

Starší školní věk do 15 let

V tomto věku by se měli pohybové aktivity především soustředit na:

- Obratnost, tu je nutné ji stále zlepšovat vzhledem k blížícímu se období růstu
- Rychlost a silovou rychlost
- Dynamiku
- Vytrvalost, ta by se měla postupně zvyšovat a hry by se měli zaměřovat na její rozvoj, jako jsou např. orientační běhy, indiánské běhy atd.

Starší školní věk se dá rozdělit do dvou skupin a to na děti v předpubertálním věku a děti v pubertě. Předpubertální období je spojeno s velmi vysokou potřebou pohybu, zároveň si děti udržují velkou pružnost a kloubní pohyblivost. U dětí, které se věnují nějakému sportu, se v tomto období často setkáváme s tím, že bývají velmi často přetěžovány. Jejich výkonnost je sice velmi vysoká, ale děti ještě nejsou psychicky vyspělé. Pro tyto děti je velmi důležité udržovat zejména obratnost a celkovou pohyblivost. V tomto období by děti měly pravidelně navštěvovat sportovní oddíly, například školní sportovní oddíly a jiné, kde jsou podobně zaměřené děti. Velmi vhodným sportem je plavání, protože podporuje nejen kondici, ale i vytrvalost a což je v tomto období velmi důležité, zlepšuje i tvar a kvalitu postavy. Dobré jsou také další druhy cvičení jako dětský taneční aerobik, taneční skupiny, floorbal, bruslení. V zimě se dětem doporučuje nejen sjezdové lyžování a jízda na snowboardu, ale také běh na lyžích, který komplexně rozvíjí celé tělo a zlepšuje kondici.

Puberta už bývá spojená s velmi rychlým růstem, mění se utváření a složení těla, dozrávají kosti, přibývá svalů, zvyšuje se svalová síla, ale ještě se nezvyšuje pevnost šlach a vazů. Díky těmto zásadním změnám se toto období z hlediska pohybové aktivity hodnotí jako velmi kritické. I nadále je však potřeba stále podporovat pohybovou aktivitu, ale zároveň je také velmi důležité sledovat svalový vývoj a správné držení těla a preferovat rovnováhu v rozvoji postavy, zejména kompenzačními cviky na zádové a břišní svalstvo, které výrazně ochabuje kvůli sedavému způsobu života. Sportovní aktivity by i nadále měly být pestré, protože jednostranná zátěž může způsobit jednostranný rozvoj určitých svalových partií na úkor jiných. Proto by mělo být samozřejmostí pravidelné kontroly u sportovního lékaře. U dětí je třeba rozvíjet dovednosti, které nebyly do té doby tolik podporovány, jako je soutěživost a svalová síla. Negativem je, že začíná klesat autorita rodičů a trenérů a zvyšuje se vliv vrstevníků, proto je důležité udržet děti u sportování i pro zábavu. Často se stává, že kvůli zvýšeným nárokům ve škole nemohou věnovat tolik času tréninkům, a jsou vyřazeny z vrcholových sportovních oddílů. Hrozí nebezpečí, že kvůli této zkušenosti získají odpor ke sportu vůbec, proto je třeba i po této události udržet dítě u sportu a sportovních aktivit. U těchto dětí se měli vybírat sporty, které rovnoměrně zatěžují celé tělo a by se vyhýbat sportování v nezdravém, zejména prašném prostředí. Až do puberty platí zákaz zvedání závaží s hmotností větší, než je 10 % celkové tělesné hmotnosti dítěte, později je to maximálně 30 % až do ukončení vývoje. V tomto věku už jsou vhodné různé druhy aerobiku či bojové sporty, při všem je však důležité přizpůsobit vše věku.

Z hlediska dorostového lékařství je základem zdravého vývoje jedince vývoj v harmonické rodině. Proto je třeba vytvořit podmínky pro to, aby zejména u rodin s větším počtem dětí mohl jeden z rodičů pečovat o děti, jejich potřeby a spolupracovat při rozvoji jejich zájmů a aktivit. Péče rodiče o děti je nejjistější prevencí nežádoucích jevů. Další důležitý vliv má škola. Chybí dostatečná nabídka sportovních a tělovýchovných aktivit mimo rámec sportovního tréninku na úrovni výkonnostního popřípadě vrcholového sportu, zejména v městských aglomeracích a na velkých sídlištích. Je třeba vytvářet dostatečnou nabídku a získávat mládež pro sportovní a tělovýchovné aktivity především z řad „sportovně

netalentované mládeže“, o níž není ve sportovních klubech zájem. Je proto zapotřebí všestranně podpořit veškeré organizace takové aktivity provozující a rozvíjející.

Pro žáky zdravotně oslabené vytvářet takové podmínky, které by jim umožnily účast v hodinách zdravotní tělesné výchovy a nevyřazovaly je z pedagogického procesu školní tělesné výchovy. Stejně tak je potřeba zlepšit kvalifikované hodnocení a posuzování zdravotní způsobilosti mladistvých ve vztahu k volbě povolání.