

PRÁZDNINOVÝ TRÉNINK

aneb

raději gril, nebo dril?

PETR LUKEŠ

Přátelé, co znamená gril, ví asi každý člověk, neboť pochutiny připravované na tomto zahradním nástroji se stávají pro mnohé symbolem letního pohodového odpoledne/večera. Ale co je dril? Tvrdý, drsný, bezmyšlenkovitý výcvik... Ale nebojte, o tom článek nebude. Naopak, chceme vás povzbudit a vyhecovat k přirozenému a zábavnému pohybu. Konkrétně si představíme tři zásadní výzvy pro spokojené a neprosezené prázdniny.



CHOĎ!

Denně ujít 10 000 kroků = asi hodina aktivní chůze. Ačkoli tato meta není ověřena jasnými vědeckými studiemi, bere se jako základ pro zdravý životní styl. Vždyť chození je přirozená součást života, kdy 4000 kroků udělá průměrný člověk běžnými pohybovými aktivitami, jako je chůze do školy, pohyb během dne, chůze na nákup a tak podobně. Další 6000 kroků, alespoň 30 minut svěží chůze, bychom k tomu měli přidat a máme splněno. S několika dětmi jsme, pomocí sportovních náramků, dělali malý průzkum ohledně množství nachozených kroků. Až na výjimky došlo ke zjištění, že většina dětí ujde více kroků během všedního dne, kdy musí chodit do školy. Zdá se to nečekané, protože podstatnou část odpoledne dítě sedí v lavici během vyučování, ale přestávky, tělesná výchova, pohyb po chodbách a patrech školních budov či samotná chůze do školy, to jsou ukázky, že během všedního dne se děti přece jen hýbou. Kde je tedy zakopaný pes? Jedná se o odpolední volný čas nebo také víkendy. Zkrátka doba, kdy mají děti volno. Tady je zásadní, jak onen čas využít. Obvyklejší kroková výzva může být dobrým prázdninovým motorem. A jedno motivační doporučení k tomu: Kluci, často pomáhá, když si budete vést jednoduchý tréninkový deník. Zapisujte si množství nachozených kroků/kilometrů během dne a dejte si třeba týdenní cíl, např. 50–60 tisíc kroků do začátku. Porovnejte svoje výkony se sourozenci/kamarády a rázem je z obyčejného chození bezva hra a soutěž – prostě výzva.



HRAJ SI!










Kroužky jsou super, ale nic nenahradí to, když se sourozencem nebo kamarádem vylezete na strom, abyste pozorovali jedoucí auta, nebo když z legrace trefujete šiškami vzdálený strom. Můžeme se bavit o tom, že 30–50 % dětí má nedostatečnou pohybovou aktivitu, na druhou stranu se podle průzkumů vyskytuje skupina dětí (5–10 %), které mají naopak pohybové aktivity nadbytek. Přes všechny svoje tréninky a kroužky nemají vůbec čas na to nejdůležitější, co pro děti v oblasti pohybu může být, a to je spontánní pohybová aktivita. Samotná touha po pohybu – jako když malé dítě otevře dveře od bytu a skáče, běží, křičí, prostě ukazuje, že se chce hýbat. Někdy v podvečer, nebo když bude venku ošklivo, se podívejte s rodiči na film Jak dostat tatínka do polepšovny. Ten kluk prostě neposedí, a to je podle mě přirozené pro každého, jen se to někdy postupem času z života vytrácí. Co takhle vyzkoušet některé z her, které jsme popisovali v minulém čísle Tarsicia – kuličky, čára, skákání gumy nebo školka házení, určitě to stojí za to. Jen pro zajímavost přikládám tabulku, jak je při pohybu a hrách pro děti důležitý samotný prožitek z pohybu, nikoli výkon.



BUĎ S KAMARÁDY!

A konečně výzva číslo tři. Člověk je tvor společenský, a tak veškeré činnosti je fajn dělat s někým. Nezavírejme se proto k počítačům a virtuálním realitám, ale žijme každou vteřinu naplno, opravdu „live“!

Konkrétní ŠÍLENOSTI

-  vylez na strom
-  překopni garáž/stodolu
-  vynes kamaráda na zádech do schodů
-  skákej panáka
-  vylez na kostelní věž (po schodech!)
-  přeručuj kostelní lavici (jako na bradlech)
-  skákej do vody – šipka, kufr, placák, superman...
-  s kámošem v trakaři přejdi celé hřiště
-  vytáhni švihadlo a trénuj vajíčko, dvojšvih, skoky pozadu...



A POSLEDNÍ VÝZVA

Poděkuj – večer, než usneš, zamysli se, co všechno jsi během dne mohl prožít, a buď za to vděčný.