

# ZDRAVOTNÍ ASPEKTY SPORTOVNÍ PŘÍPRAVY DĚTÍ

Pohyb je základním principem života. U člověka zajišťuje rozvoj pohybového aparátu, podporuje činnost orgánů, dopravuje potřebnou energii, vitamíny a minerály, odstraňuje toxické látky z těla, stimuluje produkci endorfinů, harmonizuje nervový systém atd. Působí také při směřování psychické stránky člověka k vyšší seberealizaci a zdokonalování. Pohyb je tedy nedílnou součástí zdravého vývoje tělesné, ale také duševní stránky každého jedince a má i svou socio-kulturní stránku.

Dospívající mládež by měla z pohledu zdravého rozvoje věnovat alespoň jednu hodinu denně středně intenzivní fyzické zátěži a minimálně dvakrát týdně zapojit intenzivní zátěž se specifickou sportovní činností. Podle statistik OECD z roku 2018 toto splňuje v České republice pouze 20 % dětí. V rámci EU Češi ve sportu všeobecně zaostávají. Dle statistik pravidelně sportuje pouhých 35 % obyvatel. Mnohem více alarmující je, že až 67 % dospělých a více než 30% dětí

trpí nadváhou. Dá se očekávat, že se tato situace díky nedávné pandemii zhoršila.

Dnešní doba blahobytu nese také negativní dopady na zdravý pohyb. Podle statistik má až třetina dětí vadné držení těla, zakulacená záda, nesprávné postavení hlavy a krku, ochablé zádové svalstvo nebo vychýlenou páteř. Nejčastější diagnózou je skolióza, tedy vybočení páteře. S tím pak souvisí oslabené svalstvo nohou a problém tzv. ploché nohy. Tento dopad se stupňuje ve fázích tzv. růstového spurtu, kdy kosti rostou rychleji než svaly a chybí jim tak potřebný svalový aparát. Jedná se o 5. až 6. rok a 9. až 11. rok života dítěte. Navíc u děvčat je kritické také období dospívání mezi 12. a 14. rokem a u chlapců mezi 14. a 17. rokem. Zde také dochází ke změně životního postojení a priorit, které často vedou k omezení nebo přerušování sportovní činnosti. Zdravý a aktivní pohyb má proto v každém období života svůj specifický význam. Např.

Kvetoucí „kobereček“. Foto JS

stát i přes zimu a posekat až na jaře.

**Pokud možno nesekat při teplotě vyšší než 26 stupňů Celsia**, rostliny by to příliš poškodilo.

Kolem chodníků a vychozených cestiček sekat častěji, aby vysoká tráva nevadila chodcům, dětem, pejskařům apod. Neposekaná místa nechávat ve zbytku plochy, zejména tam, kde zrovna rostliny kvetou. Skvělé bude, když dokážeme nechat bez poškození prvorocní fázi dvouletých rostlin (například divizna), aby mohly druhým rokem vykvést.

Při dodržování výšky sečení 10 až 12 cm se bude trávník ošetřovat, ale nebude se ničít. Dobře ošetřovaný trávník se podle zkušeností pracovníků v Rezekvítku jakoby „zatáhne“ a nepustí do sebe nežádoucí ostatné rostliny, které rády osidlují volné plochy a plošky po odumřelé trávě.

Prospěšná pro trávníky je i další (doplňková, nadstandardní) péče, pokud se na ni najdou zdroje (čas, chuť, peníze). Například vertikutace, aerifikace, smykování, podsívání, pís-kování, vápnění.

Těším se, že nové postupy vyzkoušíte a zalíbí se vám. Těším se, že bude přibývat ploch, kde místo nakrátko vysekaných a často v horkém létě napůl vysušených porostů bude možné najít po celý vegetační rok příjemnou zeleň a květy lučních rostlin.

JANA SKLÁDANKOVÁ ■



Část úspěšné výpravy na GPHK 2022. Zleva horní řada Matyáš Konopčík, Natálie Kellerová, Karolína Konopčíková, Matyáš Lužný, Lucie Kellerová, Markéta Suchyňová, Vojtěch Lužný. Zleva dolní řada Martin Suchyňa, Vít Štencel.

nelze opomenout období mezi 50. až 60. rokem života, které je důležitým mezníkem přípravy na aktivní důchod. Po 60 letech totiž tělo ztrácí svou motorickou paměť.

Doba, kdy děti samy o sobě kompenzovaly svalovou nerovnováhu a koordinaci pohybu tím, že denně běhaly, skákaly, lezly po stromech a padaly, je nenávratně pryč, a tomu je třeba přizpůsobit přístup i tréninkové metody. Dnešní trenér je tak konfrontován s potřebou komplexního přístupu k tréninkovým metodám a s potřebou odborné znalosti v oblasti lidského těla a sportovní přípravy.

Sportovní klub karate KODOKAI BRNO z.s., který se prioritně věnuje sportovní přípravě dětí v Bílovicích nad Svitavou a blízkém okolí, pracuje se všemi prvky odborného rozvoje a navazuje na propracovanou japonskou filozofii (KO – původní; DO – cesta; KAI – škola) ve sportovní přípravě dětí i dospělých. Klub disponuje kvalitními trenéry, kteří se věnují také kompenzačním

cvičením a prevencí. Především se jedná o systém SPS "Spirální stabilizace páteře" ve spolupráci se zakladatelem této metody, MUDr. R. Smíškem. KARATE samo o sobě dbá na správné provedení techniky, formu držení těla a maximální využití svalové harmonie k dosažení co nejlepšího výkonu či účinku. V sestavách KATA (boj s virtuálním protivníkem) je nespočet různých kombinací, které procvičují a posilují jednotlivé svalové řetězce tak, aby stabilizovaly pohyb nejen při technikách karate, ale také při běhu či obyčejné chůzi. Kromě jiného je důraz kladen na správnou techniku dýchání, která je se správným vzorcem pohybu úzce spjata.

Správně prováděný pohyb nemá vliv jen na zdraví, ale také na psychickou pohodu, výkon sportovce a s tím spojené sportovní úspěchy. Vysoké nasazení cvičenců a skvělé výkony na dubnovém mezinárodním turnaji karate, Grand Prix Hradec Králové, zajistilo několika členům KODOKAI post

reprezentace pro nadcházející mistrovství Evropy Shotokan Karate-Do International Federation. V červenci tak budou v holandském, S-HERTOGENBOSCH reprezentovat Českou republiku: Natálie Kellerová, Tomáš Slabý, Natálie Štenclová, Matyáš Konopčík, Štěpán Gabriel, Kristýna Suchyňová a Anett Svánovská. Držíme jim pěsti.

Nad rámec soutěží a standardních tréninkových jednotek, které probíhají v tělocvičně základní školy v Bílovicích nad Svitavou, mají členové sportovního klubu před sebou navíc jarní soustředění v Křižanově, letní karate tábor v Bílovicích nad Svitavou nebo zářijové mezinárodní soustředění s partnerským klubem KODOKAI WATFORD v Anglii, kde jedním z cílů je také utužení kamarádky vztahů mj. i při návštěvě filmového studia Harryho Pottera. Opět je před námi skvělé léto plné sportovních aktivit a zážitků. [www.kodokai.cz](http://www.kodokai.cz)

VÍT ŠTENCEL,

SPORTOVNÍ KLUB KODOKAI BRNO Z.S. ■

# ZÁVOD PRO VŠECHNY GENERACE

## 36. JARNÍ BĚH V BÍLOVICÍCH NAD SVITAVOU

Do rodinného kalendáře jsme si na sobotu 2. dubna 2022 vepsali stručně: „běh-Bílovice“. Uvítali jsme možnost dcerám s počínajícím jarem připomenout krásy sportování v přírodě. Mužský element se navíc těšil na první závod druhého ročníku „Poháru o běžeckého krále a královnu Časnyře“. Plán byl takový, že až na ženu zabezpečující logistiku se zúčastníme v solidním počtu tří dětí a jednoho dospělého. Plány jsou jedna věc, ale realita pětičlenné rodiny je často složitější. A tak byla účast naší rodiny ve finále skromnější (prostřední dcera Emilie a otec). Závodní den byl snad tím nejchladnějším za posledních několik týdnů.

Navzdory nevlídnému počasí se v prostoru startu a cíle v Palackého údolí již od rána koncentrovalo několik desítek běžců a běžkyň a jejich doprovodu. Pestrobarevné oddílové dresy dávaly tušit, že řada z nich přijela i z větších dálek Jihomoravského kraje (Moravský Krumlov, Přisnotice,



Mini přípravka běží přes potok.  
Foto Miroslav Nosek

Oslavany, Vyškov aj.) Příjemná změna po dvou předchozích letech, kdy epidemická situace neumožňovala plnohodnotný formát závodu. Sport lidi spojuje, proto bylo potěšitelné v rozhovorech tu a tam zaslechnout i ukrajinštinu.

Jednotlivé věkové kategorie průběžně startovaly od 9:00 – od sotva tříletých benjamínků na 150 m, přes minipřípravky na 360 m, mladší a starší přípravky na 630 m, mladší žactvo na okružku 890 m a starší žactvo na nejdelsí trati 1750 m, dorostence na dvou dlouhých okruzích až po dospělé na třech okruzích. Zázemí a organizace fungovaly bezvadně, organizátoři zvládali registrovat i opozdilce, což na některých závodech nebývá vždy pravidlem.

Závodní atmosféra pohltila většinu účastníků (někdy pohříchu i jejich rodičů), a tak byly k vidění jak lité souboje v cílové rovině, tak i slzičky zklamání z neaplněných ambicí, zejména mezi těmi ▶