SPORTOVNÍ PŘÍPRAVKA

SPORT & KARATE CENTER

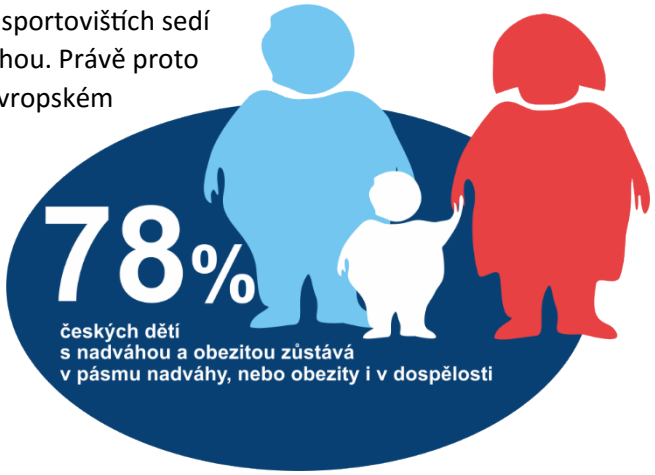
NIDOSHINKAN Dojo

SPORTOVNÍ PŘÍPRAVKA

NOVÝ PROJEKT PRO SPORTOVNÍ ROZVOJ DĚTÍ V BRNĚ A OKOLÍ

PROČ PROJEKT SPORTOVNÍ PŘÍPRAVKA

Dnešní děti bohužel často místo pobíhání po hřištích a sportovištích sedí za počítači. V důsledku toho každé třetí dítě trpí nadváhou. Právě proto Česká republika obsazuje nelichotivé přední pozice v evropském a světovém srovnání. Stejně jsou na tom i děti v Brně a okolí. Navíc mnoho rodičů nemá vztah ke sportu a neví s jakým sportem u svých dětí začít. Zvláště, když z nich netouží mít profesionálního fotbalistu či hokejistu. Proto jsme se rozhodli vytvořit projekt „Sportovní přípravka“, který by měl všechny tyto problémy pomoci vyřešit a přivést děti zpět ke sportu.



O PROJEKTU

Projekt „Sportovní přípravka“ je určený pro všechny děti, jejichž rodiče nevybrali pro své potomky konkrétní sport, nicméně chtějí, aby děti pravidelně sportovaly a všestranně se pohybově rozvíjely.

Cílem projektu je a bude všestranný rozvoj tělesných schopností a pohybových dovedností pro široké spektrum sportů. Hlavním cílem je pak vytvoření kladného vztahu ke sportu a pohybu vůbec. Součástí projektu bude i vzdělávání dětí a rodičů ohledně správné výživy a životního stylu, tak aby rodiče získali teoretické základy, jak by se měly děti stravovat. Na základě naší dlouholeté sportovní a tréninkové praxe s dětmi, si plně uvědomujeme problémy dnešních dětí způsobené nedostatkem pohybu. Proto jsme se rozhodli ve spolupráci s městem Brno připravit tento zcela nový projekt.

„Sportovní přípravka je cvičení pro děti od 3 do 7 let, při kterém se u dětí soustředíme na rozvoj pohybových schopností a dovedností a jejich celkový vztah ke sportu. Hlavní zásadou této přípravy je rozvíjet u dětí pohybovou všestrannost nenásilnou formou. Zároveň respektujeme jejich věk a pohybové možnosti.“ Vysvětluje cíle celého projektu zakladatel myšlenky Miroslav Hýsek.

Obsahem každé tréninkové jednotky jsou běhy a skoky různých forem, základy gymnastické průpravy a úpolová cvičení zaměřená na rozvoj koordinace, obratnosti a flexibility. Do tréninku je zařazeno cvičení se širokou škálou cvičebních pomůcek a náčiní jako jsou různé druhy míčů a míčků, švihadel a překážek. Dále různé typy stabilizačních podložek pro zdokonalení dětské koordinace, rovnováhy a orientace v prostoru. Vše je vedeno odlehčenou a zábavnou formou, tak aby děti cvičení vnímaly jako hru a snáze si tak vytvořily pozitivní vztah ke sportu.

CÍLE A MOTTO PROJEKTU

„Sportovní přípravka - Všestranný základ pro jakýkoliv sport.“

- Hlavním cílem je všestranný rozvoj pohybových schopností a dovedností dětí, a to především formou her.
- Naučit děti pravidelnému a zdravému pohybu tak, aby se do budoucna mohli věnovat jakémukoliv sportu, ať už na rekreační, nebo profesionální úrovni.
- Chceme dětem nabídnout pravidelnou sportovní volnočasovou aktivitu, aby každé dítě mělo k pohybovému vyžití příležitost a vyzkoušelo si radost z pohybu.
- Cílem programu není prioritně vychovat budoucí profesionální sportovce, ale zlepšit vztah dětí ke sportu.

„Snažíme se dětem zajistit přátelský a zdravě soutěživý kolektiv. Při některých trénincích také zařazujeme výuku základních dovedností pro karate, jako jsou kopy a údery. Děti, které pak budou mít zájem a chuť se věnovat sportovnímu karate dále i výkonnostně mohou pokračovat v oddíle karate. Ostatním dětem v naší sportovní přípravce, které o tento sport nebudou mít zájem, zajistíme vhodné pohybové základy, se kterými mohou navázat v jakémkoliv jiném sportu.“

upřesňuje trenérka sportovní přípravky v ČB Ing. Pavla Linhartová.

MOTTO PROJEKTU

„Všestranný základ pro jakýkoliv sport“

VEDOUCÍ PROJEKTU

Jaromír Musil, + 420 608 805 405, musil@nidoshinkan.cz
6. dan v karate. Předseda a trenér klubu NIDOSHINKAN Dojo, z.s., Vicepreziden pro sport ČSKe

Ing. Pavla Linhartová, +420 602 547 505, linhartova@nidoshinkan.cz
3. dan v karate. Trenérka klubu NIDOSHINKAN Dojo a asistentka trenéra reprezentace ČR v karate.

SPORTOVNÍ PŘÍPRAVKA

V číslech

K 30. červnu 2015
navštěvuje sportovní
přípravku již

46 dětí

a další se stále hlásí

4 tréninky týdně

Pondělí, úterý, středa a čtvrtek

Od 1. září 2014
již děti odcvičily

150+ hodin

intenzivního tréninku.

18000+ odcvičených protahovacích cviků

450+ odehraných her

8100+ dřepů na balančních podložkách

5000+ oběhnutých kol skrz překážkové dráhy a slalomy

10 000+ přeskočených překážek

www.sportovni-pripravka-brno.cz
www.sportkaratecenter.cz
www.karate-brno.cz