

7.3 Tipy od trenéra – Bariéry ve sportu

Někdy může být těžké najít tu správnou pohybovou aktivitu, ať už kvůli financím nebo jiným překážkám. Ale nezoufejte! Existuje spousta levných aktivit, které vám přinesou radost z pohybu, a to i bez drahého vybavení. Často vám stačí jen míč, a už si můžete zahrát fotbal, přehazovanou, basketbal nebo třeba házet na cíl. Ačkoli i míče nebo pálky něco stojí, vydrží vám dlouho a můžete si je užívat několik let.

Tipy na levné pohybové aktivity:

V okolí domova:

- Venčení psa – vlastního, prarodičů, kamarádova nebo sousedova.
- Najděte hřiště v okolí – fotbal, basketbal, stolní tenis.
- Dopravní hřiště, provazové prolézačky.
- Frisbee, badminton, discgolf, frisbee golf.
- Kolo, koloběžka, skateboard.
- Pouštění draka, hraní kuliček, házení kaštanů na cíl.

Doma:

- Xbox, PS5, Wii – tancování, sporty jako tenis, baseball, golf, box nebo bowling. Některé hry můžete hrát až ve čtyřech, takže se může zapojit celá rodina. Lze koupit nebo si vypůjčit.
- „Posilovna“ doma – rotoped, karimatka, závaží na zápěstí, míče, balanční plochy.
- Aktivní společenské hry – Twister, bowling, házení kroužků, catchball, minigolf.

Na zahradě:

- Šipky, kuželky, petanque.
- Líný tenis, badminton, frisbee, bowling, discgolf.
- Fotbal, přehazovaná, basketbal, minigolf, kriket.
- Střílení lukem.
- Venkovní společenské hry.
- Pro mladší děti: házení na cíl, různé hry s míčem, catchball, vodní pistole, házení vlaštovek a letadýlek, skákání přes švihadlo, přes gumu, skákání panáka, hry jako cukr, káva, limonáda.

Jak překonat bariéry ve sportu:

Aby vás sportování bavilo, je dobré se zamyslet nad tím, co vám v něm brání. Někdy mohou být překážkou finance, jindy třeba obavy nebo špatné zkušenosti. Zde je pár příkladů, které by vám mohly pomoci:

- Nemám rád/a kolektivní sporty. Pokud dáváte přednost sportům, kde se nemusíte srovnávat s ostatními, zkuste třeba bojová umění, atletiku, cyklistiku nebo gymnastiku. Můžete také využít sportovní hodinky nebo aplikace, kde sledujete své vlastní výsledky.

- Bojím se, že nestačím ostatním nebo se mi nelíbí, když se musím předvádět. Pokud neradi soutěžíte nebo máte špatné zkušenosti z fotbalu nebo jiných sportů, zkuste kroužky, které nejsou zaměřené na porovnávání a závodění. Skvělé jsou například kroužky ve škole, DDM nebo skaut.
- Mám problém s brýlemi při sportování. Při sportech jako hokej nebo plavání mohou být brýle překážkou. Pomohou vám kontaktní čočky nebo speciální sportovní brýle s gumičkami, aby nepadaly. Případně si vyberte sport, kde brýle tolik nevadí, třeba chůzi, cyklistiku nebo běh.
- Některé sporty mi prostě nejdu. Každý má jiné předpoklady – někdo je lepší ve vytrvalostních sportech, jiný zase v rychlostních a silových. Zkuste najít aktivitu, která vám jde přirozeně lépe a baví vás.
- Mám zdravotní problémy, jako je astma. Pokud máte nějaké zdravotní omezení, je důležité se poradit s lékařem nebo fyzioterapeutem, kteří vám pomohou vybrat vhodný sport.
- Nemám dost peněz na drahé kroužky nebo vybavení. Skvělé alternativy nabízí školy, Sokol nebo DDM, kde jsou kroužky často levnější. Navíc je možné půjčit si vybavení, třeba přes sportovní kluby nebo bazary.

Finanční podpora:

Pokud potřebujete finanční pomoc, můžete požádat o podporu u České olympijské nadace, která pomáhá dětem ve věku 6–18 let ze sociálně znevýhodněných rodin a dětských domovů, aby mohly sportovat. Více informací najdete na <https://www.olympijskytym.cz/nadace>.

Pamatujte: Nemusíte se stát závodními sportovci, abyste si pohyb užili. Rodinné aktivity nebo fotbal s kamarády mohou přinést stejně tolik radosti a zábavy. Důležité je najít si čas a chuť být aktivní a užít si pohyb společně s rodinou nebo kamarády.