

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>