

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.olympijskym.cz/article/pohybova-hygiena-zaklad-zivota-jak-se-lisi-sportovani-deti-podle-veku>