

# Pohybová hygiena, základ života. Jak se liší sportování dětí podle věku?

8.9.2026 - | Česká olympijská

**Když dojde na měření pohybové zdatnosti českých dětí, na výsledky není příjemný pohled. Nejmladší školáci jsou na tom pohybově hůř než před začátkem pandemie. Jak z toho ven? Jako v každé krizi by měl každý začít od sebe. A ideálně podle věku dítěte, protože nároky na sportování a potřeba pohybu se liší. V tomto článku se dozvíte, jak na to.**

„Obětovali jsme jednu generaci dětí a teď jasné vidíme výsledky. V tuto chvíli čelíme pandemii obezity,“ říká předseda Českého olympijského výboru Jiří Kejval v souvislosti s výsledky čerstvého průzkumu pohybové zdatnosti tuzemských dětí.

Nejcitelnější zhoršení v porovnání s dobou před vypuknutím pandemie vykazují školáci, kteří usedli do lavic v roce 2019 a teď je jim osm nebo devět let. „Největší propad je především v běhu – jak ve vytrvalostním, tak ve sprintu. Právě tyto dovednosti jsou nejvíc navázány na pravidelný trénink,“ okomentoval výsledky měření Tomáš Perič z Fakulty tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy.

## Inspirujte a...

Zajímá vás, jak zlepšit pohybovou zdatnost vašich dětí? V první řadě je potřeba přihlídnout k jejich věku, u toho všechno začíná. Jiné pohybové nároky má předškolák a jiné adolescent. Nejvíce by se měly hýbat děti v předškolním věku, pro kategorii od čtyř do šesti let se doporučuje až šest hodin pohybových aktivit denně.

Je to logické, protože v tomto věku vaše ratolesti ještě netráví celé dopoledne ve škole a nejsou svázané domácími povinnostmi jako starší děti. Můžete s nimi sportovat sami, nebo zkusit kroužek specializovaný na všestrannou obratnost. V tomto věku se navíc děti nejsnadněji motivují a rády napodobují dospělé, což můžete skvěle využít a svoje potomky inspirovat vlastním příkladem.

## ...kontrolujte váhu

Na prvním stupni základky čili od šesti do jedenácti let je vhodné trávit pohybem stejný čas jako ve škole, bavíme se tedy minimálně o pěti hodinách denně. Sportování by pořád měla být především hra, nemá cenu dítě do ničeho tlačit. Důležitá je i pestrost pohybu s důrazem na obratnost a mrštnost, předčasná specializace na jeden konkrétní sport se nemusí vyplatit. Taky se už dá začít s posilováním, ovšem jen s váhou vlastního těla. Takže dřepy, kliky, kotouly...

Pozor na jeden důležitý detail: dítě s nástupem do školy začíná se sedavým způsobem života, který je pro naši civilizaci typický. Proto hlídejte váhu vašeho školáka – a pokud se dostane do varovných hodnot, přidejte mu větší porci pohybu.

## Vybírejte společně

Na druhém stupni základní školy (od jedenácti do patnácti let) se život dítěte rychle proměňuje, ale přirozený pohyb by neměl zůstat pozadu. Doporučení odborníků zní: minimálně čtyři hodiny denně. Tenhle věk se pořád vyznačuje výtečnou pohyblivostí a pružností, čehož je potřeba využít. V bazénu, s florbalovou holí, při aerobiku, v kimonu na karate... Možností je spousta, stačí společně s dítětem vybrat ty pravé.

Kromě váhy věnujte pozornost správnému držení těla, protože kvůli častému sezení (nejen ve škole, ale i třeba doma u počítače) ochabují břišní či zádové svaly. I proto je pravidelný pohyb tak potřebný, ovšem ne v extrémních dávkách. Dbejte na to, aby se dítě nepřetěžovalo a mělo ze sportu radost i užitek.

<https://www.olympijskytym.cz/article/pohybova-hygiena-zaklad-zivota-jak-se-lisi-sportovani-deti-podle-veku>