

Radost z pohybu aj lepšia kondička: Ako O₂ Športová akadémia Mateja Tótha buduje u detí pozitívny vzťah k športu

Dobre nastavený krúžok môže pomôcť deťom rozvíjať vášeň pre pohyb. Spoznajte príbeh súrodencov, ktorých k športu priviedla skúsená trénerka počas tréningov akadémie.

✎ Natália Žáková

📷 Magdaléna Tomalová

①

Oslovila vás myšlienka O₂ Športovej akadémie Mateja Tótha a radi by ste do nej zapojili aj vaše deti? Zapojte sa do súťaže a ďalší ročník akadémie sa môže uskutočniť aj na vašej škole, resp. škole vašich detí. Všetky informácie o projekte aj súťažné podmienky nájdete na www.akademia.o2.sk.

Smyšlienkou budovať u detí pozitívny vzťah k pohybu v čase, keď mnohé z nich po škole len sedia doma pred monitorom počítača, telkou alebo s mobilom v ruke, vznikla O₂ Športová akadémia Mateja Tótha (ďalej len akadémia). Po celom Slovensku sa do nej zapojilo už viac ako 5 000 detí. Tento rok sa uskutoční už štvrtý ročník súťaže, kde školy z celého Slovenska môžu zabojsť práve o získanie akadémie na svojej pôde. Ako vnímajú akadémie, jej pozitíva či vplyv na deti trénerka, rodič aj samotné deti?

Základná škola Sokolíková v bratislavskej Dúbravke je jednou z tých, kde akadémia pôsobí už od svojho spustenia v školskom roku 2017/2018. Podpísala sa pod to najmä trénerka Vierka Litváková, ktorú nápad na otvorenie krúžku všeobecnej športovej prípravy okamžite nadchol. Na škole učí telesnú výchovu a matematiku na druhom stupni, no práca s menšími deťmi jej nebola vzdialená, a tak sa pustili do práce.



Akadémia tu rovnako ako v každej ďalšej škole na Slovensku prebieha dvakrát v týždni po vyučovaní. „Prvé dva roky som mala len jeden krúžok, čiže do tých 20 detí, no minulý rok sme pre veľký záujem otvorili dva krúžky a zdá sa, že tento rok budú opäť dva,“ hovorí Vierka, ktorá pohybu zasvätila celý svoj život. Stále aktívne behá a pravidelne sa zúčastňuje aj majstrovstiev Slovenska vo viacerých disciplínach, napríklad v behu na 400, 800 a 1 500 m.



Pohybová príprava učí deti správne sa hýbať aj pracovať tímovo

Skúsená trénerka za najväčší prínos akadémie považuje najmä to, že deti sa hneď nešpecializujú, ako sa to často robieva pri ich nástupe do školy, keď začnú chodiť napríklad na tenis. „Akadémia prináša deťom všeobecnú športovú prípravu, ktorá je dôležitým predpokladom pre všetky športy,“ zdôrazňuje. Tréneri na základe cvičení dokážu následne vyhodnotiť, na aký šport majú deti predpoklad a mohli by sa mu ďalej venovať, Vierka napríklad pomáha deťom s prechodom do atletických klubov.

Ako ďalšie plus vníma cvičenie vývojovej kineziológie, ktorá je spolu s psychologickou prípravou jedným z pilierov projektu. „Deti učíme v rámci tréningov správne dýchať aj hýbať sa. Hoci ešte nie sú také zdeformované ako my dospelí, niektoré ich

pohybové refazce sú už narušené sedením za počítačom aj sedením v škole. Trochu sa teda vracajú späť do obdobia, keď ich telo robilo tieto pohyby automaticky správne a ani si to neuvedomovali,“ vysvetľuje trénerka.

Za veľkú devízu považuje aj to, že akadémiu navštevujú deti zo všetkých ročníkov prvého stupňa s rôznou úrovňou pohybového nadania. „V rámci krúžku sa dobre začlenia aj deti, ktoré nie sú špeciálne športovo nadané, vždy vznikne dobrá partia, pričom deti viem aj k tomu, aby nevyčleňovali slabších a dokázali spolupracovať v družstvách. Vidieť tam spolupatričnosť, približuje Vierka, ktorú práca s menšími deťmi plnými energie a elánu naplňuje radosťou.

Deti akadémie baví, pohyb je im vďaka krúžku bližší

K deťom, ktoré si akadémiu na dúbravskej škole obľúbili, patria aj súrodenci Lujza a Hugo Bučkovci. Starší Hugo je dnes už siedmak a krúžok navštevoval ako štvrták v roku, keď sa celý projekt spúšťal, mladšia Lujza je tretiačka a tréningy začala navštevovať rok po svojom bratovi. Tento rok ju teda čaká už jej tretia akadémia.

„Hugo je príkladom dieťaťa, ktoré pred akadémiou nemalo k športu až tak blízko a práve tento krúžok ho nabudil. Musím povedať, že v tom čase bol priemerný, nebol vynikajúci, ale ani najslabší. Bolo vidieť, že tréningy ho bavia, mal tam kamarátov, pohyb ho celkovo začal baviť viac,“ spomína Vierka.

„Dnes je už na druhom stupni, minulý rok chodil v rámci školy na krúžok crossfitu a tento rok v ňom bude pokračovať, začal s plávaním. Myslím si, že práve vďaka akadémii získal pozitívny vzťah k športu. Ten však treba u detí nielen vypestovať, ale aj udržať,“ zdôrazňuje trénerka.

Podobný prípad ako Hugo je podľa trénerky aj jeho sestra Lujza, ktorá v akadémii trénuje od prvého ročníka. Veselé dievčatko na tréningy chodí s radosťou a chuťou, v kolektíve si našlo kamarátov aj z iných ročníkov, vďaka čomu sa na krúžok teší ešte viac.

Keď sa ich pýtame, či sa im tréningy páčia, resp. v prípade Huga páčili, obaja súrodenci s veľkým úsmevom na perách prikyvujú.

„Musím priznať, že pohyb som predtým nemal až tak rád, ale tým, že som chodil do akadémie, sa mi stal bližší. Začal som aj viac bicyklovať a chodím aj na plávanie. Tento rok budem chodiť aj na florbal, ktorý zvykneme hrať aj v rámci telesnej,“ hovorí siedmak, pre ktorého je dnes pravidelný pohyb už prirodzený, a tak si postupne pribral športových krúžkov viac.



Vďaka akadémii si pohyb začala viac užívať aj Lujza, ktorá spolu s bratom navštevuje aj hodiny plávania. Keď sa jej pýtame, ktoré cvičenie na tréningoch akadémia má najradšej, bez veľkého rozmýšľania odpovedá: „Najviac ma baví Človeče, nehnevaj sa.“

Táto odpoveď neprekvapí ani jej trénerku. Aktivitu inšpirovanú obľúbenou spoločenskou hrou, pri ktorej sa deti rozdelia do štyroch družstiev, si totiž malí športovci absolútne zamilovali.





Dôležitá je aj podpora doma, deti vďaka tréningom vládzu viac

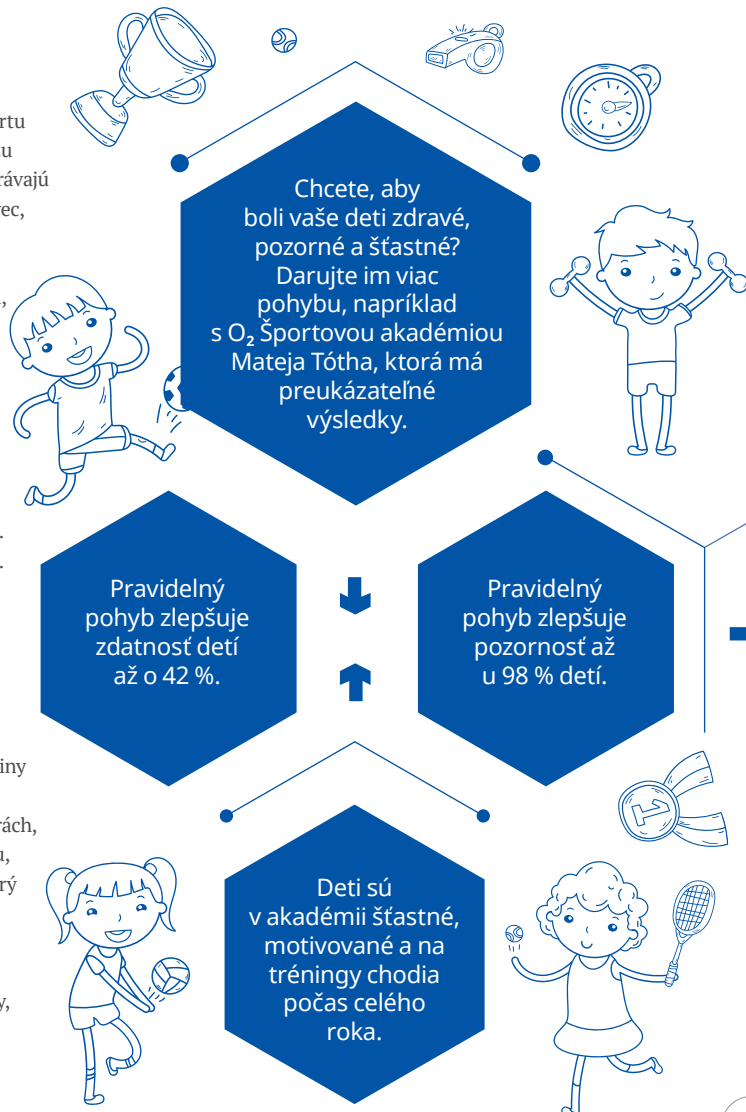
Trénerka Vierka zdôrazňuje, že vzťah detí k športu treba nielen vybudovať, ale aj udržať, s čím môžu pomôcť ďalšie krúžky, no dôležitú úlohu tu zohrávajú aj rodičia. „Tatino Lujzy a Huga je veľký športovec, takže majú podporu aj doma,“ hovorí.

Ľubomír Bučko sa venuje najmä horskému behu, a ak si nájde viac času, tak cestnej cyklistike a lezeniu. Ako aktívny športovec sa hneď v začiatkoch nadchol myšlienkou akadémie a postupne do projektu zapojil obe svoje deti.

„Myslím si, že je to dobrá forma, ako využiť ich čas. Deti treba viesť k športu od mala, pretože ak nerobia nič, vo vyššom veku je to už náročné. Aj keby potom neskôr prestali, telo si to pamätá. Hlavné je robiť to s rozumom, aby sa im to neprestalo páčiť, a to v rámci akadémie super funguje. Decká sú úplne nadšené,“ vysvetľuje Ľubomír.

Aj on u svojich detí vníma určitý progres, ktoré so sebou pravidelný pohyb prináša. V rámci rodiny chodia na turistiku, kde vidí, že ich kondička sa zlepšuje. „Keď ideme na Kolibu alebo sme v Tatrách, tak viac vládzu. Minulý rok zdolali Téryho chatu, čo som úplne nechápal, lebo to dali pod čas, ktorý je stanovený na značke,“ opisuje spokojný otec.

„U Huga vnímam lepšiu kondičku, aj keď spolu ideme na bicykel. Hoci teraz robí už aj iné športy, akadémia bola jednoznačne dobrý základ,“ uzatvára.



O₂ ŠPORTOVÁ AKADÉMIA
MATEJA TÓTHA



Pohyb zlepši zdravie aj učenie detí

Doprajte deťom viac pohybu vďaka
O₂ Športovej akadémii Mateja Tótha.



Prihláste ich školu a hlasujte na:
www.akademia.o2.sk