

Sportovní trenéři absolvovali unikátní vzdělávací program Lékařské fakulty Ostravské univerzity a získali osvědčení

8.11.2024 - | Fakultní nemocnice Ostrava

Na Lékařskou fakultu Ostravské univerzity se potřetí sjeli trenéři amatérských i profesionálních sportovních klubů na Akademii zdravého sportu.

V rámci ojedinělého projektu odborníci z lékařské fakulty a Fakultní nemocnice Ostrava radí, jak s dětmi vhodně pracovat z hlediska pohybu i správného životního stylu. Na sérii dvou předchozích cyklů dnes fakulta navázala třetí částí vzdělávacího programu, po jehož skončení trenéři získali osvědčení o jeho absolvování.

Třetí a zároveň poslední část vzdělávacího cyklu se už po druhé konala v Simulačním centru Lékařské fakulty Ostravské univerzity. Tentokrát se odborníci z lékařské fakulty i fakultní nemocnice zaměřili na téma imunity a správné výživy sportovců. A ani v závěrečné fázi vzdělávacího programu nechyběl workshop s praktickými ukázkami cviků pod dohledem zkušených fyzioterapeutů. *„Stejně jako na jaře, jsme chtěli i tentokrát trenéry naučit vidět ty nejčastější chyby, které se objevují ve sportovním tréninku. A nastínit možnosti prevence zranění a správného „zdravého“ provedení pohybu. Úkolem akademie není nahradit případnou nepřítomnost fyzioterapeuta v klubu, ale spíše upozornit na nejčastější důsledky, se kterými se pak potýkáme v rámci léčby a následné prevence dalších obtíží pohybového aparátu u malých sportovců,“* vysvětluje fyzioterapeut Zdeněk Guřan z Kliniky rehabilitace a tělovýchovného lékařství Lékařské fakulty Ostravské univerzity a Fakultní nemocnice Ostrava.

Celkem 33 trenérů, kteří se zúčastnili všech tří částí Akademie zdravého sportu, zároveň získali osvědčení o jejím absolvování. Byla mezi nimi například i **Martina Janošová z TJ Baník Karviná**: *„Přestože se tématu zdraví a prevence hodně věnuji, i tak jsem se dozvěděla mnoha zajímavých informací. Mně osobně akademie také pomohla zorientovat se například v tématu sportovních i preventivních zdravotních prohlídek. Ty informace se totiž často mění a díky účasti v Akademii zdravého sportu v tom mám jasněji,“* říká trenérka sportovního lezení.

Primárním cílem Akademie zdravého sportu bylo podle děkana ostravské lékařské fakulty Rastislava Maďara přispět k tomu, aby aktivní sportování dětí a mládeže doprovázela i adekvátní rehabilitace a kompenzační cvičení jako prevence přetížení, úrazů a chronických problémů, na které nezřídka lékaři naráží ve svých ordinacích. *„Je potřeba si uvědomit, že prevence uvedených stavů musí být nedílnou součástí organizovaného sportu pod vedením samotného klubu, abychom mladou generaci u sportu udrželi a současně neztráceli špičkové talenty,“* vysvětluje zakladatel projektu děkan Lékařské fakulty Ostravské univerzity Rastislav Maďar.

První část Akademie zdravého sportu se věnovala v rámci několika přednášek tématům v oblasti aktuální legislativy sportovních prohlídek, regeneraci a rehabilitaci sportovců. Druhá část vzdělávacího programu pak nabídla přednášku na téma včasné diagnostiky a terapie úrazu z pohledu sportovního lékaře. Tím, že se druhá část akademie konala v simulačním centru, byla i hodně praktická. Trenéři si například nacvičili správný postup poskytnutí pomoci člověku s poruchou vědomí a vyzkoušeli si zprůchodnění dýchacích cest a vyhodnocení efektivity spontánního dýchání,

včetně správných postupů neodkladné resuscitace. Stejně jako v závěrečné fázi vzdělávacího programu nechyběly ani v druhé části akademie praktické ukázky v tělocvičně fyzioterapie.

Díky velmi pozitivní odezvě a velkému zájmu ze strany klubů, a také díky partnerství se Všeobecnou zdravotní pojišťovnou, plánuje Lékařská fakulta Ostravské univerzity v Akademii zdravého sportu i v příštích letech pokračovat. *„Všeobecná zdravotní pojišťovna ČR velmi ráda opakovaně podpořila Akademii zdravého sportu, která svým zaměřením zapadá do naší dlouhodobé strategie propagace zdravého životního stylu, kam pohybové a sportovní aktivity nepochybně patří. Zdravý pohyb vnímáme, kromě dosahování sportovních výsledků, také jako důležitou prevenci v předcházení vzniku řady civilizačních onemocnění. Aby byl pohyb skutečně zdravý, je neméně důležité, aby byly sportovní aktivity také správným a bezpečným způsobem prováděny, aby se předešlo možnému poškození pohybového aparátu nebo dokonce úrazům, a to díky jejich správným vedením u organizovaných sportovních aktivit u mladé populace,“* uzavírá **Aleš Zbožínek, ředitel Regionální pobočky Ostrava VZP ČR.**

<https://www.fno.cz/novinky/sportovni-treneri-absolvovali-unikatni-vzdelavaci-program-lekarske-fakulty-ostravske-univerzity-a-ziskali-osvedceni>