



CPS CLINIC

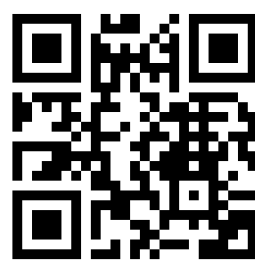
Cardiology
Pediatrics
Sports medicine



MLADÝ ŠPORTOVEC

MANUÁL PRE RODIČOV

MUDr. Gabriela DUČOVÁ



C P S C L I N I C | W W W . D U C O V A . S K



MUDR. GABRIELA DUČOVÁ

Lekárka s atestáciou z pediatrie a detskej kardiológie, ktorá svoje odborné pôsobenie aktuálne rozširuje o špecializáciu v odbore športová medicína. V rámci CPS clinic v Trebišove spája precíznu diagnostiku detského srdca s modernými poznatkami telovýchovného lekárstva. Jej cieľom je poskytovať mladým športovcom maximálnu bezpečnosť pri športe a odborné vedenie k udržateľným výkonom.

OBSAH

1 ŠPORT A DETSKÉ TELO

2 PALIVO PRE ŠAMPIÓNA

3 REGENERÁCIA A SPÁNOK

4 PSYCHIKA A TLAK NA VÝSLEDOK

5 KOMPENZÁCIA A STREČING

6 10-BODOVÝ CHECK-LIST PRE RODIČA
MLADÉHO ŠAMPIÓNA

7 NAJČASTEJŠIE OTÁZKY RODIČOV V CPS
CLINIC (FAQ)

SLOVO AUTORKY

Milí rodičia, športovci a priatelia zdravého pohybu,

v rukách držíte manuál, ktorý vznikol priamo v prostredí našej ambulancie CPS clinic. Ako lekárka, ale predovšetkým ako mama, viem, že zdravie našich detí je pre nás tou najvyššou prioritou. Keď vidíme ich nadšenie pre prvý gól, radosť z prekonaného rekordu alebo vytrvalosť na náročnom tréningu, sme na ne právom hrdí.

V dnešnej dobe je však svet detského športu iný, než si ho pamätáme my. Je rýchlejší, intenzívnejší a kladie na mladý organizmus nároky, ktoré sa niekedy blížia k limitom dospelých profesionálov. Často sa ma v ordinácii pýtate: *„Robíme toho priveľa? Je jeho srdce v poriadku? Prečo je dcéra po tréningu taká bledá a unavená?“*

Práve tieto otázky boli impulzom pre napísanie tejto knihy. Mojim cieľom nie je vás strašiť, ale vybaviť vás vedomosťami. Chcem, aby ste vedeli, ako správne „natankovať“ energiu do tela mladého šampióna, ako včas zachytiť varovné signály srdca a prečo je regenerácia v noci rovnako dôležitá ako hodiny strávené na ihrisku.

V CPS clinic veríme, že medicína nemá len liečiť, ale predovšetkým vzdelávať a chrániť. Šport by mal dieťaťu budovať charakter a zdravie na celý život, nie ho predčasne vyčerpať.

Verím, že tento manuál vám prinesie pokoj a istotu, že cesta vášho dieťaťa za športovými snami je bezpečná, radostná a správne nastavená.

S úctou a prianím mnohých zdravých víťazstiev,

MUDr. Gabriela Dučová
CPS clinic | www.ducova.sk

CPS
CLINIC

1

K A P I T O L A

ŠPORT A DETSKÉ TELO

1.1 NIE JE DESAŤROČNÝ AKO DESAŤROČNÝ (BIOLOGICKÝ VS. KALENDÁRNY VEK)

Ako rodičia často padáme do pasce porovnávania. „Prečo je ten spolužiak o hlavu vyšší a rýchlejší, keď sú rovnako starí?“ Odpoveďou je biologický vek.

V CPS clinic často vidíme deti, ktoré majú 12 rokov, ale ich kosti a svaly sú na úrovni 14-ročného (tzv. akceleranti). Naopak, máme tu talentované deti, ktoré sú vývojovo pozadu.

Prečo je to pre Vás ako rodiča kľúčové?

- riziko zranenia – ak na dieťa, ktoré je biologicky mladšie, naložíme tréningovú záťaž určenú pre jeho kalendárnych rovesníkov, jeho kĺby a šľachy to nemusia vydržať,
- psychický tlak – deti, ktoré dospievajú neskôr, môžu stratiť motiváciu, pretože v súbojoch fyzicky nestíhajú, hoci technicky sú na tom možno lepšie.

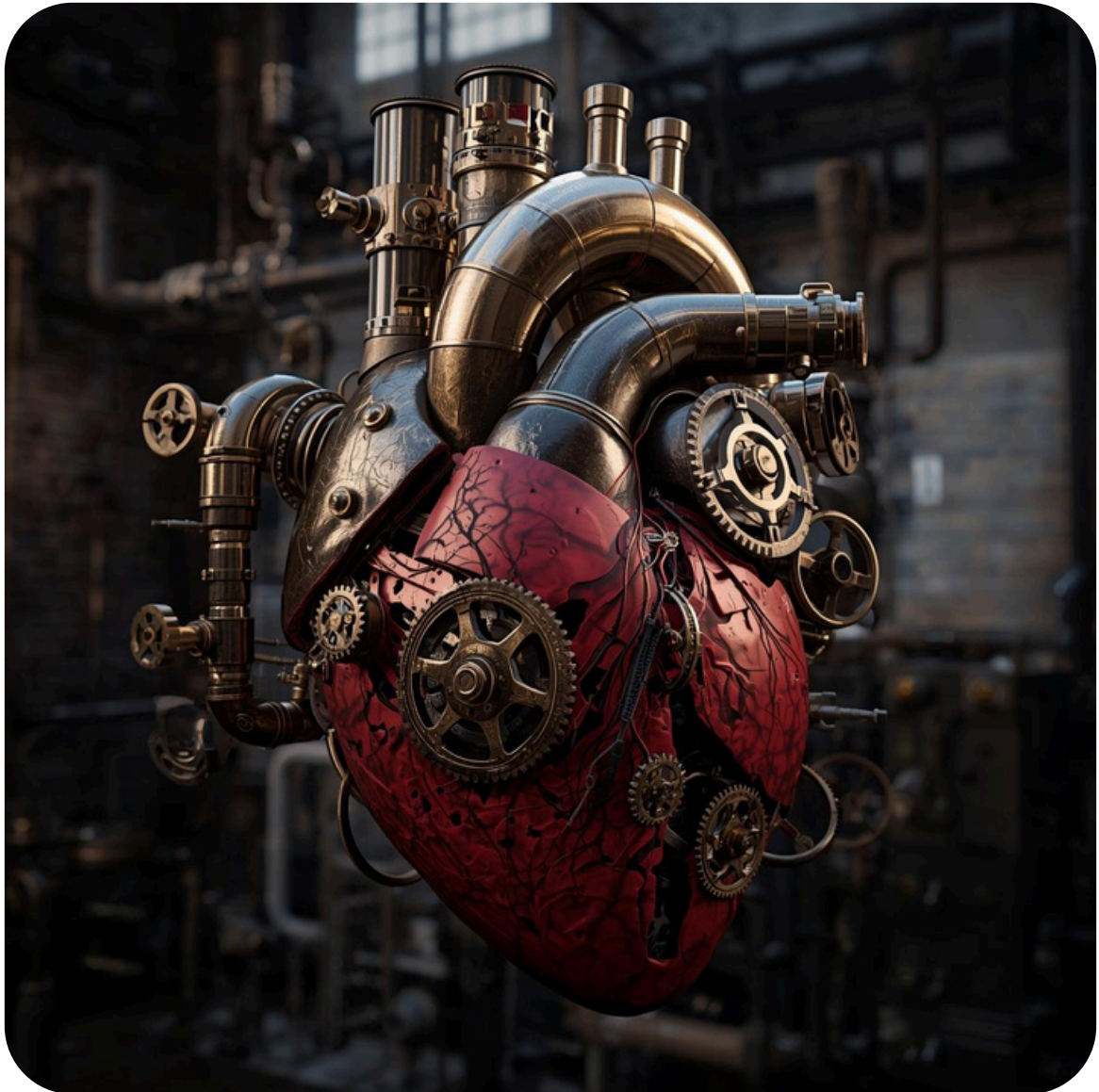
Praktická rada: Sledujte „rastové špurty“. Ak dieťa odrazu vyrastie o 5 cm za pár mesiacov, jeho srdce a cievy potrebujú čas, aby sa tejto novej „konštrukcii“ prispôbili. Vtedy je lepšie na chvíľu ubrať z intenzity.

1.2 SRDCE POD DROBNOHLADOM: PREČO NESTAČÍ, ŽE DIEŤA „VLÁDZE“?

Mnohí rodičia si myslia, že ak dieťa odohrá zápas bez toho, aby odpadlo, jeho srdce je v poriadku. Ako detská kardiologička však viem, že srdce športovca pracuje v úplne inom režime.

Čo vlastne počas prehliadky hľadáme?

- EKG (Elektrokardiogram) – meria elektrickú aktivitu srdca. Hľadáme skryté arytmie alebo poruchy vedenia vzruchu, ktoré sa pri bežnom behaní po vonku nemusia prejaviť, ale pri maximálnom športovom výkone môžu byť nebezpečné.
- srdcový šelest – nie každý šelest je choroba. Existujú aj tzv. „akcidentálne“ (neškodné) šelesty, ktoré vznikajú práve u športujúcich detí kvôli rýchlejšiemu toku krvi. My musíme rozlíšiť, ktorý je neškodný a ktorý signalizuje problém s chlopňou.
- adaptácia na záťaž – športové srdce sa prirodzene zväčšuje. Musíme však sledovať, či sa zväčšuje zdravo a harmonicky alebo či nedochádza k nebezpečnému zhrubnutiu stien (hypertrofii).
- dôležitý odkaz pre rodičov – srdce dieťaťa je motor. Ak chceme, aby podávalo vysoký výkon, musíme pravidelne kontrolovať, či mu „nepretekajú ventily“ alebo „neiskrí električka“.



Praktický tip do tejto kapitoly

Kedy spozornieť? Opýtajte sa svojho dieťaťa po tréningu:

- „Cítil/-a si sa niekedy, akoby ti srdce chcelo vyskočiť z hrudníka, aj keď si už stál/-a?“
- „Točila sa ti hlava, keď si prudko zastavil/-a?“

Ak je odpoveď áno, nie je to len únava. Je to signál, že srdce volá po odbornej kontrole.

Príbeh z ordinácie – „Ked' talent predbehne srdce“

Do ambulancie k nám prišiel 14-ročný hokejista, hovorme mu Jakub. Jakub bol typický „ťahúň“ tímu – vysoký, silný, na ľade trávil takmer každú druhú striedačku. Jeho tréneri ho chválili a rodičia boli hrdí, že ich syn má kondíciu, ktorú by mu závideli aj dospelí.

Ked' sme robili základné EKG vyšetrenie, Jakub sa usmieval a vravel: „Pani doktorka, mne nič nie je, ja sa cítim skvele, len niekedy po tréningu cítim, že mi srdce búši trochu dlhšie, než ostatným chalanom.“

Pri pohľade na záznam EKG sme si však všimli drobnú odchýlku – tzv. preexcitačný syndróm. Ide o stav, kedy má srdce jeden „elektrický káblik“ navyše. Väčšinu času o ňom človek nevie, ale pri extrémnej športovej záťaži sa môže tento káblik postarať o to, že sa srdce rozbúcha na 200 úderov za minútu a odmietne spomaliť.

Čo sa dialo potom?

Jakuba sme poslali na doplňujúce vyšetrenie. Našťastie sme to zachytili včas. Nemusel prestať športovať – stačil malý lekársky zákrok (ablácia), ktorým sa tento nadbytočný káblik „odpojil“.

Dnes Jakub opäť brázdi ľad, ale s jedným veľkým rozdielom: Je v bezpečí. Jeho rodičia už nespia s obavami, či ich syn na tréningu neodpadne, pretože vedia, že jeho „motor“ je technicky stopercentne v poriadku.

Ponaučenie pre rodičov

Jakub navonok nevykazoval žiadne známky choroby. Bol najlepší v tíme. Bez preventívnej prehliadky a EKG by nikto neprišiel na to, že v jeho vnútri tlie skrytý problém. Športová prehliadka v CPS clinic nie je o hľadaní chorôb, ale o potvrdení bezpečnosti Vášho dieťaťa.



1.3 ČERVENÉ VLAJKY (RED FLAGS): KEDY PRESTAŤ VÁHAŤ A VYHLĎAŤ ODBORNÍKA

Šport je o prekonávaní limitov, ale telo dieťaťa má zabudované kontrolky, ktoré sa rozsvietia, keď niečo nie je v poriadku. My lekári ich voláme „Red Flags“. Ak u svojho malého športovca spozorujete niektorý z nasledujúcich piatich bodov, je čas na odbornú konzultáciu u detského kardiológa:

1. Odpadnutie alebo kolaps (Synkopa)

Toto je najvážnejší signál. Treba však rozlišovať kedy k nemu došlo:

- po výkone: Ak dieťa dobehne do cieľa a tam sa mu zatmie pred očami, často ide o dehydratáciu alebo náhly pokles tlaku. Je to nepríjemné, ale zväčša nie život ohrozujúce.
- POČAS výkonu: Ak dieťa odpadne uprostred behu, v plnom nasadení na ľade alebo na ihrisku, je to kritický varovný signál. Srdce v tej chvíli pravdepodobne nestíhalo zásobovať mozog kyslíkom kvôli rytmu alebo mechanickej prekážke.

2. Neúmerná dušnosť (Lapenie po dychu)

Je normálne, že dieťa je po šprinte zadýchané „lapá po dychu“.

- Varovný signál – dieťa nestíha s rovesníkmi, hoci poctivo trénuje. Sťažuje sa, že „nemôže dotlačiť vzduch do pľúc“ alebo má pocit tesnosti v hrudníku, ktorý mu bráni sa nadýchnuť. Často si to rodičia mýlia s astmou, ale príčina môže byť v srdcovom výkone.

3. Bolest' alebo tlak na hrudníku

Deti málokedy pociťujú klasický „infarktový“ tlak ako dospelí.

- Varovný signál – Jakub alebo Janka vám povie, že ich pri behu „tlačí na hrudi“, majú tam „kameň“ alebo ich pichá tak silno, že musia zastať. Ak sa táto bolesť objavuje pravidelne pri určitej intenzite záťaže, srdce nám posielajú správu, že nie je dostatočne vyživované.

4. Palpitácie (Pocit búšenia srdca)

Športovci sú na búšenie srdca zvyknutí.

- Varovný signál – pocit, že srdce bije veľmi nepravidelne („preskakuje“), alebo začne biť extrémne rýchlo bez zjavnej príčiny (napríklad ešte pred začiatkom rozcvičky alebo v úplnom pokoji). Rodičia to často opísali slovami: „Vyzeralo to, akoby mu srdce chcelo vyskočiť z hrude.“

5. Rodinná anamnéza (Tichý varovný signál)

Toto nám dieťa nepovie, to musíte vedieť vy!

- Varovný signál – vyskytlo sa vo Vašej blízkej rodine (rodičia, súrodenci, starí rodičia) náhle úmrtie pred 50. rokom života? Boli v rodine zistené poruchy srdcového rytmu alebo kardiomyopatie? Ak áno, Vaše dieťa potrebuje kardiologický skrining, aj keď nemá absolútne žiadne subjektívne ťažkosti!



Praktická rada: Lepšie je prísť na vyšetrenie päťkrát „zbytočne“ a odísť s potvrdením, že dieťa je zdravé, než raz prísť neskoro. Ak máte pochybnosti, dôverujte svojmu rodičovskému inštinktu. Vy svoje dieťa poznáte najlepšie.

Praktická pomôcka: „Kedy navštíviť lekára“

Príznak	Je to v poriadku	Treba vyšetrenie
Únava po tréningu	áno, ak po spánku prejde	ak pretrváva aj v dni voľna
Búšenie srdca	pri šprinte je to normálne	ak začne z ničoho nič v pokoji
Točenie hlavy	ak dieťa málo pilo alebo prudko vstalo	ak sa objaví uprostred behu
Pichanie v boku	bežný kŕč bránice pri dýchaní	ak je to tupý tlak priamo za hrudnou kosťou

1.4 ŠPORTOVÁ PREHLIADKA: VIAC NEŽ LEN PEČIATKA NA PAPIERI

Priznajme si to – pre mnohých rodičov je športová prehliadka len ďalšou položkou v preplnenom kalendári. Stojí to čas, peniaze a dieťa sa musí „vyvliecť“ z tréningu, prípadne zo školy. Možno sa pýtate: „Ved’ moje dieťa vyzerá zdravo, načo ho trápiť u lekára?“

Ako lekári, ktorí denne vidia mladých športovcov, vám povieme jedno: ***Kvalitná prehliadka u telovýchovného lekára, prípadne kardiológa je ten najlepší darček, ktorý môžete dať športovej kariére svojho dieťaťa. Nie je to len o hľadaní problémov, je to o nastavení zrkadla aktuálnej kondície.***

Čo sa vlastne v ordinácii CPS clinic deje?

Na rozdiel od bežnej preventívnej prehliadky u pediatra, my sa zameriavame na detské telo v maximálnom zaťažení. Tu sú štyri piliere našej prehliadky:

1. Spirometria: Ako dýchajú pľúca?

Mnoho detí máva problém s dychom, o ktorom si rodičia myslia, že je to len „slabá kondička“. Spirometriou zisťujeme vitálnu kapacitu pľúc a to, či dieťa netrpí námahovou astmou, ktorá by ho zbytočne brzdila.

2. Záťažová diagnostika (Ergometria): Srdce v akcii

Toto je „zlatý klinec“ prehliadky. Dieťa šliape na bicykli pri postupne sa zvyšujúcej záťaži. My pritom nepretržite sledujeme jeho EKG a krvný tlak.

- Prečo je to dôležité? Niektoré skryté chyby srdca sa v pokoji (v ľahu na lehátku) jednoducho neukážu. Musíme srdce vyprovokovať k výkonu, aby sme videli, ako sa správa „pod tlakom“.

3. analýza zloženia tela: Viac než len váha

Váha samotná nám o športovcovi veľa nepovie. Pomocou špeciálnej váhy zisťujeme podiel svalov, tuku a vody v tele.

- Prečo je to dôležité? Pomáha nám to odhaliť skrytú podvýživu (častú u dievčat v estetických športoch) alebo nerovnomerný vývoj svalstva, ktorý by mohol viesť k zraneniam.

4. Ortopedický skrining: Kĺby a chrbtica

Hľadáme ploché nohy, skoliózu alebo skrútené svaly. Šport dieťaťa často jednostranne zaťažuje (hokejka na jednu stranu, silnejšia odrazová noha). My rodičom poradíme, aké kompenzačné cvičenia má dieťa robiť, aby sa v pätnástich nezobudilo s bolesťami chrbta.

Praktický tip pre rodičov pred prehliadkou:

Aby sme získali čo najpresnejšie výsledky, dieťa by malo prísť na prehliadku:

- oddýchnuté (deň predtým bez extrémne ťažkého tréningu),
- najedené (cca 2 hodiny pred testom ľahké jedlo – nie s prázdny žalúdkom!),
- s čistou hlavou (vysvetlite mu, že nejde o známky, ale o jeho zdravie).

Záverečný verdikt: Schopný alebo neschopný?

Cieľom telovýchovného lekára nie je zakázať dieťaťu športovať. Naopak! Naším cieľom je:

POTVRDIŤ BEZPEČNOSŤ

Srdce je zdravé, môžeš ísť na
100 %



ODPORUČIŤ ÚPRAVY

Máš nábeh na astmu, skúsme
túto liečbu a uvidíš, ako tvoj
výkon stúpne

NASTAVIŤ HRANICE

Tvoje telo momentálne nie je
pripravené na takúto záťaž,
podme na tom tri mesiace
pracovať a potom sa opäť
začneš naplno.



Praktická rada:

Pečiatka na papieri pre klub je výsledok. Ale informácia o tom, že Vaše dieťa môže bezpečne nasledovať svoje sny, je ten skutočný cieľ.

Praktický tip pre rodičov pred prehliadkou

Aby sme získali čo najpresnejšie výsledky, dieťa by malo prísť na prehliadku:



1. ODDÝCHNUTÉ

Deň predtým bez extrémne ťažkého tréningu. Kvalitný spánok je kľúčový.



2. NAJEDENÉ

Cca 2 hodiny pred testom ľahké jedlo – nie s prázdny žalúdkom! Vyhnite sa ťažkým jedlám.



3. S ČISTOU HLAVOU

Vysvetlite mu, že nejde o známky, ale o jeho zdravie. Žiadny stres.

CPS
CLINIC

2

KAPITOLA

PALIVO PRE ŠAMPIÓNA

Ak je srdce motorom mladého športovca, potom strava je jeho palivom. Môžete jazdiť na Ferrari, ale ak doň natankujete nekvalitný benzín, ďaleko nedôjde. U detí je to o to zložitejšie, že ich telo nespotrebuje energiu len na šport, ale aj na rast a vývoj.

2.1 TEKUTÉ NEBEZPEČENSTVO: ENERGETICKÉ NÁPOJE A DETSKÉ SRDCE

Toto je téma, pri ktorej ako kardiologička dvíham varovný prst! Vidíme to v šatniach aj na ihriskách – deti pijú „energetáky“, aby sa pred zápasom vybudili.

Prečo sú pre dieťa nevhodné?

- kofeínový šok – dávka kofeínu v jednej plechovke je pre dieťa masívna, môže vyvolať búšenie srdca (tachykardiu), triašku, úzkosť a nespavosť,
- klamlivý pocit energie – cukor a kofeín vystrelia energiu nahor, ale po 30 minútach nasleduje prudký pád, dieťa ostáva na ihrisku ešte unavenejšie než predtým,
- dehydratácia – kofeín je močopudný, v kombinácii s fyzickou aktivitou a potením riskuje mladý športovec kolaps.

Praktická rada: Jediný energetický nápoj, ktorý vaše dieťa potrebuje, je čistá voda alebo kvalitný hypotonický nápoj (voda s trochou ovocnej šťavy a štipkou soli) pri dlhotrvajúcom výkone.

2.2 ČASOVANIE JEDLA: ČO JESŤ A KEDY?

Mnohí rodičia robia chybu, že dieťa „poriadne nakrmiť“ tesne pred tréningom, aby malo silu. Výsledok? Telo všetku krv pošle do žalúdka na trávenie a svaly (aj srdce) ostávajú nedokrvené. Dieťa je malátne a pichá ho v boku.

Zlaté pravidlá časovania:

- 2 – 3 hodiny pred výkonom (hlavné jedlo): Komplexné sacharidy (ryža, cestoviny, zemiaky) s ľahkým proteínom (kuracie mäso, ryba, tofu). Vyhnite sa vyprážaným jedlám a ťažkým omáčkam.
- 30 – 60 minút pred výkonom (rýchla energia): Kúsok banánu, jablko alebo kvalitná cereálna tyčinka (bez čokoládovej polevy).
- do 30 minút po výkone (anabolické okno): Telo potrebuje doplniť palivo. Ideálny je ovocný jogurt, proteínový drink pre juniorov alebo aspoň spomínaný banán.

Na ďalšej strane Vám prinášame vzorový jedálňiček na deň pre mladého športovca. Jeho cieľom je zabezpečiť stabilnú hladinu energie, aby sa dieťa v škole cítilo sústredené a na tréningu podalo maximálny výkon bez pocitu ťažkého žalúdka. Tento vzorový jedálňiček je navrhnutý pre dieťa (cca 10 – 15 rokov), ktoré má poobede náročný tréning (hokej, futbal, tanec či plávanie):

JEDÁLNIČEK PRE MLADÉHO ŠPORTOVCA



RAŇAJKY
(7:00)



DESIATA
(10:00)



DESIATA
(10:00)



OBED
(12:30-13:30)



VEČERA
(18:30-19:30)



OLOVRANT
(15:30)



TRÉNING &
REGENÉRÁCIA



Raňajky môžeme vnímať ako štartovacie palivo, pričom sú dve možnosti:

- sladká – ovsená kaša s polovicou banánu, lyžičkou mlieka/jogurtu a pár vlašskými orechmi (komplexné sacharidy, ktoré sa uvoľňujú postupne),
- slaná – celozrnný chlieb s vajíčkom natvrdo alebo kvalitnou šunkou (min. 90 % mäsa) a kúskom papriky.

Desiata v škole ako mozgový jogging. Najvhodnejšie je jablko alebo hruška, grécky jogurt alebo biely jogurt s hrstou müsli,

- Pravidlo: žiadne keksíky alebo sladké buchty z bufetu – cukor v nich spôsobí náhly útlm pred obedom.

Obed – vyvážený základ dňa:

- polievka – vývar (kurací alebo zeleninový) – skvelý zdroj minerálov a hydratácie,
- hlavné jedlo – kuracie prsia na prírodno (alebo morčacie/ryba), kopček ryže alebo varených zemiakov a malý šalát,
- pomer na tanieri – 1/2 taniera zelenina, 1/4 bielkovina /mäso/vajíčko/strukovina), 1/4 príloha (ryža/zemiaky).

Olovrant alebo predtréningová "rýchlovka" (1 hodinu pred tréningom):

- cieľ – rýchla energia, ktorá nezaťažuje trávenie,
- tip – polovica banánu alebo jedna ryžová oblička s trochou medu. Ak je medzi obedom a tréningom dlhá pauza, tak jedna ovocná tyčinka (raw).

Počas tréningu je dôležitá hydratácia v podobe čistej vody (nesýtená), piť treba v malých dúškoch každých 15 – 20 minút, nielen vtedy, keď je dieťa smädné.

Po tréningu je potrebná okamžitá regenerácia (do 30 min. po výkone) napr. v podobe banánu alebo kefírového mlieka. Telo teraz nasáva živiny ako špongia, aby opravilo svalové vlákna.

Večera – oprava a rast – možnosťou je napr. tvarohová nátierka s celozrnným pečivom alebo pečený losos so sladkými zemiakmi (batatmi), Prečo? Bielkoviny na noc (najmä kazeín v tvarohu) sa trávia pomalšie a vyživujú svaly počas celého spánku, kedy dieťa najviac rastie.

Tri rady pre rodičov k jedálňičku:

- **sledujte moč:** ak je moč dieťaťa tmavožltý, pije málo. Mal by byť svetlý. Hydratácia ovplyvňuje výkon viac než akékoľvek jedlo,
- **víkendové turnaje:** ak má dieťa turnaj a hrá viac zápasov za deň, medzi zápasmi dávajte len ľahké veci – výživy do ruky, kúsky melóna alebo biele pečivo so šunkou. Žiadne rezne v žemli!
- **spoločné stolovanie:** dieťa bude jesť to, čo vidí u vás. Ak si otec dá po tréningu pizzu a kolu, ťažko budeme malého futbalistu presviedčať o dôležitosti ryže a vody.

2.3 MÁ ZMYSEL KUPOVAŤ VÝŽIVOVÉ DOPLNKY?

Väčšina detí pri vyváženej strave nepotrebuje žiadne prášky ani tabletky. Existujú však výnimky, ktoré môžeme deťom popri pestrej strave podávať :



Upozornenie:

Nikdy nenasadzujte dieťaťu doplnky „naslepo“. V našej ambulancii vieme z odberu krvi presne určiť, čo dieťaťu chýba, aby ste zbytočne nezaťažovali jeho obličky.

Praktický tip: „Záchranný balíček“ do športovej tašky – každý mladý športovec by mal mať v taške tieto tri veci:



2.4 PROTEÍNY

Téma proteínových nápojov u detí je v našej ordinácii „na dennom poriadku“. Často vidíme, že mladí športovci chcú napodobňovať svojich idolov z fitness centier alebo sociálnych sietí. Pravdou však je, že detské telo nie je zmenšenina dospelého kulturistu a jeho potreby sú odlišné. Tu je pohľad lekára na to, kedy proteín áno a kedy radšej nie:

Proteínové nápoje u detí: pomocník alebo zbytočná záťaž?

Mnoho rodičov sa pýta, či proteínový prášok dieťaťu neublíži. Krátka odpoveď znie: Kvalitný proteín nie je jed, ale vo väčšine prípadov je pre dieťa zbytočný.

Kedy proteínový nápoj radšej vynechať?

- **Nadbytočná záťaž pre obličky a pečeň:** detské obličky sú citlivejšie na nadmerný príjem bielkovín. Ak dieťa prijme viac proteínov, než dokáže využiť na stavbu svalov a rast, telo musí tento „odpad“ (dusíkaté látky) spracovať a vylúčiť. To organizmus zbytočne vyčerpáva.
- **Skryté „chemické koktaily“:** lacné proteíny zo supermarketov sú často plné umelých sladidiel (aspartám, acesulfám K), zahusťovadiel a aróm. Tieto látky môžu u detí dráždiť trávenie alebo vyvolávať alergické reakcie.
- **Nahrádzanie skutočnej stravy:** nápoj nikdy nenahradí komplexnosť živín, ktoré sú v mäse, vajčiach, tvarohu alebo strukovinách. V skutočnom jedle sú bielkoviny viazané na vitamíny a minerály, ktoré dieťa potrebuje pre zdravý vývoj kostí.

Kedy môže mať proteín zmysel? (Výnimky z pravidiel)

Existujú situácie, kedy po konzultácii s nami proteín odporučíme:

- extrémna tréningová záťaž: ak 15-ročný hokejista trénuje 2-fázovo a nie je fyzicky schopný „dojesť“ potrebné množstvo bielkovín z klasickej stravy.
- „nejediči“: u detí, ktoré odmietajú mäso aj mliečne výrobky a ich rast stagnuje, môže byť kvalitný srvátkový proteín doplnkovým zdrojom stavebných látok.
- rýchla regenerácia po zápase: ak je dieťa na turnaji, kde má medzi zápasmi málo času na trávenie tuhého jedla, ľahko stráviteľný proteínový šejk (najlepšie s ovocím) môže pomôcť svalom regenerovať rýchlejšie.

Na čo si dať pozor pri výbere (ak sa rozhodnete ho kúpiť):

- **hľadajte „srvátkový izolát“ (Whey Isolate):** je najčistejší a najlepšie stráviteľný,
- **sledujte etiketu:** čím menej ingrediencií, tým lepšie. Ideálny je proteín bez príchute, do ktorého dieťaťu rozmixujete banán alebo jahody,
- **pozor na „gainery“:** Vyhnite sa prípravkom na nárast hmotnosti (gainerom). Sú to väčšinou len predražené zmesi cukru, ktoré u detí vedú skôr k nárastu podkožného tuku než svalov.

Praktická rada: Skôr než kúpите veľkú pixlu proteínu, skúste dieťaťu pripraviť domáci šejk: biely jogurt alebo tvaroh, hrst ovocia, lyžička medu a trochu mlieka. Získate tak pre neho kvalitné bielkoviny v prirodzenej forme, ktoré jeho telo využije na 100 %.



3

KAPITOLA

REGENERÁCIA A SPÁNOK

Mnohí rodičia aj mladí športovci si myslia, že výkon sa buduje na ihrisku alebo v telocvični. Pravda je však taká, že na tréningu svaly len stimulujete, ale rastú a silnejú až v noci, keď spíte. Spánok je ten najúčinnjší a úplne legálny doping, ktorý má dieťa k dispozícii zadarmo.

3.1 SPÁNOK AKO "OPRAVOVŇA" ORGANIZMU

Počas hlbokého spánku sa v detskom tele spúšťa fascinujúci proces:

- **rastový hormón:** vyplavuje sa v najväčšom množstve práve v prvej polovici noci. Ten nielenže zabezpečuje, že dieťa rastie do výšky, ale opravuje aj mikro-zranenia vo svaloch a kostiach spôsobené športom,
- **ukladanie zručností:** mozog počas spánku „prehráva“ pohyby, ktoré sa dieťa na tréningu učilo. Či je to nová kľučka, alebo technika plávania, v spánku sa tieto dráhy v mozgu upevňujú. Bez spánku sa dieťa učí pomalšie,
- **srdcový reset:** srdce konečne spomalí a krvný tlak klesne. Je to čas, kedy sa srdcový sval regeneruje po vysokej záťaži.

3.2 PASCA MENOM "MODRÉ SVETLO": PREČO MOBIL V NOCI NIČÍ VÝKON?

Tu sa dostávame k najväčšiemu nepriateľovi moderného športovca. Často v ordinácii počujeme: „Ja som išiel do postele o desiatej“, ale už dieťa nepovie, že do pol jednej svietilo mobilom pod paplónom. Čo sa vtedy deje v tele?

- **klam mozgu:** modré svetlo z obrazovky (mobil, tablet, TV) klame mozog, že je stále deň. Tým sa zablokuje tvorba melatonínu – hormónu spánku. Dieťa možno po hodine scrollovania zaspí, ale jeho spánok je plytký a regenerácia takmer nulová,
- **dopamínová slučka:** hry a sociálne siete udržiavajú nervovú sústavu v stave pohotovosti. Miesto toho, aby srdce pred spánkom spomalovalo, ostáva v miernom strese,
- **výsledok ráno:** dieťa prichádza na tréning s reakčným časom o 20 % horším. Je to, akoby športovalo s miernou „opickou“. Zvyšuje sa riziko pádov, vyvrtnutí a nepozornosti.

3.3 PRAVIDLÁ SPÁNKOVEJ HYGIENY ŠAMPIÓNA

Ak chceme, aby dieťa podávalo výkony, musíme zaviesť „nočný režim“ rovnako prísne ako ten tréningový:

- **digitálna večierka (60 minút pred spaním):** všetka elektronika ide mimo detskú izbu. Namiesto mobilu do ruky kniha alebo pokojný rozhovor o dni,
- **tma a chlad:** izba by mala byť dobre vyvetraná a zatemnená. Teplota okolo 18 – 20 °C je pre regeneráciu srdca ideálna,

- **pravidelnosť:** telo športovca miluje rituály. Ísť spať v približne rovnaký čas (aj cez víkend) pomáha srdcu lepšie predvídať záťaž,
- **dĺžka spánku:** mladý športovec (do 16 rokov) potrebuje 9 až 10 hodín spánku. Ak spí menej ako 8 hodín, riziko zranenia sa podľa štúdií zvyšuje až o 1,7-násobok!

Praktický tip pre rodičov:

Skúste s dieťaťom dohodu: „*Tvoj mobil potrebuje nabíjačku v kuchyni, aby bol ráno na 100 % pripravený. Tvoje telo potrebuje „nabíjačku“ v posteli bez mobilu, aby si zajtra na tréningu hviezdil.*“

3.4 DIGITÁLNY ZÁPAS V HLAVE: AKO HRY VYČERPÁVAJÚ NERVOVÚ SÚSTAVU

V našej kardiologickej aj telovýchovnej praxi vidíme, že deti prichádzajú na ranné tréningy so zvýšenou pokojovou frekvenciou srdca a podráždenou nervovou sústavou. Nie je to z tréningu, ale z „*digitálneho bdenia*“.

Keď vaše dieťa sedí s ovládačom v ruke alebo pred mobilom a hrá hru, jeho telo je síce v pokoji, ale jeho nervová sústava beží šprint na 100 metrov. Pre mladého športovca je toto „*neviditeľné*“ vyčerpanie často nebezpečnejšie než samotný tréning.

Falošný stav „*Bojuj alebo uteč*“

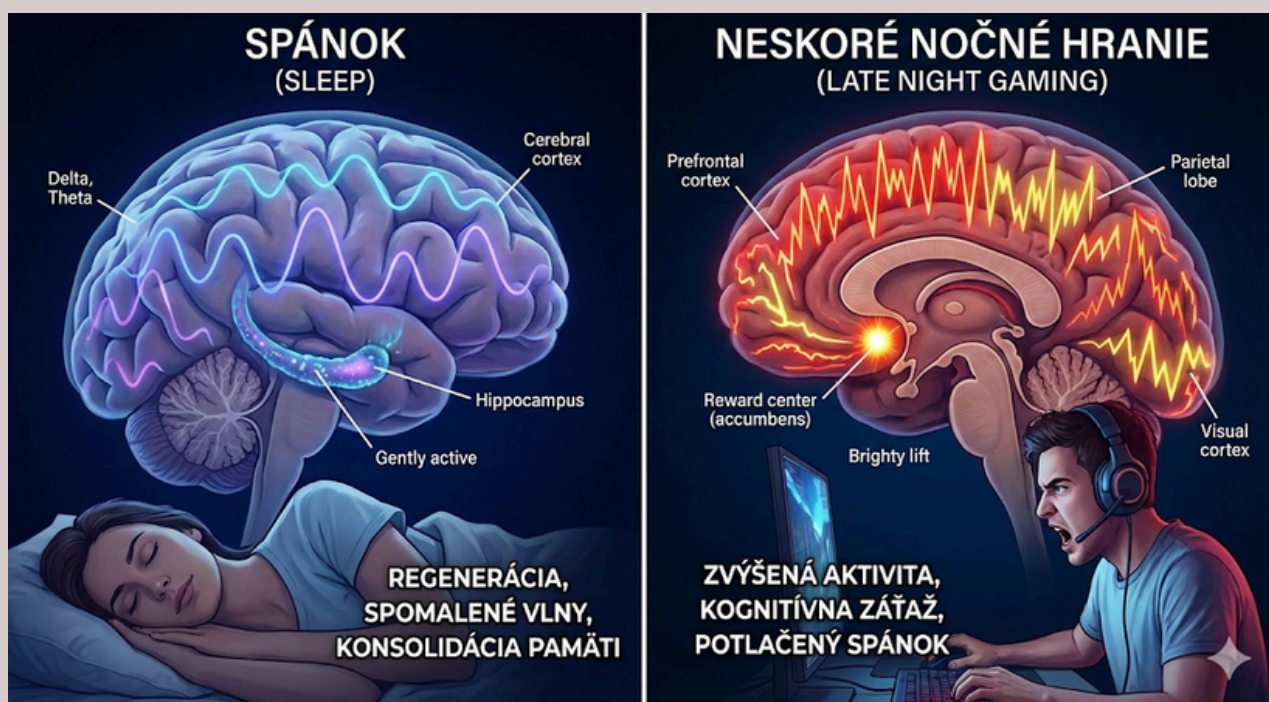
Väčšina populárnych hier (strieľačky, športové simulátory ako FIFA alebo akčné hry) je navrhnutá tak, aby udržiavala mozog v maximálnom strehu:

- **adrenalinový koktail:** hra simuluje nebezpečenstvo alebo súťaž. Mozog vydá telu pokyn: „*Pozor, sme v boji!*“ Do krvi sa vyplaví adrenalin a kortizol (stresový hormón),
- **srdce v pasci:** srdce začne biť rýchlejšie, tlak stúpa. Ale keďže sa dieťa fyzicky nehýbe, tieto hormóny sa nespotrebujú (ako pri behu), ale ostávajú v systéme a doslova „*rozožierajú*“ schopnosť tela upokojiť sa.

Dopamínová slučka (závislosť na odmene)

Hry fungujú na systéme okamžitých odmien – gól, nový level, víťazstvo. Pri každom takomto momente mozog zaplaví dopamín.

Prečo je to problém pre športovca? Tréning v reálnom živote vyžaduje trpezlivosť. Výsledky prichádzajú po mesiacoch driny. Ak je mozog zvyknutý na „*lacný*“ dopamín z hier, skutočný tréning sa dieťaťu začne zdať nudný a ťažký. Klesá vnútorná motivácia a schopnosť sústrediť sa na pokyny trénera.



Mentálna únava je fyzická únava. Vedecké štúdie dokazujú, že mentálne vyčerpaný mozog vysielala do svalov signály únavy oveľa skôr. Ak dieťa strávi dve hodiny intenzívnym hraním:

- jeho reakčný čas sa predlžuje (hoci si myslí, že v hre trénuje postreh, v realite na ihrisku bude o pol sekundy pomalšie),
- zhoršuje sa periférne videnie (v hre vidí len stred obrazovky, na ihrisku prestáva vnímať spoluhráčov),
- zvyšuje sa vnímanie námahy – to, čo by inokedy odbehlo s ľahkosťou, ho teraz bolí a vyčerpáva dvakrát viac.

3.5 “VYPÍNAČ” MENOM PARASYMPATIKUS

Náš nervový systém má dva hlavné módy: sympatikus (akcia/boj) a parasympatikus (oddych/trávenie/regenerácia). U mladého športovca, ktorý hrá hry dlho do noci, sa tento prepínač pokazí. Telo ostane „zaseknuté” v akčnom móde.

Čo vidíme v našej ambulancii?

Pri meraní variability srdcovej frekvencie (HRV) – čo je parameter, ktorý nám hovorí, ako veľmi je telo oddychnuté – vidíme u „hráčov” nízke hodnoty. Znamená to, že ich srdce je v neustálom strese, aj keď dieťa práve leží na lehátku.

Praktická rada: Ak chcete, aby Vaše dieťa na ihrisku dominovalo, musí jeho nervová sústava v noci „mlčať”. Hranie hier po 20:00 hodine by malo byť pre mladého reprezentanta tabu. Ten čas radšej investujte do spoločného strečingu, valcovania svalov (foam rolling) alebo obyčajného rozhovoru. To sú aktivity, ktoré prepínajú telo do módu regenerácie.

Praktický test pre rodičov:

Sledujte svoje dieťa ráno po večeri, keď hralo hry, a ráno po večeri bez obrazovky:

- Sú jeho oči ráno „sklenené“?
- Má tmavé kruhy pod očami?
- Je podráždený už pri raňajkách?

Ak je odpoveď áno, jeho nervová sústava je v stave chronického digitálneho preťaženia.

4

KAPITOLA

PSYCHIKA A TLAK NA VÝSLEDOK

V CPS clinic sa na mladého športovca pozeráme ako na celok. Zdravé srdce a správna strava sú len polovicou úspechu. Tou druhou je hlava. Často v našej ordinácii vidíme deti, ktoré majú fyzické parametre šampiónov, ale do ambulancie vchádzajú so zvesenými plecami a strachom v očiach.

4.1 PASCA “RODIČ – TRÉNER”

Mnohí rodičia, v snahe pomôcť svojmu dieťaťu k úspechu, nevedomky preberajú rolu druhého trénera. Cesta domov v aute sa mení na „rozbor zápasu“ a večera na „taktickú poradu“.

Prečo je to nebezpečné?

Dieťa potrebuje mať v rodičovi bezpečný prístav. Miesto, kde je milované bez ohľadu na to, či dalo gól, alebo spravilo chybu. Ak sa každá debata točí okolo výkonu, dieťa nadobudne pocit, že jeho hodnota v očiach rodiča závisí od výsledkov na ihrisku. To vytvára obrovský stres, ktorý vidíme na zvýšenom pulze a niekedy aj na psychosomatických bolestiach brucha či hrudníka.

Praktická rada: Skúste pravidlo „24 hodín ticha“. Po zápase nehodnoťte chyby. Opýtajte sa len: „Bavilo ťa to dnes?“ alebo „Si hladný/-á?“. Analýzu nechajte na trénera.

4.2 SYNDRÓM VYHORENIA U DETÍ

Možno si povieť: „Ved’ je to len dieťa, z čoho by malo vyhorieť?“ Opak je pravdou. Ak má dieťa 5-krát týždenne tréning, cez víkend zápasy a do toho tlak na známky v škole, jeho nervová sústava môže „vypáliť poistky“.

Varovné signály, ktoré si všímať:

- dieťa zrazu hľadá výhovorky, prečo nejst’ na tréning (bolí ma noha, hlava...),
- zhoršenie prospechu v škole,
- strata radosti aj z vecí, ktoré ho predtým bavili,
- poruchy spánku.

V CPS clinic v takýchto prípadoch odporúčame dočasne znížiť intenzitu alebo na týždeň úplne vypnúť. Šport má byť radosť, nie druhá šichta v továrni na sny.

4.3 AKO KOMUNIKOVAŤ NEÚSPECH?

Šport je najlepšia škola života, pretože učí dieťa prehrávať. Ako mu v tom pomôcť?

- Chváľte úsilie, nie výsledok: Miesto „Si super, že si vyhral“ povedzte „Videl som, ako si bojoval/-a do poslednej sekundy, som na teba hrdý/-á.“ Výsledok dieťa nie vždy ovplyvní, ale svoje úsilie áno.

- Chyba je informácia, nie tragédia: Učte dieťa, že chyba je súčasťou učenia. Aj v medicíne sa učíme z každého prípadu.
- Porovnávanie s ostatnými: Každé dieťa v CPS clinic má inú krivku rastu. Porovnávať svoje dieťa s „lepším“ spoluhráčom je nefér – ich biologický štartovací bod je možno úplne iný.

Tip pre rodičov: Cvičenie „Tretí polčas“

Keď po zápase emócie opadnú, skúste sa dieťaťa opýtať: „Čo bola dnes pre teba najväčšia zábava?“ Učíte ho tým všímať si pozitíva a budujete v ňom vnútornú motiváciu, ktorá vydrží oveľa dlhšie než akýkoľvek pohár alebo medaila.

4.4 VNÚTORNÝ VERZUS VONKAJŠÍ MOTOR: ČO POHÁŇA VAŠE DIEŤA?

V športovej psychológii, ktorú uplatňujeme aj pri konzultáciách v CPS clinic, rozlišujeme dva základné typy motivácie. Predstavte si ich ako dva rôzne druhy paliva.

1. Vonkajšia motivácia (palivo, ktoré rýchlo dymí)

Dieťa športuje, pretože:

- chce dostať odmenu (hračku, sladkosť, peniaze za gól),
- má strach z trestu alebo z hnevu rodiča/trénera,
- túži po uznaní na sociálnych sieťach alebo v kolektíve

Problém: Toto palivo funguje len krátkodobo. Akonáhle odmena zmizne alebo je tlak príliš vysoký, dieťa stráca o šport záujem a objavuje sa spomínané vyhorenie.

2. Vnútorná motivácia (čistá a nevyčerpatel'ná energia)

Dieťa športuje, pretože:

- pohyb ho úprimne baví,
- chce sa zlepšovať samo pre seba (pocit kompetencie),
- miluje kolektív a zážitky so spoluhráčmi.

Cieľ CPS clinic: Našou spoločnou úlohou je preklopiť motiváciu z tej vonkajšej na vnútornú. Dieťa, ktoré športuje pre radosť z hry, zvládne krízy a zranenia oveľa lepšie ako dieťa, ktoré športuje pre „pohár na policičke“.

4.5 AKO BUDOVAŤ ZDRAVÚ MOTIVÁCIU? (PRAKTICKÉ KROKY)

A. Podpora autonómie (možnosť voľby)

Nechajte dieťa, aby malo pocit, že o svojom športe spolurozhoduje. Ak si samo vyberie farbu kopačiek alebo si samo zbalí tašku na tréning, zvyšuje to jeho pocit zodpovednosti a prepojenia so športom.

Praktická poznámka: Deti, ktoré majú pocit kontroly nad svojimi činmi, majú v stresových situáciách stabilnejšiu srdcovú frekvenciu.

B. Zameranie na proces, nie na výsledok

V CPS clinic pri testoch deti učíme sledovať ich vlastný progres. „Pozri, minulý rok si na bicykli zvládol túto záťaž, dnes si sa zlepšil o 10 %.“ To je pre dieťa oveľa silnejší motor než veta: „Bol si lepší ako tvoj sused.“ Porovnávanie s vlastným „včerajším ja“ buduje zdravé sebavedomie.

C. Pozor na „platbu za gól“

Z pohľadu psychológie je odmeňovanie dieťaťa peniazmi alebo darčekom za športové výkony (napr. 5 € za gól) cestou do pekla. Dieťa sa naučí fungovať na „obchodný model“. Akonáhle sa mu prestane dariť, jeho motivácia sa zrúti, pretože „obchod“ nefunguje. Miesto toho ho odmeňte spoločným zážitkom (napr. výlet, kino) bez ohľadu na výsledok zápasu.

Myšlienka na záver kapitoly:

Motivácia mladého športovca je krehká ako detské kosti v raste. My v CPS clinic veríme, že najlepšou motiváciou je vzor. Ak dieťa vidí, že rodičia sa hýbu pre radosť a zdravie, a nie pre medaily, prirodzene tento postoj preberie.

Pravidlo z ambulancie: Športovec, ktorý vie PREČO športuje, prekoná akékoľvek AKO.



5

KAPITOLA

KOMPENZÁCIA A STREČING

Väčšina detských športov je jednostranná. Hokejista drží hokejku na jednu stranu, tenista rotuje trup vždy rovnako, futbalista zaťažuje dominantnú nohu. V CPS clinic to vidíme pri testovaní: jedna strana tela býva silnejšia, kým tá druhá ochabuje. Kompenzácia je spôsob, ako túto nerovnováhu opraviť skôr, než spôsobí bolesť.

5.1 PREČO SVALY „TUHNÚ“?

Keď dieťa intenzívne trénuje, svaly sa skracujú. Ak ich po tréningu nevrátíme do pôvodnej dĺžky, začnú ťahať za šľachy a úpony. U detí v raste je to obzvlášť riskantné, pretože kosti rastú rýchlejšie ako svaly. Výsledkom sú potom bolesti kolien (známy Osgood-Schlatter) alebo bolesti päty.

Tri druhy cvičení, ktoré by mal poznať každý rodič:

1. Dynamický strečing (PRED tréningom)

Mali by to byť kmity, rotácie a krúženie. Cieľom je „*prebudiť*“ nervovú sústavu a zahriať kĺby. Nikdy nenechajte dieťa robiť statické natiahovanie (výdrže) na studené svaly pred výkonom! Znižuje to výbušnosť a silu.

2. Statický strečing (PO tréningu)

Až keď je telo zohriate a tréning skončil, nastáva čas na uvoľnenie. Výdrž v každej polohe by mala byť aspoň 20 – 30 sekúnd. Je to čas, kedy srdce spomaľuje a telo prepína do módu regenerácie (parasympatikus).

3. Kompenzačné cvičenia (DOMA)

Sú to cvičenia zamerané na oslabené partie. Väčšinou ide o:

- stred tela (core) – spevnenie brucha a chrbta, čo chráni chrbticu,
- uvoľnenie prsných svalov – deti sú dnes často „*zhrbené*“ (mobil + jednostranný šport),
- posilnenie medzilopatkových svalov – aby ramená nepadali dopredu.

5.2 FENOMÉN PLOCHÝCH NÔH U ŠPORTOVCOV

V CPS clinic pri prehliadkach často kontrolujeme klenbu chodidla. Chodidlo je základňa pre každý pohyb. Ak má dieťa ploché nohy, celé koleno a bedro sa začne rotovať dovnútra.

Dôsledok: bolesť kolena pri behu nemusí pochádzať z kolena, ale z nesprávneho postavenia chodidla.

Praktická rada: naučte dieťa „cvičiť prstami“ na nohách (napr. dvíhanie ceruzky zo zeme) alebo chodiť doma naboso po nerovnom povrchu.

5.3 FOAM ROLLING: MASÁŽNY VALEC AKO NAJLEPŠÍ KAMARÁT

Ak to myslíte so športom vážne, kúpte dieťaťu penový valec (foam roller).

- **Ako to funguje:** prevaľovanie sa po valci uvoľňuje fascie (obaly svalov). Je to vlastne domáca masáž, ktorá urýchľuje odplavenie odpadových látok (kyseliny mliečnej) zo svalov.
- **Kedy:** Ideálne večer pred spaním, pri počúvaní hudby alebo nenáročnom rozhovore.

Praktický tip: „10-minútovka pre zdravý chrbát“

Vytvorte si z kompenzácie rodinný rituál. Stačí 10 minút denne na koberci:

A

MAČACÍ CHRBT

uvolnenie chrbtice



B

POZÍCIA DIEŤAŤA

natiahnutie chrbta



C

VÝPADY S ROTÁCIOU TRUOPU

otvorenie bedier a hrudníka

6

KAPITOLA

10-BODOVÝ CHECK-LIST PRE RODIČA MLADÉHO ŠPORTOVCA

RODIČOVSKÝ CHECK-LIST PRE MLADÉHO ŠPORTOVCA



Spánkový režim: Spalo moje dieťa dnes aspoň 9 hodín? Bolo posledných 60 minút pred spaním bez mobilu a tabletu?



Hydratácia: Má dieťa so sebou fľašu čistej vody? Je jeho moč svetlý (ako slama), čo signalizuje dobré zavodnenie?



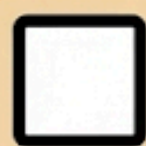
Časovanie paliva: Jedlo dieťa posledné veľké jedlo (sacharidy + bielkoviny) približne 2,5 hodiny pred tréningom?



Bezpečnosť srdca: Máme platnú športovú prehliadku?



Mentálne nastavenie: Opýtal som sa dnes dieťaťa: „Tešíš sa na tréning?“ namiesto „Musíš dnes vyhrať!“?



Regenerácia: Má dieťa v týždni aspoň jeden deň úplného voľa, kedy si telo a hlava oddýchnu od organizovaného športu?



Výživa po výkone: Dostalo dieťa do 30 minút po tréningu/zápase kvalitnú regeneračnú dávku (ovocie, jogurt, protein)?



Kompenzácia: Zaradili sme dnes aspoň 10 minút strečingu alebo cvičení na ploché nohy/chrbát, aby sme vyvážíli jednostrannú záťaž?



Pozitívna spätná väzba: Pochváili som dnes svoje dieťa za jeho úsilie a bojovnosť, bez ohľadu na skóre alebo počet bodov?



Rodičovský vzor: Hýbal som sa dnes aj ja? Vidí vo mne dieťa človeka, pre ktorého je pohyb prirodzenou súčasťou radostného života?



CPS
CLINIC

7

KAPITOLA

NAJČASTEJŠIE OTÁZKY V CPS CLINIC (FAQ)

1. „Moje dieťa má 7 rokov a začína s futbalom. Je už čas na prvú športovú prehliadku?“

Odpoveď: Áno. Hoci organizovaný súťažný šport často vyžaduje potvrdenie neskôr, z lekárskeho hľadiska odporúčame „vstupnú“ prehliadku hneď na začiatku. Chceme vylúčiť skryté vrodené chyby srdca ešte predtým, než dieťa začne trénovať v plnom nasadení.

2. „Tréner hovorí, že syn má slabú kondíciu, lebo pri behu nestíha. Môže to byť srdcom?“

Odpoveď: Môže, ale nemusí. V CPS clinic pomocou záťažového EKG (ergometrie) a spirometrie presne rozlíšime, či ide o netrénovanosť alebo o limitáciu zo strany kardiovaskulárneho systému či pľúc (napríklad námahová astma).

3. „Je pravda, že športové srdce je zväčšené? Nie je to nebezpečné?“

Odpoveď: Zväčšenie srdca u športovca je do istej miery prirodzenou adaptáciou na záťaž – srdce sa stáva silnejším čerpadlom. Našou úlohou v kardiologickej ambulancii je však pomocou ultrazvuku (ECHO) skontrolovať, či je toto zväčšenie v bezpečných medziach a či nejde o chorobné hrubnutie stien, ktoré by už bolo rizikové.

4. „Dcéra máva po tréningu bolesti hlavy a je bledá. Čo s tým?“

Odpoveď: Často ide o kombináciu dehydratácie a nedostatku minerálov (najmä železa u mladých dievčat). V rámci telovýchovného lekárstva vieme urobiť rozbor zloženia tela a odporučiť krvné testy, ktoré odhalia prípadný skrytý deficit.

5. „Môže moje dieťa piť počas tréningu čistú vodu alebo potrebuje iontové nápoje?“

Odpoveď: Pri bežnom tréningu do 60 minút stačí čistá voda. Ak však tréning trvá dlhšie (napr. dvojfázové sústredenia) alebo je v hale vysoká teplota, iontový nápoj pomôže doplniť stratené soli. Vždy sa však vyhnite energetickým nápojom s kofeínom!

6. „Syn sa sťažuje na pichanie v hrudi pri šprinte. Máme sa báť?“

Odpoveď: Väčšinou ide o nevinné pichanie v medzirebrových svaloch alebo v oblasti bránice. Avšak, ak sa bolesť objavuje priamo za hrudnou kosťou a je spojená s pocitom úzkosti alebo dušnosti, je nevyhnutné kardiologické vyšetrenie, aby sme vylúčili poruchy rytmu alebo preťaženie srdca.

7. „Prečo musíme na prehliadku k telovýchovnému lekárovi, nestačí potvrdenie od pediatra?“

Odpoveď: Pediatier sleduje dieťa v pokoji. Telovýchovný lekár v CPS clinic testuje dieťa v pohybe a záťaži. Športová prehliadka zahŕňa špecifické testy (ergometria, spirometria), ktoré bežná ambulancia pediatra štandardne nevykonáva a ktoré sú kľúčové pre bezpečnosť pri vrcholovom športe.

Máte inú otázku?

Ak ste nenašli odpoveď na to, čo vás trápí, neváhajte nám napísať cez náš kontaktný formulár na webe alebo sa opýtať priamo počas vašej návštevy v CPS clinic. Žiadna otázka ohľadom zdravia vášho dieťaťa nie je „zbytočná“.

web: www.ducova.sk

e-mail: gabriela@ducova.sk

tel.: 0902 768 487

adresa: J. Záborského 3777/1A, 075 01 Trebišov



ZÁVEROM OD TÍMU CPS CLINIC

Gratulujeme! Práve ste dočítali manuál, ktorý môže zásadne zmeniť športovú cestu vášho dieťaťa. V CPS clinic veríme, že spojením špičkovej detskej kardiológie, telovýchovného lekárstva a vašej rodičovskej lásky dokážeme vytvoriť prostredie, v ktorom budú vyrastať nielen skvelí športovci, ale hlavne zdraví ľudia.

Nezabudnite, že každé dieťa je unikátne. Ak máte akékoľvek pochybnosti o jeho zdravotnom stave, únave alebo motivácii, dvere našej kliniky na novej adrese sú pre vás vždy otvorené.

POUŽITÁ LITERATÚRA

Pri tvorbe tohto manuálu sme v CPS clinic vychádzali z aktuálnych vedeckých poznatkov, medicínskych štúdií a odporúčaní popredných svetových odborných spoločností.

1. Športová kardiológia a prevencia:

- European Society of Cardiology (ESC): Guidelines on sports cardiology and exercise in patients with cardiovascular disease. (Zamerané na bezpečnosť srdca a preventívne prehliadky).
- American Heart Association (AHA): Eligibility and Disqualification Recommendations for Competitive Athletes With Cardiovascular Abnormalities.
- Maron, B. J., et al.: Sudden Death in Young Athletes. (Kľúčová štúdia o rizikách a prevencii v mládežníckom športe).

2. Výživa a metabolizmus športovcov:

- American College of Sports Medicine (ACSM): Nutrition and Athletic Performance. (Základná „biblia“ pre časovanie jedla a hydratáciu).
- International Society of Sports Nutrition (ISSN): Exercise & Sports Nutrition Review: Research & Recommendations.
- Burke, L., & Deakin, V.: Clinical Sports Nutrition. (Odborná publikácia o mikronutrientoch a výživových doplnkoch).

3. Spánková medicína a neuroveda:

- Walker, M.: Why We Sleep (Prečo spíme). (Kniha o vplyve spánku na kognitívny a fyzický výkon).
- National Sleep Foundation: Sleep for Teenage Athletes. (Štúdie o vplyve modrého svetla a regenerácie nervovej sústavy).
- Milewski, M. D., et al.: Chronic Lack of Sleep is Associated With Increased Sports Injuries in Adolescent Athletes.

4. Športová psychológia a rozvoj talentu:

- Dweck, C. S.: Mindset: The New Psychology of Success. (O vnútornej motivácii a nastavení mysle na rast).
- Côté, J., & Erickson, K.: Developmental Contexts of Sport Participation. (O vplyve tlaku rodičov a dlhodobom rozvoji športovca).

5. Fyzioterapia a kompenzácia:

- Cook, G.: Movement: Functional Movement Systems. (O diagnostike pohybových stereotypov a prevencii zranení).
- McGill, S.: Ultimate Back Fitness and Performance. (O stabilizácii jadra tela – CORE).

V CPS clinic sa neustále vzdelávame. Vyššie uvedené zdroje predstavujú vedecký základ nášho manuálu, ktorý sme pre vás spracovali do zrozumiteľnej a praktickej podoby.



CPS CLINIC

Cardiology
Pediatrics
Sports medicine



**INVESTUJTE DO
ZDRAVIA, KTORÉ
PRETRVÁ DLHSIE NEŽ
SEZÓNNA TROFEJ.**

C P S C L I N I C | W W W . D U C O V A . S K