



Dítě potřebuje zažít ve sportu pocit úspěchu

Tvrdí to Jan Březina ze společnosti SportAnalytik. Povídali jsme si o tom, jaké místo má v dětském životě pohyb a sport, o rizicích brzké specializace i úzkého zaměření na výkon, ale také o přínosech pravidelného pohybu a především o tom, že každé dítě má na něco talent.



Proč děti potřebují pohyb? A vlastně to není jen dětská potřeba, že? Hýbat bychom se měli všichni.

Pohyb je přirozená potřeba dětí, učí se mu od malička a vyhledávají ho. Je na nás dospělých, abychom jim jej umožnili, a to v podobě, která by děti bavila. Ideální je motivovat je k pohybu tak, aby u něj vydržely celý život, protože pohyb přispívá k fyzickému rozvoji dítěte i k jeho kondici, ovlivňuje celkové zdraví člověka.

A všechny děti pohyb milují.

Bohužel se někdy stává, že začneme děti dávat do různých klubů. Jako dospělí jsme vytvořili určitý rámec, kterým jsou sportovní kluby a kroužky, a někdy se stává, že to čtyř nebo pětileté dítě to v takovémto kroužku nebaví. Když ale děti vezmete třeba na trampolíny, baví to všechny. Musíme vytvořit takový systém, aby děti chytly, protože pohyb mají přirozeně rády.

Vlastně pohyb už od malička dětem příliš formalizujeme, že?

Je to tak. A doba tomu přispívá. Rodiče řídí volný čas svých dětí, protože dnes už z hlediska bezpečnosti není možné, aby si děti vyběhly jen tak s kamarády ven. Děti mají naplánovaný každý den a spontánní, přirozený pohyb tam chybí. Je na rodičích, aby něco připravili. Na našich sportovních dnech se setkáváme s dětmi, které vystřídalý několik sportovních kroužků nebo klubů a nebavilo je to. Rodiče pro ně nedokážou najít to pravé, a tak od nás chtějí radu. Výběr kroužků je hodně podřízen rodinné logistice, rodiče zvolí to, co mají nejbližší, případně co mají sami rádi, ale děti to pak nebaví.

Samozřejmě že rodinná logistika je někdy složitá a je potřeba dělat kompromisy, ale my rodičům radíme, aby se drželi pěti věcí, které jsem si vypůjčil od docenta Periče z Fakulty tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy.

Které věci to jsou?

Aktivita musí obsahovat pohyb, což sice vypadá naprosto přirozeně a taky banálně, ale byly provedeny studie, které zjišťovaly, kolik pohybu mají děti během hodinového tréninku. Hýbou se 35 minut, ve zbylém čase poslouchají, co jim říká trenér, čekají, až na ně přijde řada... A co začne v takovéto situaci dělat pětileté dítě, které má rádo pohyb? Zlobit. A když zlobí, trenér ho napomene, a jemu se tam časem přestane líbit.

Další faktor jsou kamarádi. Děti si chtějí vytvářet sociální vazby a kamarádství je i zde velmi silný faktor. Když kamarád ze školy někam jde, jdou tam spolu a už jsou dva. A je to pak pro ně i mnohem větší zábava. Dítě nepůjde trénovat samo, pokud to dělá jen kvůli rodičům nebo trenérovi, brzy ho to přestane bavit. To je aspekt brzké specializace.

I děti mírně obézní, ale silné, mohou sportovat, protože existují silové disciplíny jako hod, vrh a podobně. Pokud bychom jim nabídli pouze aktivity vhodné pro rychlé a koordinačně zdatné děti, odradili bychom je.

Co dalšího tam patří?

Dítě potřebuje zažít pocit úspěchu. Každé dítě potřebuje být chvíli král, zažít, že se mu něco povedlo, a je na trenérovi, aby se o to postaral. Zejména u malých dětí, které tohle nezažijí, se stává, že je aktivita přestane bavit, protože cítí, že jim to nejde. Dalším faktorem, se kterým se dá pracovat, je to, že každé dítě chce umět něco víc než ostatní. „Když tam půjdeš, budeš umět něco, co spolužáci neumějí.“ Kluci chtějí být rychlí, silní, chtějí být výjimeční. Pátým faktorem je flow, prožitek, když vás to, co děláte, vtáhne. A zde zase hraje významnou roli trenér. Ovšem aby dítě tohle zažilo, nesmí být aktivita příliš jednoduchá. Pokud je dítě v tom, co dělá, hodně dobré, nemusí být pro něj aktivita výzvou, pocit flow se nedostaví a ono se začne nudit. Výzva je motivací.

A pokud něco z tohoto mixu chybí, dítě aktivita přestane bavit, nechce to dělat. Starší děti, zhruba od šesti let, dokážou fungovat i s modelem čtyř faktorů, zvládnou se vyrovnat třeba s tím, že na tréninku nemají kamarády, ale baví je se hýbat. U menších dětí jsou ale popisované faktory naprosto klíčové. Pokud pětileté dítě vezmete na trampolíny, najde tam všechno. Hýbe se, je tam s kamarády, má intenzivní prožitek z toho, jak tam běhá, je to pro ně výzva a navíc to je výjimečné, protože do trampolínových center se nechodí každý den. Proto ho to baví, cítí se tam dobře. Děti se hýbou rády, my pro ně musíme najít způsob, který je bude bavit.

Mluvíme o předškolácích a mladších školních dětech. Kolik času by děti tohoto věku měly trávit pohybem?

Minimum je jedna hodina aktivního pohybu denně, ale děti se hýbou přirozeně. Mohou jít ze školy pěšky, nemusí to být vyloženě sportovní aktivita. Pokud jde o jejich sportovní rozvoj, je potřeba, aby měly pohyb nějak strukturovaný, aby nešlo o jednorázovou aktivitu.

Z výzkumů plyne, že dnešní děti tráví mnohem méně času pohybem. Dokonce se zjistilo, že ačkoli děti stále chodí ven, třeba do parků, mnohdy tam tráví čas hraním her na mobilu nebo tabletu. Jaký má tento životní styl vliv na kondici dětí?

Naše společnost realizuje s Českým Olympijským výborem projekt Sazka Olympijský víuceboj, kterého se účastnilo již více než 200 000 školáků, a který tak dává unikátní data k výzkumům a analýzám. Sbíráme unikátní data o českých dětech, každý rok testováním projde sto tisíc dětí. Vidíme, že kondice dětí je horší, než bývala třeba před dvaceti lety. Znova ale musím říci, že to není problém dětí jako takových, hýbou se stejně rády, jako jsme se hýbali my. Musíme si ale uvědomit, že sport má dnes mnohem větší konkurenci v podobě různé zábavy. A když jim sport zábavu neposkytne, vezmou si mobil a mají zábavu tam, navíc mnohem dostupnější.

Během výzkumu dat Sazka Olympijského víuceboje, který jsem zmiňoval, se dokonce zjistilo, že děti na venkově mají mnohem méně pohybu než děti ve městech. Městské děti mají čas mnohem organizovanější než děti na vesnici, rodiče pro ně hledají kroužky, protože je nemohou nechat jít samotné ven, zatímco na vesnici nebo v menším městě i děti z prvního stupně mohou jít ven samy. A místo aby jezdily na kole, hrály na honěnou nebo kopal do míče, sedí a mají jinou zábavu.

Kdo má největší vliv na to, zda a jak se děti hýbou?

Jsme to my dospělí, zejména rodiče. Když se zeptáte dětí, proč sportují a proč si vybraly konkrétní sport, řeknou, že kvůli kamarádům. Kamarádi jsou ale také ovlivnění rodiči. Další roli hraje systém, který spravuje český stát a různé organizace, způsob, jakým dokážou pohyb nabídnout. V menších městech může být nabídka sportu menší, ale pokud jej dětem nabídneme vhodnou formou, mohou dělat jakýkoliv sport a bude je to bavit. Je v podstatě jedno, co si vyberou.

Ještě jedna věc má vliv na dětský pohyb. Dříve se mluvalo o univerzálním talentu, což bylo dítě, které bylo rychlé a koordinačně zdatné a bylo dobré ve sportovních hrách, jako jsou fotbal a hokej. Tyhle děti se braly jako ty talentované, co mají sportovat, a pak zde byl ten zbytek. To ale už neplatí. Když si projdete nabídku sportů, najdete jich několik desítek. Dnes se snažíme najít pro každé dítě něco. I děti mírně obézní, ale silné, mohou sportovat, protože existují silové disciplíny jako



Namalovala Nela Štetrová, ŠD při 3. ZŠ Jirkov.

hod, vrh a podobně. Pokud bychom jim nabídli pouze aktivity vhodné pro rychlé a koordinačně zdatné děti, odradili bychom je.

Na sportovních dnech, které pořádáme, se často setkáváme s tím, že přijde rodič se dvěma dětmi, a primárně za námi jdou kvůli jednomu z nich, „sportovnímu talentu“, který je opravdu šikovný, rychlý, koordinačně zdatný. A pak je tam druhé dítě,

které tam jde, protože je sobota a je to rodinná akce. A pak se zjistí, že to „netalentované“ dítě je ve čtyřech disciplínách z osmi lepší než dítě, kvůli kterému rodiče na sportovní den šli. Mezi disciplínami je rovnováha, flexibilita, síla a výbušnost. Pokud je dítě mírně obézní, může být lepší právě v těchto čtyřech věcech. Přitom šanci k pohybu dostávají především „sportovní talenty“, což chceme změnit ve prospěch dětí „netalentovaných“.

Dá se tedy říci, že na sport je každé dítě?

Ano. Každé dítě má na něco talent, to je naše vize.

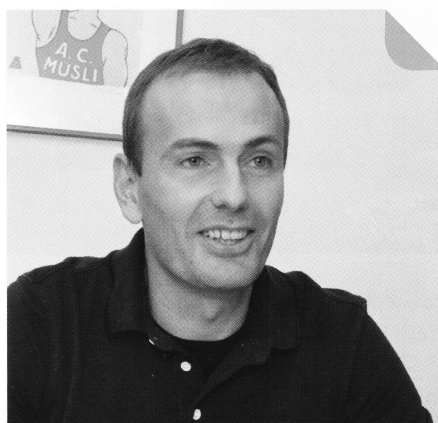
Vnímáte v tom, jak je dítě ke sportu vedeno, vliv jeho rodičů? Rodič-sportovec asi bude dítě přirozeně více povzbuzovat než rodič nesportovní.

Vnímáme, je to přirozené. Ani bych neřikal, že je na tom něco špatně. Každý má vychovávat tak, jak to cítí. Někdo je více kulturně založený a humanitní rozvoj dítěte je pro něj důležitější, a proto vede děti právě tímto směrem. A proč ne.

Nikdy by se ale nemělo zapomínat na kompenzaci, jistou rovnováhu. I sportovně založení rodiče by dítěti měli nabízet aktivity k rozvíjení dalších oblastí. Každý člověk by se měl rozvíjet pokud možno harmonicky, i když pochopitelně rodiče „tlačí“ na tu svou oblast.

Vnímáte nějaký současný trend ve výběru sportu? Je pro děti například stále atraktivní běh?

Záleží na výsledcích olympiády (smích). Třeba po poslední zimní olympiádě rodiče na našich sportovních dnech pro děti vybírali biatlon. A my jsme jim museli vysvětlovat, že v tomto sportu se nejdříve běhá na lyžích, a až pak se střílí. Po letní olympiádě to zase bude judo. Po Naganu byl v kurzu hokej.



Ing. Jan Březina

se narodil v roce 1979. Je zakladatelem a ředitelem společnosti SportAnalytik, která se věnuje problematice výběru správného sportu pro děti a motivaci dětí ke sportu. SportAnalytik se v současné době realizuje v pěti zemích Evropy a účastnilo se ho více než 280 tisíc dětí. SportAnalytik úzce spolupracuje se Českým Olympijským výborem a Fakultou tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy.

Pozorujeme také trend nových, moderních sportů. Děti mají zájem o různé tance, které jsou už také více sportem.

V každém věku se jako ideální ukazuje všestranný pohyb. Co všestranný pohybový rozvoj obnáší? Jaké činnosti bychom měli dětem nabízet, aby rozvíjely všechny své pohybové schopnosti?

V systému, který zde funguje, dětem říkáme, aby si vybraly sportovní oddíl. A tam jim řeknou, že mají trénovat dvakrát nebo třikrát týdně, a někdy je o víkendů zápas nebo nějaká soutěž. Vede to k tomu, že dítě pak dělá pouze jeden sport. Sportovní svazy jsou takto nastavené, chtějí uspět v mládežnických kategoriích, což úplně nekoresponduje s potřebami dítěte.



Vidím-li pak malé hokejisty nebo házenkáře, kteří mají trénink třeba od pěti ráno a o víkendech mají různá soustředění, říkám si, jestli to není příliš brzy, navíc takovýto styl zatěžuje celou rodinu. Je takováto aktivita pro předškoláky a mladší školáky vhodná? Pokud to děti baví, je to v pořádku. Brzká specializace v individuálních sportech, která je třeba u tenisu spojena s tlakem, navíc tam nejsou kamarádi, funguje tam pouze vztah dítě-trenér, vede k situaci, že dítě takovýto sport opouští. Dochází ke ztrátě motivace a brzká specializace může mít i zdravotní důsledky z jednostranné zátěže.

Pro úspěch dětí ve sportu je paradoxně vhodnější pozdní specializace. Dítě do sedmi až osmi let rozvíjí své koordinační schopnosti, které se rozvíjejí variabilitou činností. Pokud se dítě při pohybových aktivitách setkává s variabilními podněty, celkově se zlepšuje. A když má dítě takovýto základ, dělá pak mnohem větší pokroky.

Pokud bychom byli trpělivější, děti by dosahovaly v juniorských kategoriích lepších výsledků. Tím by se ale musely obětovat výsledky v kategoriích žákovských, což systém nechce.

Rodiče mají strach, že když syna nebudou od pěti let vozit na hokej, žádný Jágr z něj nebude. Hokej patří mezi sporty, kde je brzká specializace nutná, technika bruslení je tu naprosto klíčová. Podobně na tom jsou tenis a gymnastika. Sice se musí začít brzy, není ovšem nutné, aby dítě trénovalo čtyřikrát týdně. A pokud dítě bude mít ještě další sport jako kompenzaci, bude to pro něj lepší a je šance, že v budoucnu bude v tom svém sportu lepší. Na to ale není

objevuje tlak na výkon. A my dětem stále neumíme nabídnout nesoutěžní model sportovních aktivit. Dospělí si chodí zabíhat, projedou se na kole nebo si spolu chodí zahrát, ale děti, které si o tom samy nemohou rozhodovat, tedy ve věku osmi až čtrnácti let, podobné možnosti nemají. Velký prostor vidím ve školách, ve sportovních družinách. Školní sport má ohromný potenciál.

Hodně záleží i na formě, jakou budeme dětem aktivity nabízet. Co byste doporučoval?

Doporučil bych pracovat s pěti faktory, o nichž jsme se bavili v úvodu našeho rozhovoru. Můžeme využít kamarády i aspekt výjimečnosti, na což děti kolem pěti šesti let slyší. Dítě, které vstupuje do puberty, už začíná mít svoji hlavu, může ve chvíli, kdy začne rozhodovat o svém čase, se sportem skončit. Proto bychom s nimi měli opakovaně mluvit o faktorech, které jsem zmiňoval, a vymýšlet, jak by si děti mohly sport co nejvíce užívat. Pokud dítě dělá sport jen kvůli rodičům, nechá toho.

Zmiňujete rodiče. Ráda plavu a v bazénu často vidám rodiče, jak učí své děti plavat. A někdy to je trochu tristní, protože předškoláka učí „paní radovou“.

Říká se, že rodič by měl své dítě naučit základním sportům, jako je plavání, jízda na kole, lyžování a bruslení. Nemusí je to ale naučit sám, existují lyžařské školy... I z hlediska vztahu rodiče a dítěte je někdy lepší, aby tyhle základní sporty dítě učil někdo jiný. Stává se, že i dospělí si stále řeší vztah rodič a dítě, jako třeba lyžařka Záhrobská. Rodič je samozřejmě důležitý, musí dítě k těmto základním kurzům vést, musí mu také zaplatit trénink.

Už i malé děti trápí vadné držení těla. Co s tím?

Vhodná je pozdní specializace a všestranné aktivity. Výborné je plavání, které tělo zpevňuje. Doporučil bych také gymnastiku. V raném věku rozhodně není vhodné posilování.

Mluvíte o posilování, které v raném věku není vhodné. Které další sporty nejsou pro malé děti vhodné?

V tomto věku je důležitý rozvoj koordinace, čili není nutné se zaměřovat na trénink síly či vytrvalosti. Protože vytrvalost si začínáme trénovat od zhruba dvanácti let, nejsou vytrvalostní sporty ty pravé. Samozřejmě jedeme s předškolákem na kole na krátký výlet, kde je jasný cíl, ale nemá smysl ho zatěžovat dlouhými zátěžemi. Měli bychom myslet na to, aby se malé děti učily hodně nových pohybů, třeba házely míčem, přelézaly překážky... A to s nimi mohou rodiče dělat stejně tak, jako s nimi malují a podobně.

Mnozí lidé nemají ke sportu a k pohybu vůbec kladný vztah. Často zmiňují, že jejich „alergie na pohyb“ vznikla v dětství. Jak může k něčemu takovému dojít? A co dělat pro to, aby děti, s nimiž pracujeme, měly k pohybu kladný vztah?

Možná tihle lidé nezapadali do rychlostně koordinačního typu, tak si řekli, že na sport nejsou a získali ke sportu averzi. Určitě by si ale i oni mohli najít něco, co by mohli dělat, i oni by se mohli naučit sportovat v týmu, zažít vítězství i snášet porážku.

Co byste poradil pedagogům mateřských škol a školních družin, kdyby se vás ptali, co mohou udělat pro to, aby děti, s nimiž pracují, měly ke sportu lepší vztah?

Určitě fungují vzory. Pětileté děti už vzory vnímají, proto jim je můžeme zopakovat, zpracovat je třeba ve tvořivých činnostech, pohrát si s nimi. Děti pak zjistí, že někdo může být dobrý ve sportu, a přijdou na to, že i ony v něm mohou být dobré, být jako Krpálek, Sábliková nebo Jágr. V mateřských školách je to myslím z hlediska pohybu v pořádku, s dětmi se chodí pravidelně ven.



Co baví na sportu vás?

Věnuji se hokeji, je to moje srdcová záležitost. V době mého dětství byl hokej sport číslo jedna, a ačkoli jsem hokej jako malý nehrál, chodil jsem bruslit na rybník a objížděl na kole vesnice v okolí a zval kluky, aby si přišli zahrát hokej. Až v patnácti jsem začal trénovat a hokej hraju dodnes, klidně

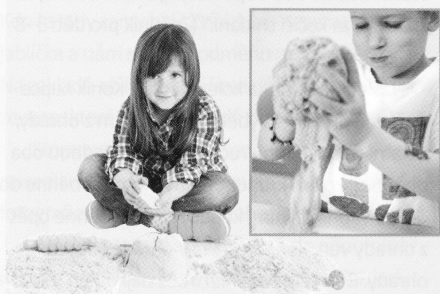
tříkrát týdně. Když dítěti, které je z hlediska vzorů v dobrém prostředí, dáte prostor na vlastní rozhodnutí, cestu ke sportu si najde samo. Je to jeho rozhodnutí a vydrží u toho dlouho. ■

Mgr. Marie Těthalová
foto Jiří Kučera

REVO
hřiště s.r.o.

TVOŘIVÉ HRAČKY PŘÍMO OD DOVOZCE

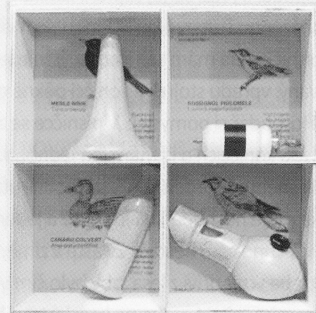
Kinetic sand Kinetický písek
Dynamic sand Dynamický písek



3D formičky MINI a MAXI
od firmy SANDCREATIONS



Vábničky na ptáky



Korkové cihly (bloky)
a stavebnice
firmy KORXX



Modelovací hmota Bubber
od firmy
WABA fun



GIGI - Unikátní kartonový stavebnicový systém

