

RIZIKÁ SPOJENÉ S VYKONÁVANÍM VYBRANÝCH TELESNÝCH CVIČENÍ

Pri riadených pohybových aktivitách je dôležité uvedomiť si niektoré riziká, prípadne obmedzenia, ktoré sú dané rastom a vývojom. Pojem „Zakázané cvičenia/cviky“ nie je zrejme úplne správny, pretože tento termín vedie k zákazu konkrétnych pohybových aktivít a telesných cvičení bez pochopenia ich účinku. V nasledujúcich bodoch sú zodpovedané najčastejšie otázky týkajúce sa obmedzenia alebo „zákazu“ vykonávania konkrétnych cvičení pre deti predškolského veku.

Nekontrolované záklony hlavou

Pri riadenej činnosti sa neodporúčajú zaraďovať záklony hlavou v rámci rozcvičenia opakovane a v rýchlom tempe a v zlej polohe ramien (zdvihnuté ramená). Pri nesprávnom vykonaní hrozí upevnenie chybného držania hlavy a ramien. U menších detí sa neodporúčajú vykonávať záklony hlavy v stoju, pretože hrozí strata rovnováhy. V správnom postavení hlavy, to znamená pri vytiahnutí z ramien, je možné záklony vykonávať, stačí však do úrovne podhľadu na strop (nevyvracať oči vzad).

Záklony v bedrovej časti, mosty

Zákazy pohybu trupu sa dlhodobo považovali za dogmu, je dôležité uvedomiť si, že fyziologická funkcia chrbta predpokladá pohyby vpred a vzad, do strán a rotácií, preto i záklony patria medzi normálne funkcie chrbtice a to, že sa nebudú vykonávať, nezabráni chybnému držaniu tela. Záklony môžu byť vykonávané za kontroly brušných svalov – v ľahu na boku, v kľaku, prípadne v stoju s kontrolou učiteľa. Škodlivejšie na správne postavenie chrbtice sú rýchlo vykonávané pohyby vo vzpore kľáčmo – mačací chrbát, rýchle prehnutie a ohnutie chrbta, ktoré deti často vykonávajú v nesprávnej technike. Pri častom zaraďovaní tohto cvičenia v nesprávnej technike hrozí hyperlordóza v driekovej časti.

Dlhodobé zotrvanie v jednej polohe alebo postoji

U detí predškolského veku takmer nevyužívame polohy alebo postoje, ktoré si vyžadujú izometrickú kontrakciu, čiže výdrž v danej polohe. Uprednostňujeme častejšie zmeny polôh, aby deti neboli unavené. Dieťa v tomto veku sa rýchlo unaví, ale i veľmi rýchlo regeneruje. Preto volíme aktivity, v ktorých je možné strieďať intenzitu zaťaženia (náročnejšie a menej náročné) alebo účinok cvičenia. Neznamená to však, že musíme po každom cvičení zaraďovať relaxáciu. Stačí, ak nasledujúce cvičenie má mierne odlišný účinok na organizmus dieťaťa ako cvičenie predchádzajúce.

Jednostranné zaťaženie

Jednostranné zaťaženie úzko súvisí s predchádzajúcimi riadkami, ale zameriava sa na dynamickú aktivitu, ktorá je dlhší čas nemenná. Typickým príkladom je opakovanie jednej aktivity, napr. skokov, bez zmeny organizácie alebo náradia, či náčinia. Taktiež zaraďovanie rovnakej aktivity v priebehu určitého obdobia sa nepovažuje za vhodné. Deti v predškolskom veku reagujú dobre na zmeny pri cvičení a naopak, rovnaké zaťaženie ich demotivuje a následne sa stráca ich záujem o cvičenie. Odporúčame pri plánovaní pestrosť aktivít, využívanie zaujímavého náčinia a náradia a v neposlednom rade angažovanosť učiteľa pripraviť deťom pohybový zážitok.

Nosenie a manipulácia so záťažou

Pre deti v tomto veku by nemala byť záťaž vyššia ako 10 % hmotnosti tela (15 kg dieťa – 1,5 kg záťaž). Vyššia záťaž môže preťažiť neosifikované kosti, nespevnené kĺby a chrbticu. Na druhej strane v praxi sa často stretávame s opačným problémom, že záťaž je príliš nízka. Pri pozorovaní spontánnych aktivít si môžeme všimnúť, že 5-ročné dieťa nemá problém zodvihnúť alebo uniesť na chrbte svojho rovesníka, t. j. rovnakú hmotnosť. Samozrejme, že pri plánovaní vzdelávacích aktivít takéto cvičenia nezaraďujeme, ale na porovnanie 1,5 kg predstavuje 1,5 l fľašu vody a zdá sa to byť pre dieťa v tomto veku ťažké.

Jednoduché vzpory a visy

Nevhodné pre deti sú visy a vyťahovanie len za ruky, prípadne za nohy počas riadenej aktivity. V prípade spontánnej hry, kde dieťa visí za ruky na preliezačke, sú tieto aktivity neobmedzené. V prípade riadených aktivít, ak by sme nedodržali správny postup, mohlo by prísť k preťaženiu nespevnených kĺbov, kĺbových puzdier, väzív a svalov. Odporúčajú sa preto realizovať visy a vzpory zmiešaného charakteru, čiže s oporou na nohy aj ruky (rebríky, siete, lezecké steny a iné). Pri dvíhaní detí, prenášaní a pridržovaní je vhodné poskytovať pomoc v oblasti panvy, predlaktia, ramien – nie len za ruky či nohy.

Neprimerané zväčšovanie kĺbového rozsahu

Počas riadenej aktivity sa neodporúčajú zaraďovať rozštepky, mosty, prípadne iné polohy v maximálnom rozsahu. V prípade, že ich deti skúšajú samy na základe príkladu alebo ukážky iného dieťaťa, nie je potrebné ich obmedzovať, odradí ich náročnosť alebo bolestivosť cvičenia. Pri ňahovacích alebo strečingových cvičeniach nenútime deti ísť za hranicu bolesti. Deti v tomto veku sú ešte dostatočne flexibilné, dôležité je však tento typ cvičení zaraďovať na kompenzáciu predchádzajúceho zaťaženia.

Zoskoky na tvrdú podložku

Silné nárazy pri doskokoch môžu poškodzovať chrbticu a nosné kĺby. Zoskoky by nemali byť z väčšej výšky, ako je pás dieťaťa, a je nutné používať pri doskoku žinenku alebo inú mäkkú podložku. Deti treba viesť k technike správneho doskoku na žinenku, aby pokrčili kolená a „pérovali“. Tým sa zabezpečí rozloženie síl pri doskoku a nárazy na chrbticu nie sú také silné. V tomto prípade sa snažíme usmerňovať deti aj pri spontánnej aktivite, aby si neublížili. Často môžeme vidieť najmä chlapcov, že zoskakujú z neprimeranej výšky (strom, múrik, preliezačka).

Rýchle lezenie vo vzpore kľačmo

Pri rýchlom lezení vo vzpore kľačmo dochádza k úderom kolien o podložku, čím sa môže koleno poraniť. Deti skôr motivujeme k lezeniu vo vzpore drepmo vpred i vzad. Záleží však na frekvencii cvičení v tejto polohe. Objavujú sa neprimerane často skôr ako sprievodný pohyb riekaniiek alebo pesničiek. Spontánne lezenie vo vzpore kľačmo je však dôležitou súčasťou dozrievania symetrického šijového reflexu, a preto v spontánnej forme ho neobmedzujeme.

Pohybový návyk kľaku sedmo medzi päťami

Niektoré deti majú sklon k tejto polohe, ktorá prináša riziká vzhľadom na vývoj postavenia kolenných kĺbov počas spontánnych aktivít. Preto i pri spontánnej aktivite sa snažíme deti v tejto polohe usmerňovať a ponúknuť im alternatívu sedu skrížneho skrčmo alebo správneho vykonania kľaku sedmo.