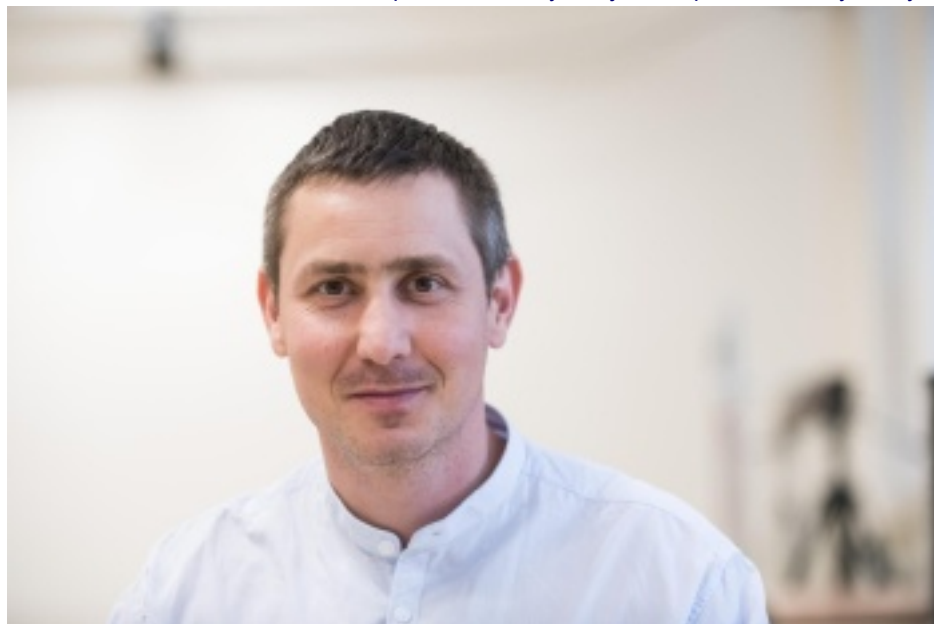

Děti jsou naprogramované k pohybu

Děti jsou naprogramované k pohybu

Až dvacet procent českých dětí trpí nadváhou, přibývá i těch se skrytou obezitou. Mají sice normální váhu, ale zato vyšší podíl tuku v těle. Vědci z FTVS UK zjistili, že děti se skrytou obezitou mají horší základní motorické dovednosti a mohly by být mnohem náchylnější k úrazům, a to nejen při sportu. Výsledky výzkumu prezentoval Martin Musálek, který učí budoucí pedagogy a trenéry antropomotorice.

K čemu je učiteli nebo trenérovi dobrá antropomotorika?

Představte si třeba sledování a testování výkonnosti mladých sportovců. Děti se vyvíjejí, rostou a s tím se také mění jejich motorická výkonnost, přičemž tempo změn není jednotné. Běžně se stává, že některé děti přechodně vykazují nadprůměrné výsledky oproti svým vrstevníkům.



Nicméně není to dáno jejich mimořádným talentem, ale rychlejším vyspíváním. Naopak u jedinců s pomalejším biologickým tempem se pak výsledky kondičních testů mohou trenérům jevit jako podprůměrné a dítě neperspektivní. Například v českém dorosteneckém hokeji se uplatňují spíše vyspělí hráči. A těm, kdo vyspívají pomaleji, se zatím nedává moc času vyzrát. Navíc obě tyto skupiny potřebují specifický trénink, aby hráči mohli zazářit v dospělých kategoriích. Díky antropomotorickému měření tedy dokážeme mimo jiné definovat biologickou zralost a také poskytnout zpětnou vazbu a navrhnout, co konkrétně by potřebovali pro svůj sportovní posun v oblasti motorické výkonnosti.

Dokážete rozpoznat talent?

Antropomotorika je v tomto případě takový předvoj k dalšímu testování – zejména v oblasti sportovního tréninku. Dokážeme odhadnout, že dítě má pohybové a také tělesné předpoklady pro sport. Samozřejmě pro různé sporty je váha jednotlivých předpokladů odlišná. Některé vyžadují sílu, jiné vytrvalost, další kladou velké nároky na koordinaci. Vždy jde o kombinaci základních motorických dovedností, pohybových předpokladů, schopností a specifických dovedností. Dám příklad z fotbalového prostředí. Mezi základní motorické dovednosti patří rovnováha. Tu společně se silou a rychlostí využijete při takzvané agility – obratnosti. Velmi specifickou dovedností nezbytnou pro úspěch ve fotbalu je to, že v rychlosti dokážete udělat s míčem kličku a vyhnout se soupeři. To vyžaduje kombinaci rovnováhy, manipulace s míčem, rychlosti a síly. Zrovna fotbal ale je, co se antropometrických i pohybových předpokladů týče, sport dost pestrý, protože na hřišti je více postů. Jiné nároky jsou například kladený na brankáře, jiné na záložníky.

Kolik takových dětí, které umějí udělat kličku s míčem, je?

Otázkou je, zda se ptáme na množství dětí, jež se k těm kličkám dostanou neřízenou činností – volnou hrou někde na plácku –, nebo těch, kterým se věnují trenéři v klubu. Pokud se budeme bavit o té první kategorii, je takových dětí čím

dál méně. Dnešní mladá generace má mnohem méně pohybu, než by potřebovala. To však není žádný objev. Ví se to, hodně se o tom mluví, ale dle mého názoru se pro zlepšení situace dělá málo. Představte si, že dítě v předškolním věku je naprogramováno přibližně na šest hodin pohybu denně. Studie ale ukazují, že ve školce stráví pohybem průměrně jen dvacet procent z celkového času. To není moc. Pro děti je pohyb přirozenou potřebou a my dospělí z ní často pouze ukrajujeme.

Skutečně je to tak?

Samozřejmě záleží na tom, jestli se dítěti věnujete. Dělalí jsme srovnání tělesné zdatnosti dětí, které navštěvovaly běžnou školku, s těmi z mateřské školy s tělesnou výchovou, kde se dbalo



na to, aby se pravidelně hýbaly. Nešlo přitom o žádnou ranou sportovní specializaci. Děti se hravou formou učily jednoduché gymnastické cviky, základy míčových her a podobně. Asi nepřekvapí, že pestrý a hlavně pravidelný pohyb se pozitivně odrazil na úrovni tělesné zdatnosti. Co možná překvapí více, je, že rozdíl mezi dětmi z běžné a sportovní školky by se téměř dal přirovnat k rozdílu mezi vrcholovým sportovcem a běžnou populací. Už za poměrně krátkou dobu, bez specializovaného tréninku a v tak nízkém věku.

Je právě předškolní věk kritický pro rozvoj motorických dovedností a tělesné zdatnosti?

To se nedá takto zjednodušit. Vliv na motorický vývoj má už kondice a životní styl matky v době těhotenství. Ženy, které se hýbou, rodí děti s nižším podílem tukové hmoty. Po narození je přirozenou stimulací pro pohyb můžeme velmi významně ovlivňovat od velmi útlého věku několika měsíců. O generaci starší maminky si možná vzpomenou na cvičení podle docenta Jaroslava Koča, jenž byl sám tvůrcem velmi zajímavého pohybového programu pro děti od dvou měsíců a který razil teorii, že speciálním cvičením je u nich možno pozitivně ovlivňovat vývoj kognitivních dovedností. Ale máte pravdu v tom, že u dětí předškolního věku se toho dá hodně zanedbat už proto, že je lidé často vnímají jako neposedné a neustále v pohybu, což – jak už jsme si řekli – není až tak pravda.

Co všechno by se měl předškolák naučit? Sportovní vybavení něco stojí a ne každý rodič na to má.

Tady nejde o finanční investici, ale o váš čas. Vlastně u dětí rozvíjíte ty nejzákladnější dovednosti, jako jsou rovnováha nebo koordinace.



Stačí míč, postel či palanda, stará matrace, stůl, nějaká ta židle nebo prolézačka na hřišti. Na procházce v lese se děti naučí chodit po nerovném podkladu, přeskokovat z kamene na kámen, podlézt či přelézt strom. Zní to jako banalita, ale děti dnes neumějí ani spadnout.

! to je důležité?

Určitě, měly by se naučit padat bezpečně. Nejlepší je, když padají řízeně, alespoň ze začátku. To znamená, že při „dovádění“ do nich lehce strčíte a jistíte je, pád jim před dopadem zmírníte vlastní rukou. Tak se naučí padat, ale nezraní

se. Jako táta dvou dětí jsem šel stejnou cestou a teď nemám obavu, že by si při nějaké běžné kamarádké strkanici pádem ublížily. Děti, které si párkrát nevyzkoušejí spadnout na rovné zemi nebo v terénu, se pak vracejí z lyžařáku s nohou v sádře nebo s vykloubeným ramenem.

V naší debatě se hodně věnujeme pohybovým schopnostem, ale pro některé rodiče to třeba není prioritou. Pokud dítě sport nebaví, ale nemá nějakou dramatickou nadváhu, má vůbec smysl nedostatek pohybu řešit?

Nedostatek pohybu nemá vliv jen na rozvoj motorických dovedností. Výzkumy, které realizujeme ve spolupráci s docentem Petrem Sedlakem z Přírodovědecké fakulty Univerzity Karlovy, ukázaly, že v českém prostředí se poměrně nepříjemně rýsuje skupina takzvaných skrytě obézních dětí.

Problematika skrytě obezity není v českém prostředí zcela nová. Již před padesáti lety, v tehdejší ČSSR, probíhaly výzkumy, jež se touto oblastí zabývaly. Nicméně tehdejší studie byly zaměřeny na populaci dospívajících a dospělých žen. Naše současné výzkumy ukazují, že u dětí se skrytou obezitou je nejen třikrát větší pravděpodobnost přítomnosti vývojové poruchy motoriky, a tedy i větší pravděpodobnost úrazu či riziko nižší socializace kvůli jejich nemotornosti, ale tito jedinci také mají křehčí kostru.

Finská studie profesorky Wiklundové, která sedm let sledovala skrytě obézní dívky, jde ještě dál. Z výsledků jejich krevního rozboru bylo zjevné, že mají mnohem větší prevalenci pro metabolická onemocnění a také že skrytá obezita není momentální stav, nýbrž trend. Neplatí, že tyto dívky z toho „vyrostou“. To je přitom častá „omluva“ rodičů: Ta moje dcerka, ten můj kluk z toho vyroste. Když já si vzpomenu, jak jsem vypadal... Doba je jiná a nedá se srovnávat, co bylo, s tím, co je.