

VZDELÁVACÍ MATERIÁL O ŠPORTE



REALIZOVANÉ S FINANČNOU PODPOROU
MINISTERSTVA FINANCIÍ SLOVENSKEJ REPUBLIKY

 **MINISTERSTVO
FINANCIÍ
SLOVENSKEJ REPUBLIKY**

 **ŠPORT
PRE KAŽDÉHO**

Obsah

Úvod	4
1. Šport a zdravý životný štýl	5
2. Odporúčania k športovým aktivitám podľa vekových kategórií.....	7
2.1 Deti a mládež.....	7
2.2 Dospelí.....	7
2.3 Seniori.....	8
2.4 Štatistiky pohybovej aktivity obyvateľstva (EÚ a Slovensko)	8
3. Typológia športových aktivít	10
3.1 Aeróbne aktivity	10
3.2 Silové cvičenia a kondičný tréning.....	10
3.3 Cvičenia zamerané na flexibilitu a mobilitu	10
3.4 Rekreačné a tímové športy.....	11
3.5 Športové aktivity pre ľudí so špecifickými potrebami	11
4. Cvičebné postupy a metodické odporúčania	12
4.1 Zásady bezpečného cvičenia	12
4.2 Najčastejšie chyby pri cvičení a ako sa im vyhnúť.....	12
4.3 Ukážkové tréningové plány	13
4.4 Týždenný rozvrh tréningu – modelové príklady.....	14
4.5 Zdravé stravovanie sa pri športovej aktivite	15
4.6 Doplnky výživy pri športovaní.....	16
5. Zdravotné benefity pravidelného pohybu.....	17
5.1 Prevencia obezity a metabolických ochorení.....	17
5.2 Vplyv na kardiovaskulárny systém	17
5.3 Podpora správneho držania tela a prevencia bolestí chrbta.....	17
5.4 Psychické benefity a prevencia depresie.....	18
6. Motivácia a udržateľnosť športových návykov.....	19
6.1 Ako si vybudovať a udržať pohybovú rutinu	19
6.2 Spoločenské a komunitné aktivity ako forma podpory.....	19
6.3 Digitálne nástroje a aplikácie na sledovanie športovej aktivity	20
7. Implementácia športovej aktivity v školách a komunitách	21
7.1 Návrhy pre školy.....	21
7.2 Návrhy pre obce a mestá.....	22
7.3 Úloha rodiny pri podpore športu u detí	22
7.4 Návrhy pre pracovné prostredie a firemné kolektívy	23
7.5 Návrhy pre starších ľudí a seniorov	24

8.	Šport a pohybové aktivity v regiónoch Slovenska	26
8.1	Bratislavský kraj	26
8.2	Trnavský kraj	27
8.3	Trenčiansky kraj	27
8.4	Nitriansky kraj	28
8.5	Žilinský kraj	29
8.6	Banskobystrický kraj	30
8.7	Prešovský kraj	30
8.8	Košický kraj	31
9.	Perspektívy a budúcnosť podpory športu	33
9.1	Slovensko	33
9.2	Európska únia	33
9.3	Globálne trendy (WHO, OSN)	34
9.4	Výzvy do budúcnosti	34
	Záver	35
	Zdroje	36

Úvod

Športová aktivita tvorí jeden zo základných pilierov zdravého životného štýlu. Pravidelný pohyb prispieva k prevencii civilizačných ochorení, podporuje správne fungovanie kardiovaskulárneho systému, posilňuje imunitu a pomáha udržiavať zdravú telesnú hmotnosť. Okrem fyzických prínosov má šport aj výrazný vplyv na psychiku – znižuje stres, zlepšuje kvalitu spánku a prispieva k prevencii depresívnych stavov. V kontexte rastúceho výskytu obezity, sedavého spôsobu života či fyzického preťaženia je preto podpora športových aktivít nevyhnutná súčasť verejných stratégií zameraných na zdravie obyvateľstva.

Cieľom tohto metodicko-vzdelávacieho materiálu je poukázať na široký význam športových aktivít a ponúknuť praktické odporúčania pre školy, športové kluby, ale aj jednotlivcov a rodiny. Dokument poskytuje odborné informácie o zdravotných benefitoch športu, inšpiratívne podnety k začleneniu pohybu do každodenného života a metodické postupy, ktoré uľahčia plánovanie a realizáciu cvičení. Osobitná pozornosť sa venuje vekovej diferenciacii športových aktivít – od detí a mládeže cez dospelých až po seniorov.

Dokument má slúžiť ako praktická pomôcka pre pedagógov, trénerov či vedúcich športových krúžkov, ktorí hľadajú inšpiráciu a odborné odporúčania pre svoju prácu, ako aj pre širokú verejnosť, ktorá si uvedomuje význam pravidelnej pohybovej aktivity pre zdravie a kvalitu života. Svojím obsahom podporuje budovanie pozitívneho vzťahu k športu a pohybu, rozvoj športovej kultúry a vytváranie priaznivých podmienok pre zdravší životný štýl.

1. Šport a zdravý životný štýl

Fyzické prínosy športu

Pravidelná fyzická aktivita je jeden zo základných pilierov zdravého životného štýlu. Výskumy opakovane dokazujú, že dostatok pohybu významne znižuje riziko civilizačných ochorení, akými sú kardiovaskulárne ochorenia, diabetes 2. typu, niektoré druhy rakoviny či obezita. Pohybová aktivita zároveň podporuje správnu činnosť srdca a pľúc, zlepšuje cirkuláciu krvi a prispieva k efektívnejšiemu metabolizmu, a tým udržiava organizmus vo fyziologickej rovnováhe.

Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) odporúča dospelým vykonávať 150 – 300 minút aeróbnej aktivity strednej intenzity týždenne, prípadne 75 – 150 minút vysoko intenzívnej aktivity. Tieto odporúčania platia globálne a predstavujú základ preventívnej medicíny, keďže aj mierna, no pravidelná aktivita dokáže znížiť riziko úmrtnosti.

Okrem prevencie ochorení má šport nezastupiteľnú úlohu aj pri udržiavaní funkčnej mobility a svalovej sily. Posilňovacie cvičenie aspoň dvakrát týždenne preukázateľne podporujú zdravie kostí a znižujú riziko osteoporózy, čo je zásadné najmä vo vyššom veku. Udržiavanie svalovej hmoty zároveň pomáha predchádzať pádom a zraneniam, ktoré sú častou príčinou zdravotných komplikácií u seniorov.

Psychické prínosy športu

Pravidelný pohyb neprináša benefity len pre telo, ale aj pre psychiku. Počas fyzickej aktivity sa v mozgu uvoľňujú endorfíny a ďalšie neurotransmitery, ktoré navodzujú pocit spokojnosti, redukujú stres a prispievajú k emocionálnej stabilite.

Výskumy ukazujú, že pravidelná fyzická aktivita môže znížiť riziko rozvoja depresívnych porúch až o 25 %. Pohyb zároveň pôsobí ako prirodzená prevencia úzkostí, zlepšuje kvalitu spánku a podporuje správnu reguláciu cirkadiálneho rytmu. Nezanedbateľným prínosom je aj pozitívny vplyv na kognitívne funkcie – pamäť, koncentráciu či schopnosť učiť sa nové veci. Práve tento aspekt prináša zásadný význam nielen pre školský výkon u detí a mládeže, ale aj pre pracovný výkon u dospelých a v neposlednom rade prevenciu kognitívneho úpadku v starobe.

Sociálny rozmer športu

Šport má popri zdravotných prínosoch aj významný rozmer spoločenský. Kolektívne a komunitné aktivity posilňujú spoluprácu, učia rešpektovať pravidlá, vytvárajú priestor na socializáciu a podporujú inklúziu.

Európska komisia vo svojich strategických dokumentoch zdôrazňuje, že šport je mocný nástroj sociálnej kohézie, obzvlášť pri práci s mládežou a marginalizovanými skupinami. Zapojenie sa do športových aktivít posilňuje pocit spolupatričnosti a identity, čím pomáha predchádzať sociálnej izolácii a podporovať aktívnu občiansku účasť.

Šport je teda prostriedok na posilnenie zdravia, ale zároveň aj akási platforma spájajúca ľudí naprieč vekovými, kultúrnymi či sociálnymi hranicami. A práve v tom spočíva jeho nezastupiteľná hodnota pre rozvoj spoločnosti ako celku.

2. Odporúčania k športovým aktivitám podľa vekových kategórií

2.1 Deti a mládež

Pohyb ako taký tvorí nevyhnutnú súčasť zdravého rastu a vývoja detí a mladých ľudí. V ranom veku má pravidelná športová aktivita zásadný vplyv na formovanie pohybových návykov, podporu motorických schopností, vývoj svalovo-kostrového systému a správnu funkciu kardiovaskulárneho aparátu. Okrem fyzických benefitov prispieva šport aj k rozvoju sociálnych a ekonomických zručností – deti sa učia spolupracovať, riešiť konflikty a rozvíjať disciplínu.

Podľa príručky od WHO (2020) by deti a adolescenti vo veku 5-17 rokov mali denne absolvovať aspoň 60 minút pohybu strednej až vysokej aktivity. Väčšina aktivít by mala byť aeróbného charakteru (napr. beh, bicyklovanie, tanec), pričom aspoň trikrát týždenne sa odporúčajú cvičenia zamerané na posilnenie svalov a kostí. Problém predstavuje tiež príliš sedavý spôsob života v dôsledku rozvíjajúcich sa moderných technológií, a je dôrazne odporúčané tento čas limitovať.

Podľa WHO až 81 % adolescentov na svete nedosahuje odporúčanú úroveň pohybu, pričom dievčatá sú menej aktívne než chlapci (85 % vs. 78 %).

Praktické odporúčania pre deti a mládež:

- podporovať pohyb najmä v školskom prostredí, keďže tam táto veková skupina trávi väčšinu svojho času (športové krúžky, športové dni, aktívne prestávky),
- kombinovať organizovaný šport s voľnou hrou na ihrisku či v prírode (hranie futbalu, volejbalu, pingpongu napr. po škole),
- poskytovať deťom príležitosti objaviť, čo ich baví (sprostredkovať vhodné miesta a časy pre futbal, gymnastiku, plávanie, tanec, turistiku...),
- zapájať rodičov a rodiny do pravidelného pohybu (rodinné cyklotúry, túry do hôr či na hrady, spoločné športové hry).

2.2 Dospelí

Do tejto kategórie patria dospelí vo veku 18 – 64 rokov. Dospelí často čelia sedavému životnému štýlu, ktorý je spojený najmä s pracovnými povinnosťami, nutnosťou dlho cestovať v aute či mestskej hromadnej doprave a v neposlednom rade s používaním digitálnych technológií. Nedostatok pohybu zvyšuje riziko civilizačných ochorení, ako napr. kardiovaskulárne choroby, diabetes 2. typu, obezitu či niektoré druhy rakoviny. Sedavý spôsob života je u dospelých možno ešte viac rozšírený než u detí a adolescentov, keďže je priamo spojený s pracovnými povinnosťami.

WHO pre túto skupinu odporúča 150 – 300 minút aeróbnej aktivity strednej intenzity týždenne alebo 75 – 150 minút vysokej intenzity týždenne, prípadne ich kombináciu. Okrem toho je potrebné aspoň dvakrát týždenne zaradiť cvičenia na posilnenie veľkých svalových skupín.

Podľa údajov WHO bolo v roku 2022 na svete 31 % dospelaj populácie fyzicky neaktívnych, pričom existuje predpoklad, že ak sa nezavedú systémové opatrenia, tento trend do roku 2030 vzrastie na 35 %.

Odporúčané aktivity pre dospelých:

- vykonávať aeróbne cvičenia: rýchla chôdza, jogging, bicyklovanie, tanec, turistika,
- zaradiť silové cvičenia: posilňovanie s vlastnou váhou (drepy, kľuky, plank), tréning s činkami alebo gumami,
- venovať sa aktivitám zameraným na flexibilitu: joga, pilates, strečing,
- zapájať šport do každodenného života: chodenie po schodoch, chôdza namiesto jazdy autom alebo vystúpiť na zastávke skôr, krátke tréningy počas pracovnej prestávky, krátky strečing po dlhom čase za počítačom,
- dbať na pravidelnosť: aj menšie dávky pohybu (pokojne aj len 15 minút denne) vedia mať pri konzistentnosti významný prínos.

2.3 Seniori

V tejto kategórii pracujeme so skupinou vo veku 65+ rokov. Pre seniorov má športová aktivita zásadný význam pre zachovanie mobility, nezávislosti a celkovej kvality života. WHO odporúča rovnaké množstvo pohybu ako pre dospelých, a teda 150 – 300 minút strednej alebo 75 – 150 minút vysokej intenzity týždenne, pričom osobitný dôraz kladie na aktivity zamerané na rovnováhu a prevenciu pádov v rozsahu aspoň trikrát týždenne.

Šport v seniorskom veku prispieva k prevencii osteoporózy, znižuje riziko kardiovaskulárnych ochorení, zlepšuje psychickú pohodu a pomáha predchádzať sociálnej izolácii. Pozitívny efekt majú už aj krátke a pravidelné prechádzky, cvičenia na čerstvom vzduchu či ľahký silový tréning.

Odporúčané aktivity pre seniorov:

- vykonávať každodennú chôdza alebo nordic walking,
- praktizovať cvičenia na udržanie rovnováhy (joga pre seniorov, tai-chi, špeciálne programy v domovoch sociálnych služieb),
- zaradiť ľahký silový tréning na prevenciu svalovej straty,
- venovať sa plávaniu, bicyklovaniu, rekreačnej turistike.

2.4 Štatistiky pohybovej aktivity obyvateľstva (EÚ a Slovensko)

Eurobarometer 525 o športe a fyzickej aktivite (2022) zisťoval, ako často počas 7 dní respondenti vykonávajú intenzívnu fyzickú aktivitu v podobe silového tréningu s ťažkými váhami, v podobe kopania, aerobiku či rýchlej cyklistiky. V priemere za celú EÚ 23 % uviedlo, že sa jej venuje 4 – 7 dní, 44 % 1 – 3 dní a 33 % ju nevykonáva vôbec. Slovensko skončilo spomedzi 27 členských štátov na prvom mieste – 40 % obyvateľov uviedlo 4 – 7 dní, rovnakých

40 % 1 – 3 dni a iba 20 % nikdy. Priemerný čas venovaný tomuto druhu fyzickej aktivity je 31 – 90 minút denne v dňoch, keď ju respondenti vykonávajú.

Pri pohľade na vekové skupiny (údaje za celú EÚ) sú najaktívnejší mladí ľudia vo veku 15 – 24 rokov: až 30 % z nich cvičí 4 – 7 dní v týždni, 47 % 1 – 3 dni a len 23 % nikdy. V skupine 25 – 39 rokov pravidelne cvičí 24 %, zatiaľ čo neaktívnych je už 27 %, väčšina (49 %) sa venuje intenzívnej fyzickej aktivite 1 – 3 dni. Medzi ľuďmi vo veku 40 – 54 rokov cvičí 4 – 7 dní iba 21 % a až 33 % sa nevenuje tomuto druhu aktivity vôbec, 46 % uvádza 1 – 3 dni. Najnižšiu úroveň má skupina 55+ rokov: iba 19 % cvičí 4 – 7 dní, 39 % 1 – 3 dni a až 42 % uviedlo, že intenzívnu fyzickú aktivitu nevykonáva nikdy.

Druhá otázka sa týkala stredne intenzívnej fyzickej aktivity počas 7 dní. V priemere za EÚ údaj 4 – 7 dní uviedlo 34 % respondentov, 46 % 1 – 3 dni, 19 % nikdy a 1 % „neviem“. Slovensko tu skončilo na siedmom mieste: 37 % uvádza 4 – 7 dní, 47 % 1 – 3 dni, 15 % nikdy a 1 % „neviem“. Priemerný čas venovaný tejto aktivite je 31 – 60 minút v dňoch, keď ju respondenti vykonávajú.

Pri stredne intenzívnej aktivite sú rozdiely medzi vekovými skupinami menej výrazné než pri intenzívnom cvičení. Najaktívnejší sú opäť mladí ľudia vo veku 15 – 24 rokov, z ktorých až 37 % uvádza aktivitu 4 – 7 dní v týždni, 49 % 1 – 3 dni a iba 14 % nikdy. Podiel pravidelne aktívnych je pomerne vysoký aj u starších vekových skupín: 32 % u 25 – 39 ročných (51 % 1 – 3 dni a 17 % nikdy) a rovnakých 32 % u 40 – 54 ročných (48 % 1 – 3 dni, 20 % nikdy). Zaujímavé je, že aj skupina 55+ vykazuje relatívne dobré výsledky – 36 % sa venuje aktivite 4 – 7 dní, 41 % 1 – 3 dni, hoci podiel úplne neaktívnych stúpa na 22 %.

Prehľadné tabuľky:

Intenzívna fyzická aktivita (vigorous) – aktivita počas 7 dní

Skupina	4 – 7 dní	1 – 3 dni	Nikdy
EÚ (27) – priemer	23 %	44 %	33 %
Slovensko	40 %	40 %	20 %
15 – 24 r. (EÚ)	30 %	47 %	23 %
25 – 39 r. (EÚ)	24 %	49 %	27 %
40 – 54 r. (EÚ)	21 %	46 %	33 %
55+ r. (EÚ)	19 %	39 %	42 %

Stredne intenzívna fyzická aktivita (moderate) – aktivita počas 7 dní

Skupina	4 – 7 dní	1 – 3 dni	Nikdy	Neviem
EÚ (27) – priemer	34 %	46 %	19 %	1 %
Slovensko	37 %	47 %	15 %	1 %
15 – 24 r. (EÚ)	37 %	49 %	14 %	0 %
25 – 39 r. (EÚ)	32 %	51 %	17 %	0 %
40 – 54 r. (EÚ)	32 %	48 %	20 %	0 %
55+ r. (EÚ)	36 %	41 %	22 %	1 %

3. Typológia športových aktivít

Pohybové aktivity možno rozdeliť do viacerých kategórií podľa ich charakteru, cieľov a fyziologických účinkov. Každý typ prináša odlišné benefity, a preto je pre komplexný rozvoj vhodná ich vzájomná kombinácia. Nasledujúce členenie vychádza z odporúčaní od WHO, CDC a odborných publikácií v oblasti športovej vedy.

3.1 Aeróbne aktivity

Aeróbne aktivity sú charakteristické zvýšeným zapojením kardiovaskulárneho a respiračného systému. Patrí medzi ne rýchla chôdza, beh, plávanie, bicyklovanie, tanec, turistika a podobne. Tieto aktivity podporujú vytrvalosť, zlepšujú činnosť srdca a pľúc, zvyšujú kapacitu krvi prenášať kyslík a znižujú riziko kardiovaskulárnych ochorení.

Aeróbne aktivity sú odporúčané pre všetky vekové skupiny:

- deti: spontánny beh, skákanie, jazda na bicykli, kolektívne hry,
- dospelí: jogging, plávanie, tanec, turistika,
- seniori: rýchla chôdza, nordic walking, plávanie, rekreačné bicyklovanie.

Pravidelná aeróbna aktivita má priamy vplyv aj na psychiku, pretože zlepšuje náladu, redukuje stres a prispieva k lepšiemu spánku.

3.2 Silové cvičenia a kondičný tréning

Silové cvičenia posilňujú kostrové svalstvo, zlepšujú metabolizmus a predstavujú účinnú prevenciu osteoporózy. Patrí medzi ne posilňovanie s vlastnou hmotnosťou (drepy, kľuky, plank), cvičenia s činkami, kettlebellmi či odporovými gumami.

WHO odporúča zaradiť silové cvičenia pre dospelých a seniorov aspoň dvakrát týždenne. U detí sa odporúčajú skôr hry a pohybové aktivity, ktoré prirodzene posilňujú svaly a kosti (šplh, gymnastika, skákanie).

Medzi výhody silového tréningu patrí:

- zvýšenie svalovej hmoty a sily,
- zlepšenie držania tela a stability,
- podpora metabolizmu a regulácia telesnej hmotnosti,
- prevencia úrazov pri iných športoch.

3.3 Cvičenia zamerané na flexibilitu a mobilitu

Takéto cvičenia zlepšujú rozsah pohybu v kĺboch, uvoľňujú svalové napätie a prispievajú k prevencii úrazov. Medzi typické aktivity patrí joga, pilates, strečing a rôzne ďalšie relaxačné formy cvičenia.

Význam týchto aktivít je často podceňovaný, no práve flexibilita je kľúčová pre správne držanie tela a vyrovnanie svalových dysbalancií. Pre seniorov je zaradenie cvikov na mobilitu obzvlášť dôležité, keďže pomáha zachovať schopnosť vykonávať každodenné úkony bez bolesti a obmedzení.

3.4 Rekreačné a tímové športy

Kolektívne športy ako napr. futbal, basketbal, volejbal a hokej prinášajú nielen fyzické benefity, ale skrývajú v sebe aj sociálny rozmer. Rozvíjajú tímovú spoluprácu, disciplínu a schopnosť komunikácie. Pre mládež sú vhodným prostriedkom ako sa naučiť spolupracovať a férovo súťažiť, pre dospelých zase predstavujú možnosť socializácie a odbúrania stresu.

Rekreačné športy v podobe turistiky, lyžovania či vodných športov poskytujú pohyb v prírode a zároveň relaxáciu. Prepojenie fyzickej aktivity s prírodným prostredím má navyše výrazný pozitívny vplyv na psychické zdravie.

3.5 Športové aktivity pre ľudí so špecifickými potrebami

Šport je dostupný aj pre osoby so zdravotným znevýhodnením. Adaptované formy cvičení, ako napr. paraolympijský šport, vodná terapia, cvičenia v sede alebo špeciálne tréningové programy poskytujú možnosť aktívneho zapojenia sa a zároveň podporujú inklúziu.

Európska komisia zdôrazňuje význam podpory inkluzívneho športu ako prostriedku integrácie a znižovania sociálnych bariér. V slovenských podmienkach zohrávajú dôležitú úlohu organizácie ako Slovenský paraolympijský výbor, nakoľko podporujú športové príležitosti pre ľudí s telesným alebo zmyslovým postihnutím.

4. Cvičebné postupy a metodické odporúčania

4.1 Zásady bezpečného cvičenia

Bezpečnosť je základná podmienka efektívneho a dlhodobo udržateľného športovania. Nevhodné techniky, preťaženie alebo nedostatočná regenerácia môžu viesť k zraneniam, ktoré následne iba odradia od ďalšej aktivity. Výskumy ukázali, že napríklad 20 % začínajúcich bežcov utrpelo zranenie, ktorému by sa dalo predísť dodržiavaním univerzálnych metodických pravidiel:

Postupnosť:

- zvyšovanie záťaže má byť postupné a s ohľadom na aktuálnu kondíciu,
- náhle preťaženie organizmu vedie k svalovým zraneniam a riziku pretrénovania,
- veľakrát platí, že cvičenie cez bolesť skôr škodí než pomáha.

Technika:

- správne vykonávanie cvikov je dôležitejšie než počet opakovaní či použitá váha,
- nesprávna technika môže spôsobiť dlhodobé poškodenie pohybového aparátu.

Zahriatie a strečing:

- pred cvičením je potrebné venovať aspoň 5 – 10 minút zahriatiu (ľahký beh, dynamické cviky),
- po tréningu je vhodný statický strečing na uvoľnenie svalov.

Hydratácia a výživa:

- nedostatok tekutín a živín znižuje výkon a predlžuje regeneráciu (počas intenzívnej športovej aktivity v priebehu hodiny sa odporúča vypiť minimálne 200 ml, maximálne 400 ml),
- vhodné sú aj tekutiny doplnené o elektrolyty.

Regenerácia:

- organizmus potrebuje pravidelný odpočinok, aby sa svaly a nervový systém prispôbili záťaži,
- svaly rastú v pokoji a nie pri prehnanom dennom preťažovaní,
- masáže, sauna, dychové cvičenia,
- 7 – 9 hodín spánku denne (čím náročnejšia športová aktivita, tým viac hodín spánku).

4.2 Najčastejšie chyby pri cvičení a ako sa im vyhnúť

Nedostatočné zahriatie sa

- Riziko: vyššie riziko úrazu, horší výkon.
- Riešenie: venovať aspoň 5 – 10 minút dynamickej rozvičke.

Príliš rýchle zvyšovanie záťaže

- Riziko: vedie k preťaženiu celého organizmu (svalov, šliach, kĺbov...).
- Riešenie: postupne pridávať intenzitu (pravidlo +10 % týždenne, pokojne aj menej).

Ignorovanie signálov tela

- Riziko: cvičenie napriek bolesti môže viesť k chronickým zraneniam.
- Riešenie: rozlišovať medzi bežnou svalovou únavou a bolestivým preťažením („svalovica“ neznamená, že človek efektívne cvičil).

Nesprávna technika

- Riziko: môže spôsobiť dlhodobé poškodenie pohybového aparátu.
- Riešenie: naučiť sa cviky pod dohľadom trénera alebo podľa overených odborných zdrojov.

Nedostatočná regenerácia

- Riziko: znížený výkon, vyššie riziko zranení.
- Riešenie: zaradiť oddychové dni („rest days“), venovať pozornosť spánkovej hygiene, relaxačným technikám.

4.3 Ukážkové tréningové plány

Tréningové plány vychádzajú z odporúčaní od WHO (podrobnejšie pozri kapitolu 2).

Začiatok (menej aktívny dospelý)

- Cieľ: vytvoriť si základný návyk a zlepšiť kondíciu
- Frekvencia: 3 × týždenne, 30 – 40 minút (postupne sa približovať k 150 minútam týždenne odporúčanými WHO)
- Obsah tréningu:
 - 10 minút zahriatie (rýchla chôdza, ľahký beh)
 - 15 minút aeróbná aktivita (napr. bicyklovanie, eliptický trenažér)
 - 10 minút silové cviky s vlastnou váhou (drepy, plank, kľuky pri stene)
 - 5 minút strečing

Pokročilý (aktívny dospelý)

- Cieľ: zvýšiť silu a vytrvalosť
- Frekvencia: 4 – 5 × týždenne, 45 – 60 minút (zodpovedá odporúčaniam WHO – 150 – 300 minút týždenne)
- Obsah tréningu:
 - Aeróbný tréning (beh, intervalové cvičenie HIIT 2 × týždenne)
 - Silový tréning (práca s činkami, odporovými gumami 2 – 3 × týždenne)
 - Aktivity na flexibilitu (joga, pilates, strečing aspoň 2 × týždenne)

Seniori

- Cieľ: udržať mobilitu, rovnováhu, predchádzať pádom
- Frekvencia: 4 – 5 × týždenne, 45 – 60 minút (zodpovedá odporúčaniam WHO – 150 – 300 minút týždenne, samozrejme, zo začiatku stačí pomalšie tempo), veľmi dôležité sú rovnovážne cvičenia a cvičenia na posilnenie svalov
- Obsah tréningu:
 - o chôdza alebo nordic walking
 - o ľahké svalové cviky (s vlastnou váhou alebo nízkou záťažou)
 - o rovnovážne cvičenia (napr. tai-chi, špeciálne seniorské programy)

Rodiny s deťmi

- Cieľ: podpora zdravého životného štýlu v domácom prostredí
- Príklady aktivít: spoločné bicyklovanie, rodinná turistika, domáca športové hry, tanečné aktivity...
- Odporúčanie: 30 minút pohybu denne pre deti a 20 – 30 minút pre dospelých, ideálne spoločne (WHO pre deti odporúča denne minimálne 60 min pohybu, tu ide o doplnenie spoločných aktivít)

Školské prostredie

- Cieľ: zvýšiť pohyb detí a mládeže počas vyučovania
- Návrh: krátke pohybové prestávky medzi hodinami, pravidelné športové dni, školské športové súťaže...

Zameranie sa iba na jeden druh športovej aktivity môže časom viesť skôr k nerovnováhe a svalovým dysbalanciám. Ideálny tréningový plán by mal obsahovať kombináciu:

- Aeróbnej aktivity – rozvoj vytrvalosti a kardiovaskulárneho zdravia
- Silového tréningu – posilnenie svalov, kostí a metabolizmu
- Flexibility – zlepšenie mobility, prevencia zranení
- Rekreačných a tímových aktivít – podpora motivácie a sociálneho kontaktu

Príklad: dospelý človek môže 2 × týždenne behať, 2 × cvičiť silový tréning a 1 × sa venovať kolektívnemu športu či turistike.

4.4 Týždenný rozvrh tréningu – modelové príklady

Skupina	Pondelok	Utorok	Streda	Štvrtok	Piatok	Sobota	Nedeľa
Začiatočník (menej aktívny dospelý)	Aeróbna aktivita (30 min rýchla)	Voľno	Silový tréning s vlastnou váhou (30 min –)	Voľno	Aeróbna aktivita (30 min – eliptický)	Voľno	Strečing a ľahká joga (20 min)

	chôdza, bicykel)		drepy, plank, kľuky pri stene)		trenažér, plávanie)		
Pokročilý (aktívny jedinec)	Silový tréning (45 min – činky, odporové gumy)	Intervalový tréning HIIT (30 min)	Voľno	Silový tréning (45 min – kruhový tréning)	Beh (45 min – stredná intenzita)	Rekreačná aktivita (turistika, cyklistika)	Voľno
Seniori	Chôdza (30 min) + ľahký strečing	Chôdza (30 min) + ľahký strečing	Silové cviky v sede alebo s oporou (20 – 30 min)	Voľno	Chôdza s nordic walking palicami (30 min) + rovnovážne cvičenia	Rovnovážne cvičenia (jóga pre seniorov, tai-chi) + chôdza (20 min)	Chôdza (30 min) + ľahký strečing
Rodiny s deťmi	Spoločná večerná hra doma (20 min)	Prechádzka alebo bicyklovanie po škole/práci (30 min)	Tanečná aktivita (15 – 20 min)	Spoločná športová hra (futbal, bedminton)	Voľno	Rodinná turistika alebo cyklovýlet (60 min)	Spoločné cvičenie doma (20 min – strečing, jóga)
Školské prostredie	Krátke pohybové prestávky počas hodín (2 × 5 min)	Športový krúžok (60 min)	Voľno	Pohybové prestávky + súťaž medzi triedami	Školský športový deň (kolektívne hry po vyučovaní)	Voľno	Voľno

4.5 Zdravé stravovanie sa pri športovej aktivite

Medzi kľúčový doplnok športovej aktivity patrí, samozrejme, aj správna výživa. Dodáva totiž energiu pred výkonom, počas tréningu tento výkon podporuje a urýchľuje následnú regeneráciu. Potreby sa líšia podľa veku a aj intenzity pohybu.

Deti a mládež

- Pred športom: ľahké jedlo bohaté na sacharidy (ovocie – napr. banán, cereálna tyčinka, jogurt) cca 1 – 2 hodiny pred tréningom.
- Po športovom výkone: doplniť tekutiny a zjesť menšiu porciu jedla s bielkovinami (mliečne výrobky, chudé mäso, strukoviny) pre rast svalov a lepšiu regeneráciu
- Dôležitý je samotný pitný režim – čistá voda, nesladené čaje.

Dospelí

- Pred športom: vyvážené jedlo cca 2 hodiny pred výkonom – komplexné sacharidy (celozrnné pečivo, ryža, cestoviny), trochu bielkovín (tvaroh, vajce, kuracie mäso).
- Po športovom výkone: do 30 – 60 minút doplniť sacharidy aj bielkoviny (napr. kuracie mäso s ryžou, proteínový shake s ovocím).

Seniori

- Pred športom: ľahké a dobre stráviteľné jedlo – ovsené vločky, banán, celozrnné pečivo s tvarohom.
- Po športovom výkone: menšia porcia jedla bohatého na bielkoviny a zeleninu na podporu regenerácie bez zaťaženia procesu trávenia.
- Priebežne sledovať dostatočný pitný režim, dôležité sú aj minerály (vápnik, horčík).

Univerzálne odporúčania

- Piť priebežne, nie naraz.
- Vyhybať sa ťažkým a mastným jedlám tesne pred športovým výkonom.
- Kombinovať sacharidy na doplnenie energie a bielkoviny na podporu regenerácie.

4.6 Doplnky výživy pri športovaní

Okrem vyváženej stravy môžu športovú aktivitu podporiť aj niektoré výživové doplnky. Nemajú nahrádzať pestrú stravu, len ju dopĺňať, a to najmä v obdobiach zvýšenej záťaže. Nasledujúce tipy sú tie najuniverzálnejšie, vždy je však dôležité zostaviť si balíček doplnkov stravy podľa konkrétnych športových aktivít a ich intenzity.

Deti a mládež:

- vo väčšine prípadov postačuje pestrá strava a doplnky nie sú nevyhnutné,
- výnimkou môže byť vitamín D, vápnik alebo horčík pri preukázanom nedostatku,
- energetické nápoje a stimulanty sú nevhodné.

Dospelí:

- základom je pitný režim a doplnenie minerálov (horčík, draslík) pri intenzívnom potení sa,
- bielkovinové prípravky (napr. srvátkový proteín) môžu urýchliť regeneráciu po silovom alebo vytrvalostnom tréningu a podporiť rast svalovej hmoty,
- omega-3 mastné kyseliny, vitamín E, D a antioxidanty podporujú imunitu a regeneráciu, rovnako aj kreatín (ktorý má význam najmä pri intenzívnych výkonoch).

Seniori:

- vhodné je dopĺňanie vitamínu D a K, vápnika a horčíka na podporu zdravia kostí a svalov,
- kolagén a bielkovinové doplnky môžu prispieť k lepšej regenerácii.

Univerzálne odporúčania:

- pri užívaní výživových doplnkov popri liekoch je potrebné poradiť sa s lekárom,
- doplnky nenahrádzajú pestrú stravu, sú len jej podporným nástrojom,
- najdôležitejšie aspekty sú: pitný režim, sacharidy na energiu a bielkoviny na regeneráciu.

5. Zdravotné benefity pravidelného pohybu

Pravidelná fyzická aktivita je jeden z najúčinnějších spôsobov, ako predchádzať širokému spektru chronických ochorení, zlepšiť kvalitu života a tiež jeho dĺžku predĺžiť. Jej účinky sa prejavujú nielen na úrovni fyzického zdravia, ale aj psychickej pohody a sociálneho fungovania. Podľa odhadov WHO by sa až 4 – 5 miliónom predčasných úmrtí ročne na celom svete dalo predísť dodržiavaním odporúčaných úrovní fyzickej aktivity.

5.1 Prevencia obezity a metabolických ochorení

Nedostatok pohybu je jeden z hlavných faktorov, ktoré prispievajú k rastúcej epidémii obezity. Podľa OECD (2023) má v Európskej únii nadváhu alebo obezitu približne 54 %. Obezita výrazne zvyšuje riziko vzniku diabetu 2. typu, hypertenzie a metabolického syndrómu.

Fyzická aktivita pomáha regulovať energetickú bilanciu organizmu – zvyšuje výdaj energie, podporuje spaľovanie tukov a udržiava svalovú hmotu. Podľa Diabetes Prevention Program (USA) znížilo u osôb s prediabetom pravidelné cvičenie v kombinácii s úpravou stravy riziko rozvoja diabetu 2. typu až o 58 %.

5.2 Vplyv na kardiovaskulárny systém

Kardiovaskulárne ochorenia predstavujú najčastejšiu príčinu úmrtí v európskom regióne WHO – každý deň spôsobujú približne 10-tisíc úmrtí. Fyzická aktivita výrazne znižuje riziko srdcového infarktu či vysokého krvného tlaku.

Pravidelný pohyb:

- znižuje systolický a diastolický krvný tlak,
- zlepšuje lipidový profil (zvyšuje HDL cholesterol, znižuje LDL a triglyceridy),
- podporuje elasticitu ciev a funkciu endotelu,
- zlepšuje inzulínovú senzitivitu, čím chráni cievy pred poškodením.

U fyzicky aktívnych osôb má tiež riziko ischemickej choroby srdca a cievnej mozgovej príhody o 20 – 30 % nižšiu incidenciu než u sedavej populácie.

5.3 Podpora správneho držania tela a prevencia bolestí chrbta

Sedavý spôsob života sa stáva čoraz charakteristickejšim znakom modernej spoločnosti. Priemerný Európan trávi sedením 5 – 7 hodín denne, čo vedie k problémom s chrbticou, skolióze a chronickým bolestiam chrbta.

Fyzická aktivita, najmä cviky na posilnenie stredu tela (core) výrazne prispieva k správne držaniu tela a redukcii bolesti. Pravidelný strečing a cvičenia na flexibilitu uvoľňujú svalové napätie a znižujú riziko vzniku chronických muskuloskeletálnych porúch.

Okrem samotného cvičenia je dôležité aj správne sedenie a pravidelné prestávky pri práci s počítačom či v škole. Už krátke prerušovanie sedu a zmena polohy každých 45 minút pomáhajú odľahčiť chrbticu a predchádzať bolestiam.

5.4 Psychické benefity a prevencia depresie

Okrem fyzických prínosov má šport zásadný vplyv aj na zdravie psychické. Fyzická aktivita stimuluje uvoľňovanie endorfínov a serotonínu, čo vedie k zlepšeniu nálady a redukcii stresu. Výskumy preukázali, že pravidelné cvičenie zníži riziko vzniku depresívnych porúch až o 25 %. Pri pravidelnom športovaní sa tieto účinky znásobujú – výskumy ukazujú, že 3 – 4 tréningy týždenne (cca 30 minútové) počas niekoľkých týždňov (dôležité je pre preukázateľné výsledky vydržať aspoň 1 – 2 mesiace) môžu znížiť úzkosť a symptómy miernej depresie či úzkosti.

Medzi ďalšie psychické benefity patrí:

- zlepšenie kvality spánku a regulácie cirkadiánneho rytmu,
- zvýšenie sebavedomia a sebadôvery,
- zlepšenie kognitívnych funkcií (pamäť, koncentrácia),
- prevencia demencie a kognitívneho úpadku u starších osôb.

V neposlednom rade ide aj o podporu medziludských vzťahov – tímové športy a komunitné aktivity pôsobia ako ochranný faktor proti osamelosti a izolácii.

6. Motivácia a udržateľnosť športových návykov

Budovanie pozitívneho vzťahu k pohybu nie je len otázka zdravotných benefitov, ale aj motivácie a schopnosti udržať si pravidelné športové návyky. Mnohí ľudia začínajú športovať s nadšením, no po krátkom čase aktivitu opustia. Práve preto je kľúčové sa zamerať nielen na samotný výkon, ale aj na psychologické a sociálne faktory, ktoré rozhodujú o dlhodobej udržateľnosti.

6.1 Ako si vybudovať a udržať pohybovú rutinu

Psychológia športu ukazuje, že motivácia je najefektívnejšia, keď vychádza z vnútorných dôvodov, a teda z radosti z pohybu, pocitu úspechu či relaxácie. Vonkajšie faktory, medzi ktoré patrí napr. snaha schudnúť alebo tlak okolia síce môžu iniciovať prvé kroky, no pre dlhodobé udržanie návykov je potrebné, aby šport prinášal pre danú osobu pozitívnu skúsenosť a radosť.

Odporúčania pre budovanie rutiny:

- stanoviť si realistické a merateľné ciele (napr. presný dátum a čas 3 tréningov týždenne namiesto vety „budem viac cvičiť“),
- viesť si tréningový denník alebo využívať mobilné aplikácie na sledovanie pokroku,
- nájsť si aktivitu, ktorá prináša radosť, nie len povinnosť – zo začiatku to môže pokojne byť len krátka cesta na bicykli či prechádzka – takto si telo zvykne, že sa po fyzickej aktivite cíti dobre a začne ju vyhľadávať podvedome,
- spojiť šport s denným režimom (napr. ak je to možné, chodiť do práce pešo alebo na bicykli, prípadne vystúpiť o niekoľko zastávok skôr a dopriať si krátku prechádzku),
- odmeňovať sa za dosiahnuté míľniky (nové športové oblečenie, dopriať si masáž).

6.2 Spoločenské a komunitné aktivity ako forma podpory

Komunitné prostredie a sociálne väzby tvoria najdôležitejšie faktory podporujúce motiváciu k pravidelnému pohybu. Kolektívne aktivity totiž neprispievajú len k odporúčanému pohybu, ale aj pocitom spolupatričnosti, čo je dôležité pre ľudí v každom veku.

Príklady osvedčených foriem podpory:

- školské prostredie – športové krúžky, súťaže medzi triedami, školské športové dni,
- mestá a obce – organizácia behov, turistických výletov, cvičení jogy v parku,
- športové kluby – systematická podpora talentov a rekreačných športovcov,
- verejné kampane – napr. Európsky týždeň športu s mottom #BeActive, ktorá zapája milióny ľudí do športu.

Ľudia tiež športujú v priemere oveľa častejšie, ak sa venujú pohybu s priateľmi alebo v komunite.

6.3 Digitálne nástroje a aplikácie na sledovanie športovej aktivity

V poslednom desaťročí sa motivácia k pohybu výrazne posilnila vďaka digitálnym technológiám. Mobilné aplikácie a smart zariadenia umožňujú sledovať počet krokov, spálené kalórie, tepovú frekvenciu či kvalitu spánku.

Najčastejšie využívané nástroje:

- aplikácie ako Strava, Nike Run Club, Adidas Running,
- inteligentné hodinky a náramky (Apple Watch, Garmin, Fitbit),
- online tréningové programy (YouTube kanály, fitness aplikácie).

Tieto aplikácie a technológie zvyšujú vnútornú motiváciu tým, že poskytujú okamžitú spätnú väzbu a umožňujú sledovať vlastný progres. Dôležité však je nezabudnúť na svoje vlastné ciele a nie sa iba „naháňať“ za číslami“ s úmyslom pretekať sa s inými ľuďmi.

7. Implementácia športovej aktivity v školách a komunitách

Podpora športovej aktivity si vyžaduje nielen individuálne rozhodnutia, ale aj systematické riešenia na úrovni škôl, miest a obcí. Práve inštitucionálna a komunitná podpora vytvára prostredie, v ktorom šport tvorí prirodzenú a dostupnú súčasť každodenného života.

7.1 Návrhy pre školy

Školy sú kľúčové prostredie pre budovanie pohybových návykov detí a mládeže. Podľa WHO sa v školskom prostredí dá zabezpečiť až 40 % denného odporúčaného objemu pohybu, a preto by sa mali sústrediť nielen na povinné hodiny telesnej a športovej výchovy, ale aj na doplnkové formy pohybu.

Možnosti implementácie pohybu na školách:

- športové krúžky – ponuka rôznorodých aktivít (kolektívne športy, tanec, bojové umenia, gymnastika),
- aktívne prestávky – krátke cvičenia medzi vyučovacími hodinami na podporu koncentrácie,
- školské športové dni a súťaže – rozvoj tímového ducha a zdravého súťaženia,
- spolupráca so športovými klubmi – umožniť deťom trénovať priamo po vyučovaní v priestoroch školy,
- vzdelávanie učiteľov – školenia v oblasti metodiky pohybových hier a inkluzívneho športu.

Výskumy ukazujú, že zavedenie aktívnych prestávok počas vyučovania zlepšuje pozornosť žiakov a pozitívne vplýva na školský výkon.

Príklady dobrej praxe:

- Aktívna škola (Slovensko) – pilotné programy na niektorých základných školách, kde učitelia počas vyučovania zaradia krátke pohybové bloky. Výsledkom je lepšia koncentrácia žiakov a zníženie hyperaktivity.
- Športuj Slovensko (Slovenský olympijský tím) – séria podujatí pre celú rodinu. V roku 2022 sa doň zapojilo 12-tisíc návštevníkov.
- Daily Mile (Veľká Británia) – medzinárodne uznávaný projekt, kde žiaci každý deň počas vyučovania bežia alebo kráčajú 15 minút. Účastnícke školy hlásia lepšiu kondíciu, menej absencií a pozitívny vplyv na psychiku.

Motivovaní mladí ľudia majú aj iné možnosti, ako sa zapojiť do športovej aktivity z vlastnej iniciatívy. Existuje niekoľko príkladov:

- Street workout – na Slovensku vzniklo viac než 150 verejných workoutových ihrísk, ktoré sú dostupné zadarmo a obľúbené najmä u mladých ľudí, ktorí si počas prechádzky zacvičia
- Šport a digitálne technológie – aplikácie ako Strava či Nike Run Club motivujú tínedžerov sledovať svoje výkony

- Program Erasmus+ Sport – medzinárodná iniciatíva, ktorá umožňuje mládeži zapájať sa do športových výmen a projektov v celej EÚ

7.2 Návrhy pre obce a mestá

Komunitná úroveň má zásadný vplyv na to, či majú obyvatelia k športovým aktivitám prístup. Dostupnosť športovísk, bezpečné parky, vybudované cyklotrasy a organizované podujatia významne ovplyvňujú mieru fyzickej aktivity populácie.

Príklady opatrení pre samosprávy:

- budovanie a údržba verejných športovísk (ihriská, workoutové parky, bežecké dráhy),
- vytváranie bezpečných cyklotrás a chodníkov, ktoré podporujú aktívnu mobilitu,
- organizovanie komunitných a športových podujatí – mestské behy, cyklo maratóny, športové festivaly,
- podpora senior klubov a rekreačných aktivít pre starších obyvateľov,
- grantové schémy pre športové kluby a občianske združenia.

Príklad dobrej praxe je program CITY-MOVE (EÚ), ktorý podporuje mestá v budovaní infraštruktúry na šport a vo vytváraní priestorov pre pohyb všetkých vekových kategórií.

7.3 Úloha rodiny pri podpore športu u detí

Rodinné prostredie predstavuje základný faktor pri formovaní aktívnych pohybových návykov. Deti, ktorých rodičia sa športu venujú aktívne, majú podľa výskumov približne šesťkrát vyššiu pravdepodobnosť, že sami budú viesť aktívny životný štýl.

Odporúčania pre rodiny:

- zaradiť spoločný pohyb do víkendového programu (turistika, bicyklovanie, korčuľovanie),
- obmedziť čas strávený pasívnymi aktivitami (TV, počítačové hry) a nahradiť ich aktívnou hrou,
- vytvárať pozitívnu atmosféru ohľadom vecí súvisiacich so športom – nehodnotiť len výkon, ale presadzovať radosť z pohybu,
- podporovať deti pri výbere športu, ktorý ich baví, namiesto nútenia do jednej konkrétnej disciplíny.

Príklady dobrej praxe:

- Rodinné turistické podujatia – mestá a obce na Slovensku (napr. Banská Bystrica, Trenčín) pravidelne organizujú rodinné pochody alebo cyklotúry.
- Športové kluby pre rodičov a deti – napr. plavecké alebo gymnastické školy, kde rodičia cvičia spolu s deťmi.

7.4 Návrhy pre pracovné prostredie a firemné kolektívy

Pracovisko predstavuje prostredie, kde dospelí trávia významnú časť dňa a sú vystavovaní nadmerne sedavému spôsobu života a vo veľa prípadoch aj stresu. Firemné programy na podporu športu preto zohrávajú kľúčovú úlohu v prevencii zdravotných ťažkostí a v zlepšovaní celkovej pohody zamestnancov. Investície do zdravia zamestnancov môžu viesť k zníženiu absencií a tiež k zvýšeniu produktivity.

Možnosti implementácie pohybu vo firmách:

- wellbeing programy – príspevky na športové aktivity, MultiSport karty, firemné permanentky do fitness centier,
- firemné športové dni – organizácia turnajov, behov či cyklovýletov, ktoré zároveň podporujú tímového ducha,
- aktívne pracovné prestávky – krátke cvičenia alebo strečing počas pracovného dňa na predchádzanie bolestiam chrbta,
- infraštruktúra pre aktívnu mobilitu – stojany na bicykle, sprchy a šatne pre zamestnancov dochádzajúcich pešo alebo na bicykli,
- online športové výzvy a aplikácie – zapojenie zamestnancov do spoločných výziev (napr. krokové súťaže), ktoré zvyšujú motiváciu.

Príklady dobrej praxe:

- Volkswagen Slovakia (Bratislava) – podporuje preventívnym programom svojich zamestnancov k zdravšiemu životnému štýlu a organizuje workshopy zdravej výživy,
- Slovak Telekom – organizuje dni zdravia, prednášky, dáva zamestnancom vitamínové balíčky a poskytuje im relaxačné miestnosti,
- Tatra banka (Slovensko) – zaviedla pre zamestnancov MultiSport karty a podporuje účasť na dobrovoľníckych činnostiach,
- AonCEE – podporuje pitný režim, dáva zamestnancom smart hodinky a organizuje pre nich adrenalínové teambuildingy .

V poslednej dobe rastie trend práce z domu a ten prináša nové výzvy pre zdravie. Takíto ľudia nemajú prirodzený pohyb spojených s dochádzaním do práce a pri nedostatočnej disciplíne môžu tráviť celý deň za počítačom bez prestávok. Preto je dôležité, aby aj home office obsahoval prvky podpory pohybu:

- mikroprestávky – každých 45 – 60 minút krátke 2 – 3 minútové cvičenie alebo prechádzka po byte,
- ergonomické pracovisko – nastaviteľne stoly alebo aspoň striedanie práce v sede a stojí; niektoré druhy práce na počítače možno vykonávať aj popri pomalej chôdzi na bežiacom páse,
- firemné online tréningy – virtuálne joga/fitness lekcie, ktoré zamestnanci sledujú z domu,
- digitálne výzvy – spoločné sledovanie krokov alebo prejdených kilometrov cez aplikácie.

Príkladom dobrej praxe je EVENT NA DIALKU, príklad virtuálneho temabuildingu aj s online športovými výzvami.

7.5 Návrhy pre starších ľudí a seniorov

Pre seniorov zostávajúcich vo vlastnej domácnosti je dôležité zachovať každodenný pohyb, aby sa predišlo úbytku svalovej hmoty a strate samostatnosti.

Možnosti implementácie pohybu:

- podpora mestských programov – bezplatné alebo zvyhodnené cvičenia v parkoch či športových halách),
- tvorba edukačných materiálov (brožúry, online videá) o jednoduchých cvikoch doma,
- preplácanie alebo dotovanie nordic walking palíc, permanentiek pre seniorov,
- spolupráca s lekármi a fyzioterapeutmi – odporúčanie vhodných aktivít v rámci prevencie.

Príklady dobrej praxe:

- Fit senior Banská Bystrica – mesto Banská Bystrica urobilo ponuku pohybových aktivít pre starších obyvateľov, cieľom je komplexná modifikácia životného štýlu u seniorov.

Starší ľudia a seniori môžu tiež navštíviť rôzne komunitné centrá a kluby pre seniorov.

Možnosti implementácie pohybu:

- organizovanie pravidelných skupinových kurzov (joga, tai-chi, pilates),
- zakladanie turistických a cyklistických klubov pre starších ľudí a seniorov,
- vytváranie športových líg (petang, stolný tenis, bowling),
- prepojenie s medzigeneračnými aktivitami – športové dni, kde sa stretávajú seniori s mládežou.

Príklady dobrej praxe:

- univerzity tretieho veku (Slovensko) – športové programy ako súčasť celoživotného vzdelávania,
- európsky program Active Ageing – projekt podporujúce šport a komunitné aktivity seniorov v mestách EÚ,
- kluby dôchodcov (Slovensko) – pravidelné turistické vychádzky a cvičenia v obecných priestoroch.

Pre seniorov žijúcich v domovoch dôchodcov alebo v zariadeniach sociálnych služieb existujú tiež možnosti športových aktivít.

Možnosti implementácie pohybu:

- zavedenie pravidelných skupinových cvičení v sede (2 – 3 × týždenne),
- využívanie hudby a tanca ako motiváciu,
- nákup interaktívnych rehabilitačných technológií (napr. herné konzoly),
- spolupráca s dobrovoľníkmi – študenti telesnej výchovy alebo fyzioterapie vedú pohybové aktivity.

Príklady dobrej praxe:

- SilverFit (Holandsko) – interaktívny systém hier pre seniorov, ktorý zvyšuje motiváciu k pohybu.

8. Šport a pohybové aktivity v regiónoch Slovenska

Šport tvorí dôležitú súčasť životného štýlu aj komunitného života. Na Slovensku sa rozvíja nielen na úrovni národnej, ale aj v jednotlivých krajoch, kde sa odrážajú miestne tradície, infraštruktúra a prírodné podmienky. Každý región ponúka špecifické možnosti – od moderných štadiónov a klubov až po prírodné prostredie vhodné na turistiku, cyklistiku či zimné športy.

Nasledujúci prehľad ukazuje charakteristiku športového diania v jednotlivých krajoch, dostupnú infraštruktúru, príležitosti pre deti, mládež i dospelých a prináša aj príklady dobrej praxe, ktoré môžu inšpirovať ďalší rozvoj športu.

8.1 Bratislavský kraj

Bratislavský kraj je rozlohou najmenší, no zato najhustejšie osídlený kraj Slovenska. Koncentrácia obyvateľstva, vysoká hustota škôl, športových klubov a moderných zariadení vytvára pre šport priaznivé podmienky. V Bratislave, v hlavnom meste Slovenska, sa nachádza aj najväčší počet národných športových zväzov a centier vrcholového športu. Nachádzajú sa tu stredné aj vysoké školy so zameraním na šport a tiež výskumné inštitúcie.

Športová infraštruktúra:

- Štadióny a haly: Národný futbalový štadión – Tehelné pole, zimný štadión Ondreja Nepelu, Gopass Aréna (basketbal, hádzaná, volejbal), športové haly na Pasienkoch.
- Plavárne a kúpaliská: Plaváreň Pasienky, kryté plavárne v Petržalke, Pezinku a Malackách, letné kúpaliská (Rosnička, Zlaté piesky).
- Outdoor a cyklotrasy: Dunajská hrádza – najvyužívanejšia trasa pre beh, bicyklovanie či korčuľovanie, sieť trás v Malých Karpatoch (turistika, horská cyklistika).
- Športoviská v mestách okresov: Malacky (zimný štadión, futbalový areál), Senec (pláž Slnčné jazera, futbalový štadión), Cyklomost slobody – symbol cezhraničnej spolupráce.

Možnosti pre deti a mládež:

- Športové školy a triedy: Športové gymnázium v Bratislave, základné školy so zameraním na plávanie, hokej či futbal.
- Krúžky a kluby: Hokejové akadémie (HC Slovan Bratislava), futbalové akadémie (ŠK Slovan, FC Malacky), gymnastické a tanečné centrá.
- Podujatia: detské bežecké dni v rámci ČSOB Bratislava Marathon, školské športové olympiády.

Možnosti pre dospelých:

- Rozsiahla sieť fitness centier, plavární a športových klubov pre rekreačných športovcov (gym, volejbal, basketbal, futbal).
- Rozvoj „urban športov“ – skateparky (Rača, Petržalka), workoutové zóny na sídliskách.

- Možnosti rekreačného športu v prírode: beh a cyklistika v Malých Karpatoch, vodné športy na Dunaji, Draždiaku, Zlatých pieskoch.

8.2 Trnavský kraj

Trnavský kraj má svoju dlhoročnú tradíciu najmä vo futbale, hádzanej a v individuálnych športoch ako je tenis či plávanie. V Trnave má mimoriadne silné postavenie futbal – klub Spartak Trnava patrí medzi najúspešnejšie na Slovensku. V Piešťanoch sa koncentruje športové dianie vďaka kúpeľnému ostrovu slúžiacemu nielen pre profesionálnych športovcov, ale aj pre širokú verejnosť. Región je atraktívny aj vďaka riekam Váh a Malý Dunaj, ktoré ponúkajú možnosti pre vodné športy.

Športová infraštruktúra:

- Štadióny: Štadión Antona Malatinského v Trnave (Spartak Trnava), DAC Aréna v Dunajskej Strede.
- Športové haly: športové haly v Trnave, Piešťanoch a Hlohovci (hádzaná, basketbal, volejbal).
- Plavárne a kúpaliská: kryté plavárne v Trnave, Piešťanoch a Seredi, letné kúpaliská v Dunajskej Strede, Hlohovci a Galante.
- Cyklotrasy a outdoor: cyklistické trasy v okolí Váhu, Malého Dunaja a Malých Karpát, možnosti turistiky na Zárubách a Smolenickom hrade.

Možnosti pre deti a mládež:

- Športové akadémie: Spartak Trnava (futbalová akadémia), DAC Dunajská Streda – práca s mládežou a rozvoj talentov.
- Kolektívne športy: hádzanárske mládežnícke družstvá v Hlohovci a Galante, basketbalové kluby v Piešťanoch.
- Individuálne športy: plavecké školy v Piešťanoch, tenisové kurzy a turnaje pre deti na kúpeľnom ostrove.
- Podujatia: mládežnícke futbalové turnaje, školské športové ligy, regionálne olympiády.

Možnosti pre dospelých:

- Rekreačné športovanie v kúpeľnom meste Piešťany – plávanie, tenis, beh, cyklistika.
- Vodáctvo a kanoistika na Váhu a Malom Dunaji.
- Fitness centrá a športové kluby vo všetkých okresných mestách.
- Turistika v Malých Karpatoch a bežecké podujatia v Trnave a Piešťanoch.
- Piešťanský triatlon – pre profesionálov aj rekreačných športovcov.

8.3 Trenčiansky kraj

Trenčiansky kraj je známy silnou tradíciou v hokeji, hádzanej a atletike. V krajskom meste Trenčín pôsobí hokejový klub Dukla Trenčín, ktorý vychoval množstvo slovenských reprezentantov. Okolie Považskej Bystrice, Prievidze a Nového Mesta nad Váhom sa spája

s hádzanou a basketbalom, pričom región má aj ideálne prírodné podmienky na cykloturistiku, horolezectvo a turistiku v Strážovských vrchoch, Bielej a Javorníkoch.

Športová infraštruktúra:

- Štadióny a haly: zimný štadión Pavla Demitru v Trenčíne, futbalové štadióny v Trenčíne a Prievidzi, športové haly v Považskej Bystrici, Handlovej a Dubnici nad Váhom.
- Plavárne a kúpaliská: kryté plavárne v Trenčíne a Prievidzi, letné kúpaliská v Bojniciach a Novákoch.
- Outdoor a cyklotrasy: cyklotrasy popri Váhu, cyklomagistrály v Strážovských vrchoch, lezecké areály (Manínska tiesňava).

Možnosti pre deti a mládež:

- Hokejové akadémie: Dukla Trenčín – mládežnícke tímy s dlhoročnou tradíciou.
- Hádzanárske kluby: Považská Bystrica – jedno z centier slovenskej hádzanej, silná práca s mládežou.
- Basketbal: Prievidza, Handlová – mládežnícke tímy s regionálnou podporou, volejbal: Dubnica, Nové Mesto nad Váhom.
- Individuálne športy: plavecký klub v Novákoch, atletické oddiely v Trenčíne a Dubnici.

Možnosti pre dospelých:

- Rekreačné športovanie v prírode – turistika, cykloturistika, horolezectvo.
- Amatérske futbalové ligy a športové turnaje v menších mestách.
- Fitness centrá, plavárne a bežecké podujatie (Trenčiansky polmaratón).

8.4 Nitriansky kraj

Nitriansky kraj má dlhú tradíciu vo futbale, basketbale a vodných športoch. V Nitre pôsobí futbalový klub FC Nitra a v Leviciach úspešný basketbalový klub Levickí Patrioti, ktoré sa podieľajú na výchove mládeže. Šport sa rozvíja aj v Komárne, Leviciach či Šali. Významné sú aj vodné športy na riekach Nitra, Žitava či Dunaj, pričom rozvinuté sú aj rekreačné športy v okolí Podunajskej nížiny a Tribeča.

Športová infraštruktúra:

- Štadióny a haly: futbalový štadión v Nitre (FC Nitra), športová hala Nitra (basketbal, volejbal), zimné štadióny v Leviciach a Nitre.
- Plavárne a kúpaliská: kryté plavárne v Nitre a Leviciach, termálne kúpaliská v Podhájskej a Štúrove.
- Outdoor a cyklotrasy: cyklotrasy v okolí Nitry, Komárna a po Podunajskej nížine, turistické trasy v Tribeči a Pohronskom Inovci.

Možnosti pre deti a mládež:

- Futbalové akadémie: FC Nitra a regionálne futbalové kluby (Komárno, Šaľa, Levice).

- Basketbalové kluby: Patrioti Nitra a Levickí Patrioti – mládežnícke tímy s úspešnou tradíciou.
- Vodné športy: kanoistika a vodáctvo na Dunaji v Komárne, plavecké školy v Leviciach a Nitre.
- Podujatia: mládežnícke turnaje vo futbale, basketbale a plávaní.

Možnosti pre dospelých:

- Rekreačné športovanie v prírode – turistika v Tribeči a Pohronskom Inovci, cyklistika na Podunajskej cyklomagistrále.
- Amatérske ligy vo futbale, basketbale a volejbale.
- Možnosti wellness a športovania v termálnych kúpaliskách (Podhájska, Štúrovo, Patince).

8.5 Žilinský kraj

Žilinský kraj patrí medzi najrozsiahlejšie a športovo najpestrejšie regióny Slovenska. Bohatá horská krajina (Tatry, Fatra, Orava, Kysuce) ponúka ideálne podmienky na lyžovanie, turistiku a cykloturistiku. Kraj je tiež centrom hokeja a futbalu – známe kluby MŠK Žilina a HK Vlci Žilina majú dlhoročnú tradíciu a mládežnícku základňu. Silná je aj tradícia v individuálnych športoch, najmä v atletike, plávaní a zimných športoch.

Športová infraštruktúra:

- Štadióny a haly: futbalový štadión MŠK Žilina, zimný štadión v Žiline, športové haly v Martine, Ružomberku a Liptovskom Mikuláši.
- Lyžiarske strediská: Jasná Nízke Tatry, Malinô Brdo pri Ružomberku, Vrátna dolina, Veľká Rača Oščadnica.
- Plavárne a kúpaliská: kryté plavárne v Žiline, Ružomberku a Martine, aquaparky Tatrallandia a Bešeňová.
- Outdoor a cyklotrasy: Oravská cyklomagistrála, Kysucká cyklomagistrála, turistické trasy vo Vysokých a Nízkych Tatrách, v Malej a Veľkej Fatre.

Možnosti pre deti a mládež:

- Futbalové akadémie: MŠK Žilina, Ružomberok – systematická práca s mládežou.
- Hokejové kluby: HK Vlci Žilina, MHK Martin, HK 32 Liptovský Mikuláš – mládežnícke tímy s dlhoročnou tradíciou.
- Lyžiarske a turistické školy: programy pre žiakov v Jasnej, Vrátnej a na Orave.
- Podujatia: detské lyžiarske preteky, regionálne futbalové a hokejové turnaje.

Možnosti pre dospelých:

- Lyžovanie a zimné športy v horských strediskách.
- Rekreačná turistika a cykloturistika vo všetkých pohoriach kraja.
- Plávanie a wellness v aquaparkoch Tatrallandia a Bešeňová.
- Bežecké podujatia – Žilinský mestský polmaratón, Martinský beh zdravia.

8.6 Banskobystrický kraj

Banskobystrický kraj má najväčšiu rozlohu a tiež veľkú rozmanitosť prírodných podmienok. Hory ako Nízke Tatry, Veľká Fatra, Poľana a Slovenské rudohorie ponúkajú široké možnosti pre lyžovanie, turistiku a cykloturistiku. Banská Bystrica je centrum atletiky a plávania, Zvolen je známy hokejom a Detva folklórno-športovými tradíciami. V kraji pôsobia významné športové kluby a organizujú sa prestížne podujatia.

Športová infraštruktúra:

- Štadióny a haly: zimný štadión vo Zvolene, futbalový štadión v Banskej Bystrici, atletický štadión Štiavničky.
- Lyžiarske strediská: Donovaly, Chopok juh, Šachtičky, Králiky.
- Plavárne a kúpaliská: plaváreň Štiavničky v Banskej Bystrici, termálne kúpalisko v Kováčovej, aquapark v Dolnej Strehovej.
- Outdoor a cyklotrasy: cyklotrasy na Poľane, turistické chodníky v Muránskej planine.

Možnosti pre deti a mládež:

- Futbalové akadémie: Dukla Banská Bystrica, mládežnícke kluby v Lučenci a Rimavskej Soboti.
- Hokejové tímy: HKM Zvolen, HC '05 Banská Bystrica – silné mládežnícke zázemie.
- Atletické kluby: ŠK Dukla Banská Bystrica – špičkové centrum atletiky na Slovensku.
- Lyžiarske školy: Donovaly, Chopok – pravidelné programy pre deti.

Možnosti pre dospelých:

- Zimné športy (lyžovanie, bežkovanie, snowboarding) v horských strediskách.
- Turistika v národných parkoch Nízke Tatry, Muránska planina.
- Rekreačné plávanie a wellness v kúpaliskách a aquaparkoch.
- Masové bežecké podujatia – Banskobystrický maratón, Podpoľanský polmaratón.

8.7 Prešovský kraj

Prešovský kraj je rozsiahly kraj s bohatými prírodnými zdrojmi. Tatry, Pieniny a Slovenský raj ponúkajú obrovský potenciál pre turistiku, horolezectvo a zimné športy. Tento kraj má tiež silnú športovú tradíciu v hádzanej, futbale, hokeji a lyžovaní. Prešov je známy hádzanárskym klubom Tatran, Poprad futbalom a hokejom a Vysoké Tatry zase ako stredisko zimných športov s medzinárodným významom.

Športová infraštruktúra:

- Štadióny a haly: futbalový štadión Tatran Prešov, zimný štadión v Poprade, športová hala Tatran Handball Aréna.
- Lyžiarske strediská: Tatranská Lomnica, Štrbské Pleso, Bachledova dolina, Ždiar – Strednica.
- Plavárne a kúpaliská: plaváreň v Poprade, aquapark AquaCity Poprad, letné kúpaliská v Bardejove a Starej Ľubovni.

- Outdoor: turistické trasy vo Vysokých Tatrách, Slovenskom raji, Pieninách, cyklotrasy v okolí Tatier a Levoče.

Možnosti pre deti a mládež:

- Hádzanárske kluby: Tatran Prešov – úspešný slovenský klub, ktorý zapája stovky detí do mládežníckych družstiev.
- Hokej a futbal: mládežnícke tímy v Poprade a Prešove.
- Lyžiarske školy: Štrbské Pleso, Tatranská Lomnica – zimné programy pre žiakov.
- Podujatia: detské bežecké preteky Tatry Running Tour, mládežnícke futbalové turnaje.

Možnosti pre dospelých:

- Zimné športy vo Vysokých Tatrách (lyžovanie, bežkovanie, skialpinizmus).
- Turistika v Slovenskom raji a Pieninách.
- Rekreačné plávanie a wellness v AquaCity Poprad či kúpeľoch Vyšné Ružbachy.
- Masové športové podujatia (Tatry Running Tour, Popradský polmaratón).

8.8 Košický kraj

Košický kraj je druhý najľudnatejší kraj Slovenska a šport tu má silné zastúpenie vo futbale, v hokeji, atletike a basketbale. Košice sú domovom najstaršieho maratónu v Európe – Medzinárodného maratónu mieru, ktorý sa stal symbolom mesta. Región ponúka aj rozmanité možnosti turistiky a zimných športov – obľúbené destinácie sú Slovenský kras, Slovenský raj a Volovské vrchy.

Športová infraštruktúra:

- Štadióny a haly: Steel Aréna (hokej, koncerty), Národné tréningové centrum Košice (NTC Košice), športová hala v Michalovciach.
- Plavárne a kúpaliská: plaváreň v Košiciach, kúpele Štós, Zemplínska šírava – centrum vodných športov.
- Lyžiarske strediská: Jahodná, Kojšovská hoľa, Plejsy – Krompachy.
- Outdoor: cyklotrasy v Slovenskom raji a okolí Košíc, turistické trasy vo Volovských vrchoch.

Možnosti pre deti a mládež:

- Futbalové akadémie: FC Košice, MFK Zemplín Michalovce.
- Hokejové kluby: HC Košice – úspešná mládežnícka príprava.
- Basketbalové kluby: Young Angels Košice – mládežnícke družstvá dievčat s dlhoročnými úspechmi.
- Podujatia: školské športové ligy, mládežnícke futbalové a hokejové turnaje.

Možnosti pre dospelých:

- Rekreačný šport v prírode – turistika, cykloturistika, bežkovanie.
- Plávanie, fitness a wellness v Košiciach, Trebišove a na Zemplínskej Šírave.

- Účasť na masových športových podujatiach – Medzinárodný maratón mieru, Košice Night Run.
- Zimné športy v strediskách Kojšovská hoľa a Plejsy.

9. Perspektívy a budúcnosť podpory športu

Napriek jednoznačným zdravotným a sociálnym benefítom športu zostáva fyzická neaktivita jeden z najväčších problémov súčasnej spoločnosti. Podľa WHO je viac než 1,8 miliardy ľudí na svete fyzicky neaktívnych, čo predstavuje približne 31 % dospelých populácie. Ak sa tento trend nezmení, do roku 2030 sa podiel neaktívnych ľudí zvýši až na 35 %. Fyzická nečinnosť je pritom označovaná za štvrtý najvýznamnejší rizikový faktor úmrtnosti na svete. Z tohto dôvodu sa na národnej, európskej aj globálnej úrovni pripravujú systematické opatrenia, ktorých cieľom je zvýšiť mieru športovej aktivity obyvateľstva a vytvoriť podmienky pre aktívny životný štýl.

9.1 Slovensko

Na Slovensku patrí podpora športu k prioritám Ministerstva školstva, vedy, výskumu a športu SR. Dokument Stratégia športu 2030 definuje viacero strategických cieľov:

- zvýšiť účasť detí a mládeže na športových aktivitách prostredníctvom školských a mimoškolských krúžkov,
- podporiť budovanie športovej infraštruktúry (obnova telocviční, multifunkčné ihriská),
- zaviesť dotačné mechanizmy na podporu masového športu popri profesionálnom,
- vytvoriť systém merania fyzickej zdatnosti populácie.

Napríklad už fungujúci program „Športuj Slovensko“, pomáha spájať rodiny s deťmi so športovou aktivitou po celom Slovensku. V tejto sérii rodinných športových festivalov si celé rodiny môžu vyskúšať rôzne športy a stretnúť známych olympionikov. Projekt podporuje štát aj partneri a jeho cieľom je motivovať k aktívnemu životnému štýlu širokú verejnosť.

9.2 Európska únia

Na úrovni Európskej únie sa už niekoľko rokov rozvíjajú programy podporujúce šport a zdravý životný štýl. Najvýznamnejšie iniciatívy sú:

- Európsky týždeň športu (#BeActive) – každoročná kampaň, do ktorej sa zapájajú milióny občanov. Táto kampaň našla od roku 2015 svoje miesto u viac než 103 miliónov účastníkov a zorganizovala viac než 353-tisíc akcií.
- HealthyLifestyle4All (2021 – 2023) – stratégia prepájajúca šport, zdravú výživu a duševné zdravie, ktorá financuje národné a komunitné projekty.
- Erasmus+ Sport – rozšírený program podporujúci športové výmeny, mládežnícke iniciatívy a integráciu znevýhodnených skupín prostredníctvom športu.
- Podpora aktívnej mobility – EÚ tlačí na budovanie cyklotrás a zelených komunikácií v mestách ako alternatívu k motorovej doprave.

Európska únia si stanovila ambiciózny cieľ: do roku 2030 znížiť podiel fyzicky neaktívnych obyvateľov o 15 %. Aktuálne sa športu pravidelne venuje približne 44 % Európanov, čo znamená, že viac než polovica populácie zostáva fyzicky pasívna.

9.3 Globálne trendy (WHO, OSN)

Na globálnej úrovni je dôležitá Svetová zdravotnícka organizácia (WHO), ktorá prijala Global Action Plan on Physical Activity 2018 – 2030 (GAPPA). Tento plán stanovil cieľ znížiť do roku 2030 fyzickú neaktivitu o 15 %. Medzi hlavné piliere patrí:

- rozvoj aktívnej mobility (chôdza, cyklistika),
- zlepšenie verejných priestorov a prístupnosti športovísk,
- vzdelávanie o benefitoch pohybu od detstva,
- využitie digitálnych technológií na podporu športu.

Podľa OSN Agendy 2030 má šport významnú úlohu pri napĺňaní cieľov udržateľného rozvoja (SDGs) v oblasti zdravia a pohody a udržateľných miest a komunity. Mnohé štáty už prijali národné akčné plány, ktoré kombinujú zdravotnú prevenciu s podporou športu a aktívnej dopravy.

Medzi globálne trendy patria aj „smart cities“ kladúce dôraz na pešiu a cyklistickú dopravu, zelenú infraštruktúru a integráciu športu do každodenného života. Technológie ako virtuálna realita vo fitness či umelá inteligencia v tréningových aplikáciách majú potenciál osloviť mladé generácie a znížiť bariéry vstupu do športových aktivít.

9.4 Výzvy do budúcnosti

Hoci sú ciele jasne stanovené, stále existuje niekoľko výziev, ktoré je potrebné prekonať:

- sociálne nerovnosti – nedostatok prístupu k športu v chudobnejších regiónoch a komunitách,
- motivácia – potreba posilniť vnútornú motiváciu populácie a bojovať proti pohodlnému životnému štýlu,
- digitalizácia – využitie technologických pomôcok ako náhrady športu nenahradí zážitok z pohybu na vzduchu,
- starnutie populácie – implementácia programov pohybu pre rastúci počet seniorov,
- udržateľnosť – hľadanie ekologicky šetrných riešení pri budovaní športovej infraštruktúry.

Záver

Pravidelná športová aktivita predstavuje jednu z najefektívnejších foriem prevencie civilizačných ochorení, podpory psychickej pohody a budovania sociálnej súdržnosti. V kontexte súčasných výziev v podobe rastúcej fyzickej neaktivity, starnutia populácie a sedavého spôsobu života má podpora športu zásadný význam pre zdravie spoločnosti.

V kapitolách tohto dokumentu bol zdôraznený komplexný prístup k pohybu: od individuálnych odporúčaní podľa vekových kategórií cez metodické zásady bezpečného cvičenia a ukázkové tréningové plány až po špecifické zdravotné benefity a psychologické aspekty motivácie. Dokument tiež poukázal na význam implementácie športových aktivít v školskom prostredí, komunitách a rodinách. Zameral sa tiež na možnosť športového vyžitia v jednotlivých krajoch na Slovensku a v neposlednom rade preskúmal perspektívy športu do budúcnosti, či už na Slovensku alebo na globálnej úrovni. Kapitoly spolu tvoria ucelený systém poznatkov, ktoré umožňujú vytvárať priaznivé podmienky pre rozvoj športovej kultúry a aktívneho životného štýlu.

Zdravotné, psychické a sociálne benefity pravidelného pohybu sú preukázateľne podložené množstvom vedeckých dôkazov. Výzvou však ostáva preniesť tieto podmienky a odporúčania do každodenného života. Dôležitá je vzájomná spolupráca odborníkov, škôl, samospráv, rodín i samotných jednotlivcov.

Na záver možno skonštatovať, že šport a pohyb nepredstavujú len formu voľnočasovej aktivity, ale tiež základný predpoklad pre kvalitný a zdravý život. Podpora športovej aktivity na všetkých úrovniach spoločnosti je preto investícia do budúcnosti a dokáže vytvoriť zdravšiu a odolnejšiu spoločnosť ako celok.

Zdroje

Úvod

World Health Organization. *Physical activity*. Online. Dostupné na: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.

Centers for Disease Control and Prevention. *Benefits of physical activity*. Online. Dostupné na: <https://www.cdc.gov/physical-activity-basics/benefits/index.html>.

European Commission. *Physical activity and health*. Online. Dostupné na: <https://sport.ec.europa.eu/policies/sport-and-society/physical-activity-and-health>.

Šport a zdravý životný štýl

World Health Organization. *Physical activity*. Online. Dostupné na: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.

Centers for Disease Control and Prevention. *Benefits of physical activity*. Online. Dostupné na: <https://www.cdc.gov/physical-activity-basics/benefits/index.html>.

World Health Organization. *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Online. Dostupné na: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>.

Mayo Clinic. *Exercise and stress: Get moving to manage stress*. Online. Dostupné na: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/exercise-and-stress/art-20044469>.

PEARCE Matthew; GARCIA Leandro; ABBAS Ali et al. *Association Between Physical Activity and Risk of Depression*. Online. JAMA Psychiatry, 2022;79;(6):550-559. Dostupné na: <https://jamanetwork.com/journals/jamapsychiatry/fullarticle/2790780>.

European Commission. *Physical activity and health*. Online. Dostupné na: <https://sport.ec.europa.eu/policies/sport-and-society/physical-activity-and-health>.

Odporúčania k športovým aktivitám podľa vekových kategórií

European Commission. Levels of engagement. In: *Special Eurobarometer 525 – Sport and Physical Activity*. Online. Dostupné na: <https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/2668>.

C BULL Fiona; S AL-ANSARI Salih; BIDDLE Stuart et al. *World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Online. Br J Sports Med. 2020 Nov 23;54(24):1451–1462. Dostupné na: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7719906/>.

Typológia športových aktivít

C BULL Fiona; S AL-ANSARI Salih; BIDDLE Stuart et al. *World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Online. Br J Sports Med. 2020 Nov 23;54(24):1451–1462. Dostupné na: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7719906/>.

Centers for Disease Control and Prevention. *Benefits of physical activity*. Online. Dostupné na: <https://www.cdc.gov/physical-activity-basics/benefits/index.html>.

American Heart Association. *Recommendations for Physical Activity in Adults and Kids*. Online. Dostupné na: <https://www.heart.org/en/healthy-living/fitness/fitness-basics/aha-recs-for-physical-activity-in-adults>.

National Health Service. *How to improve your strength and flexibility*. Online. Dostupné na: <https://www.nhs.uk/live-well/exercise/how-to-improve-strength-flexibility/>.

M EIME Rochelle; A YOUNG Janet; T HARVEY Jack et al. *A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for adults*. Online. Int J Behav Nutr Phys Act 2013 Dec 7;10:135. doi: 10.1186/1479-5868-10-135. Dostupné na: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24313992/>.

European Commission. *Social inclusion*. Online. Dostupné na: <https://sport.ec.europa.eu/policies/sport-and-society/social-inclusion>.

Sme si rovní. *Národný projekt Sme si rovní II*. Online. Dostupné na: <https://smesirovni.sk/>.

Cvičebné postupy a metodické odporúčania

Efitko. *16 tipov na tú NAJLEPŠIU regeneráciu svalov*. Online. Dostupné na: <https://www.efitko.sk/regeneracia-svalov/>.

N SAWKA Michael; M BURKE Louise; RANDY EICHNER E et al. American College of Sports Medicine position stand. Exercise and fluid replacement. Online. Med Sci Sports Exerc 2007 Feb;39(2):377-90. Dostupné na: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17277604/>.

HARTMANNOVÁ Viktória. *Pitný režim v lete a v zime. Iný je u detí, dospelých, u športovca*. Online. NaseZdravie.sk. Dostupné na: <https://www.nasezdravie.sk/magazin/pitny-rezim>.

DALLINGA Joan; VAN RIJN Rogier; STUBBE Janine a Marije DEUTEKOM. Injury incidence and risk factors. Online. BMJ Open Sport Exerc Med. 2019 Mar 7;5(1):e000489. Dostupné na: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6407553/>.

C BULL Fiona; S AL-ANSARI Salih; BIDDLE Stuart et al. *World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Online. Br J Sports Med. 2020 Nov 23;54(24):1451–1462. Dostupné na: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7719906/>.

Fitness007. *Výživa športujúcich detí a mládeže: Ako podporiť výkon a zdravie*. Online. Dostupné na: <https://www.fitness007.sk/blog/vyziva-sportujucich-deti-a-mladeze-ako-podporit-vykon-a-zdravie/>.

TESAŘOVÁ, Markéta. *Predtréningová športová výživa: Čo (ne)jesť pred tréningom?* Online. GymBeam. Dostupné na: <https://gymbeam.sk/blog/co-jest-pred-treningom-a-po-treningu/>.

World Health Organization. *Healthy diet*. Online. Dostupné na: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>.

Mayo Clinic. *Is it safe for my kid to take supplements?* Online. Dostupné na: <https://www.mayoclinichealthsystem.org/hometown-health/speaking-of-health/is-it-safe-for-my-kid-to-take-supplements>.

BLUSKOVÁ, Jana. *Účinné doplnky pre športovcov – čo užívať?* Online. Benu Lekáreň. Dostupné na: <https://www.benulekaren.sk/ucinne-doplanky-pre-sportovcov-co-uzivat>.

Trime. *Výživa a suplementácia seniorov: kľúč k zdravému starnutiu*. Online. Dostupné na: <https://trime.sk/blogs/news/vyziva-a-suplementace-senioru-klic-ke-zdravemu-starnuti>.

Zdravotné benefity pravidelného pohybu

World Health Organization. *BACKGROUND*. Online. Dostupné na: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK566039/>.

OECD. *Health at a Glance 2023*. Online. Dostupné na: https://www.oecd.org/en/publications/health-at-a-glance-2023_7a7afb35-en.html.

C BULL Fiona; S AL-ANSARI Salih; BIDDLE Stuart et al. *World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Online. Br J Sports Med. 2020 Nov 23;54(24):1451–1462. Dostupné na: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7719906/>.

A.CORNELISSEN Veronique; Neil A. SMART. *Exercise Training for Blood Pressure*. Online. JAHA, Volume 2, Number 1. Dostupné na: <https://www.ahajournals.org/doi/10.1161/JAHA.112.004473>.

MANN Steven; BEEDIE Christopher a Alfonso JIMENEZ. Differential Effects of Aerobic Exercise, Resistance Training and Combined Exercise Modalities on Cholesterol and the Lipid Profile. Online. Sports Med. 2013 Oct 31;44(2):211–221. Dostupné na: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3906547/>.

TAO Xifeng; CHEN Yiyang; ZHEN Kai et al. Effect of continuous aerobic exercise on endothelial function. Online. Front. Physiol., 10 February 2023. Volume 14. Dostupné na: <https://www.frontiersin.org/journals/physiology/articles/10.3389/fphys.2023.1043108/full>.

LI Jian; Johannes SIEGRIST. Physical Activity and Risk of Cardiovascular Disease. Online. Int J Environ Res Public Health. 2012 Jan 26;9(2):391–407. Dostupné na: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3315253/>.

World Health Organization. *Cardiovascular diseases*. Online. Dostupné na: https://www.who.int/europe/health-topics/cardiovascular-diseases#tab=tab_1.

Harvard Health Publishing. Exercising to relax. Online. Dostupné na: <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/exercising-to-relax>.

NHS. Benefits of exercise. Online. Dostupné na: <https://www.nhs.uk/live-well/exercise/exercise-health-benefits/>.

PEARCE Matthew; GARCIA Leandro; ABBAS Ali et al. Association Between Physical Activity and Risk of Depression. Online. JAMA Psychiatry, 2022;79;(6):550-559. Dostupné na: <https://jamanetwork.com/journals/jamapsychiatry/fullarticle/2790780>.

Motivácia a udržateľnosť športových návykov

European Union. *European Week of Sport 2025*. Online. Dostupné na: <https://sport.ec.europa.eu/european-week-of-sport>.

Implementácia športovej aktivity v školách a komunitách

TERCEDOR Paplo; VILLA-GONZÁLEZ Emilio; ÁVILA-GARCÍA Manuel, et al. *A school-based physical activity promotion intervention in children*. Online. BMC Public Health, Article number: 748 (2017). Dostupné na: <https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-017-4788-4>.

Ministerstvo školstva, výskumu, vývoja a mládeže SR. *Pohyb v škole ako prirodzená súčasť každého dňa*. Online. Dostupné na: <https://www.minedu.sk/pohybom-k-pohode-s-konceptom-aktivna-skola/>.

Olympijský deň. *Deň plný športu pre celú rodinu*. Online. Dostupné na: <https://www.olympic.sk/sportuj/odnitra>.

The Daily Mile. *The Daily Mile*. Online. Dostupné na: <https://www.thedailymile.co.uk/>.

European Commission. *City based interventions to stimulate active movement for health*. Online. Dostupné na: <https://cordis.europa.eu/project/id/101136358>.

KOUDELKA, Radim. *Keď sa rodičia sťahujú, sťahujú sa aj deti*. Online. Kulturstika.com. Dostupné na: <https://www.kulturstika.com/sk/magazin/zdravie/ked-sa-rodicia-stahuju-stahuju-sa-aj-deti-sila-rodinneho-prikladu>.

Targetnews. *Firmy a zdravie zamestnancov*. Online. Dostupné na: <http://targetnews.sk/clanky/item/1387-firmy-a-zdravie-zamestnancov-sampionmi-su-telekom-volkswagen-a-aon>.

Visitbratislava. *Enjoy Slovakia DMC introduces innovative online teambuilding*. Online. Dostupné na: <https://www.visitbratislava.com/convention-news/enjoy-slovakia-dmc-introduces-innovative-online-teambuilding/>.

Umb. *Fit senior Banská Bystrica*. Online. Dostupné na: <https://www.ftvsz.umb.sk/vyskum-a-projekty-na-ftvsaz-umb/projekt-fit-senior-na-umb-a-vedecka-studia-libra-banska-bystrica/projekt-fit-senior-na-umb.html>.

EuropeActive. *Active ageing*. Online. Dostupné na: <https://www.europeactive.eu/projects/activeageing>.

SilverFit. *Contact*. Online. Dostupné na: <https://www.silverfit.com/en/contact/>.

Šport a pohybové aktivity v regiónoch Slovenska

Štatistický úrad SR. *Bratislavský kraj – charakteristika regiónu*. Online. Dostupné na: https://slovak.statistics.sk/wps/portal/ext/themes/regional/bratislava/about!/ut/p/z1/jdFNT4NAEAbg39IDV_aF3WXB2xZTiiEqpVjci6EEAVM-Qtf6962mBw-6dm6TPPORGaJIQdRQnrqm1N04Ildz_qy811TE_nLpSPhcAPF9lgNPWZTCI7tvEEZyzUQC-EnEEct1vgISSiEpUdfU44-QuK7eAJS5_Y4o8whmBnLLL2CVPboyYFF4u31YId6Grp8lngs4F2A60n9r3hHV7Xv7o-pt2K5DBfMoWCAyC7jwvt4khz31G6Lm-rWe69l-n8_fa7WejicWLFRTqZtJ29XYW_jNt-NRk-IHI1Of5wW6-I0fTolcLD4BJ1JS1g!/dz/d5/L2dBISEvZ0FBIS9nQSEh/.

Štatistický úrad SR. *Banskobystrický kraj – charakteristika regiónu*. Online. Dostupné na: https://slovak.statistics.sk/wps/portal/ext/themes/regional/bansko%20bystricky%20kraj/about!/ut/p/z1/jdFNT4NAEAbg39IDV3bYZWHxtsV0i8FaCktX4YSBEz5CF3r3xerJh4U07dJnnkzmUEKZUh1-bmpct30XX6c-kfIPKXhli2XFgfhJhYEm00sUxaRex-j_QX4gq9tNwRgoaAQ8LXceREhwAIS18zDH8XhuvkZoObj90hdSOQGnwmMujAlxBIgjUXk0XnAk2-wireYe7bwb3cPKwgSH7M4dDCA9QXmjvTfmndINYfWfCtaE0zKPNvCDFsOMI_Z7seXeHcgrEJqLJ_LsRzN13F6Xq31cLoxwICiznU1aLPoWwN-83V_0ij7wdDQSpIBE7zQ4znki8U7_sW_Xg!/dz/d5/L2dBISEvZ0FBIS9nQSEh/.

Zoznam. *Mapa zoznam*. Online. Dostupné na: <https://mapa.zoznam.sk/>.

Perspektívy a budúcnosť podpory športu

World Health Organization. *Nearly 1.8 billion adults at risk of disease from not doing enough physical activity*. Online. Dostupné na: <https://www.who.int/news/item/26-06-2024-nearly-1.8-billion-adults-at-risk-of-disease-from-not-doing-enough-physical-activity>.

World Health Organization. *Physical activity for health*. Online. Dostupné na: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK305049/>.

Slovenský olympijský a športový výbor. *Stratégia športu 2030*. Online. Dostupné na: https://www.olympic.sk/sites/default/files/2022-05/Sport_2030_Phase_II_PwC_v6.pdf.

Olympijský deň. Deň plný športu pre celú rodinu. Online. Dostupné na: <https://www.olympic.sk/sportuj/odnitra>.

European Union. #BeActive campaign gears up to celebrate 10 years of the European Week of Sport. Online. Dostupné na: <https://sport.ec.europa.eu/news/beactive-campaign-gears-up-to-celebrate-10-years-of-the-european-week-of-sport>.

European Union. *HealthyLifestyle4All initiative*. Online. Dostupné na: <https://sport.ec.europa.eu/initiatives/past-initiatives/healthylifestyle4all-2021-2023>.

European Union. *Sport participation – practicing sport and physical activity*. Online. Dostupné na: https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Sport_participation_-_practicing_sport_and_physical_activity.

World Health Organization. *Physical activity*. Online. Dostupné na: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.

World Health Organization. *Global action plan on physical activity 2018 – 2030*. Online. Dostupné na: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241514187>.

United Nations. *Transforming our world*. Online. Dostupné na: <https://sdgs.un.org/2030agenda>.

United Nations. *People-Smart Sustainable Cities*. Online. Dostupné na: https://unece.org/sites/default/files/2021-01/SSC%20nexus_web_opt_ENG_0.pdf.

REALIZOVANÉ S FINANČNOU PODPOROU
MINISTERSTVA FINANCIÍ SLOVENSKEJ REPUBLIKY



MINISTERSTVO
FINANCIÍ
SLOVENSKEJ REPUBLIKY