
Nechte dítě dělat to, co ho baví. Z donucení se z něj olympionik nestane

Nechte dítě dělat to, co ho baví. Z donucení se z něj olympionik nestane

Chcete mít ze svého potomka úspěšného sportovce? Zapište ho hned od malička na různé sportovní kroužky. Postupem času se ukáže, v čem má šanci být skutečně dobrý, radí doc. PaedDr. Tomáš Perič, Ph.D., z Fakulty tělesné výchovy a sportu UK, který se dlouhodobě zabývá výběrem sportovních talentů. Vedle své akademické činnosti působí také jako hokejový trenér.

Sport je důležitý pro fyzický i duševní vývoj člověka. Proto by rodiče měli svého potomka v této oblasti podporovat už od raného dětství a ze sportu udělat běžnou součást dne, jakou je třeba chození do školy nebo později do zaměstnání.

Pro dobrý motorický a biologický rozvoj i těch nejmenších dětí je dobré provádět přiměřená cvičení, např. u kojenců změny poloh. Okolo čtvrtého roku pak mohou děvčata a chlapci začít pravidelně navštěvovat sportovní kroužky. „V souvislosti s vývojem mozku jsou pro děti tohoto věku vhodné sporty, které jsou koordinačně náročnější. To jsou třeba sporty s gymnastickým základem, vhodné je i plavání, tenis nebo fotbal,“ vysvětlil docent Perič s tím, že se silově-vytrvalostními sporty je vhodné začít až po pubertě.



Talent se u dítěte v podstatě nijak jednoduše změřit nedá. Jeho míra se dá určit až po zpětném pozorování. Odborníci však dokážou hned posoudit, zda má dítě pro vybraný sport jisté předpoklady. „Jestliže jsou rodiče dítěte vysocí, dítě bude pravděpodobně také takové, tím pádem z něj nebude vrcholový gymnasta, dítě malých rodičů nebude světový veslař, děvčata a chlapci s velkými klouby zase mají předpoklad pro silové sporty,“ vyjmenoval různé příklady pro posuzování sportovních předpokladů docent Perič.

Aby rodiče zjistili, v čem má jejich potomek šanci dosáhnout vrcholových výsledků, je dobré nechat dítě chodit do různé zaměřených sportovních kroužků. Až podle toho, co dítě bude nejvíce bavit, se může zaměřit intenzivněji jen na jednu disciplínu.

„Pokud bych byl rodič čtyř- až šestiletého dítěte, zapsal bych ho na gymnastiku, plavání a nějakou sportovní hru. Podle toho, které zaměření mu bude vyhovovat, bych pak pokračoval s tréninky dál,“ radí docent Perič rodičům. Přehnaně dítě nutit do nějaké aktivity však nemá cenu. Pokud dítě samo nebude mít chuť daný sport dělat, olympionik se z něj nikdy nestane, ať bude sebevíc talentované.

[Přečtěte si další články o olympijských a paralympijských hrách v Londýně, které pro vás připravila redakce i-Fora.](#)