

INSIGHTS

Balanční prvky - Trénink skákání

Podle fyzioterapeutky - Hannah Harboe

Skákání je univerzální motorická zručnost. Každé dítě, které není vážně postiženo, si rozvíjí během dětství svou schopnost skákat.

Rozvoj skoku:

Skok je komplexní pohyb, který se většina dětí učí když má 12 - 36 měsíců. Je to protisměrný pohyb. Dítě se musí nejprve ohnout v kolenou a kyčlích, pak rychlým pohybem kolena a kyčle narovnat, vyvinout určitou sílu, aby cítilo, jak se jeho nohy odlepily od země. Pohyb je rychlejší a silnější, pokud dítě rozhýbe ruce vpřed a vzad, čímž podpoří sílu skoku.

Při prvních pokusech nebude mít dítě dostatek rovnováhy, aby od země odlepilo obě nohy najednou. Skok spíše připomíná cval. Fáze, kdy je dítě ve vzduchu je omezena tím, že nohy nejsou ve stejnou dobu ve vzduchu a opět na zemi.

Při řádném skoku nohy opouštějí zem společně, určitou dobu jsou mimo zemi a opět přistanou na zem obě ve stejnou dobu.

Normální vývoj skoku probíhá následovně:

- seskočit z objektu (schod, obrubník apod.)
- skákat nahoru a dolů na místě
- skok vpřed
- vyskočit na objekt
- skok vzad
- skok přes objekt

Děti, které přehnaně reagují na vestibulární stimulaci

mají problém naučit se skákat. Mají strach, že ztratí rovnováhu a proto se k samotnému skoku, při kterém obě nohy opouštějí pevnou podložku, ani neodhodlají.

Vestibulární centra mozku jsou úzce spjata se štěstím. Pokud jsou děti šťastné, tančí a skáčou dokola. Pokud dosáhneme vestibulární stimulaci přes skákání a tancování, cítíme se šťastní.

To znamená to, že kromě nabytí motorické dovednosti, je skákání také jednou formou neverbální komunikace, která jasně naznačuje, že jsme na živu a šťastní.



Příklad:

David se narodil předčasně. Při narození vážil jen necelé 1kg. V důsledku předčasného narození, má komplikace v podobě senzibilizace senzorického systému. Během pohybové aktivity rychle znejistí, znervózní a přehnaně reaguje.

David má nyní 4 roky, na svůj věk je maličký, štíhlý a nejistý ve svých schopnostech.

Stále má širokou chůzi, nohy má široce od sebe. Často padá a není schopen skákat.

Terapie:

David je smutný, protože neumí skákat. Nemůže se ve školce účastnit her s jinými dětmi, tam, kde se skáče např. z obvodu pískoviště nebo skákání z pařezu apod.

Stejně her, kde se zpívá a skáče zároveň. David se odmítá zúčastnit takových her, když si uvědomí, že nebude schopen držet s ostatními dětmi krok. To má nepříznivý vliv na jeho sebevědomí.

Během terapie jsme se David, jeho máma a já dohodli, že budeme tvrdě pracovat, aby se naučil skákat. Ujistila jsem ho, že společným úsilím a prací to dokáže.

Vím, že nejlehčí cesta a první zkušenost se skákáním je, pokud dítě seskočí z nějakého objektu. Postavila jsem nízkou základnu použitím dvou věží GN2227 a rovné desky GN2222. Desku jsem vložila do nejnižší úrovně věže.

David stojí na desce, ale nemůže nabrat odvalu, aby seskočil sám od sebe. Poskytnu mu malou podporu, držím ho za loket a takto se odváží seskočit. Procvičujeme to pětkrát, stává se to nenáročným a David na zem dopadá oběma nohama skoro ve stejnou dobu.

Nyní se David pokusí seskočit bez mé pomoci. Podaří se mu to a je hrdý jako páv.

Na dalším sezení David začne sám od sebe skákat dolů ze základny. Vedeme spolu rozhovor o výzvách, které se stávají jednoduché, což nás posouvá vpřed a posouváme desku výše do pozice 2. Před koncem sezení je David schopen seskočit z nejvyšší úrovně věže.

Potěšen svým úspěchem začne David skákat na místě nahoru a dolů. Smějeme se, že se už sám odváží skákat na místě.

Skákání není jen motorická schopnost. Do značné míry závisí na odvaze a víře ve vlastní schopnosti.

