

Jak motivovat dítě ke sportu aneb rodičovská alchymie

Často se dnes hovoří o tom, že se děti málo hýbou. Mění se celkově životní styl lidí, vzkvétají technologie, a tak lidé méně fyzicky pracují, více se věnují elektronické a jiné zábavě, víc jezdí auty, atd. A s tím, jak se mění život dospěláků, mění se samozřejmě i denní program dětí. O tomto vývoji již bylo popsáno mnoho stránek, a ať už ho hodnotíme kladně nebo záporně, nic s ním nenaděláme. A tak nezbyvá, než se s tím smířit a udělat všechno proto, aby naše děti stále vyhledávaly příležitost k pohybu a hýbaly se rády. Odborníci došli k názoru, že dítě mladšího školního věku by se mělo hýbat 5 hodin denně. Někomu se tato cifra může zdát být přehnaná, ale představte si program letního dětského tábora: 5 hodin pohybu uplyne během dne jako nic. A tak by se rodiče měli celoročně snažit dopřát dětem alespoň hodinu aktivního pohybu každý den. A jak toho dosáhnout?

1. **Jděte dětem příkladem.** Ukažte jim, že sportování je nedílnou součástí života, stejně jako jídlo a spaní ☺ Pokud dítě od malička uvidí, že vzít po práci běžecké boty nebo vytáhnout kolo je normální, tak stejně tak přirozeně každý den absolvuje trénink a nebude smlouvat, zda „je to dneska povinné“. A teprve následně pochopí i obrovský bonus v podobě lepšího zdravotního stavu, kondice, formování postavy, poznání nových kamarádů a příjemných posportovních endorfinů. Buďte aktivní i v rámci celé rodiny a vymýšlejte činnosti, při kterých budete moct sportovat všichni pohromadě. Zdá se to nejdřív jako heroický výkon, ale jde to a děti to ocení ☺ : vezměte děti na kola a běžte s nimi, jděte do bazénu, jeďte na lyže, vyrazte do lesa a protáhněte se na mechu, házejte šišky do stromů, skákejte přes potok, vybíhejte příkopy, lezte na stromy, na skalky, atd
2. **Umožněte jim si vyzkoušet různé sporty.** Teprve časem se vytříbí, zda ho bude bavit spíš kolektivní nebo individuální sport, balet nebo rugby. Malé dítě spíš než typ sportu ovlivní množství kamarádů a sympatie s trenérem. A vzdělaný trenér se stejně z velké části věnuje všeobecnému rozvoji, než specializovanému tréninku, který by měl přijít až později, a tak je u 6ti letého dítěte celkem jedno, zda se „hýbání“ jmenuje atletika, sportovky anebo fotbal.
3. **Pozitivně dítě motivujte, nekritizujte ho,** v žádném případě ho nezesměšňujte ani neponižujte. Snažte se vyvarovat srovnávání, ať už s vámi samotnými, tak s ostatními dětmi. Nezapomeňte, že dětský vývoj je velmi individuální a každý dozrává jinak rychle. Každý měsíc věku hraje u dítěte mladšího školního věku roli a negativní kritika dítěti ubližuje. Zhodnoťte přístup k tréninku a snahu, ale nehodnoťte výkon jako takový. Cílem je ukázat dítěti, že pohyb je příjemný a žádoucí a prvotní vztah se formuje právě v dětském věku. Jen v případě, že dítě celou svou bytostí přijme sportovní dřinu za svou, tak od něj můžete v budoucnu očekávat kvalitní výkony. V současné době vzrostlo množství sportovních soutěží závodního charakteru pro malé děti. Zatímco před 30 lety hráli kluci první fotbalové turnaje až na základní škole, jako žáci, dnes není výjimkou turnaj fotbalové přípravy, tedy předškoláků, dětí, které nevědí, co je za den, které nedokážou chápat všechny aspekty závodu/turnaje/zápasu jako takového. Zbytečně to vyvolává emoce, zejména u tatínků. Doporučuju děti nechat dozrát a všeobecně je rozvíjet, než je postavíme na startovní čáru, kde už pracují emoce na plné obrátky. Samozřejmě i zde vidíme velké individuální rozdíly.
4. **Pokud už dítě na sport zapíšete, domluvte se s ním na pravidlech.** Vizualizujte mu tréninky v kalendáři, aby vědělo, co ho kdy čeká, mluvíte s ním o efektu sportování adekvátně k jeho věku (když budeš mít silnější nožičky, vyjdeš až nahoru na rozhlednu a koupíš si tam zmrzlinu,

když budeš chodit na plavání, pojedeme do akvaparku a budeš tam moc řídit na všech atrakcích, budeš moct jít ke kamarádovi do zahradního bazénu, atd...).

5. **Vybavte dítě kvalitní výbavou.** Jestli chcete, aby dítě jezdilo na kole, nekupujte mu kolo, které bude vážit stejně jako on, v hypermarketu. Akorát mu cyklistiku znechutíte hned v počátku. A podobné je to u dalších sportů. Nezáleží na barevném ladění outfitu, ale na jeho kvalitě. Raději se poradte s odborníkem v prodejně, aby potom věci sloužily k radosti a ne zlosti. Aby botičky neklouzaly, aby se brýle nemlžily, aby se helma dala seštelovat jednoduše na hlavě, aby oblečení nepřekáželo, atd. Někdy i tyto detaily udělají mnoho.
6. **Střežte se toho, abyste z dítěte neudělali robota na plnění vlastních nenaplněných ambicí.** Diskutujte s dítětem o výběru sportu, o tom, co ho baví, těší, ptejte se ho na jeho pocity a prožívání a přemýšlejte o tom. Pokud tápete a máte na výběr několik sportovních oddílů, vyhledejte eventuálně odborníka, který dítě otestuje a vysvětlí vám, na jaký druh sportu má dítě největší předpoklady. Bohužel, bohudík je celkem snadné dítěti vnutit vlastní názor a usměrňovat jeho cestu. To nám ale nepřísluší. Naším úkolem je ukázat mu určitý způsob života a životní styl a pak doufat, že se ten jeho bude třeba jednou podobat našemu, ale i kdyby ne...Vnucená verze, kterou dítě stejně nevezme v hloubi duši za svou, nebude nikdy dokonale fungovat a patrně se při první příležitosti odkloní a vzdálí se nám ještě víc.