

**ASPEKTY SPRÁVNÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU
A STRAVOVÁNÍ U SPORTUJÍCÍ MLÁDEŽE: DĚTSKÝ FUTSAL**

**ASPECTS OF A PROPER LIFESTYLE
AND DIET IN SPORTS-PLAYING YOUTH: CHILDREN'S FUTSAL**

**Petr Lesenský^{1,2,3} – Petr Bořecký^{1,2,3} – Petr Havlík^{1,2,3} – Jan Borýsek^{2,3} – Luděk Rakovský^{2,3}
Barbora Rakovská^{2,3} – Jan Kouřil^{2,3} – Pavel Kuman^{2,3} – Lukáš Másilko^{2,3} – Jan Zikuška^{2,3}
Patrik Sýkora^{2,3} – Václav Hadrava^{2,3} – Monika Pešková^{2,3} – Jana Adámková^{2,3} – Adam Havlík^{2,3}
Kryštof Lesenský^{2,3} – Milena Matejovičová^{4,5} – Veronika Švehlová^{4,5} – Miroslav Južl^{2,3,4,5}**

¹ FAKADEMIE s.r.o., Štursova 583/49, 616 00 Brno, Česká republika

² Dětský futsal z.s., Medlánecká 24c, 621 00 Brno, Česká republika

³ Orel jednota Brno Řečkovice, Vránova 122, 621 00 Brno, Česká republika

⁴ Ústav technologie potravin, Agronomická fakulta,
Mendelova univerzita v Brně, Zemědělská 1665/1, 613 00 Brno, Česká republika

⁵ Poradna pro zajištění správného životního stylu prostřednictvím stravování,
Mendelova univerzita v Brně, Zemědělská 1665/1, 613 00 Brno, Česká republika

<https://doi.org/10.11118/978-80-7701-100-6-0228>



ABSTRAKT

(F)akademie je největší futsalovo-fotbalovou akademií v České republice. Do roku 2025 jsme vstoupili s více než 600 hráči, se kterými aktuálně pracujeme v rámci pravidelných tréninků i soutěžních zápasů ve futsalu i fotbalu. K tomu pořádáme každý měsíc turnaje pro 250 dětí a naše kempy navštěvuje 200 dětí každé léto. Zahájili jsme pravidelnou spolupráci s Regionální fotbalovou akademií Brno, ve které díky nám začínají pravidelně působit vyškolení futsaloví trenéři. Jedná se o první projekt svého druhu v ČR, jehož cílem je potvrdit moderní trend využívání futsalu jako ideálního doplňkového sportu pro fotbal, což je v jihoevropských zemích naprosto běžné. Volnočasové aktivity dětí a mládeže zahrnují strukturované kroužky, sportovní kluby, a také umělecké školy, tábory i spontánní činnosti, které komplexně rozvíjejí schopnosti, sociální vazby a zdraví. Sportovní aktivity jsou o to více provázány i s problematikou správného stravování. Řada sportovních klubů řeší více či méně ve vlastním areálu nebo při návštěvách v rámci realizace sportovních akcí stravování dětí a mládeže různým způsobem. Tento aspekt zahrnuje mnoho dalších úrovní, neboť při stravování sportujících dětí během dne vychází z rodinného zázemí, a ve všední dny se zde promítá i školní stravování. Ve všední dny se jedná o pravidelný trénink, při specifických celodenních akcích v případě turnajů, mistrovských utkání, nebo sportovních soustředěních je nutné vytvořit vhodné prostředí v rámci zabezpečující sportovní organizace. Cílem tohoto příspěvku je poukázat na různý stav v oblasti znalostí a potřeb sportujících dětí a mládeže, také uvést významné faktory a vznést otázky a náměty pro postupné vytváření edukační podpory sportovním klubům, kde významnou roli mají trenéři.

Klíčová slova: sport, futsal, fotbal, mládež, edukace, jakost potravin, výživa

ABSTRACT

(F)akademie is the largest futsal and football academy in the Czech Republic. We entered 2025 with more than 600 players, with whom we currently work in regular training sessions and competitive matches in futsal and football. In addition, we organize tournaments for 250 children every month and 200 children visit our camps every summer. We have started regular cooperation with the Regional Football Academy Brno, where,

thanks to us, trained futsal coaches are starting to work regularly. This is the first project of its kind in the Czech Republic, the aim of which is to confirm the modern trend of using futsal as an ideal complementary sport to football, which is completely common in southern European countries. Leisure activities for children and youth include structured clubs, sports clubs, as well as art schools, camps and spontaneous activities that comprehensively develop skills, social ties and health. Sports activities are even more closely linked to the issue of proper nutrition. Many sports clubs deal with the catering of children and youth in various ways, on their own premises or during visits within the framework of the implementation of sports events. This aspect includes many other levels, because the catering of sports children during the day is based on the family background, and on weekdays it also reflects school catering. On weekdays this involves regular training, during specific all-day events in the case of tournaments, championship matches, or sports camps it is necessary to create a suitable environment within the supporting sports organization. The aim of this contribution is to point out the different state of knowledge and needs of children and youth involved in sports, also to list significant factors and to raise questions and suggestions for the gradual creation of educational support for sports clubs, where coaches play a significant role.

Keywords: sport, futsal, football, youth, education, food quality, nutrition

ÚVOD

Sport má pro vývoj dětí a dospívajících zásadní význam, protože ovlivňuje jejich fyzické i psychické zdraví a připravuje je na fungování ve společnosti. V rámci prokazatelných benefitů pro fyzické zdraví lze uvést přínosy pro posílení srdečně-cévního systému, imunitu i hustotu kostí. Pomáhá regulovat tělesnou hmotnost a krevní tlak. Oblast psychické pohody je omezena prokázanými hormonálními účinky (např. dopamin, serotonin, endorfiny – „hormony štěstí“), tedy zásadními stimuly pro snížení stresu, úzkosti a deprese. Sport u dětí významně zvyšuje sebevědomí a pocit kompetence. Pro sociální dovednosti dětí sebou nese u týmových sportů již od raného věku význam týmové spolupráce, komunikace, hledání řešení konfliktů a učí disciplíně. Děti a dospívající si formují a získávají schopnosti vyrovnat se s výhrou i porážkou. Fyzická aktivita zlepšuje průtok krve mozky, což vede k lepšímu soustředění, paměti a školním výsledkům.

Aktivní životní styl v mládí vytváří návyk, který snižuje riziko chronických onemocnění v dospělosti a působí jako prevence rizikového chování (Saňudo et al., 2024). Tento příspěvek a posterové sdělení má za cíl uvést základní premisy významné pro informování veřejnosti, trenérů i rodičů o různých aspektech správného životního stylu a stravování na případové studii Dětského futsalu a sloužit jako nástroj pro tvorbu výstupů v rámci spolupráce Poradny pro zajištění správného životního stylu prostřednictvím stravování (poradna.potraviny@mendelu.cz) (MENDELU, 2025). Tento příspěvek má přehledový charakter a má za cíl informovat o aktivitách a zásadách a principech volnočasových aktivit pro futsalovou mládež ve spádové oblasti a regionu Brna.

DĚTSKÝ FUTSAL

Futsal je aktuálně co do členské základny jeden z nejpobulárnějších sportů v České republice. Naše reprezentace slaví úspěchy na mezinárodních polích, prvoligové týmy se začínají prosazovat v zahraniční konkurenci a přibývá seniorských týmů. Obrovským problémem byla vždy organizace mládeže, což jsme se ve spolupráci s Fotbalovou asociací ČR a Svazem futsalu ČR rozhodli změnit. Přišli jsme se soutěžními zápasy pro děti. Do vytvoření našich soutěží nebyl vytvořený žádný funkční koncept, díky kterému by se mohly děti od 5 do 17 let pravidelně utkávat se svými vrstevníky na malých hřištích. To jsme se jako trenéři mládeže a dlouholetí hráči soutěží ve futsalu rozhodli změnit. Přišli jsme s možností přihlásit jakékoliv dětské týmy futsalistů či fotbalistů do celoročních soutěží, které jsou během každé sezóny založeny na dílčích turnajích. Termíny hracích dní byly a jsou vždy stanoveny s předstihem, a to s ohledem na všechny okolnosti,

které se týkají školní docházky či zápasů fotbalových lig. Začali jsme přesně před deseti lety, v roce 2016 v Brně. Od roku 2018 působíme s oficiálním posvěcením FAČR celorepublikově (DĚTSKÝ FUTSAL, 2026).

Jak je uvedeno v mnoha studiích a uvádí to i českou veřejností vnímané autority (ČOV, 2020), ideální věk pro začátek se sportem závisí na tom, zda jde o volný pohyb, nebo organizovaný trénink. Obecně platí, že s pohybem je dobré začít co nejdříve, ale specifické sportovní disciplíny mají svá doporučení. Ve věku 2–3 roky je vhodná všestranná, neorganizovaná aktivita jako běhání, skákání, házení míčem nebo tancování pro rozvoj základní motoriky. Ve věku 3–4 roky, což je ideální věk pro gymnastickou průpravu, plavání nebo hravá cvičení, dítě vnímá své tělo v prostoru. Ve věku 4–6 let začínají být děti připraveny na sporty vyžadující koordinaci, jako je tenis (formou her) nebo právě fotbalové přípravky. Ve věku 6–7 let, kdy je většina dětí již fyzicky i mentálně zralá na organizované týmové sporty, jako jsou fotbal nebo florbal, je ideální začít s organizovanou a dobře promyšlenou přípravou v rámci tréninku k lepší spolupráci a pochopení pravidel.

Věk 6 až 12 let je ideální pro inspirativní vedení a zařazení organizovaných sportovních aktivit do volnočasových aktivit dětí. Za více než desetileté působení u sportovní jednoty Orel Řečkovice můžeme říci, že věk dětí, které se organizovaně zařazují do trénování fotbalu, vč. fotbalu malých forem, nebo právě futsalu, se měnil a mění v závislosti na roku (dekádách). Futsal v naší jednotě trénujeme již více než dvacet let. V počátku jsme si při takřka vizionářské práci stanovili kodex činnosti a plán. Takto jsme právě v rámci tohoto druhu sportu společně dláždili cestu pro Dětský futsal, a to nejprve v rámci B.A.F. (Brněnská asociace futsalu). Rádi bychom připomněli tehdejší týmy (DROM, Tišnov, Orel Řečkovice, B.A.F.), a poděkovali za podporu všem, kteří ve prospěch brněnského mládežnického, a posléze i dětského, futsalu podnikli kroky a položili tak výborné základy pro současný stav, neboť právě z této činnosti těží týmy doplněním členské základny a propisuje se to i do celorepublikové a reprezentační úrovně.

Futsal má oproti fotbalu svá specifika, má mnoho výhod pro trénování dětí a mládeže spočívajících v rozdílech nejen v pravidlech, ale především v dynamice i v potřebném vybavení (velikost hřiště, údržba a finanční náročnost). Výhodou pro atraktivitu u dětí je nižší počet hráčů potřebných pro realizaci herních aktivit a v podstatě i pro chod týmu (trénink, zápasy, zázemí). To sebou nese i častější aktivitu dětí na hřišti a absenci prostojů při hře, např. díky vyšší obrátce střídání (vyšší četnost, kratší čas), neexistenci ofsajdů apod. Samostatným tématem je rozdíl v dynamice hry (pohyb a jeho účel) na hřišti.

Význam správné výživy je umocněn zejména při tréninku, zejména u dětí, které pravidelně sportují. Zde je třeba pochopit, že se jedná o komplexní problematiku. U dětí a mládeže dochází během týdne při realizaci volnočasových aktivit, vč. sportu (ať pravidelného, vázaného na pevný harmonogram, tak nahodilého) ke kombinaci stravování v rámci rodinného zázemí a školního stravování. Výživa není pouze o krytí energetického výdeje a poměru hlavních živin. Dostatečný příjem živin u dětí je klíčový pro růst a správný vývoj organismu. U sportujících dětí je výživa obzvláště důležitým faktorem, ovlivňuje výkonnost malého sportovce i jeho vývoj. Při nesprávné skladbě jídelníčku nebo nedostatečném příjmu energie může dojít nejen ke zhoršení výkonu a zpomalení regenerace, ale také k zhoršení dalších funkcí organismu, včetně kognitivních funkcí. Doležalová et al. (2025) ve své práci analyzovala jídelníček kohort dětí dvou brněnských sportovních klubů navštěvujících pravidelné tréninky s různou intenzitou fyzické zátěže. Na základě výsledků navrhla změny vedoucí ke zlepšení výživy a celkového životního stylu dětí. Vliv změn v jídelníčku byl sledován pomocí řady fyzických testů a jednoho kognitivního testu. Sledována byl tělesná kompozice. Zjištění z analýz jídelníčků a tělesné kompozice poukazují na některé nedostatky ve výživě, což sebou nutnost zaměřit se na tento problém, včetně snahy o cílenou a konkrétní edukaci nejen sportujících dětí, ale i trenérů, kteří mohou vhodněji působit na rodiče i své svěřence. Obě kohorty probandů byly podle sportů (futsal, hokej) značně různorodé. Sami probandi, ale i jejich rodiče a trenéři, měli nicméně zájem na zlepšení a jsou ochotni

řídít se obecnými výživovými doporučeními, která je ale dobré konkrétně připravit a přizpůsobit individuálním potřebám.

CO JE NUTNÉ ŘEŠIT V PŘÍPADĚ VÝŽIVY MLADÝCH FUTSALISTŮ

Jednoznačně edukaci. Ta je odvislá od informací z nejbližšího okolí dětí a mládeže, stejně tak od jejich zájmu o tuto problematiku. U sportujících dětí je výraznou motivací zlepšení výkonu. Při jejich edukaci je možné využít přirozené soutěživosti a formu výživových doporučení tomu přizpůsobit. Zásadním bodem je ale vzdělávání trenérů ohledně stravování před aktivitami jejich svěřenců, během nich a po nich. V průběhu týdne jsou ale uvedené aktivity významně ovlivněny rodinou a školou. V případě soutěžních utkání a turnajů, včetně mistrovství republiky je tato problematika závislá od pořadatelů a jejich zázemí. V rámci organizované sportovní činnosti na takto vysoké úrovni je nutné chápat i potřebu dodržení určitých standardů v oblasti stravování, zvláště pokud jde o děti a mladistvé. A protože i trenéři sportovních oddílů musí mít ke své činnosti licenci a splňovat základní požadavky dané legislativními předpisy pro práci s dětmi, bylo by vhodné i pro ně specifikovat jisté zásady v oblasti výživy, neboť součástí některých vzdělávacích modulů e-vzdělávání (GRASROOTER Leader) jsou i otázky o výživě, pitném režimu a četnosti stravování během dne. Od 1. ledna 2026 vstoupil v platnost nový kreditový systém Trenérského vzdělávání futsalu. To je koneckonců cílem chystaného projektu a spolupráce s FAkademii (futsalovo-fotbalovou akademií), která má nejen regionální (JMK) charakter, ale i celorepublikové ambice.

VÝŽIVA MLADÝCH SPORTOVců V JIHMORAVSKÉM KRAJI

Cílem chystaného projektu je vytvořit v Jihomoravském kraji pilotní a následně systémový program zaměřený na správnou výživu, regeneraci a zdravý životní styl mladých sportovců. Projekt propojí Mendelovu univerzitu v Brně a (F)akademii, následně Jihomoravský kraj a případně i krajské zastoupení FAČR.

V roce 2026 dojde k formulování obecných principů a zásad, vytipování vhodných mechanismů a jejich představení příslušným institucím územního celku (odbory Magistrátu města Brna, Jihomoravského kraje).

Časová osa:

- Únor: 27. února 2026 – podpis Memoranda s (F)akademií a slavnostní futsalový večer.
- Březen: 3. března 2026 – světový den obezity (World Obesity Day – WOD) a konference Ingrový dny 2026 (3.–5. března) jako platformy pro prezentaci a spuštění (kick-off) první fáze informací cíleným osobám a institucím. Vytvoření letáček pro děti a sportující mládež (výživa a stravování při pravidelném tréninku a dále při celodenních turnajích Jarní ligy).
- Duben: 8. dubna 2026 – Prezentace Poradny panu ministru zdravotnictví ČR Adamu Vojtěchovi.
- Duben až červen: prezentace Poradny (banner, letáčky, osobní kontakt) na akcích Jarní ligy futsalu pro kategorie U9, U11 a U13.
- Červen: Schůzka se zástupci reprezentace futsalu, činovníky futsalu v Jihomoravském kraji. Schůzky se zástupci magistrátu města Brna a Jihomoravského kraje, debata o třetí roli univerzity a nabídka Poradny jako platformy pro chystaný projekt. Příprava informací přes tyto instituce jako zřizovatele ZŠ a SŠ. Vytvoření mechanismů a konkrétního harmonogramu v rámci spolupracujících prvků (Fakademie, Orel Řečkovice, Dětský futsal).
- Září: spuštění konkrétních aktivit pro děti a sportující mládež (se začátkem školního roku). Aktivity pro trenéry, činovníky a další oslovené osoby a instituce na Noci vědy, jejíž tématem je komunikace.
- Říjen až prosinec: školení a aktivity pro kluby a hráče.

Tvářemi projektu budou reprezentanti České republiky ve futsalu, kteří pomohou popularizovat téma zdravé výživy, regenerace a profesionálního přístupu ke sportu mezi dětmi a mládeží. Zázemí projektu poskytne Poradna pro zajištění správného životního stylu prostřednictvím stravování při Ústavu technologie potravin MENDELU.

Hlavními cíli jsou:

- Vytvořit regionální model péče o výživu sportující mládeže.
- Propojit akademickou sféru se sportovní praxí.
- Edukovat trenéry, rodiče a mladé sportovce.
- Získat data a know-how využitelné pro celý region.
- Posílit značku Jihomoravského kraje jako regionu podporujícího zdravý životní styl.

Metody:

- Školení (přednášky), workshopy a webináře (praktické ukázky).
 - o Zaměření dle mediátorů informací.
 - o Rozdělení dle cílové skupiny.
- Materiály (letáčky, články, brožura).

Jednotlivými prvky mimo osob z cílové skupiny (sportující děti a mládež) jsou pracovníci Poradny, ale i učitelé ZŠ, SŠ, VŠ, dále trenéři a kluby, a nakonec i rodiče.

ZÁVĚR

Všechny aktivity, pomůcky, jakákoli činnost, která pomůže trenérům, spolkům, sportovním oddílům v činnosti, zlepšení znalostí, předcházení problémů, je ku prospěchu nejen sportu, ale zejména dětí, mládeže a zdraví celé společnosti.

PODĚKOVÁNÍ

Děkujeme za soustavnou a nikoli pouze finanční podporu Statutárnímu městu Brnu, Národní sportovní agentuře, Jihomoravskému kraji a Městské části Brno-Řečkovice a Mokrá Hora. Poděkování také patří všem trenérům, sportovním činovníkům rodičům, a všem, kteří se aktivně zapojují a vytvářejí podmínky pro volnočasové, zejména sportovní aktivity dětí a mládeže.

LITERATURA

ČOV (2020): Děti musí začít co nejdříve sportovat. Lékařská komise ČOV apeluje na návrat! Lékařská komise ČOV. Kosová, M. [vid. 2026-02-09]. Dostupné z: <https://www.olympijskytym.cz/article/>

Doležalová, Z., Matejovičová, M., Jůzl, M. (2025): Výživa a životní styl sportujících dětí a možnosti pozitivní intervence. In: Sborník LI. Konference o jakosti potravin a potravinových surovin – Ingrový dny 2025. Brno: Mendelova univerzita v Brně, 38–42. Dostupné z: <https://doi.org/10.11118/978-80-7701-048-1-0038>

MENDELU (2025): MENDELU otevírá novou poradnu. Bude poskytovat informace o potravinách i správném životním stylu. Tisková zpráva. [vid. 2026-01-20]. Dostupné z: <https://mendelu.cz/mendelu-otevira-novou-poradnu-bude-poskytovat-informace-o-potravinach-i-spravnem-zivotnim-stylu/>

Sañudo, B., Sánchez-Oliver, A. J., Fernández-Gavira, J. et al. (2024): Physical and Psychosocial Benefits of Sports Participation Among Children and Adolescents with Chronic Diseases: A Systematic Review. *Sports Med – Open* 10, 54. Dostupné z: <https://doi.org/10.1186/s40798-024-00722-8>

Kontaktní adresa: doc. Ing. Miroslav Jůzl, Ph.D., Ústav technologie potravin, Agronomická fakulta, Mendelova univerzita v Brně, Zemědělská 1665/1, 613 00 Brno, miroslav.juzl@mendelu.cz