



**POLSKO-CZESKIE
SPOTKANIA
SPORTOWE!
DOSKONALENIE
UMIEJĘTNOŚCI
W PIŁCE NOŻNEJ**

**POLSKO-ČESKÁ
SPORTOVNÍ
SETKÁNÍ!
ZDOKONALOVÁNÍ
FOTBALOVÝCH
ZRUČNOSTÍ**



**PŘEKRAČUJEME HRANICE
PRZEKRACZAMY GRANICE
2014–2020**



**EVROPSKÁ UNIE / UNIA EUROPEJSKA
EVROPSKÝ FOND PRO REGIONÁLNÍ ROZVOJ
EUROPEJSKI FUNDUSZ ROZWOJU REGIONALNEGO**



Mikroprojekt jest współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Programu INTERREG V-A Republika Czeska – Polska 2014-2020 oraz z budżetu państwa za pośrednictwem Euroregionu Beskidy



KILKA SŁÓW O PROJEKCIE: POLSKO-CZESKIE SPOTKANIA SPORTOWE! DOSKONALENIE UMIEJĘTNOŚCI W PIŁCE NOŻNEJ

W listopadzie 2019 roku Gminny Ludowy Klub Sportowy Wilkowice rozpoczął wspólny transgraniczny projekt z czeskim Klubem Fotbal Třinec z.s. pn. „Polsko-czeskie spotkania sportowe! Doskonalenie umiejętności w piłce nożnej” współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Programu INTERREG V-A Republika Czeska – Polska 2014-2020 oraz z budżetu państwa za pośrednictwem Euroregionu Beskidy.

Projekt nastawiony był, w głównej mierze, na rozwój współpracy polskich i czeskich lokalnych klubów sportowych oraz instytucji prowadzących szkolenia piłkarskie dla dzieci i młodzieży w zakresie organizacji wspólnych turniejów piłki nożnej.

Poprzez realizację projektu, zawodnicy z Polski i Czech nawiązali współpracę dzięki wspólnej rywalizacji w ramach turniejów sportowych. Projekt przewidywał również przeprowadzenie międzynarodowych szkoleń oraz dwóch konferencji szkoleniowych. Ponadto, w ramach promocji powstała podstrona oraz wydano niniejszą broszurę informacyjną. Miejsmem realizacji działań projektowych były obiekty sportowe na terenie Gminy Wilkowice oraz obiekty w mieście Třinec.

Pomimo bliskiego sąsiedztwa obu klubów, jednym z zauważalnych problemów na pograniczu polsko-czeskim jest fakt, że społeczności obu krajów stosunkowo słabo się znają. Ponadto, zauważa się powierzchowność wzajemnych kontaktów, jak również brak okazji do bliższego poznania się. Głównym celem projektu było wzmocnienie współpracy pomiędzy partnerskimi klubami sportowymi, a przez to umocnienie więzi pomiędzy młodzieżą z tych klubów oraz społecznością lokalną. Projekt promował zdrowy tryb życia poprzez grę w piłkę nożną, uczył pracy, rywalizacji oraz gry „fair play”. Dzięki projektowi udało się wymienić doświadczenia trenerów, kadry szkoleniowej oraz władz klubów.

W ramach projektu odbył się cykl polsko-czeskich weekendowych spotkań, podczas których przeprowadzono szkolenia i turnieje. Zajęcia prowadzone były wspólnie przez trenerów polskich i czeskich, a czynnymi uczestnikami turniejów były zarówno dzieci i młodzież z partnerskich klubów, jak również zaproszone przez nich drużyny.

W trakcie spotkań partnerów projektu została wypracowana strategia szkoleń, program szkoleń, harmonogram spotkań i turniejów oraz został opracowany wspólny polsko-czeski konspekt do zajęć treningowych dla trenerów piłki nożnej. W ramach spotkań został również powołany wspólny zespół trenerów, którzy przeprowadzili szkolenia oraz turnieje.

Z powodu pandemii konferencja oraz ostatni turniej sportowy zostały zrealizowane w sposób alternatywny na terenie Gminy Wilkowice, a stworzony materiał został udostępniony Partnerowi z Trinca. Jednak mimo licznych problemów związanych z obecnością COVID-19, projekt udało się skutecznie zrealizować, a jego efekty będą długo widoczne po obu stronach granicy polsko-czeskiej.

Zespół Projektowy





NĚKOLIK SLOV O PROJEKTU: POLSKO-ČESKÁ SPORTOVNÍ SETKÁNÍ! ZDOKONALOVÁNÍ FOTBALOVÝCH ZRUČNOSTÍ

V listopadu 2019 Gminny Ludowy Klub Sportowy (Obecní lidový sportovní klub) Wilkowice začal realizovat společně s českým Klubem Fotbal Třinec z. s. přeshraniční projekt s názvem „Polsko-česká sportovní setkání! Zdokonalování fotbalových zručností“ spolufinancovaný z prostředků Evropského fondu pro regionální rozvoj v rámci Programu INTERREG V-A Česká republika – Polsko 2014-2020 a ze státního rozpočtu prostřednictvím Euroregionu Beskydy.

Projekt byl zaměřen především na rozvoj spolupráce polských a českých místních sportovních klubů a institucí, které organizují fotbalová školení pro děti a mládež, prostřednictvím pořádání společných fotbalových turnajů.

Realizace projektu umožnila závodníkům z Polska a z České republiky navázat spolupráci, díky společnému soutěžení v rámci sportovních turnajů. V projektu byla naplánována také realizace mezinárodních školení a dvou školicích konferencí. Kromě tohoto v rámci propagace projektu vznikla internetová stránka a byla vydána tato informační brožura. Místem realizace projektových aktivit byly sportovní objekty na území gminy Wilkowice a města Třinec.

I přes blízké sousedství obou klubů, jedním z pozorovatelných problémů v polsko-českém pohraničí je skutečnost, že se společnosti z obou zemí poměrně slabě znají. Kromě toho je viditelné, že vzájemné kontakty jsou povrchné a rovněž chybí příležitosti pro bližší seznámení. Hlavním cílem projektu bylo posílení spolupráce mezi partnerskými sportovními kluby a upevnění tímto způsobem kontaktů mezi mládeží sdružené v těchto klubech a místní komunitou. Projekt propagoval prostřednictvím fotbalové hry zdravý životní styl, učil, jak by se mělo pracovat a soutěžit v souladu s pravidly „fair play“. Projekt umožnil výměnu zkušeností mezi trenéry, školicím personálem a vedeními klubů.

V rámci projektu se uskutečnil cyklus polsko-českých víkendových setkání, během kterých byly pořádány školení a turnaje. Aktivity vedli společně polští a čeští trenéři, a aktivními účastníky turnajů byly děti a mládež z partnerských klubů a jimi pozvaná družstva.

V průběhu setkání projektových partnerů byly vypracovány: strategie školení, program školení, harmonogram setkání a turnajů a vznikl společný polsko-český koncept tréninkových cvičení pro fotbalové trenéry. V rámci setkání byl také zřízen společný tým trenérů, kteří vedli školení a turnaje.

Z důvodu pandemie byly konference a poslední sportovní turnaj realizovány alternativním způsobem na území Gminy Wilkowice a vytvořený materiál byl zpřístupněn partnerovi z Třince. Mnohé problémy, související s výskytem COVID-19, nebyly překážkou pro úspěšné ukončení projektu a jeho výsledky budou dlouhodobě viditelné na obou stranách polsko-české hranice.

Projektový tým





GMINNY LUDOWY KLUB SPORTOWY



Gminny Ludowy Klub Sportowy został założony w 1947 r. Początkowo główną dyscypliną była piłka nożna. Pierwsze boisko powstało „na wałach” przy torach kolejowych na trasie Wilkowice – Żywiec, a nowe, w aktualnym miejscu, wybudowano w 1949 roku.

Początkowo Klub przyjął nazwę START, by w latach 50-tych reaktywować działalność pod szyldem „UNIA BYSTRA-WILKOWICE”. Jednak związek ten nie przetrzymał próby czasu i w latach 60-tych powrócono do nazwy START, a następnie w ramach Zrzeszenia Ludowe Zespoły Sportowe, jako LZS WILKOWICE. W latach 60-tych założono w Klubie również sekcję narciarstwo klasyczne, w barwach którego startował Tadeusz Pawlusiak – skoczek, reprezentant Polski, trener kadry narodowej.



W 1977 r. przyjęto nazwę LZS STRAŻAK WILKOWICE, a od 1989 roku aktualną nazwę.

Bazą treningową dla klubu jest pełnowymiarowe boisko sportowe oraz kompleks boisk „Orlik 2012”, z pełnym zapleczem socjalno-sanitarnym. Drużyna piłkarska uczestniczy w rozgrywkach Beskidzkiego Okręgowego Związku Piłki Nożnej w Bielsku-Białej, a siatkarki i siatkarze w IV i III lidze Śląskiego Związku Piłki Siatkowej w Katowicach.

Znaczący postęp nastąpił w latach 2010 – 2020, a związane to było ze znacznymi inwestycjami w bazę sportową przez Gminę Wilkowice. Stworzyło to warunki do rozwoju klubu, który powiększył zakres swojej działalności zarówno w sekcji piłka siatkowa kobiet i mężczyzn, piłce nożnej mężczyzn, futsalu oraz w ramach Akademii Piłkarskiej MŁODE WILCZKI.

Aktualnie zespoły GLKS uczestniczą w rozgrywkach Śląskiego Związku Piłki Siatkowej i Śląskiego Związku Piłki Nożnej w Katowicach.



Gminny Ludowy Klub Sportowy (Obecní lidový sportovní klub) byl založen v roce 1947. Na začátku hlavní sportovní disciplínou byl fotbal. První hřiště vzniklo „na valech“ u železniční koleje na trati Wilkowice – Żywiec, a nové na současném místě bylo postaveno v roce 1949. Původně se klub nazýval START, ale v 50. letech 20. století změnil název na „UNIA BYSTRA-WILKOWICE“. Tato spolupráce



se však neověřila a v 60. letech se klub vrátil k původnímu názvu START. Následně fungoval v rámci Zrzeszenia Ludowe Zespoły Sportowe (Sdružení lidových sportovních souborů) jako LZS WILKOWICE. V 60. letech 20. století byla v klubu zřízena sekce klasického lyžování, v rámci které startoval Tadeusz Pawlusiak – lyžařský skokan, reprezentant Polska, trenér národního týmu.

V roce 1977 byl přijatý název LZS STRAŻAK (HASIČ) WILKOWICE, a od roku 1989 klub působí s aktuálním názvem.

Tréninkovou základnou klubu je plnorozměrné sportovní hřiště a komplex hřišť „Orlik 2012“ s kompletním sociálním a hygienickým zázemím. Fotbalové družstvo se zúčastňuje zápasů, které pořádá Beskidzki Okręgowy Związek Piłki Nożnej (Beskydský okresní fotbalový svaz) v Bielsku-Białé, a volejbalistky a volejbalisté hrají ve IV. a III. lize Śląskiego Związku Piłki Siatkowej (Slezského volejbalového svazu) v Katowicích.

V letech 2010 – 2020 je viditelný významný pokrok, což bylo spojené s velkými investicemi Gminy Wilkowice do sportovní základně. Tyto investice umožnily vytvořit podmínky pro rozvoj klubu, který rozšířil rozsah své činnosti, a současně vede volejbalovou ženskou a mužskou sekce, mužskou fotbalovou sekce, sekce futsalu, a také v rámci Fotbalové akademie mládežnickou sekce MŁODE WILCZKI (Mladá vlčata).

V současnosti se družstva GLKS zúčastňují soutěžení pořádaných Slezským volejbalovým svazem a Slezským fotbalovým svazem v Katowicích.



GMINNY LUDOWY KLUB SPORTOWY





Historia klubu

Rok założenia: 1921

Początkowa nazwa: KS Siła Trzyniec

Kolejne nazwy: 1923 - SK Třinec, 1937 - SK TŽ Třinec, 1950 - Sokol Železářny Třinec, 1952 - TŽ Třinec, 1953 - DSO Baník Třinec, 1958 - TJ TŽ Třinec, 1993 - SK Železářny Třinec, 2000 - Fotbal Třinec.

Liczba sezonów w najwyższej lidze: 6

(1963-1964, 1970-1971, 1971-1972, 1972-1973, 1974-1975, 1975-1976)

Najwyższe zdobyte miejsce: 10. miejsce (1970/1971)

Pierwszy klub piłkarski powstał na terenie Trzyńca w 1921 roku. Był to polski klub, noszący nazwę KS Siła Trzyniec. W tym samym roku został założony także jego niemiecki kolega DSV Trzynietz. W dwa lata później, także Czesi założyli swój klub pod nazwą SK Třinec. W 1952 roku doszło do połączenia polskiego i czeskiego klubu. Od tego czasu trzynieccy piłkarze kopali piłkę w barwach TŽ Třinec.

Trzynieccy piłkarze długo walczyli na poziomie rozgrywek wojewódzkich, dopiero pod okiem rodziny Labajów awansowali wyżej. Efektem starań było zakwalifikowanie się 1963 roku do najwyższej ligi ogólnokrajowej, w której grali przez rok.

Nie był to jednak ostatni epizod w elitarnym gronie. W sezonie 1970, pod kierownictwem trenera Jozefa Jankecha, ponownie awansowali do elitarnego grona. W kolejnym sezonie osiągnęli historyczny sukces, zdobywając 10. miejsce i przechodząc do Interpucharu, w którym wygrali w swojej grupie, pomimo, że ich rywalem był niemiecki klub Kaiserslautern, austriacki Austria Wiedeń i duński Hvidovre Kopenhaga.

FK Fotbal Třinec łącznie grał w najwyższej lidze przez sześć sezonów. W sezonie 1974/75 uratowało go dopiero zwycięstwo nad Bohemians 5:0 w ostatnim etapie. W ten sposób Ślązacy pokonali praską Spartę, która na rok spadła do drugiej ligi. Niestety w kolejnym sezonie o pułap niżej spadł Trzyniec. Potem FK Fotbal Třinec grał w drugiej i trzeciej lidze. Trzykrotnie zakwalifikował się do krajowego ćwierćfinału.





FK FOTBAL TŘINEC



Historie klubu

Rok založení: 1921

Původní název: KS Síta Trzyniec

Další názvy: 1923 - SK Třinec, 1937 - SK TŽ Třinec, 1950 - Sokol Železářny Třinec, 1952 - TŽ Třinec, 1953 - DSO Baník Třinec, 1958 - TJ TŽ Třinec, 1993 - SK Železářny Třinec, 2000 - Fotbal Třinec.

Počet sezón v nejvyšší soutěži: 6 (1963-1964, 1970-1971, 1971-1972, 1972-1973, 1974-1975, 1975-1976)

Nejlepší umístění: 10. místo (1970/1971)





První fotbalový klub vznikl na území Třince v roce 1921. Byl to polský klub pod názvem KS Siła Trzyniec. Ve stejném roce byl založen i jeho německý kolega DSV Trzynietz. O dva roky později založili svůj klub i Češi pod jménem SK Třinec.

V roce 1952 došlo ke sloučení polského a českého klubu. Od té doby kopali třinečtí fotbalisté pod názvem TŽ Třinec.

Třinečtí se dlouho pohybovali na úrovni krajských soutěží, až pod vedením rodiny Labajů postupovali výše. Výsledkem snažení byl v roce 1963 postup do nejvyšší československé soutěže, kterou po roční anabázi opustili.

Nebyla to však poslední účast mezi elitou.

V sezóně 1970, pod vedením trenéra Jozefa Jankecha znovu postoupili mezi elitu. V následující sezóně dosáhli historického úspěchu v podobě zisku 10. místa a postupu do Interpoháru, kde vyhráli svou skupinu, přestože jejich soupeři byli německý Kaiserslautern, rakouská Austria Vídeň a dánské Hvidovre Kodaň.

Třinec odehrál v nejvyšší soutěži dohromady šest sezón. V sezóně 1974/75 se zachránil až v posledním kole vítězstvím 5:0 nad Bohemians. Slezané tak o skóre přeskočili pražskou Spartu, která se na rok poroučela do druhé ligy. Bohužel v následující sezóně o patro níž zamířil Třinec.

V dalším období Třinec kopal na úrovni druhé a třetí nejvyšší soutěže. Třikrát se protlačil do čtvrtfinále národního poháru.





AKTYWNY TRYB ŻYCIA I ODŻYWIANIE MŁODEGO SPORTOWCA

Liczne badania przeprowadzone w grupie dzieci i młodzieży wskazują na znaczne nieprawidłowości w ich stanie odżywienia oraz sposobie żywienia. Nieprawidłowe nawyki żywieniowe, brak wiedzy rodziców oraz dzieci na temat produktów spożywczych, jak również niski poziom aktywności fizycznej są najczęstszą przyczyną nadwagi i otyłości. Nadmierna masa ciała ma negatywny wpływ na poprawny rozwój psychofizyczny dzieci i młodzieży oraz stanowi czynnik zwiększający ryzyko chorób w wieku dorosłym, ponadto może zaburzać procesy metaboliczne, funkcję narządów, jak również może mieć negatywny wpływ na samoocenę dziecka.

Problem nadmiernej masy ciała jest równie niebezpieczny, podobnie jak zbyt niska masa ciała. Z uwagi na nieustanny dynamiczny rozwój młodego organizmu niedożywienie ma również szczególne znaczenie dla właściwego rozwoju. Mimo, że czynniki genetyczne, w znacznym stopniu, warunkują tempo wzrostu organizmu, to jednak czynniki środowiskowe, w tym stan odżywienia, jak też poziom aktywności fizycznej, mogą odgrywać istotną rolę w modyfikowaniu tego procesu.

Sposób żywienia oraz stan odżywienia dzieci i młodzieży modyfikowany jest nie tylko poprzez czynniki środowiskowe, ale również czynniki kulturowe, poziom wykształcenia rodziców, status socjoekonomiczny oraz poziom wiedzy i świadomość rodziców.

Jednym z ważniejszych czynników, mających wpływ na prawidłowy rozwój fizyczny dzieci, jest aktywność fizyczna. Dodatkowe zajęcia ruchowe prowadzone systematycznie i przybierające formę treningu sportowego nie tylko determinują prawidłowy przebieg procesów metabolicznych rosnącego organizmu, ale także zapewniają harmonijny rozwój społeczny i psychologiczny. Jednak należy pamiętać o granicach adaptacyjnych młodego organizmu, ponieważ zachwianie równowagi może prowadzić do nieprawidłowości i dysproporcji rozwojowych. Zajęcia sportowe przybierające charakter treningu sportowego oraz uczestniczenie w zawodach sportowych

mogą prowokować nieprawidłowości związane z nadmiernym obciążeniem fizycznym i psychicznym młodego sportowca. Stres oraz obciążenie wysiłkiem fizycznym, mogą nasilać lub inicjować zaburzenia odżywiania i bezpośrednio powodować zmiany w stanie odżywienia. Postępująca profesjonalizacja sportu prowadzi do coraz wcześniejszego rozpoczynania specjalistycznego treningu i udziału w zawodach, przez co ryzyko związane z zaburzeniem wzrostu młodego organizmu wzrasta.

Zapotrzebowanie energetyczne związane z aktywnością fizyczną zależy przede wszystkim od rodzaju, intensywności i czasu jej trwania. Należy podkreślić, że wśród dzieci i młodzieży obserwuje się wyższy wydatek energetyczny, związany z treningiem niż u osób dorosłych. Wysoki koszt energetyczny ćwiczeń, wczesna profesjonalizacja w sporcie, zaburzenia odżywiania lub błędy żywieniowe mogą być przyczyną zaburzeń rozwoju dziecka. Energia dostarczona w postaci pożywienia zapewnia prawidłowy przebieg procesów metabolicznych oraz ma bezpośredni wpływ na stan zdrowia.

Zbyt niska podaż energii spowoduje bardzo szybkie wyczerpanie zapasów energetycznych organizmu i przedwczesne zakończenie wysiłku, destrukcję białek mięśniowych lub zwiększy ryzyko odniesienia kontuzji. Najważniejszym źródłem energii w treningu o wysokiej intensywności lub meczu (>80% VO₂max) są węglowodany zgromadzone w mięśniach i w wątrobie w postaci glikogenu. Ich ilość wystarcza na około 60–90 min intensywnego wysiłku, jednak jeśli odpowiednia ilość i jakość węglowodanów nie jest respektowana, wyczerpanie następuje zdecydowanie wcześniej.

Z uwagi na bardzo intensywne procesy wzrostowe w wieku 13–16 lat jest potrzeba dostarczenia większej ilości białka z dietą. Przy obliczaniu całkowitego zapotrzebowania należy uwzględnić liczbę zajęć treningowych, intensywność i objętość zajęć, liczbę rozgrywanych meczów w tygodniu, miesiącu, pory roku i/lub liczbę rozgrywa-

nych meczów (turnieje).

Aby mieć pewność, że dieta jest dobrze zbilansowana, należy przestrzegać kilku podstawowych zasad:

1. Zapewnić dzieciom i młodzieży spożywanie każdego dnia różnych produktów spożywczych, gdyż urozmaicone żywienie jest gwarancją dobrego rozwoju i zdrowia. Praktyczne rady i wytyczne, jak zapewnić dzieciom i młodzieży optymalne warunki rozwoju i dobre samopoczucie, zostaną przedstawione w kolejnych rozdziałach.
2. Głównym źródłem energii powinny być produkty zbożowe z grubego przemiału. Należy unikać prostych węglowodanów, które znajdują się w dostarczanych produktach oraz słodyczach i sokach.
3. Owoce i warzywa powinny być jedzone przez uczniów do każdego posiłku, dla zdrowia i podniesienia walorów smakowych posiłków.
4. Należy pamiętać o podawaniu napojów (wody mineralne, herbaty ziołowe lub owocowe, mleko, koktajle owocowe i napoje mleczne) w ciągu całego dnia.
5. Należy ograniczać spożycie tłuszczu, zwłaszcza zwierzęcego (zamieniając go na tłuszcze roślinne) oraz tłustych potraw i mięs, które należy zamieniać na drób, ryby, chude gatunki mięsa zwierząt rzeźnych i chude wędliny.
6. Warunkiem prawidłowego żywienia jest regularne spożywanie przez dzieci i młodzież 4–5 posiłków dziennie. W pojadaniu między posiłkami należy wybierać produkty żywieniowo pożądane: kanapki, owoce świeże lub suszone, warzywa, sałatki lub surówki oraz produkty mleczne.
7. Należy pamiętać, że codzienna aktywność fizyczna jest u dzieci i młodzieży konieczna do właściwej pracy serca i mózgu, budowy zdrowych i mocnych kości oraz mięśni.

Kwestia żywienia, zwłaszcza dzieci aktywnych fizycznie, wymaga szczególnej uwagi i nie nale-

ży do prostych. Nawyki żywieniowe utrwalone w dzieciństwie często mają odzwierciedlenie w sposobie żywienia w wieku dorosłym. W dużej mierze to od rodziców zależy, kiedy, w jakiej ilości i co spożywają dzieci. Dlaczego sposób żywienia i nawodnienia organizmu jest ważny? Odpowiednie odżywianie jest podstawowym czynnikiem wpływającym na wzrost oraz rozwój młodego organizmu. W przypadku niedoboru energii lub składników odżywczych (takich jak witaminy, makro i mikroelementy) żywienie może ograniczać właściwy rozwój fizyczny i psychiczny dziecka oraz limitować rozwój cech zapisanych w genach.

W systematycznym treningu dochodzi do kilkukrotnego zwiększenia dziennego zapotrzebowania niektórych składników pokarmowych, dlatego ma znaczenie co i kiedy zje dziecko. W sporcie zawodowym źle zbilansowana dieta, bądź niestosowanie się do zaleceń żywieniowych są czynnikami ograniczającymi wynik sportowy, wpływają na częstotliwość doznawania kontuzji, tempo regeneracji powysiłkowej oraz pośrednio na stan psychiczny zawodnika. Właściwa dieta jest punktem wyjścia do dalszego treningu wytrzymałościowego i specjalistycznego.

Dla każdej grupy wiekowej, z rozróżnieniem na płeć, istnieją rekomendacje zalecanego dziennego spożycia ustalone przez Instytut Żywności i Żywienia w Warszawie. W przypadku sportowców rekomendacje witamin i składników mineralnych są ustalane w przeliczeniu na ilość energii potrzebnej w ciągu dnia, dlatego dla osób trenujących zapotrzebowanie na składniki odżywcze jest znacznie wyższe niż ustalone dzienne zapotrzebowanie dla reszty populacji. Mimo zwiększonego zapotrzebowania energetycznego i odżywczego u młodych sportowców całkowite zapotrzebowanie pokrywa odpowiednio zbilansowana dieta zgodna z piramidą żywienia. Jedząc odpowiednie produkty o odpowied-





foto: Lucinda Hershberger, Unsplash.com

niej porze dnia, zapewniamy odpowiednią ilość wszystkich niezbędnych składników odżywczych, dzięki czemu praca na treningu czy ważnych zawodach jest lżejsza, męczymy się wolniej, możemy skoncentrować się nad techniką i siłą podania czy uderzenia, sprawiając, że gra staje się zabawą.

Dzienny jadłospis powinien uwzględniać minimum 5 posiłków, dostarczanych w regularnych odstępach czasu co 3–4 godz., a posiłki około treningowe lub przedmeczowe powinny być ok. 1,5–2 godz. przed wysiłkiem. Energię najlepiej uzupełnić bezpośrednio po treningu, jeszcze w szatni lub do 30 minut po zakończeniu wysiłku. Takie nawyki przyspieszają tempo regeneracji i odzyskiwania energii. Należy pamiętać o różnorodności diety – czyli o tym, żeby wciąż próbować nowe produkty i nowe posiłki. Nie zapominamy, że podstawą jadłospisu jest piramida zdrowego żywienia. Pamięamy, że nie wszystkie produkty, które tak bardzo lubimy, mają pozytywny wpływ na nasze możliwości na boisku.

Najważniejszym posiłkiem całego dnia, którego nie może zabraknąć, jest śniadanie. Po nocy organizm potrzebuje energii do uruchomienia wszelkich procesów. Standardowe śniadanie

powinno składać się z płatków kukurydzianych, owsianych lub musli, a najlepiej wymieszanych różnych rodzajów płatków. Dodatkowo można taki posiłek wzbogacić o suszone owoce, orzechy lub miód. Jeśli czeka nas ciężki dzień, np. dwa treningi, musimy się zabezpieczyć i zjeść większe śniadanie niż zazwyczaj. Dobrze jest również przed śniadaniem wypić szklankę wody lub soku rozcieńczonego wodą. Sprawi to, że będziemy optymalnie przygotowani do ciężkiego dnia.

Po lekkim śniadaniu, kiedy organizm zdążył już się obudzić, powinniśmy podtrzymać poziom energii drugim śniadaniem, zwłaszcza jeśli od rana odbywały się zajęcia wychowania fizycznego lub trening. Może to być na przykład podwójna porcja owoców, batonik zbożowy, kanapka z wędliną drobiową i warzywami lub buteleczka jogurtu pitnego.

Kolejnym posiłkiem jest obiad, który powinien być największą porcją energii w ciągu całego dnia. Należy tak zaplanować dzień, żeby nie kolidował z czasem treningu oraz żeby nasz organizm miał chwilę na strawienie jedzenia.

Obiad należy zjeść około 3 godz. przed treningiem lub meczem. Jeśli przygotowujemy się do meczu lub treningu, to nasz obiad powinien zawierać białko zwierzęce i być lekkostrawny, lepiej jest spożyć gotowane warzywa niż surowe, unikać owoców zawierających skórkę (jabłka, gruszki, śliwki). Idealnym rozwiązaniem na obiad przed treningiem lub meczem jest duszone lub gotowane jasne mięso drobiowe, cielęce lub chude ryby. Smażenie sprawia, że produkty „nasiąkają” tłuszczem, stając się ciężkie do strawienia dla organizmu. Należy również usunąć z menu sosy śmietanowe lub z dodatkiem majonezu. Dużą część obiadu przedmeczowego powinny natomiast stanowić węglowodany, najlepszym ich źródłem są makarony, kasze oraz ryż.

Podwieczorek lub deser nie zawsze musi być uwzględniony w jadłospisie. Podwieczorek może stanowić np. porcja ciasta drożdżowego, budyń z owocami, galaretką z owocami, jak również świeże owoce, suszone owoce, jogurt, mus owocowy czy koktajl owocowy.

Kolacja powinna być zjedzona na 2–3 godz. przed spaniem. Dla rosnącego organizmu niezbędne jest włączenie również na kolację pełnowartościowego białka – czyli białka zwierzęcego. Naj-

lepiej to osiągnąć, serwując porcję mięsa, sera twarogowego, jajek lub mleka. W celu szybszej regeneracji zapasów energii warto również włączyć porcję węglowodanów, najlepiej w postaci brązowego ryżu, kaszy lub pełnoziarnistego makaronu. Oczywiście, od czasu do czasu, kiedy intensywność treningów jest niższa, na kolację można również przygotować kanapki. Warto pamiętać, że wieczorem, jeśli już jemy pieczywo – powinno być to pieczywo razowe, z dodatkiem nasion słonecznika, soi lub pestek dyni.

Oprócz przestrzegania standardowej 5-posiłkowej diety, która pozwala nam na szybszą regenerację oraz lepszą pracę na treningach, powinniśmy jeszcze pamiętać o posiłkach przed treningiem i natychmiast po treningu (do 30 minut po treningu). W zależności od intensywności treningu powinny się tu znaleźć takie produkty, jak batoniki zbożowe, biszkopty, wafle ryżowe, świeże i suszone owoce, soki owocowe, kanapki, płatki śniadaniowe z mlekiem, razowe krakersy czy jogurty pitne. Jest to świetne uzupełnienie energii, która przed chwilą została zużyta.

Podstawą piramidy żywieniowej są płyny, niestety element często pomijany w dziennym jadłospisie. Podstawowe dzienne zapotrzebowanie na wodę wśród chłopców i dziewcząt w wieku 13–16 lat jest na poziomie 2–2,6 l płynów! A do tego należy doliczyć utratę wody wraz z potem podczas treningów. Nawodnienie powinno być ściśle kontrolowane już na kilka dni przed zawodami. Należy cały czas pilnować odpowiedniego nawodnienia organizmu, bezpośrednio uzupełnienie płynów do zawodów zaczynamy ok. 3–4 godz. przed nimi. Należy wtedy spożyć ok. 350–600 ml wody lub izotoniku, dostarczając porcję 200–250 ml w odstępach czasu co 20–30 minut. Na 30 minut przed rozpoczęciem wysiłku wypić ok. 300–350 ml napoju izotonicznego lub wody. Po ok. 20 minutach od rozpoczęcia wysiłku powinno się zacząć uzupełniać płyny, w miarę możliwości, spożywając małe porcje napoju (ok. 150–200 ml), kontynuować nawodnienie co 15–20 minut. Zbyt duża ilość płynów przyjmowana w trakcie przerwy w meczu lub treningu może powodować niekomfortowe uczucie przelewania w żołądku oraz ból brzucha. Aby uniknąć dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego, rodzaj oraz stopień rozcieńczenia napoju powinny być

ustalone indywidualnie. W okresie letnim, przy wyższych temperaturach otoczenia, podczas przerwy zawodnicy powinni spożyć 300–400 ml roztworu izotonicznego lub wody. Przy bardzo niskich temperaturach powietrza (ok. 0°C lub poniżej) napoje powinny być bardziej stężone (np. rozcieńczony sok owocowy wodą w stosunku 1:1) i spożywane 10–15 minut przed wysiłkiem. Podczas wysiłku uzupełniać 150–200 ml (2–4 łyki) co 20 minut. Wskazane jest, aby napoje w tym okresie były ciepłe.

Spożywanie płynów jest niezmiernie ważne nie tylko podczas samego wysiłku, ale także po jego zakończeniu. Zbyt duża jednorazowa ilość płynu w żołądku spowoduje uruchomienie procesów przyspieszających wydalanie wody z organizmu i niewystarczające nawodnienie, dlatego należy pilnować odpowiedniej porcji wody lub izotoniku, ok. 150–250 ml. Aby skutecznie powysiłkową regenerację, należy pamiętać o spożywaniu napojów mlecznych oraz owoców – dostarczają one zarówno wodę, jak i węglowodany potrzebne do regeneracji po zakończonym wysiłku. Dziecko powinno mieć wodę lub sok cały czas przy sobie. Może to być zwykła woda mineralna (niegazowana), herbata ziołowa, owocowa lub rozcieńczone soki owocowe.

Kolejną bardzo ważną częścią piramidy żywieniowej są warzywa i owoce. Należy je włączać do każdego głównego posiłku dnia. Warzywa i owoce są cennym źródłem witamin, minerałów i błonnika, spożywane zwłaszcza w postaci surowej (surówki, przeciery, soki owocowe). Przed treningiem lub przed meczem lepiej jest spożywać warzywa gotowane lub grillowane niż surowe. Owoce przed wysiłkiem powinny być lekkostrawne – idealnym owocem przed treningiem jest banan, takie owoce jak gruszka, śliwka czy jabłko z uwagi na dużą zawartość błonnika mogą obciążać przewód pokarmowy i powodować ból brzucha. Całoroczna dostępność owoców, również cytrusowych i tropikalnych, pozwala na skuteczne urozmaicenie diety.

Kolejnym poziomem piramidy zdrowego żywienia są węglowodany, będące źródłem energii potrzebnej do pracy mięśni w trakcie wysiłku. Do produktów bogatych w węglowodany zaliczymy produkty zbożowe, płatki zbożowe, chleb, ryż, makaron oraz ziemniaki. Również owoce są

dobrym źródłem węglowodanów. Cukier oraz cukier rafinowany obecny w słodyczach nie jest najlepszym źródłem węglowodanów, ponieważ oprócz energii nie dostarcza żadnych innych składników odżywczych.

Tłuszcze są niezbędne do właściwego funkcjonowania m.in. układu nerwowego oraz syntezy niektórych hormonów, bardzo ważnych w okresie wzrostu organizmu. Tłuszcze powinny pokrywać 20–30% dziennego zapotrzebowania kalorycznego. Tłuszcze mogą być preferowane jako źródło energii u dzieci z powodu większego tempa oksydacji podczas wysiłku fizycznego. Zazwyczaj dochodzi do zbyt obfitej podaży tłuszczów pochodzenia zwierzęcego (masło, tłuste mięsa, sery żółte). Należy zwrócić uwagę na podaż tłuszczów nienasyconych – pochodzenia roślinnego oraz tłuszczów omega-3 i omega-6 (występujących głównie w rybach, roślinach oleistych, orzechach, nasionach i pestkach). Dieta ubogotłuszczowa lub produkty beztłuszczowe dostarczają przeważnie tyle samo energii co pełnotłuste pokarmy, nie zawierają jednak ważnych składników odżywczych. Z pewnością można spożywać bez lub ubogotłuszczowe produkty mleczne oraz chude mięso, natomiast lepiej spożywać pełnotłuste masło orzechowe oraz zwykły lub odtłuszczony sos sałatkowy i majonez zamiast alternatywnych produktów beztłuszczowych.

Na szczycie piramidy żywieniowej znajdują się słodycze oraz słodkie napoje gazowane. Nie nagradzajmy dzieci słodyczami, prowadzi to do niewłaściwego nawyku, niech nagrodą będzie ulubiona potrawa dziecka. Nagradzajmy właściwe wybory dzieci. Dbajmy, aby dieta dziecka była różnorodna, eksperymentujmy, od czasu do czasu wprowadzając nowy produkt bądź nową potrawę.

Najważniejsza jest ilość poszczególnych produktów, im wyżej znajdują się w piramidzie zdrowego żywienia, tym mniej powinno ich być w jadłospisie dla młodych sportowców:

1. Należy pamiętać o nawodnieniu! Odczuwanie pragnienia oznacza, że jest za późno!
2. W diecie młodych piłkarzy należy unikać monotonności. Nie ma produktu, który zawierałby wszystkie składniki odżywcze, dlatego tylko

urozmaicone żywienie, uwzględniające różne produkty spożywcze jest w stanie zabezpieczyć organizm przed wystąpieniem niedoborów pokarmowych.

3. Młodzi sportowcy powinni jadać regularnie, co najmniej 4 posiłki, a najlepiej 5 posiłków dziennie, każdy dzień rozpoczynając od śniadania z zachowaniem równomiernych przerw między posiłkami.

4. Codziennie powinno się spożywać 3 produkty mleczne lub przetwory (mleko, kefir, jogurt, sery). Uwzględnianie w diecie tych produktów zapewnia młodemu organizmowi odpowiednią podaż wapnia, a ponadto jest dobrym źródłem pełnowartościowego białka oraz witamin.

5. Mięso i wędliny stanowią dobre źródło białka zwierzęcego. W diecie młodych piłkarzy szczególną uwagę należy zwrócić na spożycie ryb, które powinny być jądane 2–3 razy w tygodniu.

6. W diecie młodych sportowców dużą uwagę należy zwracać na odpowiednią podaż węglowodanów. Dobrze jest uwzględnić w menu produkty zbożowe z pełnego przemiału (razowe pieczywo, płatki owsiane oraz wszelkiego rodzaju gruboziarniste kasze), które oprócz dużej zawartości węglowodanów dostarczają również składniki mineralne, błonnik i witaminy. Oprócz wymienionych powyżej produktów zbożowych

dobrym źródłem tych składników są ziemniaki, komosa ryżowa, ryż, makaron ryżowy, mąka gryczana, owoce świeże i suszone, miód oraz przetwory owocowe.

7. Warzywa i owoce należy spożywać codziennie, uwzględniając je w każdym posiłku. Trzy porcje warzyw oraz dwie owoców (1 porcja to ok. 100–150 g).

8. W jedzeniu cukru i słodczy należy zachować umiar. W miarę możliwości w miejsce słodczy młodzi sportowcy powinni jadać owoce, orzechy, pestki, nasiona i warzywa.

9. Pojadanie między posiłkami odgrywa u młodzieży pozytywną rolę, pod warunkiem że nie są to niepożądane produkty typu fast food. Jako przekąski zalecane są w m.in. owoce, soki, jogurty, serki, orzechy, masło orzechowe, napoje mleczne, warzywa oraz sałatki warzywne, owocowe lub mięsno-warzywne.

Samo racjonalne żywienie nie jest gwarancją sukcesu lub dobrego zdrowia sportowca, jednakże bez właściwego żywienia, dostosowanego do wieku płci i aktywności fizycznej młodego człowieka, niemożliwe jest wykorzystanie jego potencjalnych możliwości oraz utrzymanie optymalnego rozwoju i stanu zdrowia.





AKTIVNÍ ŽIVOTNÝ STYL A VÝŽIVA MLADÉHO SPORTOVCE

Mnohé průzkumy realizované v skupině dětí a mládeže ukazují na významné poruchy jejich výživového stavu a nevhodný způsob stravování. Nesprávné stravovací návyky, nedostatečné povědomí rodičů a dětí o potravinářských produktech a nízká úroveň fyzické aktivity jsou nejčastější příčinou nadváhy a obezity. Nadměrná hmotnost těla má negativní vliv na správný psychofyzický vývoj mládeže a je faktorem, který zvyšuje riziko nemoci v dospělém věku. Kromě toho může způsobit poruchy metabolických procesů, fungování orgánů a mít negativní vliv na sebehodnocení dítěte.

Problém nadměrné hmotnosti těla je stejně nebezpečný jako příliš nízká hmotnost těla. Vzhledem k neustálému dynamickému vývoji mladého organismu má podvýživa mimořádný význam také pro správný vývoj mladého organismu. I přesto, že genetické faktory mají významný vliv na tempo růstu organismu, důležitou roli v modifikování tohoto procesu mohou sehrávat i so-

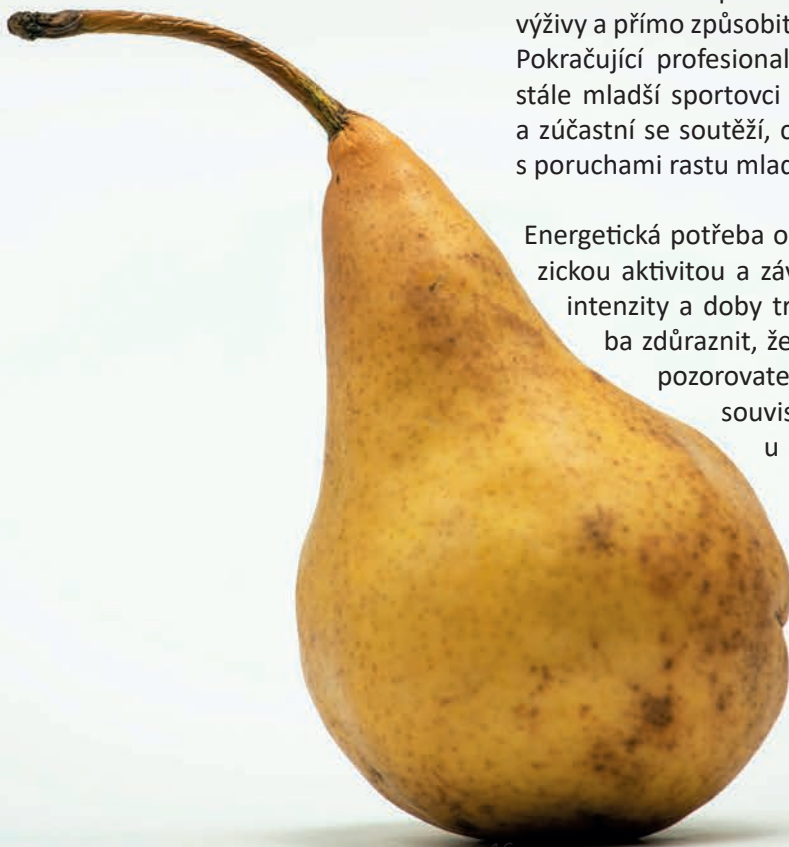
ciální faktory, včetně výživy, a také úroveň fyzické aktivity.

Způsob výživy a výživový stav dětí a mládeže je modifikován nejen sociálními, ale taky kulturními faktory a úrovní vzdělání rodičů, jejich socioekonomickým postavením a povědomím.

Jedním z důležitějších faktorů, které mají vliv na správný fyzický vývoj dětí, je fyzická aktivita. Dodatečně pravidelně vykonávané pohybové cvičení, které mají formu sportovního tréninku, nejen determinují správný průběh metabolických procesů v rostoucím organismu, ale zajišťují harmonický sociální a psychologický vývoj. Je však třeba pamatovat na adaptační hranice mladého organismu, protože porušení rovnováhy může způsobit problémy a vývojové disproporce. Sportovní aktivity, které získávají podobu sportovního tréninku a účasti na sportovních soutěžích, mohou přispívat ke vzniku poruch spojených s nadměrným fyzickým a psychickým zatížením mladého sportovce. Stres a nadměrná fyzická námaha mohou posílit nebo zapříčinit poruchy výživy a přímo způsobit změny výživového stavu. Pokračující profesionalizace sportu způsobí, že stále mladší sportovci začínají speciální trénink a zúčastní se soutěží, což zvyšuje riziko spojené s poruchami rastu mladého organismu.

Energetická potřeba organismu je spojená s fyzickou aktivitou a závisí především od druhu, intenzity a doby trvání této aktivity. Je třeba zdůraznit, že mezi dětmi a mládeží je pozorovatelný vyšší výdej energie, související s tréninkem, než

u dospělých osob. Vysoké energetické výdaje cvičení, raná sportovní profesionalizace, poruchy výživy nebo chyby ve výživě mohou být příčinou vývojových poruch dítěte. Energie dodaná v podobě stravy zajišťuje správný průběh metabolických



procesů a má bezprostřední vliv na zdravotní stav.

Příliš malý objem dodávané energie způsobí velmi rychlé vyčerpání energetických zásob organismu a předčasnou ztrátu výkonnosti, destrukci svalových bílkovin, a také zvyšuje riziko úrazu. Nejdůležitějším zdrojem energie během tréninku s vysokou intenzitou nebo utkání (>80% VO₂max) jsou sacharidy shromážděné v podobě v glykogenu ve svalech a játrech. Jejich objem postačuje na přibližně 60–90 min. intenzivního výkonu, ale v případě, že sacharidy nejsou dodávány ve vhodném množství a kvalitě, se organismus vyčerpává mnohem rychleji.

Vzhledem k velmi intenzivním růstovým procesům ve věku 13 až 16 let existuje potřeba dodávání většího množství bílkovin ve stravě. Při výpočtu celkové potřeby je třeba zohlednit počet tréninkových aktivit, intenzitu a objem aktivit, počet utkání hraných v daném týdnu, měsíci, roční období a/nebo počet hraných utkání (turnaje).

Abyste si byli jistí, že dieta je vhodně bilancována, musíte dodržovat několik základních principů:

1. Zajistit, aby děti a mládež každý den požívali různé potravinářské produkty, protože pestrá výživa je zárukou dobrého vývoje a zdraví. Praktické rady a pokyny, jak zajistit dětem a mládeži optimální podmínky pro vývoj a pohodu budou představeny v dalších kapitolách.
2. Hlavním zdrojem energie by měly být hrubě mleté obilné produkty. Vyhýbejte se jednoduchým sacharidům, které jsou obsaženy v slazených produktech, sladkostech a džusech.
3. Žáci by měli jíst ovoce a zeleninu ke každému jídlu, protože jsou zdraví prospěšné a zvyšují chuťové hodnoty jídla.
4. Pamatujte na pitný režim (minerální vody, bylinkové nebo ovocné čaje, mléko, ovocné koktejly a mléčné nápoje) v průběhu celého dne.
5. Omezte konzumaci tuků, především zvířecích (a nahradte je rostlinnými tuky) a tučných jídel včetně mas, které by měly být nahrazeny drůbeží, rybami, chudými druhy masa jatečných zvířat a chudými uzeninami.
6. Podmínkou správné výživy dětí a mládeže je pravidelné požívání jídel 4 až 5 krát denně. Jako

vedlejší jídlo mezi hlavními jídly by se měly volit produkty vhodné z výživového hlediska: chlebočky, čerstvé nebo sušené ovoce, zelenina, saláty nebo čerstvé zeleninové saláty a mléčné výrobky.

7. Je třeba pamatovat, že každodenní fyzická aktivita je pro děti a mládež nutná a zajišťuje správné fungování srdce a mozku, a také vývoj zdravých a pevných kostí a svalů.

Otázka výživy, především fyzicky aktivních dětí, vyžaduje zvláštní pozornost a není jednoduchá. Stravovací návyky osvojené v dětství se často promítají do způsobu výživy v dospělém věku. Ve velké míře závisí od rodičů kdy, v jakém množství a co děti konzumují. Proč jsou způsob výživy a hydratace organismu důležité? Správná výživa je základním faktorem, který ovlivňuje růst a vývoj mladého organismu. V případě nedostatku energie nebo výživových složek (jako jsou např.: vitamíny, makro a mikroprvky) může výživa omezovat správný fyzický a psychický vývoj dítěte a brzdit rozvoj vlastností, které jsou zapřísáhány v genech.

Během pravidelného tréninku dochází k několikastrannému zvýšení denní potřeby některých výživových složek a proto má význam, co a kdy dítě konzumuje. V profesionálním sportu jsou nevhodně bilancovaná dieta nebo nedodržování výživových pokynů faktory, které omezují sportovní výsledky, mají vliv na frekvenci výskytu úrazů, tempo regenerace po výkonu a nepřímo i na psychický stav závodníka. Správná dieta je výchozím bodem pro další vytrvalostní a specializovaný trénink.

Instytut Żywności i Żywienia (Ústav pro potraviny a výživu) ve Varšavě vypracoval pokyny týkající se doporučené denní potřeby, stanovené pro každou věkovou skupinu a s rozlišením podle pohlaví. V případě sportovců jsou doporučení týkající se vitamínů a minerálních složek stanoveny v přepočtu na množství energie potřebné během dne. Z tohoto důvodu u trénujících osob je poptávka po výživových složkách mnohem větší než denní potřeba stanovená pro ostatní část populace. I přes zvýšenou energetickou a výživovou potřebu u mladých sportovců celkovou potřebu uspokojuje vhodně bilancovaná dieta, která je v souladu s potravinovou pyramidou.

Když jíme vhodné produkty ve vhodné denní době, zabezpečujeme požadované množství veškerých potřebných výživových složek, a díky tomu je práce na tréninku nebo důležitých soutěžích lehčí, pomaleji se unavujeme, můžeme se soustředit na techniku a sílu přihrávky nebo úderu, a hra hráče baví.

Denní jídelníček by měl obsahovat minimálně 5 jídel, podávaných v pravidelných časových intervalech každé 3–4 hodiny a předtréninková nebo předsoutěžní jídla by měla být konzumována cca 1,5–2 hod. před výkonem. energii je nevhodnější doplnit přímo po tréninku, ještě v šatně nebo do 30 minut po ukončení výkonu. Takové návyky urychlují tempo regenerace a obnovování energie. Pamatujme na rozmanitost diety – teda na to, abychom neustále zkoušeli nové produkty a nová jídla. Nesmíme zapomenout, že základem jídelníčku je pyramida zdravé výživy. Pamatujme si, že ne všechny produkty, které oblibujeme, mají pozitivní vliv na naše schopnosti na hřišti.

Nejdůležitějším jídlem v celém dni, které nesmí chybět, je snídaně. Po noci organismus potřebuje energii na spuštění všech procesů. Standardní snídaně by měla obsahovat kukuřiční, ovesné vločky nebo müsli, a nejlépe smíšené různé druhy vloček. Dodatečně můžeme takové jídlo obohatit sušeným ovocem, ořechy nebo medem. Jestli víme, že budeme mít náročný den, např. dva tréninky, musíme se připravit a sníst větší snídani jako obvykle. Dobře je taky vypít před snídaní sklenici vody nebo šťávy zředěné vodou. Toto nás optimálně připraví k náročnému dni.

Po lehké snídani, když se již organismus probudil, bychom měli udržovat úroveň energie pomocí svačiny, hlavně když jsme měli od rána aktivity v rámci tělesné výchovy nebo trénink. Může to být například dvojitá porce ovoce, chlebiček s drůbeží uzeninou a zeleninou nebo kelímeček pitného jogurtu.

Dalším jídlem je oběd, který by měl být největším jídlem během celého dne. Musíme si naplánovat den tak, aby oběd nekolidoval s dobou tréninku a organismus měl čas na trávení stravy.

Oběd by se měl sníst přibližně 3 hod. před tréninkem nebo utkáním. V případě, že se připravujeme k utkání nebo tréninku, by náš oběd měl obsahovat zvířecí bílkoviny a být lehce stravitel-

ný, vhodnější je sníst vařenou než surovou zeleninu, vyhýbat se ovoci s kůží (jablko, hruška, švestka). Ideálním řešením určeným pro oběd před tréninkem nebo utkáním je dušené nebo vařené světlé drůbeží nebo telecí maso anebo chudé ryby. Smažení způsobí, že produkty „nasávají“ tuk a stávají se těžce stravitelné pro organismus, z tohoto důvodu je třeba z jídelníčku odstranit i smetanové omáčky nebo omáčky s přísadou majonézy. Poměrně velkou částí oběda před utkáním by měly být sacharidy, kterých nejlepším zdrojem jsou těstoviny, kroupy a rýže.

Svačina nebo dezert nemusí být vždy zohledněny v jídelníčku. Svačinou může být např. porce kynutých koláčů, pudink s ovocem, želatinový ovocný rosol, a také čerstvé ovoce, sušené ovoce, jogurt, ovocné pyré nebo ovocný koktejl.

Večeře by měla být konzumována 2–3 hodiny před spaním. Pro rostoucí organismus je nutné, aby večeře obsahovala i plnohodnotné – teda zvířecího původu – bílkoviny. Nejsnadněji je možné dosáhnout to podáváním porce masa, tvarohu, vajec nebo mléka. Za účelem rychlejší regenerace zásob energie je vhodné přidat také porci sacharidů, nejlíp v podobě hnědé rýže, krup nebo celozrnných těstovin. Samozřejmě občas, když je intenzita tréninků nižší, je možné na večeři nachystat chlebičky. Dobře je pamatovat na to, že když večer konzumujeme pečivo – mělo by to být cereální pečivo s přísadou slunečnicových, tykvočných semínek nebo sójových bobů.

Kromě dodržování standardní 5-jídlivé diety, která umožňuje rychlejší regeneraci a lepší práci na trénincích, bychom měli ještě pamatovat na jídla před a hned po tréninku (do 30 minut po tréninku). V závislosti od intenzity tréninku by to měli být takové produkty jako např.: cereální řezy, piškoty, rýžové vafle, čerstvé a sušené ovoce, ovocné šťávy, cereální vločky s mlékem, sušenky z hrubé mouky nebo pitné jogurty. Je to výborné doplnění energie, která byla před okamžikem spotřebována.

Základem potravinové pyramidy jsou tekutiny, které jsou bohužel často vynechány z každodenního jídelníčku. Základní denní potřeba vody mezi kluky a dívkami ve věku 13–16 let je na úrovni 2–2,6 l tekutin! A k tomu je třeba připočítat ztrátu vody, včetně potu, během tréninků. Hydra-



tace by měla být přísně sledována již několik dní před soutěží. Je třeba celý čas dohlížet na hydrataci organismu, přímé doplňování tekutin před soutěží začínáme cca 3–4 hodiny před ní. V tomto případě je třeba vypít cca 350–600 ml vody nebo izotonického nápoje, v dózách 200–250 ml každých 20–30 minut. Přibližně 30 minut před začátkem výkonu vypijte cca 300–350 ml izotonického nápoje nebo vody. Po asi 20 minutách od začátku výkonu je třeba začít doplňovat tekutiny, podle možností a pít malé porce nápoje (cca 150–200 ml), pokračovat s hydratací každých 15–20 minut. Příliš velký objem tekutin vypitý o přestávce utkání nebo tréninku může způsobit nepříjemný pocit prolévání v žaludku a bolesti břicha. Abychom zamezili vznik problémů trávicí soustavy, musí být druh a stupeň ředění nápoje stanovený individuálně. V letním období, ve vyšších teplotách prostředí, by závodníci měli vypít o přestávce 300–400 ml izotonického roztoku nebo vody. Při velmi nízkých teplotách ovzduší (cca 0°C nebo méně) by nápoje měly být koncentrovanější (např. ovocná šťáva ředěná vodou v poměru 1:1) a konzumovány 10–15 minut před výkonem. Během výkonu doplňujte 150–200 ml (2–4 doušky) každých 20 minut. Doporučuje se, aby nápoje v tomto období byly teplé.

Příjem tekutin je velmi důležitý nejen během samotného výkonu, ale také po jeho ukončení. Příliš velký objem tekutin vypitých najednou spustí v žaludku procesy, které urychlují vylučování vody z organismu a tímto způsobí nedo-

statečnou hydrataci. Z tohoto důvodu je třeba dodržovat pití vhodného množství vody nebo izotonického nápoje, cca 150–250 ml. Za účelem zvýšení účinnosti regenerace po výkonu, je třeba pít mléčné nápoje a jíst ovoce, které obsahují vodu a sacharidy, potřebné pro regeneraci po ukončeném výkonu. Dítě by mělo mít vodu nebo šťávu celý čas při sobě. Může to být obyčejná minerální (neperlivá) voda, bylinkový nebo ovocný čaj nebo ředěná ovocná šťáva.

Další velmi důležitou částí potravinové pyramidy jsou zelenina a ovoce. Je potřebné zakomponovat je do každého hlavního jídla během dne. Zelenina a ovoce jsou vzácným zdrojem vitamínů, minerálů a vlákniny, hlavně konzumované surově (saláty z čerstvých zelenin a ovoce, přetlaky, ovocné šťávy). Před tréninkem nebo utkáním je vhodnější sníst vařenou nebo grilovanou zeleninu než surovou. Ovoce, které konzumujeme před výkonem, by mělo být lehce stravitelné – ideálním ovocem před tréninkem je banán, takové ovoce jako např. hruška, švestka nebo jablko mohou, vzhledem k velkému obsahu vlákniny, zatěžovat trávicí trakt a způsobit bolesti břicha. Celoroční dostupnost ovoce, rovněž citrusového a tropického, umožnuje účinně zpestřit dietu.

Další úroveň pyramidy zdravé výživy jsou sacharidy, teda zdroj energie potřebné k práci svalů během výkonu. K produktům bohatým na sacharidy započítáme obilné produkty, vložky, chléb, rýži, těstoviny a brambory. Ovoce jsou taky dobrým zdrojem sacharidů. Cukr a rafinovaný cukr,

přítomný v sladkostech, není nejlepším zdrojem sacharidů, protože kromě energie nedodává žádné jiné výživové složky.

Tuky jsou nevyhnutné pro správné fungování mj. nervové soustavy a syntézu některých hormonů, velmi důležitých v růstovém období organismu. Tuky by měly pokrývat 20–30 % denního kalorického příjmu. Tuky mohou být upřednostňovány jako zdroj energie u dětí, protože se u nich vyskytuje větší tempo oxidace tuků během fyzického výkonu. Nejčastěji se konzumuje příliš velké množství tuků zvířecího původu (máslo, tučná masa, tvrdé sýry). Je třeba obrátit pozornost na příjem nenasycených tuků – rostlinného původu, a také tuků omega-3 a omega-6, které se vyskytují především v rybách, olejninách, ořeších, semenech). Dieta s malým podílem tuků nebo odtučněné výrobky nejčastěji dodávají stejnou kvantitu energie jako plnotučné potraviny, ale neobsahují důležité výživové složky. Bez pochyby je možné požívat odtučněné mléčné výrobky nebo výrobky s nízkým obsahem tuku a chudé maso, ale mnohem vhodnější je konzumovat plnotučné ořechové máslo a saláty se standardní nebo odtučněnou omáčkou, případně majonézou namísto alternativních výrobků zbavených tuků.

Na vrcholu potravinové pyramidy se nacházejí sladkosti a sladké sycené nápoje. Neodměňujeme děti sladkostmi, protože tímto způsobem jim vštěpíme nesprávné návyky, ať bude odměnou oblíbené jídlo dítěte. Odměňujeme správné volby dětí. Dbejme na to, aby dětská dieta byla zpestřená, občas experimentujme a zavádějme nový produkt nebo jídlo.

Nejdůležitější je množství jednotlivých produktů, čím výše se nacházejí v pyramidě zdravé výživy, tím méně by jich měl obsahovat jídelníček mladých sportovců.

1. Pamatujte na hydrataci! Když cítíte žízeň, znamená to, že je již příliš pozdě!

2. V dietě mladých fotbalistů je potřeba se vyhýbat monotónnosti. Neexistuje produkt, který by obsahoval všechny výživové složky a proto pouze pestrá strava, ve které jsou zohledněny různé potravinové produkty, je schopna zabezpečit organismus proti výskytu výživových deficitů.

3. Mladí sportovci by měli jíst pravidelně, minimálně 4, ale nejlépe 5 jídel denně, každý den musí začínat snídaní a je důležité dodržovat rovnoměrné intervaly mezi jednotlivými jídly.

4. Každý den by měli mladí sportovci konzumovat 3 porce mléka nebo mléčných výrobků (kefíry, jogurty, sýry). Zakomponování těchto výrobků do diety zajišťuje příjem vápníku vhodný pro mladý organismus a kromě toho je skvělým zdrojem plnohodnotných bílkovin a vitamínů.

5. Maso a uzeniny jsou dobrým zdrojem bílkovin zvířecího původu. V dietě mladých fotbalistů je třeba věnovat zvláštní pozornost konzumaci ryb, které by měli jíst 2–3 krát týdně.

6. V dietě mladých sportovců je důležitý vhodný příjem sacharidů. Je vhodné zakomponovat do jídelníčku plnozrnné obilné produkty (celozrnné pečivo, ovesné vločky a hrubé kroupy veškerého druhu), které kromě vysokého obsahu sacharidů dodávají také minerální složky, vlákninu a vitamíny. Kromě výše uvedených obilných produktů jsou dobrým zdrojem těchto složek brambory, merlík čilský - quinoa, rýže, rýžové těstoviny, pohanková mouka, čerstvé a sušené ovoce, med a produkty zpracované z ovoce.

7. Zelenina a ovoce by se měli konzumovat každý den a v rámci každého jídla. Doporučují se tři porce zelenin a dvě ovoce (1 porce je cca 100–150 g).

8. Je potřebné dodržovat rozumné limity konzumace cukru a sladkostí. Mladí sportovci by měli podle možností namísto sladkostí jíst ovoce, ořechy, pecky, semínka a zeleninu.

9. Jezení mezi hlavními jídly sehrává v případě mládeže pozitivní roli, za podmínky, že to nejsou nevhodné produkty typu fast food. Jako vedlejší jídla jsou doporučovány mj. ovoce, šťavy, jogurty, tvarohové výrobky, ořechy, ořechové máslo, mléčné nápoje, zeleninové, ovocné nebo masově-zeleninové saláty.

Samotná racionální výživa není zárukou úspěchu nebo dobrého zdraví sportovce, ale bez správné výživy, přizpůsobené pohlaví a fyzické aktivitě mladého člověka, není možné využít jeho potenciální možností a udržet optimální vývoj a zdravotní stav.





“Niektórzy myślą, że w piłkę nożną gra się nogami.
To ci sami, którzy myślą, że w szachy gra się rękami”

INNOWACYJNA METODA TRENINGU INDYWIDUALNEGO UKIERUNKOWANA NA ROZWÓJ SAMOŚWIADOMOŚCI ZAWODNIKA

Co można uzyskać poprzez szkolenie?

Po realizacji projektu, etap szkoleniowy w GLKS WILKOWICE i FK FOTBAL TRINEC został ukształtowany przez wymianę doświadczeń pomiędzy trenerami i zawodnikami obu klubów. Od teraz plan szkolenia, przez który przechodził będzie każdy zawodnik, rozpoczynający swoją przygodę z piłką nożną, zostanie ukształtowany poprzez połączenie i dostosowanie do lokalnych warunków, a także planu treningowego wykorzystywanego w Holandii, Hiszpanii i Niemczech. Wielokrotnie, podczas realizacji procesu szkoleniowego, władze klubu prowadziły analizy w czym wyróżniać się będzie zawodnik kończący edukację sportową w najmłodszych grupach szkoleniowych. Czy lepiej jest szkolić jednostki, indywidualności czy rozwijać zespoły.

Długofalowe szkolenie ma doprowadzić do sytuacji, w której zawodnik przede wszystkim będzie rozumiał grę, dużo obserwował i zbierał informacje, które pozwolą na podjęcie skutecznej decyzji. Zawodnicy powinni być szkoleni w środowisku gier, które pozwalają im na odkrycie różnych rozwiązań i decyzji. Piłka nożna jest grą bardzo dynamiczną, dlatego zawodnicy muszą decydować szybko i skutecznie. Szkolenie powinno uruchomić u zawodników mechanizmy rozwijające ich inteligencję na boisku - mechanizm decyzji, mechanizm percepcji i oczywiście wykonania. Mając również na uwadze, iż piłkarze na wysokim poziomie najwięcej dystansu przebiegają bez piłki, należy rozwijać zawodnika „z piłką i bez piłki” w różnych sytuacjach meczowych.

Plan szkolenia został podzielony według kryterium rozumienia gry, a jego struktura jest stworzona na wzór modelu szkolnego, czyli szkolenia w oparciu o okresy sensoryczne.



Zawartości treningowe techniczno-taktyczne muszą zostać podzielone według wszystkich faz występujących w meczach, czyli - faza ataku, faza obrony i fazy przejściowe. Jednocześnie muszą być dostosowane do wieku zawodnika.

W jaki sposób można uzyskać odpowiednie efekty szkoleniowe?

Zadaniem trenerów jest analiza gry zawodników poprzez ocenę w jaki sposób postrzegają sytuację na boisku, w której się znajdują, jak zbierają informację o partnerach, przeciwnikach i przestrzeni na boisku. Jednocześnie zawodnik w procesie szkolenia powinien również zbierać informacje ze wszystkich stref percepcji oraz posiadać umiejętność obserwacji z piłką i bez piłki oraz w chwili podania piłki i przed jej przyjęciem. Podczas nauczania zawodnik rozwijać powinien wszystkie trzy mechanizmy występujące w piłce nożnej:

- mechanizm percepcji,
- mechanizm decyzji,
- mechanizm wykonania.



Realność środków treningowych

1. Decyzja
2. Kierunek ataku
3. Przestrzeń
4. Przeciwnik
5. Fazy przejściowe
6. Presja czasu

Percepcja

Poziomy percepcji mają pomóc trenerom oraz zawodnikom, w lepszym zrozumieniu zawartości. Należy analizować i opisywać percepcję z innego punktu widzenia, z innej perspektywy. Należy tłumaczyć czego chce się nauczyć zawodnika realizując dany temat i jakie wymagania pod kątem relacji stawia się przed nim. Poziomy percepcji powinny być rozpatrywane ze względu na udział i relację między sobą, następujących elementów:

- Ja, czyli zawodnik, który jest centrum całego procesu Percepcyjnego.
- Piłka.
- Przestrzeń.
- Partner z piłką.
- Partner / Partnerzy bez piłki.
- Przeciwnik / Przeciwnicy.

Cała koncepcja bazuje na głównym założeniu, ułożenia poziomów percepcyjnych od najmniej do najbardziej wymagających, ze względu na złożoność. Na złożoność składa się ilość elementów, które zawodnik umie postrzegać i co najważniejsze wyciągać z nich wnioski, na bazie których świadomie podejmuje decyzje, wykorzystywane później w grze.

Struktura rzeczowa treningu w procesie długofalowym.

Zawodnik przygotowany do gry na najwyższym poziomie powinien być edukowany poprzez wszystkie obszary struktury rzeczowej treningu z dostosowanymi do wieku zawartościami treningowymi.

Obszar techniczno-taktyczny

Obszar techniczno-taktyczny w planie szkoleniowym powinien być zamknięty w czterech słowach, które przenikają przez każdą kategorię wiekową:

sytuacja – decyzja – wykonanie - percepcja.

Rozumienie gry

- statystycznie: 95% strat piłki wynika nie z powodów błędów technicznych, lecz z powodu błędnej decyzji.



„Někteří si myslí, že fotbal se hraje nohama. Jsou to ti samí, kteří si myslí, že šachy se hrají rukama.“

INOVATIVNÍ METODA INDIVIDUÁLNÍHO TRÉNINKU NASMĚROVÁNÁ NA ROZVOJ SEBEVĚDOMÍ ZÁVODNÍKA



Co je možné získat prostřednictvím školení?

Po realizaci projektu etapa školení v GLKS WILKOWICE a FK FOTBAL TŘINEC probíhala ve formě výměny zkušeností mezi trenéry a závodníky obou klubů. V současnosti už bude plán školení, kterému bude podrobený každý závodník začínající své dobrodružství s fotbalem, založen na přepojení a přizpůsobení místním podmínkám, a taky k tréninkovému plánu používanému v Nizozemsku, Španělsku a Německu. V průběhu realizace školicího procesu vedení klubu mnohokrát provedlo analýzy, v čem bude vynikat závodník, který končí sportovní vzdělávání v mladších školicích skupinách. Rozebíralo se, je-li vhodnější školit jednotlivce, individuality nebo rozvíjet týmy. Dlouhodobé školení má vytvořit situace, ve kterých bude závodník především rozumět hře, mnoho pozorovat a sbírat informace, které mu umožní zvolit správné a účinné rozhodnutí. Závodníci by měli být školení prostřednictvím hry, která jim umožní najít různá řešení a rozhodnutí. Fotbal je velmi dynamickou hrou, z tohoto důvodu se závodníci musí rozhodovat rychle a účinně. Školení by mělo u závodníků spustit mechanismy, které rozvíjejí jejich inteligenci na hřišti: me-

chanismus rozhodování, mechanismus percepce a samozřejmě realizace. Majíc na zřeteli, že fotbalisté na vysoké úrovni překonávají největší vzdálenosti bez míče, je třeba rozvíjet závodníka „s míčem a bez míče“ v různých situacích, které se vyskytují během utkání.

Plán školení byl rozdělen podle kritéria porozumění hře a jeho struktura je vytvořená v souladu se školním modelem, teda na základě sensitivních období.

Technicko-taktické obsahy tréninků musí být rozříděny podle všech fází vyskytujících se během utkání, teda: fáze útoku, fáze obrany a přechodné fáze. Současně musejí být přizpůsobeny věku závodníka.

Jakým způsobem je možné dosáhnout vhodné výsledky školení?

Úkolem trenérů je analyzovat hru závodníků prostřednictvím hodnocení, jak vnímají situace na hřišti, ve kterých se nacházejí, jak sbírají informace o partnerech, protivnících a prostoru na hřišti. Současně by závodník v procesu školení měl sbírat informace ze všech zón percepce a být schopný pozorovat s míčem a bez míče, a také v okamžiku podání míče a před jeho přijutím. Během školení by měl závodník rozvíjet všechny tři mechanismy, které se vyskytují ve fotbalu:

- mechanismus percepce,
- mechanismus rozhodování,
- mechanismus realizace.

Věcná struktura tréninku v dlouhodobém procesu.

Závodník připraven ke hře na nejvyšší úrovni by měl být vzděláván prostřednictvím věcné struktury tréninku s tréninkovými obsahy přizpůsobenými věku.

Technicko-taktická oblast

Technicko-taktická oblast v školicím plánu by měla být omezená na čtyři slova, které se vztahují na každou věkovou kategorii: situace – rozhodnutí – realizace – percepce.

Rozumění hře

- statisticky: 95 % ztrát míče není způsobených technickými chybami, ale nesprávnými rozhodnutími

Skutečnost tréninkových prostředků

1. Rozhodnutí
2. Směr útoku
3. Prostor
4. Protivník
5. Přechodné fáze
6. Časová tíseň



Percepce

Úrovně percepce mají pomoci trenérům a závodníkům lépe pochopit obsah. Je třeba analyzovat a popisovat percepce z jiného pohledu a jiné perspektivy. Je potřebné vysvětlit, co je potřeba naučit závodníka prostřednictvím realizace daného tématu a jaké požadavky, týkající se vztahů, má zvládnout. Úrovně percepce by měly být rozebírány vzhledem na účast a vzájemné vztahy následujících prvků:

- já, teda závodník, který je centrem celého percepčního procesu,
- míč,
- prostor,
- partner s míčem,
- parter / partneři bez míče,
- protivník / protivníci.

Celá koncepce je založená na hlavním předpokladu, uspořádání úrovní percepce od nejméně náročné po nejnáročnější, vzhledem na složitost. Složitost závisí od počtu prvků, které si závodník umí všimnout a, co je nejdůležitější, vyvodit z nich závěry, na základě kterých se vědomě rozhoduje a později to využívá ve hře.





EFEKTY PROJEKTU



Głównym celem projektu było wzmocnienie współpracy klubów sportowych z Polski i Czech. Ponadto przedstawiciele obu klubów chcieli zachęcić dzieci i młodzież do rozwoju poprzez grę w piłkę nożną oraz rozwój postaw sprzyjających i promujących zdrowy styl życia. Zorganizowane szkolenia, turnieje oraz dwie konferencje spowodowały, że młodzi zawodnicy mieli okazje bliżej się poznać, ale przede wszystkim mieli okazje poznać dziedzictwo kulturowe oraz tradycje sąsiada zza granicy.

Efektom niniejszego projektu było nawiązanie

bezpośrednich kontaktów między polską i czeską społecznością, na terenach przygranicznych, poprzez integrację dzieci i młodzieży, zwiększenie umiejętności sportowych wśród polskiej i czeskiej młodzieży oraz poprzez udział w turniejach piłki nożnej. Jednocześnie realizacja projektu pomogła młodym zawodnikom w otwarciu się na świat oraz zachęciła ich do poszerzania horyzontów w rozumieniu pogranicza. Projekt wzmocnił również współpracę i ułatwił wymianę doświadczeń oraz podnoszenie kwalifikacji kadry szkoleniowej i trenerów.



W wyniku realizacji projektu została nawiązana regularna współpraca między klubami, dzięki której doszło i nadal dochodzi do wymiany doświadczeń, powstania nowych, innowacyjnych programów treningowo-szkoleniowych, organizacji wspólnych spotkań i meczów. Ważnym elementem jest również dalsza współpraca trenerów i kadry szkoleniowej, co niewątpliwie pozwoli na udoskonalanie wypracowanych metod treningowych i podnoszenia poziomu jakości gry w piłkę nożną w obu klubach sportowych.

Materialnym efektem zrealizowanego projektu jest zakupiony sprzęt, dzięki któremu można zorganizować zajęcia dodatkowe, które wpływają na zwiększenie liczby zawodników, dalszy rozwój, a przede wszystkim na rozwój kultury fizycznej wśród młodzieży.

Wydaje się jednak, że najważniejszym, długofalowym efektem wspólnych transgranicznych działań projektowych jest promocja aktywności fizycznej, a co za tym idzie obniżenie poziomu otyłości czy chorób cywilizacyjnych wśród młodych ludzi.





VÝSLEDKY PROJEKTU



Hlavním cílem projektu bylo posílení spolupráce sportovních klubů z Polska a z České republiky. Kromě toho zástupci obou klubů chtěli povzbudit děti a mládež k rozvoji prostřednictvím hry ve fotbale a vytvořit mezi nimi postoje prospěšné pro zdravý životní styl a propagující tento životní styl. Pořádané školení, turnaje a dvě konference poskytly mladým závodníkům příležitost pro bližší vzájemné seznámení, ale především pro obznanění se s kulturním dědictvím a zvyky souseda na druhé straně hranice.

Výsledkem tohoto projektu bylo navázání přímých kontaktů mezi polskou a českou komunitou na území pohraniční prostřednictvím integrace dětí a mládeže a zvýšení sportovních znalostí polské a české mládeže díky účasti na fotbalových turnajích. Současně realizace projektu pomohla mladým závodníkům otevřít se vůči světu a rozšířila jejich povědomí o pohraničí. Projekt posílil také spolupráci a usnadnil výměnu zkušeností a zvyšování kvalifikací školicího personálu a trenérů.



V důsledku realizace projektu se podařilo navázat pravidelnou spoluprací mezi kluby, která spočívala a nadále spočívá ve výměně zkušeností, vypracování nových inovativních tréninkově-školicích plánů, organizování společných setkání a utkání. Důležitým prvkem je také další spolupráce trenérů a školicího personálu, což bezpochyby umožní zdokonalovat vypracované tréninkové metody a zvýšit úroveň fotbalové hry v obou sportovních klubech.

Hmotným výstupem ukončeného projektu jsou zakoupené sportovní potřeby, díky kterým je možné organizovat dodatečné aktivity a zvýšit počet závodníků, umožní jejich další rozvoj a především rozvoj tělesné kultury mezi mládeží.

Zdá se však, že nejdůležitějším dlouhodobým výsledkem společných přeshraničních projektových aktivit je propagace fyzické aktivity díky tomu snížení obezity a civilizačních onemocnění u mladé generace.







Wydawca:

Nike-Trofea Andrzej Prus, 43-300 Bielsko-Biała, ul. gen. Józefa Hallera 10
nike-trofea.pl, e-mail: biuro@nike-trofea.pl

Tekst:

Gminny Ludowy Klub Sportowy „Wilkowice” oraz Fotbal Třinec z.s.

Zdjęcia:

Archiwum Gminnego Ludowego Klubu Sportowego „Wilkowice” oraz Fotbal Třinec z.s.
Zdjęcia na okładkach: str. 1 - Wesley Tingey, Unsplash.com, str. 32 - Alex KEEpi, Unsplash.com

Wszelkie prawa zastrzeżone / All rights reserved

Printed in Poland – Bielsko-Biała 2020

Przedruk i powielanie w jakiegokolwiek formie jest zabronione.

Wyłącznie odpowiedzialność za zawartość niniejszej publikacji ponoszą jej autorzy
i nie może być ona utożsamiana z oficjalnym stanowiskiem Unii Europejskiej.
Egzemplarz bezpłatny.



PŘEKRAČUJEME HRANICE
PRZEKRACZAMY GRANICE
2014—2020



EVROPSKÁ UNIE / UNIA EUROPEJSKA
EVROPSKÝ FOND PRO REGIONÁLNÍ ROZVOJ
EUROPEJSKI FUNDUSZ ROZWOJU REGIONALNEGO



Mikroprojekt jest współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego
w ramach Programu INTERREG V-A Republika Czeska – Polska 2014-2020
oraz z budżetu państwa za pośrednictwem Euroregionu Beskidy