
LEKCE 3: KOORDINACE

Jde o pohybovou schopnost provádět složité pohyby. Závisí hlavně na zralosti centrální nervové soustavy, konkrétně mozečku (dozrává v 6 letech věku).

Ideální věk pro nácvik koordinace je mezi 6.–8. rokem.

Nejsenzitivnější období je mezi 6.–13. rokem věku života.

Nedílnou součástí nácviku koordinace jsou další vjemy: zrakové, sluchové, čichové i hmatové. Koordinaci lze trénovat od jednoduchých aktivit až po složitější. Poté je dobré nacvičovat koordinace pod tlakem, případně s vyloučením určitých vjemů.

Proč je koordinace důležitá?



3:07

Aby docházelo k zatížení všech svalových skupin pokud možno rovnoměrně a ideálně. Pokud jsou dané cviky prováděny bez potřebné koordinace, může docházet ke vzniku a rozvoji svalových dysbalancí a to může ovlivňovat i sportovní výkon.

V domácím prostředí se dají pro nácvik koordinace využít aktivity typu žonglování, skákání panáka a další běžné dětské hry. Z venkovních aktivit je to běh, lezení po stromech atd.

Pro rozvoj koordinace je dobré neomezovat děti v běžném neřízeném pohybu.

Ukázky jednoduchých koordinačních aktivit



4:38

Házení míčem ve dvojici s různými možnostmi ztížení (např. labilní plocha: bosa, čočka) a nebo stoj na jedné noze atd. Čím více přehozů dítě udělá, tím lépe.

Při tomto jednoduchém cviku dochází k posílení svalstva trupu a končetin. S použitím labilní plochy se zvýší náročnost na stabilitu kotníku. V případě stoje na jedné noze se výrazně posiluje oblast trupu i stabilita.

Cvičení zvládnou sourozenci nebo rodič s dítětem. Ideální je vypsát domácí soutěž, kdo vydrží déle nebo bude mít lepší koordinaci ;-)