

Preventivní zdravotní péče o malé atlety



Pomocná cvičení pro správné držení těla

Petra Kuželková





Preventivní zdravotní péče o malé atlety

Pomocná cvičení pro správné držení těla

Petra Kuželková

Použitá literatura

KOLÁŘ, P., et al. Rehabilitace v klinické praxi. Praha: Galén, 2009. ISBN 978-80-7262-657-1.

HALADOVÁ, E. Cvičení pro děti při vadném držení těla. Praha: Státní zdravotní ústav, 2001.

Anatomy of the human body [online]. 2000 [cit. 2009-03-23].

ČR E 14206. 5. 2006 [cit. 2009-01-30]. Dostupné z: www.bartleby.com/107/>.

KRATĚNOVÁ, J., a spol. Výskyt vadného držení těla u dětí školního věku v ČR. Praha, Centrum hygieny životního stylu: [/www.ftvs.cuni.cz/eknihy/sborniky/2005-11-16/prispevky/sdeleni/8-Kratenova.htm](http://www.ftvs.cuni.cz/eknihy/sborniky/2005-11-16/prispevky/sdeleni/8-Kratenova.htm).

KOMBERCOVÁ, J. Páteř bez bolestí. Praha: Olympia, 2006. ISBN 80-7033-749-4.

**Preventivní zdravotní péče o malé atlety
Pomocná cvičení pro správné držení těla**

Rok vydání: 2015
www.atletikaprodeti.cz





Zdraví je podle světové zdravotnické organizace (WHO) definováno jako stav fyzické, psychické, sociální a estetické pohody. Kolik této pohody má každý z nás? A kolik jí umožníme svým dětem? To je velmi obsáhlé a složité téma, a proto se v této brožurce jen „dotkneme“ toho, jak navodit alespoň pohodu fyzickou a potažmo psychickou.

Dětský věk je obdobím neustálých změn. Dítě roste, vyvíjí se, mění se jeho sociální role, potřeby a také požadavky okolí k němu samotnému. Co však zůstává, je potřeba přirozené činnosti a volnosti pohybu. Dát prostor k vyniknutí svému „Já“. Toto období spontánních aktivit je však postupně přetvářeno na aktivity řízené a dost často dochází k omezení samotného volního pohybu. K významnému zásahu do spontánního projevu dítěte dochází s nástupem do školy, tedy ve věku pouhých 6-7 let. Dítě je zničehonic nuceno sedět dlouhé minuty ve školní lavici. O přestávkách většinou nesmí běhat a křičet (ačkoliv by tolik chtělo). K tomu přidejme nějaký čas strávený doma u televize, počítače a u učení a také „zájmové“ kroužky, které většinou vyberou rodiče. Kolik času asi tak zbývá pro vlastní realizaci?

Svou nemalou úlohu hraje i psychická zátěž, na kterou se musí dítě postupně adaptovat. To vše se odráží na držení a formování těla dítěte.

Dítě s vadným držením těla se snáze unaví a unavené dítě se těžko soustředí. Tím se také méně naučí ve škole a musí se více učit doma a jsme zase u sezení a nedostatku všestranného pohybu. Je to začarovaný kruh. My jako trenéři můžeme pomoci tím, že v rámci rozcvičky či hry zařadíme několik cviků na správné držení těla.

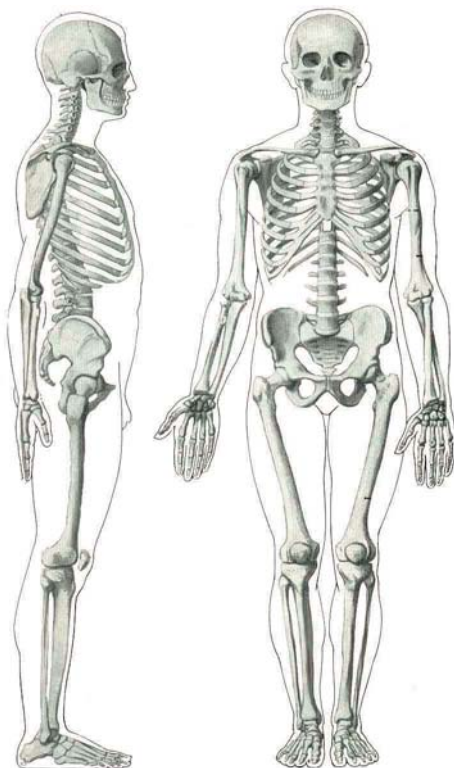
autorka

Co je správné držení těla

Jedná se o vzpřímené držení hlavy i trupu. Svaly na těle jsou v normálním napětí a ve vzájemné souhře. Vazivový aparát je dostatečně pevný a elastický.

- temeno hlavy je vytahováno vzhůru
- ramena jsou v jedné rovině a do široka rozevřená
- lopatky jsou stažené dolů
- prsní kost je vytlačena vpřed
- břicho je oploštěné a dolní žebra jsou stažena dolů
- boky jsou ve stejné výši a pánev je tak nastavena, aby bylo zachováno mírné prohnutí v bederní páteři
- dolní končetiny jsou v kyčlích mírně vytočeny ven, kolena se neprolamují, patela (čéška) je v jedné linii s II. - III. prstem na noze
- ucho, rameno, kyčelní kloub a zevní kotník jsou při pohledu z boku v jedné rovině
- těžiště těla je za těchto okolností uprostřed chodidla

4



Správné držení těla
– kostra dospělého

Anatomie osového orgánu

Do osového orgánu patří hlava, páteř, pánev a vzhledem k pohybu i ramenní a kyčelní klouby.

Hlava

- říká se, že je kormidlem celého těla
- předsunuté držení či úklon k jedné straně jsou jasným ukazatelem vadného držení těla

Páteř

- kostěný sloupec tvořený z jednotlivých obratlů (7 krčních, 12 hrudních, 5 bederních, 5 srostlých křížových a 4-5 kostrčních)
- uvnitř prochází mícha
- v předozadní rovině je 2x esovitě prohnutá, a to do vyhrbení v hrudní a křížové oblasti (kyfóza) a do prohnutí v krční a bederní oblasti (lordóza)

Pánev

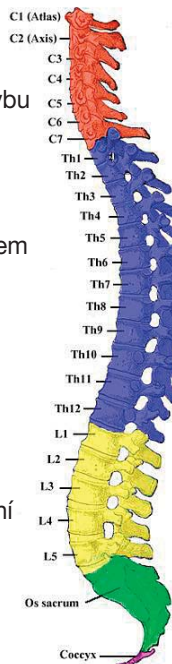
- je kostěný útvar tvořený vzadu kostí křížovou s kostrčí, ze stran párovou kostí pánevní a vpředu je spojena symfýzou
- její správné postavení je vzhledem k pohybu zásadní
- hlavními funkcemi jsou ochrana orgánů v ní uložených, přenos váhy těla přes kyčelní klouby na dolní končetiny a současně přenos pohybu z dolních končetin na trup a krční páteř

Ramena

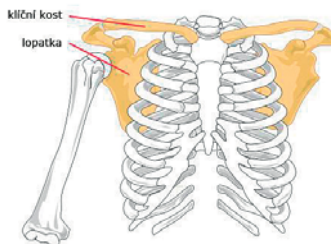
- společně s lopatkou a klíční kostí tvoří ramenní pletenec, který zásadním způsobem ovlivňuje správný pohyb horních končetin

Kyčelní kloub

- největší kloub v těle, zajišťující spojení mezi stehenní kostí a pánví, čímž umožňují pohyb organismu



5



Z úvodní části je zřejmé, že tělo pracuje jako celek. Bez jedné části nefunguje správně část jiná, při špatné informaci z jedné oblasti dochází k nesprávné reakci v cílovém orgánu. Bez dobré psychické pohody budeme těžko mít příjemný pocit z pohybu, stejně jako bolest při pohybu nenavodí pravděpodobně dobrou náladu.

V praxi to znamená, že je třeba vytvořit při cvičení takové podmínky, které jsou pro děti zábavné, hravé, motivační a nebolestivé! Děti by si měly umět polohu i provedení cviku představit už podle názvu a také podle vaší instrukce. Proto se i vy pokuste zvolit takový popis cviku, který je vám vlastní a dokážete jej dobře předvést a přiblížit svým svěřencům.

Zásada názornosti

Nejprve si sami vyzkoušejte jednotlivá cvičení a zjistíte, že je tam spousta informací, které je třeba dodržet pro správný výsledný efekt. Naučte se dobře pracovat s rameny a lopatkami a také s pány – tzn. umět vytáhnout ramena k uším a stáhnout od uší dolů – ale s rovnými zády! Umět překlomit pánev dopředu i dozadu s aktivací hýždí i bez ní, a to vleže i vestoje.

Při provádění cvičení děti dlouho neopravujte, spíše se je snažte navést do toho, co po nich chcete. Po nějaké době si děti cvičení samy osvojí a kvalita provedení se zlepší.

Zásada posloupnosti

Začínáme vždy s 1-2 pokyny pro nastavení polohy a provedení cviku a podíváme se, jak to děti zvládají. Při druhém opakování pak můžeme přidat další instrukci.

Zásada přiměřenosti

Výběr cviků i množství vždy řiďte podle aktuální nálady vaší tréninkové skupiny. U předškoláků se řiďte pravidlem, že méně znamená více – tedy méně cviků a méně informací k provedení.

Hřebík



Základní poloha

Vzpřímený stoj, nohy mírně rozkročené, horní končetiny volně visí podél těla, hlava a páteř jsou v napřímeném držení.

Provedení

Děti se snaží jakoby vytahovat špičky uší ke stropu a naopak horní končetiny vytahovat (stahovat) za malíčkem dolů. Chodidla jsou pevně „zakotvena“ do podložky.

Důležité poznámky

Pozor na záklon hlavy – pro správné držení pomůže instrukce, aby se děti dívaly do dálky šikmo dolů.

Prsty na rukou jsou volně, nepropínají se.

Opakování

1-2x



Letadélko

Základní poloha

Leh na břicho, ruce v upažení otočené dlaněmi dolů. Lopatky jsou stažené k hýždím. Ramena se neopírají o zem. Hlava je opřená o čelo a nohy volně leží na nártu.

Provedení

Dlaně tlačí do podložky a současně se celé horní končetiny vytahují za prostředníčkem – „dlouhá křídla“.

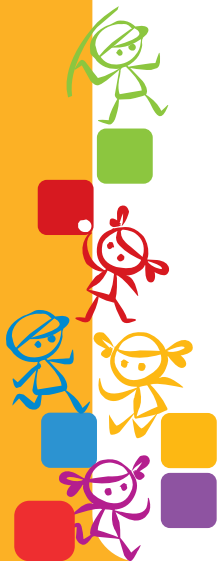
Důležité poznámky

Hlava se opírá celou dobu o čelo a je vytažená do dálky, jako by chtěla „prorazit dveře“. Bříško se nedotýká země a hýždě jsou relaxované a chtějí se jakoby přiblížit k patám.

Opakování

2-3x, výdrž, než napočítáme do 10.

8



Superman



Základní poloha

Vzpor klečmo, ruce jsou opřené o celé dlaně pod úroveň ramen. Kolena jsou opřena pod úroveň kyčelních kloubů. Lopatky jsou stažené k zadečce, jakoby „do zadních kapes u kalhot“ a hlava je vytažená do dálky v prodloužení páteře.



Provedení

Pomalou se odlehčí jedna ruka, aniž by se změnila nastavená výchozí poloha. Pokud to děti zvládnou, zkusí izolovaně zvednout jen nohu a poté zkusí zkombinovat obě polohy tak, jak je vidět na obrázku.

Důležité poznámky

Hlava je vytažená do dálky, nepadá mezi ramena. Děti se snaží udělat „dlouhý krk“ tím, že stáhnou ramena i lopatky od uší směrem k hýždím. Obě prsa se stejně jako obě kolena „dívají“ stále na podlahu. Ramena a kyčle zůstávají v jedné rovině, aniž by se vysouvaly do stran. Pozor na prohýbání v dolní části zad (bedrech) – záda jsou rovná jako stůl.

Opakování

2-3x, různě kombinovat, vždy s krátkou výdrží



Střecha

Základní poloha

Vzpor klečmo, ruce jsou opřené o celé dlaně pod úrovní ramen. Kolena jsou opřená pod úrovní kyčelních kloubů. Lopatky jsou stažené „do kapes“ a hlava je vytažená do dálky v prodloužení páteře.



Provedení

Děti se opírají o dlaně a o špičky a postupně propínají kolena a současně tlačí paty do podlahy. Zadeček vystrčí co nejvýše, jako by chtěly „sestřelit sluníčko/letadlo“.

Důležité poznámky

Děti nesmí zaklánět hlavu, dívají se na špičky u nohou, hrudní páteř se nevyhrbuje. Paty se nezvedají od podložky.

Opakování

3x, vždy s krátkou výdrží



Miminko



Základní poloha

Vzpor klečmo, ruce jsou opřené o celé dlaně pod úroveň ramen. Kolena jsou opřena pod úroveň kyčelních kloubů. Lopatky jsou stažené „do kapes“ a hlava je vytažena do dálky v prodloužení páteře, viz předchozí poloha.



Provedení

Čelo je opřené o podložku a děti se snaží s výdechem spouštět zadek na paty a současně se vyťahovat za rukama do dálky.

Důležité poznámky

Ramena jsou stále daleko od uší a prsa se tlačí dolů ke stehnům – „nesmí tudy proklouznout ani myška“. Prodýchání do břicha 2-3x.

Opakování

1-2x, vkládat do cvičení jako uvolňovací cvik



Skluzavka

Základní poloha

Sed na patách, kolena mírně od sebe, nohy leží na nártu. Ruce jsou vzadu opřeny o dlaně a prsty směřují k zadku. Hlava je v prodloužení trupu.



Provedení

Děti odlepí zadek od pat a hlavu vytahují do dálky v prodloužení trupu. Kolena se snaží tlačit do země.

Důležité poznámky

Pozor na prolamování loktů a záklon či předsunuté držení hlavy.

Opakování

2-4x



Robot vzpěrač

Základní poloha

Sed zkřížený s rovnými zády, ruce jsou položeny na kolenou dlaněmi vzhůru, lokty jsou u těla, hlava je vytažená ke stropu a ramena i lopatky jsou staženy „do kapes“. Prsní kost se „dívá“ dopředu. Děti se dívají před sebe šikmo dolů – dělají „dlouhý krk“. Kamarádi stojící za zády jim položí na dlaně předem určený předmět.

Provedení

Lokty jsou stále u těla, ale dlaně s předmětem děti vytočí do strany. Postupným propínáním loktů vrací předmět kamarádovi, který stojí za jejich zády.

Důležité poznámky

Lokty jsou stále na stejném místě, ramena jsou stažená po celou dobu cvičení dolů k zadečku. Dlaně jsou rozevřené, předmět je volně na dlani položen, hlava se nevysouvá vpřed. Pozice nohou se po každém provedení cviku vymění. Cvik je možné obměnit sedem na patách či na lavičce.

Opakování

5-7x



Vítání

Základní poloha

Sed zkřížený s rovnými zády, ruce za hlavou se dotýkají prsty, hlava je vytažená ke stropu a ramena i lopatky jsou stažené do kapes. Děti se dívají před sebe šikmo dolů – dělají „dlouhý krk“.

Provedení

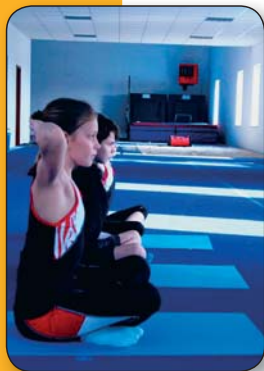
S výdechem se děti otočí na jednu stranu, upaží a s nádechem se vrací zpět do výchozího postavení.

Důležité poznámky

Děti sedí celou dobu na obou hýždích, snaží se mít stále rovná záda a dlouhý „žirafí krk“. Vítají se se svými kamarády a jako by je chtěly zeširoka obejmout, vytahují se za prostředníčky obou rukou do dálky.

Opakování

3-5x na obě strany



14



Žabák

Základní poloha

Leh na břicho, ruce v upažení otočené dlaněmi dolů. Hlava otočená na bok.



Provedení

Při otočení hlavy vpravo ohnou děti pravou dolní končetinu v koleni. Poté ji vytočí v kyčli a po vnitřní straně kolene a kotníku ji sunou k upažené horní končetině, jako by opisovaly veliký kruh. Na konci pohybu si mohou děti pomoci upaženou rukou a tahem za koleno si jej ještě přitáhnou výš.

Důležité poznámky

Děti se snaží držet hrudník a oba boky co nejdéle na zemi. Neodlepují patu a pohyb je po co největší kružnici.

Opakování

2-3x na každou dolní končetinu



Vrabeček

Základní poloha

Sed zkřížený s rovnými zády, hlava je vytažená ke stropu a ramena i lopatky jsou „stažené do kapes“. Děti se dívají před sebe šikmo dolů – dělají „dlouhý krk“. Prsty rukou se dotýkají ramen a lokty se děti snaží vytahovat do dálky.

Provedení

S výdechem děti předkloní hlavu a dívají se na prsa, lokty se vzájemně dotýkají a opírou se o pupík. Záda jsou plynule kulatá od zadečku až po hlavu. Zadeček je schovaný a jako by se chtěl „podívat dopředu“, jestli jsou lokty spojené.

Důležité poznámky

S nádechem se děti začínají postupně narovnávat, jako když „rostou ke sluníčku“. Začínají od zadečku. Ten se chce tentokráte „podívat, co se děje za ním“. Kulatá záda se tak zespodu napřimují, lopatky i ramena se odtahují od uší dolů a hlava se narovnává. Dostanou se tak do výchozího nastavení. Cvik je též možné provádět vestoje, vsedě na patách či na lavičce.

16

Opakování

3-5x



Most



Základní poloha

Leh na zádech s pokrčenými dolními končetinami. Chodidla jsou opřená o zem. Ruce jsou volně podél těla, otočené dlaněmi dolů.

Provedení

Děti se opřou do širokých ramen, lopatek a do celých chodidel a postupně od hýždí (pánve) zvedají páteř od podložky, až po lopatky. Poté se „kulatě“ vracejí obratel po obratli zpět.

Důležité poznámky

Děti jsou opřené do celých chodidel (tzv. tříbodová opora, kdy kyčel – koleno – II. - III. prst na noze jsou v jedné rovině, aniž by se kolena rozevírala či přibližovala).

Opakování

3-5x



Vytahování

Základní poloha

Leh na boku, horní končetiny jsou ve vzpažení, hlava je schovaná mezi nimi a leží na spodní paži. Spodní dolní končetina je pokrčená a druhá dolní končetina je přes ni volně natažená v rovině trupu.

Provedení

Spodní ruka uchopí za zápěstí svrchní končetinu a vytahuje ji co nejdále. Současně se do dálky vytahuje i svrchní dolní končetina, která je přizvednutá do výšky boku.

Důležité poznámky

Ruce-ramena-trup-kyčelní klouby-koleno-pata i svrchní dolní končetina jsou v jedné rovině. Děti se snaží tlačit spodní koleno do podložky a neprohýbat se v bedrech.

Opakování

2-3x na obě strany, po správném nastavení je vždy krátká výdrž cca na 2 nádechy do protahované strany

18



Pejsek čůrá

Základní poloha

Vzpor klečmo, ruce jsou opřené o celé dlaně pod úrovní ramen. Kolena jsou opřená pod úrovní kyčelních kloubů. Lopatky jsou stažené „do kapes“ a hlava je vytažená do dálky v prodloužení páteře.

Provedení

Děti se zapřou do dlaní a jednoho kolene a pomalu zvedají druhé koleno od země do unožení, jako když „čůrá pejsek“.

Důležité poznámky

Nekrčit ani neprolamovat lokty a zkusit udržet ramena nad dlaněmi a kyčel nad kolenem. Na dolní končetině, kterou děti unožují, by měly dodržet zásadu zevní rotace v kyčli. Tzn. že koleno budou udržovat výš než patu. Správné i špatné provedení je vidět na obrázku.

Opakování:

3-5x na každou stranu



správně

špatně



Úklony

Základní poloha

Sed zkřížený s rovnými zády, hlava vytažená ke stropu a ramena i lopatky jsou „stažené do kapes“. Děti se dívají před sebe šikmo dolů – dělají „dlouhý krk“. Dlaně mají volně položené na kolenou.

Provedení

Pravou ruku si děti položí na levé koleno. Levou ruku vytahují přes hlavu šikmo vzhůru dlaní dolů. Hlava i trup se uklání vpravo.

Důležité poznámky

Po celou dobu děti sedí na obou hýždích (neodlepují pravou hýžď při úklonu doleva a naopak). Vzpažená horní končetina je opřená o ucho – nepadá před oči. Pohled směřuje před sebe a prsní kost vytlačují dopředu – jako by si chtěly prsní kostí „posvítit“. Nádech je do protahované strany. Vyměnit nohy.

Opakování:

3-5x na každou stranu

20



Odborná recenze



Problém hypokineze (nedostatku tělesného pohybu) dětí je v posledních letech stále více aktuální. Profesionálové zabývající se zdravým vývojem dětí a zdravým přístupem k tělu a psyché, kteří díky své práci mají před očima celý vývoj kontinuálně od dětství až do dospělosti, vidí, že generace dnešní dospívající mládeže až teprve nyní začíná doplácet na nedostatečný pohybový režim v dětství. Zároveň se však setkáváme i s jedinci, kteří jsou ovlivněni příliš ranou specializací a intenzivním tréninkem v době, kdy si ještě měli spíše jen hrát. Zlatá střední cesta pravděpodobně zahrnuje ty dospívající, kteří nám do ambulance nepřijdou. Věřím ale, že těch zdravých a spokojených je již hodně a že to jsou mimo jiné právě ti, kteří prošli systémem atletické přípravy.

V dnešní době vzdělání trenérů dostalo lepší podobu, než tomu bylo v minulosti. Adepti jsou informováni o vývojové biologii a specifikách dětského věku a inspirováni k dalšímu samostudiu. Pokud jsou trenéři schopni odložit osobní ambice, aby právě jejich malý svěřenec měl co nejrychleji úspěch, pak mají všechny dostupné prostředky k tomu stát se dobrými trenéry.

Tato brožurka může být inspirací, jak zapojit některá důležitá cvičení do tréninku dětí v mladším i starším školním věku. Nepochybně jsou cvičení užitečná i pro dospělé. A jak píše autorka, je velmi vhodné vše osobně vyzkoušet a umět předvést. Hravá forma je otevřenou nabídkou a dobrý trenér jistě najde způsob, jak z klasických cvičení zdravotního tělocviku udělat zábavu a zpestření běžných činností. Zvědavý trenér se navíc jistě neomezí jen na tato cvičení, ale bude navštěvovat semináře, číst další brožury a sbírat inspiraci u lektorů a fyzioterapeutů. Brožura si proto neklade nárok být kompletním sborníkem cvičení pro správné držení těla. Pokud ale bude trenér tyto prvky ve své praxi běžně používat, přispěje ke zdravému rozvoji dětí, jejich pohybové soustavy a předejde mnohým dysbalancím.

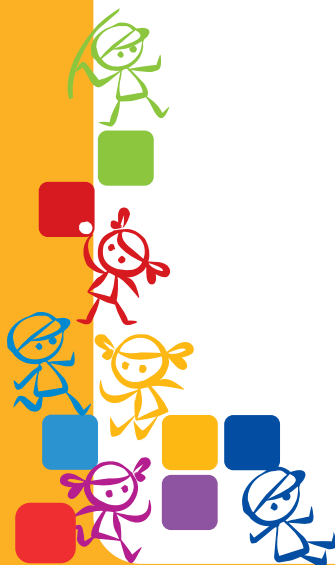
Některá cvičení vycházejí z určitých zavedených systémů velmi účinných fyzioterapeutických metod a konceptů. Z praxe víme, jak moc jsou účinná. Navíc děti jsou velmi tvárné, co se týče působení na nervově-svalovou soustavu. Každé zacvičení v rámci tréninku se na nich v dlouhodobém měřítku projeví. Doporučuji věnovat pozornost i teoretické části. Text osloví hlavně začínající trenéry, protože autorka velmi pěkně a jasně i ve smyslu pedagogických zásad vedení tréninku konkretizuje popisovaná cvičení.

V brožuře jsou použity reálné fotografie vícero dětí, takže můžeme vidět spoustu drobných odchylek v provedení. A takto to vypadá

v praxi. I sebelepší instruktáž ani ukázka nemusí vždy vést k preciznímu provedení. Nehledě na to, že to právě ani z důvodů svalových nerovnováh není možné.

Nekladme tedy velké nároky na děti ihned. Kládme nároky v rámci pedagogických zásad spíše na sebe. Věnujme vyrovnávacímu cvičení pozornost v každé tréninkové jednotce. Postupně opravujeme provedení cviků a pak s radostí pozorujeme své svěřence, jak se zlepšují.

Mgr. Martina Vystrčilová





**Preventivní zdravotní péče o malé atlety
Pomocná cvičení pro správné držení těla**

Foto a text: Petra Kuželková

Lektorka: Mgr. Martina Vystrčilová

K tisku připravila: Ivetta Rudová

Grafika: Martina Kacetlová

Vydal: Český atletický svaz; pro potřeby oddílů a klubů

Rok vydání: 2015

www.atletikaprodeti.cz

