



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O pohybu](#) 23. 9. 2016 | Mgr. Martina Karasová

Jak rozhýbat školáka, aneb vypni ten počítač...

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/jak-rozhybat-skolaka,-aneb-vypni-ten-pocitac..._s10011x9991.html

Se začátkem školního roku řeší každoročně rodiče školáků i předškoláků kromě školních povinností také jak vyplnit čas po škole. Po prosezených hodinách v lavici se jako nejlepší volba jeví nějaká sportovní aktivita. Jak ale vybrat tu správnou a vhodnou pro vašeho potomka?





Zdroj: [Dítě v lanovém centru](#) ze Shutterstock

Výběr sportu obvykle bývá pro rodiče oříšek

Při výběru bychom se měli řídit několika faktory. **V první řadě vezměte v potaz přání, schopnosti a zájmy dítěte.** Neméně důležitá je však i časová a finanční náročnost vybrané aktivity. Výběr vhodného sportu se nemusí povést

hned napoprvé. **Určitě se proto vyplatí vyzkoušet více aktivit.** Pokud dítě přesně neví, co by ho bavilo, pak můžete zvolit všeobecnou přípravu, vhodná je například atletika. Dítě se zde rozvíjí všestranně. Navíc může vyzkoušet různé druhy sportu, takže si udělá představu o tom, čemu by se chtělo věnovat do budoucna.

Tip jak na předškoláka

U dětí předškolního věku, kde ještě nevíte, co by mohlo dítě zaujmout, **volte jakoukoli všestranně rozvíjející disciplínu.** Velmi vhodný je například Sokol, který u dětí rozvíjí hrubou i jemnou motoriku, koordinaci, dbá na správné držení těla a učí je spolupráci s ostatními dětmi i lektorem. Je ideálním odrazovým můstkem ke všem dalším sportům v pozdějším věku.

Ideální věk pro užší profilaci ve sportu neexistuje, každá disciplína vyžaduje jiný pohybový základ, předchozí dovednost či stupeň fyzické vyspělosti. [Se sporty jako je gymnastika](#), krasobruslení nebo hokej dnes začínají děti velice brzy, v některých sportech jako například volejbal, basketbal může dítě začít i po desátém roku a může dosáhnout vrcholové úrovně. **Se sportováním pro zábavu však můžete začít kdykoliv.**

Tip jak zjistit předpoklady a talent

Pokud tápete mezi nepřehlednou nabídkou sportovních klubů a nevíte, který by mohl být ten pravý pro vaše dítě, otestujte ho! **Analýzou sportovních predispozic se zabývá například Sportanalytik.** Rodiče i děti se po absolvování několika jednoduchých pohybových testů s poměrně velkou přesností dozví, k čemu mají největší předpoklady a dostanou doporučení, jaké sporty vyzkoušet. **Jedná se o program určený dětem mezi 5-15 roky,** který formou jednoduchého testu rozpozná jejich sportovní předpoklady a doporučí jim ten pravý sport. **Pomocí osmi disciplín odhalí fyzické dispozice dětí jako je rychlost, hbitost, výbušnost, nebo vytrvalost.** Zjištěné výkony vyhodnotí a porovnají s nároky jednotlivých sportovních odvětví. Výsledkem je identifikace sportovního talentu každého dítěte a sestavení doporučení vhodných sportů.

Vybere li si dítě sport, ke kterému má určité nadání, bude v něm dělat rychlejší pokroky a lze tak předpokládat, že ho bude bavit a vydrží u něj až do dospělosti. Jestli v něm dosáhne úspěchu nebo jej bude dělat jen pro zábavu, není podstatné.

Finance bývají také častý rozhodující faktor

Při rozhodování může být pro některé rodiče určující i finanční a časová náročnost jednotlivých sportů. **Pokud chcete mít doma malého hokejistu**, počítejte, že cena jedné hokejky je až 1500 Kč, výzbroj stojí od 1500 do 10 000 Kč, helma 2000 Kč, brusle 1200-5000 Kč. Předškoláci obvykle trénují dvakrát týdně po dobu jedné hodiny, na prvním stupni základní školy jde o dva až tři tréninky plus jedno utkání týdně. Na druhém stupni probíhá příprava čtyřikrát až pětkrát týdně, znovu je k tomu třeba připočítat jeden zápas.

Malí fotbalisté budou potřebovat sportovní oblečení, k tomu přidejte kopačky za 1000 Kč, stulpny za 200 Kč a pak samozřejmě míč. Na ten si připravte 200-400 Kč. Pokud sáhnete po značkovém zboží, ceny se mohou i několikanásobně zvýšit. Je třeba počítat i s oddílovými a turnajovými poplatky, což dělá i několik tisícovek za sezonu. Nejmladší fotbalisté trénují dvakrát týdně, na hřišti jsou přibližně hodinu a půl. Ve věku od sedmi do deseti let se přidává trénink navíc, od jedenácti let jsou už čtyři. K časové náročnosti připočítejte víkendové turnaje.

Pokud chcete mít doma florbalistu, bude potřebovat sálovou obuv, kraťasy a triko. Florbalová hokejka stojí do 1000 Kč, míčky jsou k dispozici v oddílech. Oddílové příspěvky jsou v řádu několika tisícovek za rok. Časová náročnost je

podobná té u fotbalu. Děti ve věku 5-7 let trénují dvakrát týdně, ve věku 8-13 let třikrát týdně a od 14 let čtyřikrát týdně. Trénink trvá přibližně hodinu a půl a jeho součástí jsou i jiné aktivity než jen florbal.

Pokud se váš potomek rozhodne být atletem, pak si připravte základní investici ve formě bot, trička a trenýrek. Pak je třeba počítat také s oddílovými poplatky a startovným na závodech. Děti do deseti let míří na atletické tréninky dvakrát až třikrát týdně, obvykle na hodinu a půl. Starší pak trénují prakticky každý den.

Po olympiádě pravděpodobně **stoupne na popularitě judo**, kde kimono s páskem vás vyjde přibližně na 1000 Kč. Počítejte také s oddílovými příspěvky. Děti do třinácti let mívají dva tréninky týdně, ty starší míří do tělocvičny až čtyřikrát týdně. Oddílové příspěvky se mohou v různých lokalitách samozřejmě lišit.

Sport je zábava, hra a potěšení

Ať už vyberete s vašimi dětmi jakýkoliv sport, **důležité je, aby dítě sport bavil a chodilo na tréninky rádo**. Cílené sportování a raná specializace často vede spíš ke znechucení, ztrátě motivace a zdravotním problémům.

**Nezapomínejme, že sport by dětem měl
přinášet především zábavu, hru a potěšení.**

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz