GRADA

JAK NALÉZT A ROZVÍJET SPORTOVNÍ TALENT

průvodce sportováním dětí pro rodiče i trenéry

TOMÁŠ PERIČ
JAN BŘEZINA

GRADA®

JAK NALÉZT A ROZVÍJET SPORTOVNÍ TALENT

průvodce
sportováním dětí
pro rodiče i trenéry

TOMÁŠ PERIČ, JAN BŘEZINA

Grada Publishing

Tomáš Perič, Jan Březina

Jak nalézt a rozvíjet sportovní talent

průvodce sportováním dětí pro rodiče i trenéry

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
obchod@grada.cz, www.grada.cz
tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400
jako svou 7332. publikaci

Odpovědná redaktorka Ivana Kočí
Jazyková úprava Michaela Tománková
Sazba Jakub Náprstek
Návrh a příprava obálky Jakub Náprstek
Fotografie na obálce Jindřich Štěrba, archiv autorů

Počet stran 224
První vydání, Praha 2019
Vytiskla Tiskárna TNM Nové Město

© Grada Publishing, a.s., 2019
Fotografie © Depositphotos

Autoři fotek a obrázků: Depositphotos / s. 8 Rawpixel, s. 11 PixelsAway, s. 12 Cherry-Merry, s. 14 volare2004, s. 16 kwanchaichaiudom, s. 20 karelnoppe, Vitalinka, Yaruta, s. 22 luiscar, s. 24, 50 anatols, s. 25 HighwayStarz, s. 35 vitstudio, s. 36 jrp_studio, s. 38 XiXinXing, s. 39 pressmaster, s. 44, 55, 56, 62, 68, 69, 114, 145 serrnovik, s. 46 TatyanaGl, s. 48 tan4ikk, s. 51 photographee.eu, s. 52 tanya69, s. 54, 130 monkeybusiness, s. 58, 59 Sziban, s. 63 londondeposit, s. 65 velkol, s. 66 FamVeldman, s. 68 sorokopud, s. 69 gbh007, s. 70 seenaad, s. 72 Vadymvdrobot, s. 74 ababaka, s. 77 Lukas101, s. 86 TopVectors, s. 88 matimix, s. 90 d.travnikov, s. 96 blicsejo, s. 98 Andreyfire, s. 100, 178 ljsphotography, s. 107 Nathan0834, s. 108 modfos, s. 109 RobertNyholm, s. 117, 146 .shock, s. 118, 142 NatashaFedorova, s. 119 diego_cervo, s. 120 PEPPERSMINT, s. 123 iakovenko123, s. 128 Bombaert, s. 134 fotokostic, s. 138 MSSA, s. 148 Vejaa, s. 150 photography33, s. 158 lightsource, s. 161 cpoungpeth, s. 163 gosphotodesign, s. 166 interactimages, s. 172 zurijeta, s. 173 wckiw, s. 177 fotoevent.stock, s. 182 stillfx, s. 184 katalinks, s. 187 matimix, s. 193 Vadymvdrobot s. 198 mandygodbehear, s. 200 Olivier26

Všechna práva, především právo na rozmnožování a šíření díla, stejně jako právo na překlad, jsou vyhrazena. Žádná část tohoto díla nesmí být v jakékoliv formě – fotokopie, mikrofilm nebo jiným způsobem – reprodukována bez písemného povolení vydavatelství, též nesmí být použitím elektronických systémů zpracovávána, zálohována, rozmnožována nebo šířena.

ISBN 978-80-271-2387-2 (ePub)
ISBN 978-80-271-2844-0 (pdf)
ISBN 978-80-271-0527-4 (print)

Obsah

Předmluva 7

Úvod 8

Co se dozvíte? 10

Proč je důležité cvičit 12

Moderní doba a její nebezpečí pro vývoj dětí 14
Význam pohybu pro vývoj dítěte 17
Další doplňující oblasti 21

Co jsou to pohybové předpoklady 28

Základní termíny a jejich vysvětlení 30
Činitelé, kteří vytvářejí osobnost 35
Struktura talentovanosti 41

Co dělá děti dětmi 46

Jak se děti vyvíjejí 48
Mladší školní věk 50
Starší školní věk 55
Biologický věk 61
Senzitivní období 66

Když chci vybrat sport pro své dítě 72

Jak a kdy začít se sportem 74
Jak je na tom moje dítě po sportovní stránce 78
Co by mělo být obsahem tréninku v prvních letech 85

Na jaký sport má dítě talent? 90

Základy teorie výběru talentů 92
Tvorba modelu budoucího sportovce 95
Výběr talentů 100
Vyhledávání talentů 112

Jak poznat dobrý trénink 114
5 hlavních zásad kvalitního tréninku dětí aneb 5P tréninku dětí 116
Vztah dospělých k dětem 122
Využití času tréninku 127
Zásady dobré přípravy trenéra na trénink 131

Kouzlo motivace? Hry! 134
Kouzlo motivace 136
Herní princip 138
Důležité zásady pro organizaci her v tréninku 142

Role rodiče 150
Jak být dobrý sportovní rodič 152
Když začínáme s dětmi sportovat 155
Rodičovské otázky a odpovědi 158
A co když máme doma výjimečný talent 163

Raná specializace nebo jiný přístup 166
Vrcholový věk 168
Dvě základní koncepce tréninku dětí 170
Existují pozitiva rané specializace? 173
Proč je důležitý trénink odpovídající vývoji 175

Pyramida sportovního rozvoje dítěte 182
Etapy sportovního tréninku 184
Etapa seznamování se se sportem 186
Etapa základního tréninku 188
Etapa specializovaného tréninku 190
Etapa vrcholového tréninku 192
Etapy v praxi 196

Závěr 198

Přílohy 200

Předmluva

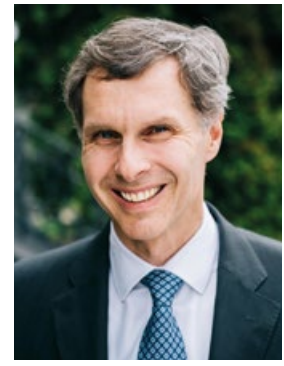
Milí čtenáři,

evropské statistiky pravidelně prokazují klesající pohybovou aktivitu českého národa. Ty domácí, které se nám daří již několik let získávat díky projektu Sazka Olympijský víceboj, do něhož jsou zapojeny desítky tisíc školáků a na němž se podílejí autoři této knihy, pak ukazují uvadající pohybovou zdatnost českých dětí. Zároveň však také dokazují, že pravidelná sportovní aktivita tento trend mění.

Právě pohybová zdatnost má zásadní význam pro zdravý vývoj dětí. Navíc se v dětství vytvářejí pohybové návyky pro dospělost, které jsou důležitým prvkem pro prevenci obezity a dalších civilizačních onemocnění. Zkrátka potřebujeme dětem ukazovat cestu ke sportu tak, aby je bavil. Řada odborníků a organizací, včetně Českého olympijského výboru, se o to snaží. Nemůžeme to však dokázat bez rodičů, kteří jsou dětem vzorem a oporou.

Právě Vám je určena tato kniha, která se zabývá tématy, jež ve vztahu k potomkům může řešit každý rodič. Věřím, že pro Vás bude čtivým a nadmíru užitečným návodem, díky němuž budou děti mít ze sportu radost, která je bude provázet po celý život.

Jiří Kejval,
předseda Českého olympijského výboru



Kapitola 1

Úvod

Rodič: *Mohl byste mi poradit co s dětma? Jednomu je 5, druhému 7 a potřebovaly by něco dělat. Ten starší chodí už do školy, kde mají tělocvik, ale moc necvičí. Rekonstruují jim školu, a tak je všechno provizorní. Mladší chodí do školky a má hrozně moc energie. Mysleli jsme si (a taky se o tom pořád mluví), že bychom je přihlásili do nějakého pohybového nebo sportovního kroužku. My jsme s manželkou dělali sport jenom jako malí a to ještě spíš tak, že v podstatě nedělali. Moc tedy nevíme, kam děti dát a jak určit, jestli se hodí pro nějaký sport, a jak poznat dobrého trenéra. Je toho prostě moc, s čím bychom potřebovali poradit.*

Odborník: *To jste udělali dobře, že to řešíte. Se sportováním dětí se to má tak, že nejdůležitější je, aby se vůbec hýbaly. Doby, kdy děti byly celé dny venku – přišly ze školy, hodily tašku do kouta a vyběhly s kamarády hrát fotbal, skákat gumu, hrát školku s míčem nebo jezdit na kole – jsou už asi pryč. Dnes děti přijdou ze školy, a když nejdou na kroužek keramiky, angličtiny, flétny nebo tance, tak si většinou sednou k počítači nebo tabletu a jediný sport, který provozují, je hraní FIFA nebo NHL na počítači. Ale vy jste udělali ten první a nejdůležitější krok – rozhodli jste se, že by se děti měly začít hýbat. A udělali jste i krok druhý – přemýšlíte, JAK. A od toho už je jen malý krůček k vlastní realizaci.*

Rodič: *Děkuji za pochvalu. My se s tím trápíme už docela dlouho. Chtěli bychom, aby se děti hýbaly a určitě dělaly nějaký sport. Ale na druhou stranu se hodně mluví o tom, že když děti nesportují správně, tak to pro ně může mít i negativní dopady. Máme kamaráda, jehož dcera dělala mnoho let sport na vrcholové úrovni – dokonce byla v juniorské reprezentaci – a pak ze dne na den skončila s tím, že už vůbec nechce, že nenávidí trenérku i trénink a úplně přestala s jakýmkoliv sportem. Druhý kamarád má syna, který se opakovaně při sportu zranil, a lékaři řekli, že je to proto, že měl jednostranný trénink a ke zraněním došlo v důsledku oslabení svalů. To bychom určitě taky nechtěli.*

Odborník: *Sport je krásný, nejen na dívání, ale především na to, když ho sami provozujete. Má mnoho pozitiv – pohybový, psychický i sociální rozvoj člověka. A pro děti je zvlášť důležitý pro jejich správný vývoj. Na druhou stranu ale musím přiznat, že v některých výjimečných případech může mít na konkrétní sportovce i negativní dopad. Asi jako každá lidská činnost. Ale to není běžná situace u každého člověka a při každém sportu. Je to něco mimořádného. A tak to musíme chápat.*

Rodič: *No dobře, my to tak tedy budeme chápat, ale na druhou stranu chápejte i vy, že bychom neradi, aby se tato – jak vy říkáte „mimořádná situace“ – vyskytla u našich dětí. Tak jak to máme poznat?*

Odborník: *To je na delší povídání… V první řadě si řekneme, jak se děti vyvíjejí, potom proč je pro ně sport důležitý. Vysvětlíme si, jak poznáme, pro jaký sport má dítě předpoklady a řekneme si, jak vybrat dobrý trénink. Prostě bude toho víc. Nakonec se z vás stanou v podstatě odborníci na sportování dětí. Ale pojďme začít od začátku…*

Co se dozvíte?

Proč je důležité cvičit

- Co je hypokineze u dětí a její vztah k obezitě a civilizačním chorobám.
- Proč je pro děti pohyb tak důležitý.
- Co může ovlivňovat to, jestli se děti hýbají.

Co jsou to pohybové předpoklady

- Co znamená termín talent. A má ho moje dítě na sport?
- Co vlastně tvoří a ovlivňuje člověka.
- Čím je tvořena struktura talentovanosti.

Co dělá děti dětmi

- Co jsou to zákonitosti vývoje dětí. Jaké jsou charakteristiky jednotlivých věkových období.
- Co je to biologický věk. A jak reálně staré je vaše dítě.
- Co jsou to senzitivní období a jak ovlivňují sportování dětí.

Když chci vybrat sport pro své dítě

- Jaký sport by dítě mělo dělat a v kolika letech s ním začít.
- Jak je na tom pohybově vaše dítě v porovnání s ostatními.
- Na co by se měl hlavně zaměřit trénink, když děti začínají sportovat.

Na jaký sport má mé dítě talent

- Jak zjistit, pro jaký sport se dítě hodí.
- Jak určit, pomocí jakých testů se to pozná a které testy jsou vhodné.
- Jak fungují systémy pro výběr sportu pro děti.

Jak poznat dobrý trénink	Jaká je základní motivace dětí pro sport. 5P tréninku dětí!
	Jaký by měl být vztah dospělých k dětem.
	Využití času tréninku.
Kouzlo motivace. Hry!	Jaké jsou hlavní motivační faktory u dětí.
	Podstata her v tréninku.
	Zásady při organizování her.
Role rodiče	Jak být dobrým sportovním rodičem.
	Rodičovská desatera!
	Rodičovské otázky a odpovědi.
Raná specializace nebo jiný přístup	Kdy se dosahuje nejvyšší výkonnosti.
	Dvě koncepce práce s dětmi a mládeží.
	V čem je nebezpečí rané specializace.
Pyramida dlouhodobého tréninku	Co jsou to etapy sportovního tréninku.
	Jaké jsou zásady tréninku v jednotlivých etapách.
	Jak vypadá výchovný proces v horizontu dlouhodobého tréninku.

Kapitola 2

Proč je důležité cvičit

Rodič: *Pořád se mluví o tom, jak je důležité, aby se děti hýbaly. Zrovna nedávno jsme se dívali na besedu v televizi, kde o tom mluvili. A to bylo pořád – hypokineze, civilizační choroby, BMI, mentální anorexie, body image. Spousta termínů, kterým úplně nerozumíme, ale znělo to tak, jako by děti, které nebudou sportovat alespoň na úrovni olympijského vítěze, měly být nějaké méněcenné nebo co.*

Odborník: *Ale ne, to jste si to jenom vysvětlili trochu moc vyhroceně. Určitě to v té debatě řekli trochu jinak. Ale je pravdou, že v dnešní době dochází k tomu, že se celá naše společnost hýbe méně, než by bylo vhodné. Zásadní je to u dospělých, ale nemůžeme to podceňovat ani u dětí. Protože pohyb je jedním z důležitých faktorů pro zdraví – a opět: jak dospělých, tak dětí. Ono to na jednu stranu nevypadá tak zásadně – no tak se děti hýbou méně, o co jde. Ale na stranu druhou to může mít poměrně podstatné dopady na zdravotní stav v dospělosti.*

Rodič: *V té debatě právě to říkali, ale my jsme z toho úplně nepochopili, jak to, když dítě hraje fotbal nebo chodí do keramiky, může ovlivnit jeho zdraví v dospělosti?*

Odborník: *Samozřejmě nejde o ten fotbal nebo keramiku. Jde o něco, čemu se říká životní styl. Ten je z hlediska definice chápán jako systém významných činností, vztahů, životních projevů a zvyklostí typických, charakteristických pro každého člověka. Jedná se o souhrn relativně ustálených každodenních praktik, způsobů realizace činností a způsobů chování. Jednoduše řečeno, chápeme tím určitý manuál na každodenní život jednoho konkrétního člověka. To, co běžně děláme a proč.*

Rodič: *Ale to jste nám pořád neporadil, jestli máme dát dítě na fotbal nebo keramiku.*

Odborník: *Ono to v té odpovědi bylo, uznávám ale, že poněkud skryto. Optimální je, aby děti chodily jak na fotbal (nebo gymnastiku, judo či tanec), tak na keramiku (kreslení, piáno nebo modelářský kroužek). Prostě zajistit jim jak rozvoj pohybový, tak i další (umělecký, vzdělávací, manuální a jiný). Co by ale bylo zásadně špatně je, aby jedno z toho bylo úplně vynecháno nebo zařazeno do stylu života jen minimálně. A právě s pohybem a se sportem to vypadá tak, že některé děti je ve svém každodenním rozvrhu v podstatě nemají. A proto se jej snažíme zvýraznit.*

Rodič: *To chápu, ale jaké to bude mít dopady na zdraví v dospělosti?*

Odborník: *Když to úplně zjednoduším, tak zásadní. Pokud dítě nezíská už v dětském věku návyk k pravidelnému sportování, tak je velmi pravděpodobné, že se nebude hýbat ani v dospělosti. Tím si ale vytváří předpoklady pro všechny „civilizační choroby“. A pokud se k tomu přidá ještě to, že má už od dětství menší či větší nadváhu, pak je nadváha či obezita v dospělosti v podstatě zaručena. A to už je opravdu problém, který ovlivní zásadně život. Protože víme, že obézní lidé mají problémy s vysokým krevním tlakem, jsou daleko častěji postihováni srdečními či mozkovými příhodami a dožívají se obvykle kratšího věku. A to, že takový člověk má vyšší pravděpodobnost, že zemře v 65 letech na infarkt nebo mrtvici, není úplně pozitivní perspektiva. Proto je důležité vybudovat si návyk na pravidelný pohyb již v dětství.*

2.1 Moderní doba a její nebezpečí pro vývoj dítěte
2.2 Význam pohybu pro vývoj dítěte
2.3 Další doplňující oblasti

Moderní doba a její nebezpečí pro vývoj dětí

Jedním z charakteristických rysů současné společnosti je vysoká míra hypokineze, tj. pohybové nedostatečnosti. Pohyb by měl být nedílnou součástí života, pomáhá nám udržovat dobrý zdravotní stav, a to nejen v oblasti tělesné, ale i duševní. Prostě je důležitý! Naopak jeho absence má na zdraví negativní vliv, a to v mnoha oblastech. Hypokineze se tak stává významnou příčinou tzv. civilizačních chorob. Pod tímto termínem chápeme choroby, které jsou vyvolávány „blahobytem"! Významně je ovlivňuje náš životní styl, především jeho sedavý způsob, nadměrný příjem vysokoenergetických potravin, ale vliv má i vysoká psychická zátěž, nedostatek spánku, kouření a nadměrná konzumace alkoholu či jiných návykových látek.

Hypokineze je chování jedince projevující se velmi nízkým objemem bazálních (běžných denních) pohybových aktivit a deficitem strukturovaných pohybových aktivit, s prevelancí sedavého způsobu života. *(Hendl a kol., 2011)*

Projevy civilizačních chorob můžeme sledovat v mnoha oblastech lidského zdraví. Projevují se především obezitou, cukrovkou a kardiovaskulárními chorobami. Mohou být ale i příčinou psychických poruch a nemocí, jakými jsou deprese, chronický únavový syndrom nebo syndrom vyhoření.

Česká republika má světové prvenství ve výskytu nemocí srdce a cév způsobených sklerózou cév, ve výskytu koronární nemoci srdeční a infarktu myokardu. V zemích s nejnižší spotřebou živočišných potravin, resp. živočišných bílkovin, je úmrtnost na tyto nemoci desetkrát nižší.

Hypokineze je v odborné literatuře rozlišována na:

1. Primární, vyvolanou např. vrozenými či získanými vadami, nemocemi nebo úrazy.
2. Sekundární, která nemá fyziologické, anatomické či zdravotní opodstatnění. Právě tato inaktivita stojí po celém světě za více než 2 000 000 úmrtí ročně.

Zásadně se nyní tento problém dostává do popředí u mládeže, a to především u dětí v relativně nízkém věku. Podle World Health Organization (WHO) by děti a mladiství ve věku 5–17 let měli trávit minimálně jednu hodinu denně mírnou až střední fyzickou aktivitou neboli MVPA. Navíc by alespoň 3krát v týdnu měl být zařazen intenzivnější pohybový program (nejlépe trénink v určité sportovní disciplíně), který posiluje svaly a kosti (WHO, 2010). Dodržování těchto zásad má pozitivní vliv na zdraví dětí. Na druhé straně velké množství studií dokazuje, že většina dětí tolik času doporučené fyzické aktivitě nevěnuje. Zejména starší děti a adolescenti mají ve svém denním programu stále méně pohybových aktivit a jejich množství neustále klesá. Procento dětí, které tráví minimálně jednu hodinu denně mírnou až střední fyzickou aktivitou, je podle výzkumu OECD z roku 2010 v České republice pouze 22 %. Což není, v porovnání s doporučením WHO, mnoho. Nedostatek pohybu vede u dětí ke zvýšené míře dětské obezity. Ta je nejčastěji definována pomocí tzv. BMI.

BMI = BODY MASS INDEX

Tělesná hmotnost v kg dělená druhou mocninou tělesné výšky v m

(hmotnost × výška^{-2})

Pro klasifikaci vypočtené hodnoty BMI se při hodnocení obezity v dětství a dospívání používá tabulka vytvořená Světovou zdravotnickou organizací.

BMI	Hodnocení hmotnosti
< 18,5	podváha
18,5–24,99	optimální váha
25–29,99	nadváha
30–34,99	obezita prvního stupně
35–39,99	obezita druhého stupně
> 40	obezita třetího stupně

Příčin vzniku obezity je celá řada – přejídání, nevhodný životní styl, pohodlnost, ale hlavně nízká psychická a především pohybová aktivita. S ohledem na vysokou dostupnost potravin jsou u dětí pravidelný pohyb a sportovní aktivity nezbytnou podmínkou dobrého zdraví a základní prevencí vzniku nadváhy či obezity. Tento trend je však ovlivněn především rodinným prostředím, ve kterém dítě vyrůstá, rodinnými zvyky týkajícími se jídla, struktury a jeho množství. Dále na tom, jak je dítě vedeno ke sportu a k pohybu vůbec. A překvapivě i sociálně-ekonomickými faktory, protože u rodin s nižším sociálním postavením a s nižšími příjmy se obezita dětí vyskytuje častěji.

Zásadním nebezpečím dětské obezity je její přenos do dospělosti a s tím spojená rizika výskytu civilizačních chorob. Ale nejen tento problém je u dětí významný, obézní děti trápí většinou také bolesti zad, kloubů a kyčlí, protože vysoká tělesná hmotnost tyto části těla nadměrně zatěžuje, a může se objevit i artritida. Další potíže, které mohou postihnout obézní děti, jsou pálení žáhy, plynatost, zácpa, hemeroidy, a dokonce i jaterní a žlučníkové komplikace. Dítě může mít problémy s dýcháním. Také se objevují různá kožní onemocnění, například vyrážka, ekzémy nebo strie. Narůstá riziko onemocnění srdce a cév a zvyšuje se krevní tlak a cholesterol v krvi. Dítě může mít nejen tělesné obtíže, ale může dojít i k narušení psychiky, snižuje se jeho sebevědomí, může mít deprese a následně se mohou objevit i poruchy příjmu potravy. Obézní děti mohou být v dětském kolektivu i šikanovány (tyto situace bohužel v posledních letech přibývají). Malé otylé děti jsou odstrčeny nebo se jim ostatní děti posmívají a mají problémy s nemotorností, protože nestačí ostatním dětem při běžných hrách a v tělocviku.

2.1 Moderní doba a její nebezpečí pro vývoj dítěte
2.2 Význam pohybu pro vývoj dítěte
2.3 Další doplňující oblasti

Význam pohybu pro vývoj dítěte

Pohyb
1. Průběžná změna polohy předmětu oproti jinému předmětu.
2. (přeneseně) Změna stavu.

Pohyb je nezbytnou součástí života každého jedince a je důležitým prvkem jeho životního stylu. Můžeme dokonce říci, že je jeho základním projevem. Pohyb je nutný pro správný vývoj každého tvora. Díky pohybu člověk vnímá a poznává okolí, pohyb je prostředkem komunikace. V pohybu se odráží celý člověk, je základním výrazovým prostředkem a nástrojem jeho pocitů a nálad. Ovšem v našem případě se budeme zaměřovat především na určitou část pohybu, které se říká pohybová aktivita. Pohybovou aktivitu je nutno chápat jako celek složený z dílčích částí z řady oblastí lidského konání. Je součástí sportu, chůze do školy, školních aktivit, ale i dětské hry.

Dle WHO je **pohybová aktivita** „jakákoliv aktivita produkovaná kosterním svalstvem způsobující zvýšení tepové a dechové frekvence“.

Pohybová aktivita rozvíjí a upevňuje pohybový aparát a pozitivně ovlivňuje pevnost kostí a činnost svalstva. Zlepšuje a podporuje činnost vnitřních orgánů, nervového a lymfatického systému. Optimální pohybovou aktivitou je přes nervový a hormonální systém celý organismus podněcován k výraznější látkové přeměně. Pohybová aktivita zvyšuje funkční kapacitu jednotlivých systémů v těle, především oběhového a dýchacího. Pohyb podporuje činnost srdce a snižuje klidovou tepovou frekvenci, díky čemuž srdce pracuje efektivněji. Zvyšuje také dechový objem a vitální kapacitu plic, napomáhá odstraňovat toxické látky z těla, stimuluje produkci endorfinů v mozku a harmonizuje vegetativní nervový systém. Pohybová aktivita zajišťuje správné postavení jednotlivých obratlů páteře a její esovité zakřivení. Prostě a jednoduše pohyb je zásadní pro zdravý vývoj dítěte.

Pohybové předpoklady jsou z velké míry ovlivněné genetikou, ale pro jejich správný rozvoj je naprosto nezbytné prostředí, které je umožní rozvíjet. Pokud by se dítě nehýbalo (jen sedělo ve škole nebo doma u počítače), potom by tato pohybová inaktivita mohla vést ke zhoršení jeho kondice a zdatnosti. A naopak: dostatečné množství pohybu a optimálně ještě jeho správné vedení může mít velmi pozitivní vliv na zdraví, ale i výkonnost dětí. Vhodné je u dětí tento potenciál rozvíjet spontánními hrami a pohybem, ale velmi významnou oblastí je i pravidelný trénink. Co je však důležité, je pochopení toho, že především v raných fázích vývoje člověka je pohyb naprosto nezastupitelný a jeho stimulace patří mezi nejdůležitější úlohy rodičů. Ale jak vlastně vypadá pohybový vývoj dětí a co by v kterém věku vlastně měly umět a zvládat?

Motorický vývoj v předškolním období by se dal charakterizovat stálým zdokonalováním, zlepšenou pohybovou koordinací, větší hbitostí a elegancí pohybů. Dítě v tomto věku nejenže dobře utíká a schází ze schodů, ale také skáče, seskočí z nízké lavičky, stojí déle na jedné noze a umí házet míčem. Rozvíjí se jemná motorika, která je však značně determinována probíhající osifikací ruky, jež bývá dokončena až kolem sedmi let. Větší zručnost se projeví v rychle narůstající soběstačnosti: dítě samostatně jí, samo se svléká a obléká, i když ještě potřebuje menší pomoc nebo alespoň vhodnou přípravu oděvu, obouvá si boty a zkouší si zavazovat tkaničky.

Batole → 3 roky

- má základní motorickou vybavenost;
- bezproblémově zvládá plazení i lezení, samostatně se posazuje a sedí;
- do značné míry ovládá svou dominantní ruku;
- umí uchopit předměty okolo sebe;
- většinou zvládá i první krůčky;
- zdokonaluje se v jemné motorice a v chůzi.

- po schodech chodí nahoru i dolů bez pomoci a střídá přitom nohy;
- skáče na místě;
- udrží se na jedné noze několik okamžiků;
- umí jezdit na tříkolce, některé děti již zvládají i jízdu na kole;
- dokáže odhodit a chytit míč, ale nedokáže ještě přesně zacílit a hodit daleko;
- přeskočí nízkou překážku (např. tyčku na zemi nebo těsně nad zemí natažený provázek);
- při chůzi se udrží i na úzkém prostoru (například na lávce, prkně nebo obrubníku);
- zapne velký knoflík či zip na oblečení.