



Celorepublikový projekt všeobecné pohybové přípravy dětí předškolního a mladšího školního věku, zaměřený na rozvoj základní pohybové motoriky, koordinace, obratnosti, rychlosti a síly.

Kdo jsou Děti na startu?

- Všechny děti ve věku od 4 do 9 let.
- Děti štíhlé, s nadváhou i obézní, talentované i netalentované.
- Děti z měst i vesnic, z různých sociálních i ekonomických vrstev.
- Všeobecná pohybová příprava dětí předškolního a mladšího školního věku, zaměřená na rozvoj základní pohybové motoriky, koordinace, obratnosti, rychlosti a síly.

Co se děti naučí?

- jak ovládat své tělo
- správně běhat
- udělat kotrmelec
- skákat, padat
- nebát se míče
- základ pro celoživotní pozitivní vztah k pohybu, sportu a aktivnímu trávení volného času

Kdy kurzy probíhají?

- Kurzy kopírují školní rok (září-leden a únor-červen) a v rámci desetiměsíčního tréninkového bloku se uskuteční - 40 lekcí (1x týdně 60 minut). V ideálním případě dítě absolvuje šest bloků během 3 let (od 4 do 9 let věku).
- Ideální počet dětí v kurzu/hodině je 28- 32 dětí, maximální počet dětí v hodině je 40.

Jak kurzy probíhají?

- Rozdělení do skupin – děti cvičí ve 4 skupinách (lze přizpůsobit prostoru, počtu dětí, délce tréninku), dle věku a aktuálních pohybových schopností a dovedností dítěte.
- Každá skupina se pod vedením vlastního trenéra věnuje zdokonalování v jiné činnosti (10 – 12 minut/stanoviště).

Proč všeobecná sportovní příprava?

- protože fyzická kondice, tělesná zdatnost a celkový zdravotní stav české populace se dlouhodobě zhoršuje,
- protože chybí všeobecná příprava, zaměřená na rozvoj přirozené motoriky a základní pohybové dovednosti,
- protože předčasná specializace způsobuje, že i sportující děti mají problém správně zvládat základní cviky,
- protože předčasná specializace = jednostranné zaměření, což omezuje možnost přechodu mezi sporty,
- protože předčasná sportovní specializace = předčasná orientace na výkon = strach z neúspěchu a stres,

- protože orientace na výkon rozděluje děti na “lepší a horší”, čímž dochází k vyloučení pohybově méně nadaných či jinak hendikepovaných dětí (nadváha, nemoc, sociální situace) z kolektivu, což negativně ovlivňuje jejich budoucí vztah a přístup ke zdravému aktivnímu životnímu stylu, pohybu a sportu.

Desatero kurzu Děti na startu

- Nikoho neporovnáváme
- Při cvičení, u her nikdo nevybývá – každý se vždy vrací do hry
- Určeno pro všechny děti: šikovné – nešikovné, tlusté - hubené, talentované - nentalentované
- Spolupracujeme s trenéry ostatních sportovních odvětví
- Vytváříme pozitivní vztah dětí ke sportu – normální je sportovat a hýbat se
- Chceme zabránit předčasné specializaci dětí – rozvíjíme všestrannost
- Správná životospráva – jednoduchou formou komunikace učíme děti správnému stravování
- Učíme správnému držení těla, drobným pohybovým návykům
- Komunikace v kolektivu, bezpečnost při sportování, používání pomůcek a náradí
- Poradíme s výběrem sportovní aktivity – dalším případným zařazením ve sportovním oddílu

Jak děti hodnotíme?

- Aby nedocházelo k snižování sebevědomí dětí a frustraci z neúspěchu a prohry, jsou v hodinách, vedle důrazu na pozitivní motivaci dítěte ze strany trenérů, záměrně potlačovány prvky vzájemného soutěžení a soupeření.
- Tomu odpovídá i hodnocení/testování dětí, která umožňují v průběhu kurzu sledovat vliv tréninku na rozvoj schopností dítěte a následně mohou na základě odhalených pohybových předpokladů dítěte pomoci při výběru vhodné sportovní specializace.

Chcete se dozvědět více? Kontaktujte nás. DetinastartuPraha9@seznam.cz

