

### 3.3 Tipy od trenéra – Výběr vhodné pohybové aktivity

Nejdříve se zamyslete nad tím, co vás baví. Co je vám blízké? V čem jste dobří? A naopak, co vás moc nebaví nebo co vám nejde? Někteří z vás možná rádi soutěžíte nebo se předvádíte před ostatními, jiní to naopak nemají rádi. Někdo má rád kolektivní sporty, kde hraje tým spolu, jiný se cítí lépe, když sportuje sám. A možná vás bude bavit skaut, divadlo nebo kroužek, kde se učíte o přírodě.

**Důležité je, abyste se při pohybu bavili.** Když vás to bude bavit, zůstanete u toho déle a budete se zlepšovat. Pro starší z vás, třeba pro teenagery, je také důležité mít vzory – někoho, koho obdivujete a kdo vás inspiruje.

Nemusíte se zaměřovat jen na sporty, je spousta kroužků a aktivit, kde se můžete hýbat, a přitom si užít spoustu zábavy. A pamatujte, není důležité, jestli se u toho zapotíte. Hlavní je, že vás to baví a chcete přijít znovu.

Premýšlejte také o **rodinných aktivitách** – co byste mohli dělat společně s rodinou? Je fajn si taky zjistit, co dělají vaši kamarádi. Můžete vyzkoušet něco, co už dělají, nebo si na nový kroužek vzít kamaráda s sebou.

Myslete taky na to, jak často budete na kroužek chodit a kolik to bude stát. Sport nebo kroužek by neměl být příliš časově ani finančně náročný pro celou rodinu. Když si vybíráte sport, nemusí to být hned klub na vrcholové úrovni. Je rozdíl, jestli chodíte na fotbal do velkého klubu nebo do DDM (Dům dětí a mládeže), kde je méně tréninků a nároky nejsou tak velké.

**Nejlepší je kroužek nebo sport vyzkoušet.** Mnoho kroužků nabízí první hodinu zdarma. Zkuste během září navštívit co nejvíce ukázkových hodin a najít si, co vás bude bavit nejvíce. Nechte se také inspirovat na různých náborových a ukázkových akcích.

A moderní technologie? Nemusí být nepřítelem pohybu! Naopak, můžete ji využít – mobil, krokoměr, chytré hodinky, Xbox, PS5, Wii – to vše vám může pomoci zvýšit pohybovou aktivitu.

#### **Pro rodiče:**

Jděte příkladem! Pokud jsou rodiče a sourozenci aktivní, je pro děti přirozenější se více hýbat. Pohyb potřebujete stejně jako oni, a když budete sportovat společně, prospějete nejen jim, ale i sobě. Když budete s dětmi sportovat, nesnažte se být trenéry; raději si to užijte a bavte se. Nejdůležitější je pohyb si užít, ne dosahovat vysokých výsledků.

Pokud vidíte, že se Vaše dítě vyhýbá sportu, podívejte se na kapitulu 7.3 Jak překonat bariéry ve sportu a proberte společně, v čem vidí problém.

#### **Příklady sportů vhodných pro děti s nadváhou**

- Minigolf, bojová umění (např. kung-fu), lukostřelba, golf, stolní tenis, různé druhy tance, pilates.
- Kolektivní sporty: přehazovaná, softball, fotbal, florbal, rugby, volejbal.

### **Příklady sportů vhodných pro introverty**

- Turistika, běh, plavání, kolo, golf, jóga, TaiChi, pádlování, posilování, lezení, bouldering, jízda na koni, skateboard, gymnastika, tanec, potápění, in-line bruslení, vodní sporty, bojová umění, šerm.

### **Inspirace – akce představující různé sporty a volnočasové aktivity**

- Sport v okolí: [sportvokoli.cz](http://sportvokoli.cz) – Kalendář sportovních akcí a největší veřejná databáze sportovních klubů doplněná o užitečné a zajímavé informace.
- Na různých místech se během roku pořádají dny náborů a sportu zdarma, dny sportu a zdraví apod.

Příklady dnů a týdnů náborů a sportu zdarma:

- Den náborů a sportu (Hradec Králové)
- Veletrh Sport Live (Liberec)
- Týden sportu zdarma (Praha)
- Týden sportu (Česká Třebová)
- Vysočina v pohybu – týden sportu zdarma pro veřejnost.

Další příklady:

- Den sportu a zdraví Praha – ukázky sportů, aktivity pro volný čas.
- Exhibice parkouru a breakdance.
- Přednášky o běhání a posilování, výživě, zdravém hubnutí a životním stylu.
- Fotbalový turnaj pro veřejnost.

### **KROUŽKY A SPORTY**

- Školní kroužky – Informujte se na nástěnce nebo webových stránkách své školy, případně ve škole v blízkém okolí.
- DDM (Dům dětí a mládeže) – zadejte do vyhledávače na internetu „DDM“ a název vašeho města. [Příklad: DDM Praha.](#)
- Skaut – [skaut.cz](http://skaut.cz).
- Sokol – [sokol.eu/kontakt](http://sokol.eu/kontakt) – vyhledavač jednot a aktivit.
- YMCA – [ymca.cz/nase-aktivity](http://ymca.cz/nase-aktivity).
- Hasiči, ochránci přírody, turistické oddíly.
- Kroužky v okolí – [krouzky.cz/nase-krouzky](http://krouzky.cz/nase-krouzky).

Nemusíte se zaměřovat jen na sportovní kroužky. Zkuste se podívat například i na pohybové divadlo, dramatický kroužek, fotografický kroužek (často chodí fotit ven), přírodovědecké nebo historické kroužky.