alternativy, možnosti rozvoje stability trupu a principů plyometrického tréninku. Dozvíte se také, proč je regenerace klíčová pro výkon i prevenci zranění. Přednáška bude doplněna praktickými ukázkami a diskuzí, během které bude prostor pro dotazy a sdílení zkušeností.

**17:30 – 18:30 Funny games – děti se musí na tréninku bavit I.**

Miloš Široký

Přednáška se zaměřuje na význam zábavy v tréninku dětí prostřednictvím kreativních a hravých aktivit, které nejen rozvíjejí pohybové dovednosti, koordinaci a týmovou spolupráci, ale především udržují motivaci a lásku ke sportu. Účastníci se dozví, jak navrhnout a implementovat "funny games" – zábavné hry přizpůsobené věku, které minimalizují riziko vyhoření, zvyšují angažovanost a podporují dlouhodobý rozvoj talentů. S praktickými příklady her, tipy na integraci do běžných tréninků a diskuzí o psychologických aspektech dětského sportu.

**18:45 – 19:30 Večeře****06.09.2025 SOBOTA****07:30 – 08:30 Snídaně****09:00 – 10:00 Funny games – děti se musí na tréninku bavit II.**
Navazuje na blok č. I – praktická cvičení

Miloš Široký

10:30 – 13:00 Benefity silové-kondičního tréninku nejen pro dospělé

Mgr. Jan Žemba

Představení a praktické videoukázky specifického silového tréninku dětí, mládeže a dospělých. Jak jsme na tom kondičně v dnešní době? Kontext/koncept komplexnosti 4. doktorů – výživa, pohyb, regenerace a psychika. Co je to trénink síly? Stručná anatomie a fyziologie. Trénink síly a děti – je to bezpečné? Mýty o tréninku síly a kondice v dětském věku. Představení forem specifického tréninku síly. Trifázický model tréninku svalových kontrakcí.

**13:15 – 14:15 Oběd****14:30 – 17:00 Síla a dovednosti v pohybu – Jak to u dětí propojit správně**

David Šotlík

Budeme se bavit o tom, proč včasné zaměření pouze na jeden sport (tzv. early specialization) často vede ke zraněním, přetížení i předčasnému vyhoření, a jak tomu předcházet pomocí jednoduchých, hravých a rozmanitých tréninkových podnětů. Dotkneme se základů silové přípravy u dětí – co je vhodné, co je mýtus a jak postupovat bezpečně a efektivně.



Interreg

Spolufinancovaný
Európskou úniouFOND MALÝCH
PROJEKTŮ**ER BBK**
EVROPSKÝ FOND ROZVOJE
REGIONŮ

Slovensko – Česko

Interreg

Spolufinancovaný
Európskou úniou

Slovensko – Česko

HARMONOGRAM ŠKOLENÍ SPORT PRO DĚTI- POKRAČOVÁNÍ**06.09.2025 SOBOTA pokračování****17:15 – 18:15****Testování sportovců – Klíč k vrcholovému výkonu a zdraví**

Přednáška se zaměřuje na komplexní přístupy k testování sportovců, včetně výkonostních testů (jako V02 max, sprintové testy nebo silové měření), antidopingových kontrol a preventivních screeningů na zranění. Účastníci se dozví, jak tyto metody pomáhají optimalizovat tréninkové plány, identifikovat slabiny a podporovat dlouhodobý rozvoj talentů u mládeže i profesionálů. Ideální pro trenéry, sportovce a rodiče, kteří chtějí porozumět vědeckému základu sportovní přípravy.

Ing. Michal Kozák

**18:30 – 19:30 Večeře****07.09.2025 NEDĚLE****07:30 – 08:30 Snídaně****09:00 – 09:30****Funny games – děti se musí na tréninku bavit III.**

Navazuje na blok č. I a II.- praktická cvičení

Miloš Šíroky

09:45 – 12:15**Sportovní poranění**

Přednáška se zaměřuje na běžná sportovní poranění, jako jsou podvrtnutí, řezné rány, natažení svalů, otřesy mozku nebo zlomeniny, a praktické postupy první pomoci pro rychlou a efektivní reakci. Rozpoznat vážné případy vyžadující profesionální zásah a předcházet rizikům prostřednictvím správné přípravy. Důraz bude kladen na bezpečnost v amatérském i profesionálním sportu, s příklady z praxe a tipy pro trenéry, sportovce i rodiče. Ideální pro všechny, kteří se pohybují ve sportovním prostředí a chtějí minimalizovat následky úrazů.

Oldřich Gbelec

**12:15 – 13:15 Oběd****PŘIHLÁŠKY – Aleš Přeček, ales.precek@msk-orlova.cz – do 27.08.2025**

Interreg

Spolufinancovaný
Európskou úniou

Slovensko – Česko

FOND MALÝCH
PROJEKTŮER BBK
EROPNÍHO ÚČASTI

BEZPLATNÁ PUBLIKACE

Výhradní odpovědnost za obsah této publikace nesou její autoři a nedá se ztotožnit s oficiálním stanoviskem Evropské unie.

Název dokumentu: ZÁVĚREČNÁ METODICKÁ ZPRÁVA, SOUBOR POZNATKŮ A MANUÁL PRO SPORTOVNÍ TRENÉRY

Projekt: FMP/MI/02/017_CZ „Poznáváme se navzájem“ aneb sblížení obyvatel družebních měst Orlová a Námestovo

Dotační program: Interreg Slovensko – Česko 2021–2027

Zprostředkovatel: Euroregion Bílé Karpaty / Biele Karpaty

Zpracovatelé metodiky: kolektiv trenérů zahrnutých v projektu

Místo a datum konání odborného školení: Hotel Green, Dolný Kubín, Slovenská republika, září 2025

Rok vydání publikace: 2026

Tento dokument byl vytvořen za finanční podpory Evropské unie v rámci přeshraniční spolupráce. Názory a metodické postupy v něm obsažené reprezentují výsledky odborného školení a slouží pro vnitřní potřeby rozvoje sportovních organizací v obou partnerských městech.