

TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI

Fakulta přírodovědně – humanitní a pedagogická



ZÁVĚREČNÁ PRÁCE

Liberec, 2021

Martin Trdla, Dis.



Sportovní příprava dětí 1. stupně ZŠ

Závěrečná práce

Studijní program:

Studijní obor:

Autor práce:

Vedoucí práce:

DVPP Další vzdělávání pedagogických pracovníků

Studium v oblasti pedagogických věd – vychovatelství

Martin Trdla, DiS.

Ing. Zuzana Palounková, Ph.D.

Katedra sociálních studií a speciální pedagogiky



Zadání závěrečné práce

Sportovní příprava dětí 1. stupně ZŠ

Jméno a příjmení: **Martin Trdla, DiS.**
Osobní číslo: P20C00047
Studijní program: DVPP Další vzdělávání pedagogických pracovníků
Studijní obor: Studium v oblasti pedagogických věd – vychovatelství
Zadávací katedra: Katedra sociálních studií a speciální pedagogiky
Akademický rok: **2020/2021**

Zásady pro vypracování:

Cíl závěrečné práce: Zpracování pedagogického projektu, jehož cílem je za pomoci vhodných nástrojů a programů v rámci výuky základní školy podpořit základní pohybové dovednosti a fyzickou kondici cílové skupiny, motivovat žáky k pohybu, sportu a aktivnímu trávení volného času.
Požadavky: Formulace teoretických východisek, příprava a zpracování pedagogického projektu, formulace závěrů. Metoda: Projekt.

Rozsah grafických prací:
Rozsah pracovní zprávy:
Forma zpracování práce:
Jazyk práce:

tištěná/elektronická
Čeština



Seznam odborné literatury:

DVOŘÁKOVÁ, H., 2012. *Školáci v pohybu: tělesná výchova v praxi*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3733-1.
KAPLAN, A., VÁLKOVÁ, N., 2009. *Atletika pro děti a jejich rodiče, učitele a trenéry*. Praha: Olympia. ISBN 978-80-7376-156-1. MÁČEK, M., KUČERA, M., 1975. *Sport mládeže očima lékaře*. Praha: Olympia.
PERIČ, T., 2012. *Sportovní příprava dětí*. Nové, aktualiz. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4218-2.

Vedoucí práce:

Ing. Zuzana Palounková, Ph.D.
Katedra sociálních studií a speciální pedagogiky

Datum zadání práce:

20. dubna 2021

Předpokládaný termín odevzdání: 15. prosince 2021

prof. RNDr. Jan Pícek,
CSc.
děkan

L.S
.

PhDr. Pavel Kliment,
Ph.D.
vedoucí katedry

Prohlášení

Prohlašuji, že svou závěrečnou práci jsem vypracoval samostatně jako původní dílo s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé závěrečné práce a konzultantem.

Jsem si vědom toho, že na mou závěrečnou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci nezasahuje do mých autorských práv užitím mé závěrečné práce pro vnitřní potřebu Technické univerzity v Liberci.

Užiji-li závěrečné práce nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědom povinnosti informovat o této skutečnosti Technickou univerzitu v Liberci; v tomto případě má Technická univerzita v Liberci právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Současně čestně prohlašuji, že text elektronické podoby práce vložený do IS/STAG se shoduje s textem tištěné podoby práce.

Beru na vědomí, že má závěrečná práce bude zveřejněna Technickou univerzitou v Liberci v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších předpisů.

Jsem si vědom následků, které podle zákona o vysokých školách mohou vyplývat z porušení tohoto prohlášení.

13. prosince 2021

Martin Trdla, DiS.

Poděkování

Mé poděkování patří Ing. Zuzaně Palounkové, Ph. D. za odborné vedení, cenné rady, trpělivost a ochotu, kterou mi v průběhu zpracování závěrečné práce věnovala.

Anotace

Cílem závěrečné práce je zpracování pedagogického projektu, jehož cílem je za pomoci vhodných nástrojů a programů v rámci výuky základní školy podpořit základní pohybové dovednosti a fyzickou skupinu cílové skupiny, motivovat žáky k pohybu, sportu a aktivnímu trávení volného času. Cílovou skupinou jsou děti mladšího školního věku, které v současné době trpí nedostatkem pohybu. Projekt navrhuje týdenní sportovní kurz se zaměřením na cyklistiku, jenž by měl být jedním z nástrojů pro zlepšení současné situace. Navíc kromě samotné výuky a metodiky jízdy na kole má za cíl i přiblížit dětem výhody jízdy na kole a přesah cyklistiky do jiných oblastí života.

Klíčová slova

podpora pohybu, sportovní aktivity, sportovní příprava, první stupeň základní škola, cyklistický kurz, jízda na kole,

Abstract

The following thesis is a project which should support and increase low physical activities of primary school children. The support is held at elementary school and contains a one-week cycling course that could be one of many options how to solve the current problem. It includes a methodology of pedalling. Moreover the course may introduce advantages of riding a bike and its wide and positive impact on our society.

Keywords

primary school children, physical education, supporting physical activities, cycling course, benefits of cycling, methodology of riding a bike, beginner bikers,

Obsah

Úvod.....	10
Teoretická část.....	11
1 Ontogeneze motoriky.....	11
2 Sportovní příprava.....	14
2. 1 Pohyb a sport.....	14
2. 2 Sportovní aktivity v základních školách.....	14
2. 3 Důsledky nedostatku pohybu a sportování.....	15
2. 4 Úloha rodiče ve sportování dítěte.....	16
2. 5 Aktivní trávení volného času sportem.....	17
3 Cyklistika.....	18
3. 1 Dětská kola.....	18
3. 2 Specifika jízdy na kole.....	20
Praktická část.....	21
4 Týdenní cyklistický kurz.....	21
4. 1 Cíl adaptačního cyklistického kurzu.....	22
4. 2 Harmonogram.....	22
4. 3 Plán jednotlivých dní.....	23
4. 4 Výbava instruktora družstva.....	25
4. 5 Charakteristiky družstev.....	26
Závěr.....	30
Seznam použité literatury.....	32

Úvod

Dlouhá léta jsem se pohyboval v oblasti sportu mládeže, nejprve trénoval mladé cyklisty a posléze se věnoval výuce sjezdového lyžování u nás i v zahraničí, v letních měsících jsem pak s dětmi sportoval v rámci tzv. suché přípravy a dělal instruktora a vedoucího na sportovních táborech. Proto jsem se rozhodl věnovat se v této práci problematice sportování dětí. V poslední době cítím, že fyzická kondice a pohybové dovednosti našich dětí jsou zoufalé. Důvodů je hned několik, jedním z nich je dle mého soudu nedostatečný a nesystematický pohyb dětí na prvním stupni základních škol.

Projekt je proto zaměřen na podporu tělesné výchovy v rámci základní školy pro cílovou skupinu dětí 6-8 let, resp. 1.-2. třída ZŠ. Konkrétně se zaměřuji na týdenní adaptační cyklistický kurz realizovaný v 1., nebo 2. třídě ZŠ, jenž by byl součástí. Pedagogickým cílem je motivovat děti k pohybu, socializovat se, být týmovým hráčem. Mimo to v bezpečném prostředí zlepšit, popř. naučit základním dovednostem při jízdě na kole a v neposlední řadě zlepšit fyzickou kondici a možnost trávit čas venku na čerstvém vzduchu, což má pozitivní vliv na zdraví dítěte. Vzhledem k věku dětí by pohyb neměl být jednostranně zaměřený, proto kurz je proložený všeobecnou pohybovou průpravou a jinými sporty. Cyklistika má i společenský a ekonomický přesah, díky ekologicky šetrné mobilitě obyvatel. V současné době je trendem budování cyklostezek, proto se jízda na kole stává i mnohem bezpečnější, než tomu bylo dříve. Ve městech se kromě stezek hojně uplatňuje i tzv. bikesharing a tím se stává tento druh mobility i mnohem dostupnější pro všechny.

Při přípravě projektu se opírám především o své zkušenosti a odbornou literaturu, která byla dle vlastního uvážení v průběhu tvorby práce měněna, ať už na základě konzultace, respektive konkretizace projektu a tím pádem i příslušnosti k danému tématu, nebo z důvodu dostupnosti literatury. Práce se skládá z teoretické části, kde je popsána problematika související se sportovní přípravou dětí na prvním stupni základní školy. V praktické části se pak konkrétně věnujeme projektu na podporu daného problému, tedy cyklistickému kurzu.

Teoretická část

1 Ontogeneze motoriky

Ontogeneze motoriky probíhá celý život jedince a začíná ihned po jeho narození. Vývoj je ovlivněn zejména pohybem, a to v jakémkoliv období, nejdříve podporuje vertikalizaci, dále rozvoj pohybových schopností a dovedností, nakonec dává základ fyzické zdatnosti. V dospělém věku podporuje funkci jednotlivých orgánů a celého organismu. Lidský život se dělí na tři hlavní období, které se pak dělí na mnoho dalších fází života. První období nazýváme integrační, čemuž se rozumí mládí, další období je kulminační, tj. dospělost, a poslední období je involuční, které představuje stáří. (Novotný, Hruška, 2007)

V jednotlivých obdobích dochází k anatomickým, fyziologickým i psychickým změnám. Každé období je něčím typické a dochází v něm k psychickým i fyzickým změnám. V každé fázi života je však obrovským faktorem zdraví. Níže je stručně popsán ontogenetický vývoj člověka v období života jedince se zaměřením na motoriku.

Prenatální období ohraničuje období od početí dítěte do jeho narození, tzn. jde o tzv. nitroděložní vývoj, trvá zhruba 280 dní a pohybový aparát se skokově začíná vyvíjet od třetího měsíce, kdy dosud měkká kostra plodu, tvořená pouze chrupavkou se začne měnit na kost. V této době jsou už moderní zobrazovací techniky odhalit i pohlaví dítěte. Dítě se začíná pohybovat, otáčet a matka dokáže tyto pohyby cítit.

Prvním z postnatálního období je **novorozenecké**, které začíná přestřižením pupeční šňůry jedince a jeho prvním nádechem. Následným křikem novorozenec projevuje život. Rozvoj motoriky postupuje od hlavy, přes trup až ke končetinám. Učí se na základě dotykových reflexů. Kolem prvního roku věku dítě již začíná chodit a začíná **batolecí období**. To je označováno dětmi od prvního do třetího roku, batole začíná lézt, pokoušet se o první krůčky, staví se na nohy až se „batolení“ vyvine ve vzpřímenou chůzi. Pohyby jsou nekoordinované; získává první základy pohybových dovedností, což je velmi důležité pro rozvoj pohybového aparátu a získání zkušeností

motorického učení. Od jednoho roku již je dítě schopno kutálet i házet míč. Separuje pohybové dovednosti, tzn. před hodem nebo skokem se zastaví. **Předškolní věk** je považován od 3 do 6 roku dítěte, zdokonaluje se hrubá i jemná motorika, automatizuje se chůze, běh. Dítě by v tomto období mělo získat základní pohybové, hygienické a společenské návyky, projevují se první známky talentu a nadání. (Šulová, 2005)

Mladší školní věk zahrnuje období dětí ve věku od 6 do 12 let a je cílovou skupinou této práce. Je nazýváno „zlatým věkem motoriky“ a je náchylné na defekty pohybového aparátu, zejména páteře. Proto je nutné dbát na správné držení těla, poloh při sedu, lehu a. S tím je spojena i správná metodika při sportování, vč. cyklistiky. Tělesná výchova by měla být vedena všeobecně, na rozvoj všech částí těla a provádět se především formou hry. Začínají se zde diferencovat výkonové rozdíly mezi děvčaty a chlapci i mezi jednotlivými dětmi na základě prostředí, v jakém vyrůstají. Ať už v prostředí základní školy v rámci povinné docházky při hodinách tělesné výchovy, nebo ve volném čase, kdy v odpoledních hodinách navštěvují pohybové kroužky a sportovní kluby, si kompenzují nedostatek pohybu trávený sezením ve škole. Hlavním koordinátorem pohybu ve volném čase by měl být rodič. Je žádoucí, aby dítě vedl k pohybu, nebo umožnil k němu podmínky.

Starší školní věk je ohraničen věkem mezi 12. a 15. rokem, kdy dochází k morfologickým a fyziologickým změnám organismu, hormonální změny způsobují kolísání emocí a nálad. Dívky ve vývoji předbíhají chlapce, v motorice však jsou však dále chlapci. Koncem tohoto období můžeme pozorovat typicky ženské a mužské projevy motoriky. Žena představuje plynulé a esteticky čisté pohyby, muž pak představuje typicky silový projev. **Adolescence** se týká věkové kategorie mezi 16-18 lety; zpomaluje se výškový růst až do úplného zastavení, dívky přestávají růst okolo 16. roku, chlapci o něco déle, až kolem 18. roku věku. Začínají se vytvářet vztahy s opačným pohlavím, učí se rozhodovat sami za sebe, jsou nejistí a lehce zranitelní, přemýšlejí o své budoucnosti. (Jirásková, 2014)

První **období dospělosti** trvá zhruba od 20. do 30. roku jedince, považuje se za ideální biologické období k založení rodiny. Pokud není zanedbávána svalová soustava, dochází k nárůstu svalové hmoty. Ve dvaceti letech je člověk na vrcholu své tělesné motoriky, i když se dále rozvíjí pohybové schopnosti. Objevují se rozdíly mezi trénovanými a netrénovanými jedinci. Druhé období nazýváme obdobím zralosti a trvá až do 45. roku jedince. V tomto období se stále dá zlepšovat technika provozovaného sportu. Objevuje se však pomalejší regenerace po sportovním výkonu. Klesá rychlostní a ohebnostní schopnost. Tělo má tendenci k většímu zadržování podkožního tuku a zvyšovat tělesnou hmotnost. Jelikož tělo začíná ztrácet svalovou hmotu, je důležité se věnovat pravidelně pohybové aktivitě. Střední věk se považuje ve věkovém rozmezí mezi 45. a 60. rokem, člověk zpracovává své dovednosti na základě svých získaných zkušeností a je schopný je využít v praxi, snižuje se však tělesná zdatnost a zvyšuje fyzická hmotnost. Člověk by si měl udržovat svoji fyzickou kondici pro zajištění soběstačnosti a nezávislosti na druhých. (Novotný, Hruška, 2007) **Stáří** se rozumí intervalem mezi 60. a 75. rokem; vysoké stáří je považováno nad 70 let; kmetský věk je věk nad 90 let, motorika je strnulá, mizí harmonie pohybu. Uvedené negativní znaky stařecké motoriky jsou nevyhnutelné, ale dají se oddálit pravidelným vhodným cvičením. Rozdíl mezi trénovaným a netrénovaným jedincem mizí. (Ontogeneze motoriky[online])

Jelikož je práce zaměřena na mladší školní věk, v dalších částech práce se budeme zabývat zejména tématy, vztahujícími se k tomuto období dítěte.

2 Sportovní příprava

2.1 Pohyb a sport

Pohyb je nedílnou součástí lidského života, a proto je důležité ho rozvíjet již od raného věku. Zdraví člověka je úzce spjato s pohybem a sportem. Pohyb je práce svalového, nervového i oporového systému, při kterém se zvyšuje energetický výdej. Sportovní pohybové aktivity jsou pravidly vymezeny a spojeny s organizováním sportovních událostí, se snahou dosáhnout maximálního výkonu. Sportovní pohybové aktivity jsou definovány časem, vzdáleností, frekvencí a intenzitou. K vykonávání těchto aktivit je třeba zajistit adekvátní zázemí, vybavení a oblečení. Zařazení pohybových aktivit do denního programu nazýváme aktivní životní styl (Hendl, Dobrý, 2011).

Aby pohyb mohlo lidské tělo vykonávat aktivity, je nutné ho správně vyživovat. Racionální strava je soubor znalostí o množství a složení přijímaných potravin. Příjem potravin, relaxace, spánek, správné dýchání a jiné okolnosti spojené s lidským organismem jsou „spojené nádoby“. Pokud nebudeme tělu podávat vyváženou stravu, tělo nebude mít dostatek energie k pohybu. Základy stravovacích a hygienických návyků by mělo dítě získat již v předškolním věku. Pokud jedinec netrpí alergií nebo intolerancí na nějakou potravinu a získá informace a určité návyky ke stravování, neměl by mít v budoucnosti problém s nevyváženou stravou (Pařízková, 2007).

2.2 Sportovní aktivity v základních školách

Základní škola je místem, které zajišťuje výchovně vzdělávací proces a má tak vytvářet optimální podmínky k všestrannému rozvoji. Zde dítě poznává různé zvyklosti, kultury, návyky apod. Velkou pozornost věnujeme volbě metod a stylu, jak s dětmi sportovat. Učitelé v základních školách by měli dbát nejen na zvyšování výkonnosti, ale také na socializaci skupiny. Pozornost by se měla zaměřit na myšlení, komunikaci s dětmi, navazování nových přátelství, umění se přizpůsobit, pomoci druhému, sportovat v duchu pravidel fairplay, budovat tvořivost a iniciativu dítěte. Děti ve zmíněném

období mají motivaci překonávat samy sebe, soutěžit s ostatními a překonávat překážky. Seznamují se s nevhodným chováním a učí se ho řešit. Rozvíjí své pohybové dispozice a fyzickou výkonnost. Pro zvýšení efektivnosti cvičení je doporučovaná doba trvání 60 - 90 minut (Volfová, 2008).

Mnohé studie dokazují, že děti nemají dostatečné množství příležitostí k pohybu v základních školách. Negativně se to projevuje na zdraví i motorice dítěte. Neoddiskutovatelná je souvislost mezi rodiči a pohybovou aktivitou. Pohybové zvyklosti jsou přenášeny z rodičů na jejich děti. Svůj vliv mají také učitelé. Pokud třídní učitel na základní škole má pozitivní vztah k pohybu, přenáší to i do své výuky a tím přenáší na děti své pohybové zvyklosti. Pokud dítě nemá kvalitní vzor u rodičů, může být vzor učitele významný pro jeho vývoj. To pak samozřejmě ovlivňuje pohybovou aktivitu v budoucnosti jedince.

2. 3 Důsledky nedostatku pohybu a sportování

Již na začátku 20. století si lékaři a učitelé uvědomovali důležitost tělesné výchovy. Nejvíce zdravotním oslabením trpěly děti dělnických tříd, a to tuberkulózou, vadami páteře, podvýživou apod. (Kossl a kol., 2006). Už i Komenský zastával ten názor, že pohyb je nepostradatelnou každodenní aktivitou. Většinu výzkumných poznatků o zdravotních benefitech však přinášejí lékaři. Hlavně oni zdůrazňují důležitost pohybové aktivity již od raného věku a navrhuji zařazení pohybové aktivity do každodenního povinného předmětu. Jednou z příčin vzniku zdravotního oslabení může být pohybová nedostatečnost. V tomto případě je velká možnost vzniku kardiovaskulárního onemocnění, což patří k nejčastějším důvodům úmrtí na světě. Dalšími projevy je nadváha, v horším případě obezita, se kterou jsou spjaty další poruchy. Největší příčinou, která ovlivňuje vznik většiny zdravotních oslabení nebo populačních nemocí, je hypokineze neboli sedavý způsob života jedince a s tím spojené nízké vykonávání denních aktivit (Hendl, 2011). Lékaři se poslední dobou setkávají s dětmi, u kterých se projevují choroby dospělých jedinců. Jsou to například cukrovka, vysoký tlak a obezita, jenž může být spojena i s kardiovaskulárními chorobami.

Zdravotní oslabení lze minimalizovat vykonáváním pohybové aktivity. Omezí se jejich výskyt, kdy je v nemalé míře zapotřebí následná zdravotní péče a financování léčení. Zdravotnictví se stále více zatěžuje onemocněními vzniklými na základě nízké pohybové aktivity lidstva. Zdravotní oslabení se může projevit v hybném systému, a to v oslabení trupu, dolních či horních končetin. V tomto případě je zapotřebí rehabilitačních cvičení k upevňování svalového korzetu a naučení se správných pohybových návyků. Dále se můžeme setkat s onemocněním respiračního systému. Opět je zde důležitá pohybová aktivita ke zlepšení funkce dýchacích svalů. Do metabolického oslabení řadíme obezitu či cukrovku, které opět můžeme ovlivnit svým životním stylem a pohybovou aktivitou. (Hošková a Matoušová, 2007). Mezi časté onemocnění hybného systému řadíme špatné zakřivení páteře. Příčinou vzniku skoliózy je často životní styl, nesprávné a časté sezení u stolu, a tím způsobené špatné držení těla. Pro správný vývoj dítěte je důležité věnovat pozornost rodičů a učitelů tělesné výchovy držení těla, postavení páteře, posílení oslabených svalů. Denní aktivity dítěte by se měly rovnoměrně střídat a přizpůsobit věku dítěte. Dítě by se mělo věnovat sportovním hrám, plavání, venkovním procházkám nebo právě cyklistice, samozřejmě při správném posezu na kole. Poměrně velká část lidí nemá zodpovědný přístup k udržování svého zdraví a k opečovávání svého těla, což má obrovský dopad na zdraví a soběstačnost lidí v ČR. Průměrně v ČR zemře na rakovinu tlustého střeva 16 lidí za den, 52% obyvatel trpí nadváhou a 17% přímo obezitou. Není divu, že zastupujeme první příčky žebříčku nejobéznějších národů Evropy. Tyto dva extrémní příklady jsou důsledkem nedostatečného pohybu a špatného stravování. Medicína tedy léčí za obrovské peníze něco, co by se mělo řešit životním stylem. Pokud by lidé žili střídavě, nemuseli by místo pohybových návyků požívat léky (Červenková, Kolář, 2018).

2. 4 Úloha rodiče ve sportování dítěte

V mladším školním věku dítěte hraje významnou roli v pohybové přípravě rodič. Od prvostupňových pedagogů nelze očekávat systematickou sportovní přípravu. Je proto na rodičích, zda-li jsou schopni dítěti poskytnout odpovídající pohybovou a

sportovní úroveň. Trend v dnešní době je spíše negativní, rodiče díky svým kariérám a zájmům nemají na své děti čas. Ty se naopak rády zaměstnávají hraním počítačových her a vysedáváním u mobilů, nechybí jim proto jen pohyb, ale i sociální vazby se svými vrstevníky.

Rodič má několik možností, jak zajistit dítěti sportovní rozvoj. První z nich je možnost věnovat se výchově v oblasti sportu sám. Zde je výhodou znalost dítěte, jeho slabých a silných stránek a stimulování, popř. motivace k výkonu. Negativem však může být individuální výuka v pro dítě známém prostředí, nerespektování autority a z toho vyplývající neochota spolupracovat. V jistých případech se mohou vyskytnout vysoké nároky kladené na svého potomka ze strany rodiče, nízká trpělivost a s tím spojené problémy v komunikaci a výchově. Druhou z možností je svěřit dítě někomu jinému. Nabízí se různé komerční sportovní kroužky, nebo oddíly. Zde je stěžejní výběr společnosti, klubu, kvalita trenérů a instruktorů. Mohou pomoci reference, tréninky na zkoušku, sportovní dny s prezentací jednotlivých klubů, přítomnost kamarádů. Oproti samostatné výchově rodičem může být výhodou cizí prostředí, kdy dítě neví, co si může dovolit, dále splyne s davem ostatních dětí a vzájemně se motivují. Jistá nevýhoda je samozřejmě finanční a časová náročnost.

2. 5 Aktivní trávení volného času sportem

Aktivním trávením volného času se rozumí naplnění potenciálně nevyužitého času vhodně zvolenou aktivitou, jenž napomůže ke zlepšení stavu jedince, jeho zdravotního, fyzického, či duševního stavu. Žádoucí je náplň, která ho bude uspokojovat a motivovat k jejímu pokračování. V oblasti sportu jsou to veškeré aktivity individuálního, či kolektivního sportu.

Děti ve věku cílové skupiny projektu by měli sportovat především formou hry se zapojením celého těla. Základy gymnastiky, poznávání týmových her, rozvoj komunikace a zjišťování silných a slabých pohybových stránek jsou stěžejní náplní v oblasti sportu pro naši cílovou skupinu.

3 Cyklistika

Cyklistikou se rozumí pohyb pomocí jízdního kola. Jízdní kolo se dělí dle různých klasifikací, nejpoužívanější je dle prostředí, kde je využíváno. Z těch nejznámějších známe tedy kola horská, silniční, sjezdová, trialová, dráhová, cyklokrosová (gravel bike), bikrosová, městská. Dále můžeme dělit kola dle technického specifika na kola celoodpružená, tzv. full, jenž mají odpruženou přední i zadní stavbu kola. Kola pevná, tzv. hard tail – jde o kola s odpruženou nebo pevnou pouze přední stavbou. Furtošlap, tzv. fixed – jsou kola s pevným převodem. V poslední době nastává boom s koly, která jsou poháněna baterií a nazývají se elektrokola, tzv. e-bike. Bicykly můžeme také dělit na pánská, dámská, nebo dětská, kterým se budeme věnovat podrobněji.

3. 1 Dětská kola

Jízdním kolem se rozumí kolo, které má šlapky, rozlišujeme tedy odrážedla (pohyb zajišťuje odrážení se nohama) a samotné jízdní kolo. Odrážedlo slouží k získání stability při jízdě, zejména při zatačení. Pro pokročilejší, kteří již mají návyky stability jsou tu samotná jízdní kola. Na trhu jízdních kol pro děti v drtivé převaze převládají kola horská, jenž zvládnou i přejetí menších překážek a dokáží absorbovat případné nerovnosti na silnicích i v lehčím terénu. Dětská horská kola se liší dle průměru kol, na které navazuje geometrie rámu daného výrobce. Obecně lze říci, že velikosti kol se neurčují dle věku, ale dle výšky a technické a fyzické vyspělosti dítěte.

Při výběru vhodného kola pro dítě je obecně nejlepší se poradit s odborníkem. Každý specializovaný obchod s cyklistickou tematikou má prodejce, který dané problematice rozumí a měl by umět poradit výběr správného kola a vybavení. Alfa omega výběru by měla být u dětského kola jeho váha, čím nižší je, tím lépe je kolo ovladatelné a dítě zvládne ujet rychleji delší a těžší vzdálenosti. Nízká váha je ovšem vykoupena použitou tvrdostí materiálu a především cenou. V současné době jsou stále nejpoužívanější hliníkové rámy, lehčí kola jsou pak vyrobeny z karbonu, popř. titanu a

jiných kompozitních materiálů. Cena a kvalita je pak dále závislá na komponentech, kterými je kolo osazeno, jde zejména o měniče, brzd, vidlic, apod. Dětem také záleží na designu. Velikost kola pak volíme dle výšky dítěte, jeho dovednosti a stability na jízdním kole. Obecně vzato menší kolo je pro dítě ovladatelnější. Na větším pak dokáže jet rychleji.

Jízdní kolo mimo dobrého technického stavu musí splňovat určité náležitosti, než s ním vyjedete na pozemní komunikace. První a nejpodstatnějším aspektem k bezpečné jízdě na kole je být dobře viděn, k tomu napomáhají reflexní prvky. Kolo by mělo dle zákona být osazeno bílým odrazným světlem vpředu a červeným odrazným světlem vzadu. V případě snížené viditelnosti je odrazná světla nutné nahradit osvětlením stejné barvy. Další „odrazky“ by měly být oranžové, a to ve výpletu obou kol a na šlapkách. Minimum kol pohybujících se po silnici tuto výbavu oranžových odrazných světel mají. Výjimku ze zákona však mají pouze kola závodní, kdy cyklista se musí prokázat členstvím národní cyklistické federace, aby mohl tuto výjimku uplatňovat. Policisté při silničních kontrolách bývají benevolentní, což se už nemusí tolik platit při plnění škod u pojišťoven v případě sporu řešení dopravní nehody. Zcela zásadní jsou dvě nezávisle na sobě fungující brzdy předního a zadního kola. Nepříliš známé jsou plastové koncovky řídítek, anebo plné konce řídítek přímo. Často, většinou na dětských kolech, je k vidění odhalená kovová trubka od pokládání kol. Tato trubka může způsobit nepříjemná zranění, nejen v oblasti břicha, při nehodě.

Vyjma zákonné výbavy vlastní kolo můžete opatřit další vhodnou výbavou. V rušnějších místech a na stezkách je užitečný zvonek, či jiné zvukové zařízení pro oznámení k blížící se překážce. Je zábavný i pro interakci dětí, ale neměl by narušovat soustředěnost a správné držení řídítek, ideální je proto umístění zaručující ovládnutí palcem současně při držení řídítek. V nepříznivých podmínkách uvítáte blatníky, kapsu pod sedlo, kam lze umístit pláštěnku, nebo lepící sadu duší, či gel pro bezdušový systém v případě defektu. Kapitola sama o sobě jsou cyklistické brýle, jenž poskytují ochranu před hmyzem, deštěm, sluncem, ev. zraněním v oblasti očí při jízdě mezi stromy nebo pádu. Kromě povinných světel se doporučuje kolo ověsit praktickými reflexními pásky.

3. 2 Specifika jízdy na kole

Samotné jízdní kolo je jednostopé vozidlo, pro které platí dopravní předpisy. Vzhledem k narůstajícímu dopravnímu provozu na komunikacích a zejména ve větších evropských městech je proto zvýhodňována tato forma dopravy. Zřizovány jsou cyklostezky, systémy sdílených městských kol, parkovací stojany, apod. Samotnou výhodou jízdy na kole je rychlost, flexibilita, odpadá problém s parkováním, dalo by se argumentovat i absencí emisní zátěže ovzduší a uhlíkové stopy. Velkým benefitem je zdravotní příspěvek vlastnímu organismu nejen pro kardiovaskulární a svalový systém. Cyklistika má velký přesah i do společenských a sociálních vrstev. Sportovní cyklistika má svoji tradici, své slavné závody i jména. Mezinárodně uznávanou federací je francouzská UCI, pod kterou spadá i český cyklistický svaz ČSC.

Jízda na kole s sebou nese jistá rizika zranění, proto je třeba dbát zvýšené opatrnosti zejména při výuce jízdy nezletilých dětí. Důležité je si uvědomit křehkost cyklisty ve srovnání s ostatními dopravními prostředky, neopomenout tedy užití bezpečnostních prvků a hlavně na silnici zbytečně neriskovat a snažit se předvídat chování ostatních řidičů. Naprosto nezbytné je zde používání ochranné přilby. U dětí je to povinnost, u dospělých vzhledem k hustotě provozu velmi žádoucí. V případě specifických forem cyklistiky se pak používají i integrální přilby, chrániče páteře, holenní chrániče, a další.

Praktická část

4 Týdenní cyklistický kurz

Lze se domnívat, že absolvovat lyžařské kurzy na druhém stupni ZŠ, resp. cyklistické a jiné sportovní kurzy na střední škole, je příliš pozdě. To zbytečně zvyšuje rozdíly mezi dětmi, které již mají průpravu dřívejší a těmi, co s daným sportem přišly do kontaktu až ve škole. O demotivaci té druhé skupiny a zároveň posunout a naučit něco nového tu první skupinu nemůže být pochyb.

Podobné sportovní kurzy samozřejmě zvyšují nároky na pedagogy, jejich počet a kvalitu přípravy. Do jisté míry je zvýšena rizikovost, kdy mladší věková skupina je méně bojácná a neuvědomuje si dostatečně následky svého jednání. Proto je zcela prioritní bezpečnost kurzu, výběr vhodného prostředí, personální obsazení, kvalita dozoru, apod. Seznámením s riziky sportu v dřívejším věku můžeme dítěti napomoci k bezpečnému sportování v pozdějším věku. V projektu se zaměřujeme na týdenní cyklistický kurz pro 1. a 2. třídy základních škol, jenž by měl být součástí výše zmíněné podpory tělovýchovy.

Celý kurz lze zorganizovat a pokrýt zaměstnanci školy s vybranými akreditovanými odborníky, eventuálně jej zajistit externí specializovanou společností, která je také akreditovaná MŠMT pro tuto činnost. Výhodou druhé varianty může být dostatečné množství kol, odrážedel a ochranných pomůcek vhodných k vypůjčení a vyšší kvalita výuky vzhledem k počtu dětí. V konkrétních číslech je na jednu třídu o počtu 30 dětí potřeba alespoň 6 instruktorů (včetně pedagogických pracovníků dané školy). Maximálně lze kurz pořádat pro dvě třídy o celkovém počtu 60 dětí. Kurz by měl být celotýdenní s každodenním dojížděním do vhodného prostředí v blízkosti školy v dojezdu maximálně 30 minut. V úvahu přicházejí parky, sportoviště, hřiště. Nutný je asfaltový, nebo kompaktní povrch, bez silničního provozu. Vhodná je i možnost skladování kol po dobu kurzu a alternativa vnitřních prostor pro případ špatného počasí, které konkretizují v kapitole 4. 3. V rámci výuky by kromě vlastního učení jízdy bylo součástí učení bezpečného pohybu po komunikacích, povinná výbava cyklisty, apod.

4. 1 Cíl adaptačního cyklistického kurzu

Jak již bylo předesláno v úvodu práce, cílem projektu je zlepšit pohybovou gramotnost dětí. Vhodným způsobem motivovat děti aktivně trávit volný čas, v tomto případě sportováním a jízdou na kole. S tím je spojené zlepšení fyzické odolnosti a zajištění prevence před zdravotními komplikacemi vlivem dnešního nedostatku pohybu dětí a také před případným úrazem cyklisty v pozdějším věku. Sekundárním přínosem projektu je i samotná nauka jízdy na kole, zlepšení stability a technických dovedností, představit radosti a výhody jízdy na kole, potažmo cyklistiky, její přesah v rámci mobility obyvatel, ekologický dopad, apod. V pátek by již všechny děti měli zvládnout jízdu na kole šlapacím. Důležitá je forma předávání zkušeností, názorné předvádění, opakování, důraz na bezpečnost. V průběhu týdne lze děti posouvat do „lepší“ skupin, v ojedinělých případech lze nejslabší články posunout do „slabšího“ družstva, aby nedošlo k demotivaci jedince.

4. 2 Harmonogram

Rámcový program dne:

7:45 oblékání ochranných pomůcek, helmy, chrániče

8:00 odjezd od školy

8:30 zahájení kurzu, zábavné hry na rozehtání, rozcvička

9:00 rozdělení dětí do družstev dle výkonnosti

9:30-10:30 výuka cyklistiky s instruktory ve skupině po maximálně 6 dětech.

10:30 – 11:00 svačina

11:00-12:00 výuka cyklistiky s instruktory ve skupině po maximálně 6 dětech

12:00-12:30 protažení, shrnutí dne, hry

12:30 návrat do školy

4. 3 Plán jednotlivých dní

První den kurzu je třeba brát v potaz, že si vše „sedá“, nemít vysoké nároky, řeší se nenadálé technické problémy, sociální vazby, seznamování. Hlavní je zachovat klid, optimismus s úsměvem na tváři, který utváří atmosféru a přenesse se i na děti. Ještě před samotným příjezdem dětí na stanoviště je nutné si správně rozdělit funkce instruktorů a učitelů, delegování. Necyklisté z řad učitelů mohou být k dispozici pro případ pomoci na suchu, pomáhat ve skupině začátečníků, řešit odchody na toalety, zdravotní problémy, zajištění stravy a pitného režimu dětí, atd. Druhá část personálu organizuje přímo odjezd dětí a kol od školy, jenž může být smluvně realizováno přímo školou. Z důvodu množství potřebných chráničů, kde hrozí jejich záměna a komplikovanosti při jejich oblékání je vhodné, aby děti přijeli na kurz již v chráničích i helmách, ušetří to spoustu času na samotném kurzu, zásadně to nepřekáží při hrách ani při rozcvičce, naopak napomohou k vyšší bezpečnosti i při necyklistických aktivitách. V oblékání často mohou pomoci ráno rodiče při předávání dětí. Po příjezdu dětí na kurz je důležité jasně vysvětlit všem pravidla, co se smí a nesmí. Seznámit se a dle situace na daném místě a počtu dětí označit děti kurzu, vylepit jmenovky na helmy, apod. Na úvod by měly být na programu hry na zahřátí, tanečky, pohybovky před stěžejní částí dne – rozřazením dětí do družstev. Z her na zahřátí můžeme zařadit různé variace „her na Mrazíka“, „Cukr, káva, limonáda“, „Ovečky, ovečky“, hry s míčem – vybíjená, aj. Lze zařadit i „atletickou abecedu“ – sérii dynamických cviků zahrnující běh pozadu, poskoky bokem, tzv. vánočka při běhu bokem, předkopávání, zakopávání, kotníkové odrazy, aj. Můžeme využít i různých soutěží ve sprintu, skákání, plazení, apod. Důležitá je kreativita a formulace případných soutěží do dětského vnímání světa, např. skákání = žabky a přitom kvákat, plazení = hadi a přitom syčet, apod.

Rozdělení do jednotlivých skupin by mělo probíhat dle výkonnosti na zkušební dráze vytvořené předem z překážek (kužely, čáry pomocí kříd, prkna, přejezdy, prvek brzdění a zastavení, apod.), personál by měl každého zhodnotit a shodnout se na jeho zařazení. Ostatní děti, co čekají na svoji jízdu mezitím mohou hrát hry. Jak již bylo výše uvedeno, zařazené dítě by mělo být řádně označeno, například barevnými

„rozlišováky“, stužkami, dresy, apod. Jsme trpělivi a nesnažíme se nic uspěchat. Po rozdělení následuje krátká svačinka, připravená ve škole a rozřazení do družstev, přidělení instruktorů a vzájemné seznámení. Ve zbytku času se již věnujeme výuce v družstvech. V závěru dne před odjezdem zhodnotíme den a navnadíme děti na den následující. Nesmí chybět učení se postarat se nejen o sebe, ale i o své věci, uklidit své kolo, pokud jsou skladovací místnosti k dispozici. Rozloučení a odjezd do školy, rozlišovací prvek družstva by si dítě mělo ponechat celý týden u sebe pro přehlednost a organizační důvody.

V dalších dnech pak opět začínáme pohybovou aktivitou a rozcvičkou v závislosti na počtu dětí realizováno v družstvech se svými instruktory, jenž zůstávají po celý týden ve stejném složení. Má to svá opodstatnění, dává dětem důvěru a instruktorovi možnost poznat slabé stránky dítěte a systematicky se jim věnovat. Jednotlivé metodické pokyny instruktorů družstev uvádím v kapitole 4. 5. V rozcvičce klademe důraz na protažení celého těla, cvičíme nejlépe v kruhu, kdy instruktor předvádí uprostřed, v dalších dnech lze nechat předvádět děti, které se některý ze cviků již naučily a zapamatovaly. Instruktor také opravuje u dětí chybné provádění jednotlivých cviků. Během her na zahřátí se snažíme hlídat čas, aby hlavní náplní dne byla cyklistika. Kromě samotné výuky jízdy na kole cyklistika dává možnost poznávat dětem přírodu, nabízí se alternativa nauky o přírodě, životním prostředí. Lze do výuky začlenit práci s mapou, návštěvy zajímavostí v okolí. Z dalších her, kterými můžeme okořenit výuku jmenujme například hru „Katastrofické zvířátko“. Děti se pohybují v určeném prostoru jako předem určené zvíře. Na konkrétní povel, např. „povodeň“ musí co nejrychleji vystoupit na vyvýšený předmět, pro povel „vítr“ se musí, co nejrychleji chytit pevného předmětu (plot, značka, strom), na povel „zemětřesení“ si co nejrychleji lehnout, atd. Poslední vždy vypadává a může zvolit nové zvíře.

V případě extrémně špatného počasí je třeba mít alternativní plán, například domluvit spolupráci s místními institucemi v podobě kurzů první pomoci u záchranné služby, návštěva a prohlídka stanic horské služby, prezentace policie ČR, servisní úkony v krytých prostorech, nebo rezervovat tělocvičnu a v ní realizovat náhradní sportovní

program. Každopádně není špatného počasí, jen špatného oblečení, děti rády vzpomínají na extrémní podmínky a pokud to neohrožuje jejich zdraví, tak není třeba měnit plány. Rozhodně však je nutné kurz plánovat v rozmezí duben – červen, ev. září v případě prvních tříd. V ostatních měsících jsou v našich zeměpisných šířkách zejména teploty vzduchu velmi nestálé a cyklista trpí nižším pohybovým zapojením horní poloviny těla.

V posledních dnech kurzu by již měl být znát pokrok. Jelikož cyklistický kurz vyžaduje i od rodičů určitou, hlavně finanční součinnost, tak je vhodné jim jejich péči oplatit. K tomu by měl sloužit poslední den kurzu, kdy tým instruktorů připraví dráhu, kde jednotlivá družstva mohou demonstrovat svůj pokrok v jízdě na kole. Rodinní příslušníci jsou pozváni na tuto závěrečnou jízdu. Až na výjimky se nedoporučuje závodit na čas, některé děti v tomto věku totiž postrádají soutěživost, eventuálně nedokážou přijmout prohru a zbytečně by to zkazilo jejich radost a názor na cyklistiku. Vyhrát by měli všichni. Demonstrační jízda by se opět konala v areálu vybrané lokality a postavená dráha by reflektovala dovednosti jednotlivých družstev, tzn. byla by variabilní a startovalo by se do ní tedy po skupinách po jednom. Ke stavbě by posloužily kuželky, křídly, lehké překážky z prken, a další dostupné prvky. Svoji roli zde hraje i vzájemná soudržnost, proto by děti, které zrovna nezávodí, měly povzbuzovat ostatní, strhne to s sebou i rodinné příslušníky. Důležitý je koordinátor z řad instruktorů, který by rodiče a ostatní příchozí seznámil s průběhem dne. Po skončení ukázkové jízdy by následovalo veřejné zhodnocení kurzu, vyhlášení a předání odměn v podobě medaile, pohárku, diplomu, nebo upomínkových předmětů. Ty musí dostat všechny děti. V tento den se nabízí i zhotovení obrazových materiálů, reklama pro školu, apod. Páteční, závěrečný den, nabízí možnost vyzvednutí dětí přítomnými rodiči po zmíněném vyhlášení. Vše samozřejmě musí být předem domluveno, aby nedošlo k nedorozumnění.

4. 4 Výbava instruktora družstva

Každá skupina by měla mít minimálně jednoho instruktora, jenž by měl mít k dispozici odpovídající technické vybavení. Zejména jde o lékárničku doplněnou o

desinfekční prostředek na čištění ran a oděrek, plato antihistaminik. Nabítený mobilní telefon se staženou aplikací „Záchranka“, telefonní čísla na všechny ostatní instruktory, v případě neznalosti lokace stažené mapy v telefonu, znalost předpovědi počasí na daný den, popř. meteorologická data z radaru v telefonu. Dále horské kolo odpovídajícího technického stavu a povinnou výbavu kola. Pumpičku, náhradní duši vybraných rozměrů, sadu lepení, sadu imbusů a klíčů. Lepicí pásku „duck tape“ a zdrhovací pásy. Doporučený je zvonek na řídítkách, oznamující příjezd a varování pro chodce, či pomalejší cyklisty. Neopomenout používání ochranných pomůcek, minimálně ochranné přilby. Důležitá je znalost dětí ve své skupině. Oslovovat všechny křestním jménem, čemuž pomáhá nalepení štítku se jménem na helmu. Telefonní číslo na rodiče, případné zdravotní komplikace a alergie jedinců. V každém družstvu by měly být k dispozici křídly, pár kuželek, míčky na hraní, případně bonbóny, samolepky, obrázky, či jiné drobné odměny, kterými lze děti motivovat. Každý instruktor nebo dospělý dozor ve skupině by měl být empatický, kreativní, jít příkladem a nikdy nepřeceňovat dovednosti družstva.

4. 5 Charakteristiky družstev

Zásadní je vhodně rozdělit děti do několika družstev na základě jejich dovedností a fyzické zdatnosti. Docílíme tím toho, že celé družstvo se může postupně během celého týdne zdokonalovat ve svých dovednostech. Lze v případě výrazných individuálních pokroků jednotlivce přeradit do jiného družstva. Vhodné je družstva rozlišit, například barevnými dresy, barevnou páskou na rukávu, nálepkou na helmě, apod. Družstvo by si mělo i zvolit vlastní název, který je dětem blízký. V následujících řádcích charakterizujeme jednotlivá družstva a uvedeme metodické pokyny pro výuku.

Začátečník na odrážedle

Ve většině případů začátečník neumí držet rovnováhu na kole, proto nejdůležitější pro něj je naučit ho stabilitě. Pro to jsou nejvhodnější odrážedla, v případě mladistvých jízdní kola, ze kterých sundáme šlapky a uděláme z nich také „odrážedla“.

Volíme okruh, který je po rovině po zpevněném povrchu. Začátečník by měl mít sedlo níže, aby z něho dosáhl chodidly na zem. Tím může případnou nerovnováhu korigovat nohama a hlavně se má čím odrážet. Zcela nevhodná jsou proto přídavná kolečka. V této skupině se hlavně snažíme neznechutit dítěti samotnou cyklistiku neúspěchem, proto prokládáme výuku různými hrami, na kole i bez něj, častěji odpočíváme, kde necháme děti se projevit. Hry vhodné pro začátečníky na odrážedlech může být „Cukr káva limonáda“, „jízda na semafor“, honění „lupičů policajty“, apod. Lze použít i koloběžky. Zcela stěžejní je kvalita instruktora, aby dokázal děti v této skupině zaujmout a zapálit pro danou činnost. Důležité je nepoužívat odborné termíny, ale více ukazovat a názorně předvádět. Instruktor nesmí skupinu zbytečně přetěžovat. Každý den by měl mít nějaký malý cíl. Například v závislosti na znalosti dané lokality dojet (doodrážet) se na určité místo, kde může být třeba schován poklad s bonbóny. Další den je možné uspořádat štafetové závody ve slalomu na odrážedlech. Na konci kurzu je vhodné s dětmi probrat, co se jim za daný den líbilo a co nového se naučily.

Začátečník na šlapacím kole

Pokud vidíme, že dítě již zvládá na odrážedle jet delší vzdálenost bez opory nohou, začíná držet stabilitu a zvládá třeba i bez podpory lehce manévrovat z menšího kopečku mezi kuželkami, pak není důvod zdržovat se jízdou na odrážedle a rovnou ho posadíme na kolo se šlapkami. Zde je nutná asistence instruktora, přidržovat dítě v případě potřeby a případně ukázat zatlačením nohy princip šlapání. Naprosto žádoucí je rovinatý zpevněný povrch, abychom mohli zajistit bezpečné zastavení dítěte, které samo ještě neumí brzdít. Brzdění trénujeme na signál, v rámci různých her, můžeme na cestu položit různé objekty, popř. namalovat čáru k zastavení. Soustředíme se, aby dítě v této skupině prioritně brzdilo pouze zadní kolo. Opět jako v předchozí skupině neopomíjíme kreativitu a prostor pro odpočinek při jiné aktivitě. Snažíme se dítě nenutit, nekritizovat, ale naopak hodně chválit. Z her uvádím „Dopravní policii“. Instruktor je v pozici policisty a na vyzvání zvedá terčík „stop“ a dítě které nezastaví musí zaplatit pokutu, třeba v podobě pěti dřepů. Na asfaltovém povrchu můžeme nakreslit křídami křižovatky, přechody pro chodce, dráhu doplnit předem vytvořenými značkami.

Mírně pokročilý

Skupinka malých cyklistů, se kterou už můžeme vyrazit dál i do mírného kopce. Za pomoci pomůcek, které máme k dispozici, vytyčujeme dráhu, slalom. Děti lze na ni pouštět po jednom a všimnout si nedostatků jízdy, v zatáčkách špatného postavení klik, špatných technik šlapání, posezu, apod. V této skupině můžeme již mít šest cyklistů na instruktora a vyrazet i na kratší výlety mimo areál výuky, abychom snížili jeho obsazenost a zvýšili bezpečnost pro výše uvedené skupiny. V tomto případě však je nutné mít dva instruktory pro případ technických, zdravotních, či jiných potíží. Je nutné mít na paměti, že nelze nikdy nechat skupinu bez dozoru. Z dovednostní na jízdním kole už můžeme trénovat kolmé přejezdy přes prkna, jízdu po trávě a lehčích nezpevněných cestách, nasedání a slézání z kol. Můžeme použít soutěž „Otoč se ve svém domečku“. Na zemi vytyčíme čtverec 6x6 metrů (v písku vyryjeme klackem, na asfaltovém povrchu použijeme křídly, nebo kuželky), uprostřed hrany čtverce nakreslíme dveře pro vjezd a výjezd. Úkolem malého cyklisty je otočit se ve čtverci, aniž by se dotknul chodidlem země. Komu se to nepodaří, tak vypadává. Postupně čtverec zmenšujeme až ve hře zůstane poslední vítěz. Ve spojitosti s vytyčováním dráhy můžeme být kreativní a zapojit i děti, které si nakreslí vlastní obrázky a mezi nimi pak musí proklídkovat.

Středně pokročilý

Tato skupina již ovládá základy jízdy na kole, osvojila si plně brždění obou brzd, dokáže manévrovat, nenadále měnit směr jízdy, adekvátně reagovat na překážky. Stejně jako u předchozí skupiny lze dle platných předpisů zajistit dozor dvou instruktorů až na maximálně dvanáct dětí ve skupině. Druhý instruktor může být pouze jako dozor z řad učitelů či jiného pedagogického personálu. Zde skupina již jezdí mimo areál výuky. Trénuje jízdu přes překážky, v terénu. Osvojuje si jízdu ve stoje, vyskakování na obrubníky. Za zvýšené opatrnosti na odpovědnost instruktora lze vyjet i na silnici do provozu a učit se modelovým dopravním situacím, pohybu na silnici i mimo ní. Skupina má vlastní batohy i pití s sebou a svačí mimo areál výuky. Pohyb na kole lze doplnit i technickou naukou o kole, drobné opravy, povinná výbava cyklisty, učení značek, apod. Při jízdě v provozu je nutné dávat znamení o změně směru jízdy, proto nanečisto v bezpečném prostředí zkusíme držet řídítka střídavě jednou rukou v různých časových

délkách. U této skupiny už děti mohou mít kola vybavená měničem, tzv. „přehazovačkou“, v tomto případě snažíme dětem zautomatizovat přehazování. To v drtivé většině funguje na dětských kolech na principu systému „Grip Shift“, tedy otočnou rukojetí. Snažíme se, aby děti nekoukaly na čísla převodů, ale otáčely rukojetí k sobě (před kopcem) a od sebe (na rovince, z kopce). Z dovednostních her bych například uvedl hru „Oprav si své kolo“. Po předchozí ukázce základních oprav dětem např. při svačince shodíme řetězy. Při odjezdu si musí sami zvládnout co nejrychleji nandat řetěz, který často (nejen při přehazování) má tendenci „padat“.

Závod'ák

Dítě, které kromě plného ovládnutí základů jízdy na kole dítě disponuje i fyzickou výkonností, která dovolí vzít skupinu do těžšího terénu a na delší vyjížd'ky. Skupina se vyznačuje zápallem pro cyklistiku, můžeme proto volit i soutěživou formu výuky. Ve skupině je potřeba dvou fyzicky i technicky zdatnějších instruktorů. Obtížnost trasy volíme dle nejslabšího článku v týmu. Trénujeme jízdu v terénu, rozjíždění do kopce, sjíždění náročnějších pasáží, základy trialu, apod. Při jízdě v provozu jsme opět obezřetní, hrozí zde riziko nepozornosti, neustále proto sledujeme situaci a dodržujeme správného řazení a jízdy za sebou. Užíváme cyklistického slangu. Dětem můžeme rozpojit brzdy, sundat kola, sedlo, vypustit duše a jejich cílem je kolo složit zpět do provozuschopného stavu. Z her na kole můžeme použít závod o co nejpomalejší jízdu. Na široké cestě vytyčíme čarou start a cíl ve vzdálenosti cca 50 metrů a cílem nejlepšího je co nejpozději protnout cílovou čarou, aniž by se dotknul chodidlem země. Kdo šlápne na zem, tak stojí a vypadává. Z dynamického cvičení lze vytvořit přírodní okruh, kde je nutné seskakovat z kola, přehazovat, měnit těžiště těla v závislosti na sklonu terénu, apod. Trénujeme i jízdu při držení řídítek jednou rukou, která se může hodit nejen v provozu, ale i při doplnění tekutin z bidonu během jízdy. Jeden den této skupiny by měl být věnován delšímu výletu za konkrétním cílem (rozhledna, hrad, jezero).

Závěr

Je všeobecně známo, že na prvním stupni základní školy vyučuje hodiny tělesné výchovy třídní učitel, který má nezdávka vystudovanou pouze prvostupňovou pedagogiku a nemůžeme od něj očekávat hlubší znalosti v oblasti motoriky a sportovní přípravy. V nemalém procentu jsou na těchto pozicích učitelé s minimálním povědomím o potřebě pohybu a sportovní gramotnosti. Proto žáky odbudou hrami v podobě vybíjené, fotbalu, apod. Zcela chybí interakce, motivace a systematická příprava. Hraje zde tedy důležitou roli kvalita pedagoga a jeho potenciální zájem o tuto oblast výuky. Druhým aspektem je všeobecně nechť dětí sportovat, v čemž je nezdávka podporují i jejich rodiče a z hodin tělesné výchovy je omlouvají z pochybných důvodů. Zde můžeme těžko pomoci, pouze snad interpretovat rodičům nutnost docházky a pohybu ze zdravotních důvodů na třídních schůzkách, popř. jinými komunikačními kanály.

Abychom eliminovali tyto nuance, nabízí se několik možností, v první řadě je třeba se zaměřit na sjednocení požadavků na hodiny tělesné výchovy. Apelovat na opětovné navýšení počtu hodin. Další možností je pokusit se rozdělit hodiny například na tělesnou a sportovní, pod dohledem odborníka v součinnosti s třídním učitelem. Odborník by měl být akreditován MŠMT. Tato instituce by mohla sjednávat výběrové řízení pro specializované firmy na školení odborníků, kteří by museli splňovat určitá kritéria. Je k diskusi, zda by musel být tento odborník vysokoškolsky vzdělaný v oblasti sportu a tělovýchovy, popř. by za ním stála praxe a úspěchy v ní, mohl by jistě být z kmenových zaměstnanců školy, např. tělocvikář, musel by ovšem být opět proškolený výše zmíněnými subjekty. Zde je nutné zmínit, že podobný projekt se již rozjel v několika školách na Praze 8, kde do výuky tělesné výchovy docházejí trenéři několika sportů, kteří se spojili v projektu „Trenéři do škol“.

Známkování a hodnocení žáků by nemělo být striktně na základě výkonnostních tabulek, ale také dle zapojení do výuky, ochotě učit se novým věcem a zlepšováním se v průběhu roku. Na prvním stupni základní školy je žádoucí láska k pohybu a špatná

klasifikace žáků, kteří nemají předpoklady ke sportu, je značně demotivující. Pedagog by si měl známku vždy obhájit a speciálně v předmětech, kde výraznou roli hrají tělesné předpoklady a talent, by neměla být hodnocena jen na základě práce, výkonu. Mohou se do výuky zařadit i teoretické testy o povědomí sportu, sportovců, apod., aby dostali šanci i ti méně sportovně nadaní.

Cílem našeho projektu nebylo měnit systém, ani zavedené osnovy, ale pokusit se za pomoci programu konkrétního kurzu v rámci výuky základní školy podpořit pohybové dovednosti a fyzickou odolnost cílové skupiny. Dále motivovat žáky k pohybu, sportu a aktivnímu trávení volného času. Jsem přesvědčen, že tento projekt adaptačního cyklistického kurzu tyto cíle naplní a napomůže k lepšímu tělesnému i duševnímu zdraví, pohybové koordinaci dětí, lásce k pohybu a ochotě sportovat. Cyklistika se svým přesahem má své místo ve společnosti, nejen mezi sportovci, proto její základy by měl ovládat každý. V našich krajích nenajdete nikoho, kdo by ve svém životě na kole nikdy nejel. Z tohoto důvodu je potřeba její základy vyučovat již od útlého věku. Zajistí nám to nižší nehodovost a šetrnost k životnímu prostředí v budoucnu. Mimo to by mohl zvednout děti od počítačů a telefonů a jízdy na kole by se mohly věnovat i ve svém vlastním volném čase. Do jisté míry má tento projekt také ambice zastavit úbytek dětí ve sportovních oddílech a fungovat jako jejich „podhoubí“ ve vyčleňování jedinců s nadáním a zájmem pro určité sporty již v prostředí školy. Ne vždy mohou tuto skutečnost vyzorovat sami rodiče, k tomuto by mohl dopomoci akreditovaný odborník, který může sport, či přímo klub, rodičům doporučit.

Seznam použité literatury

ČERVENKOVÁ, R., KOVÁŘ, P. *Labyrint pohybu*. Praha: Vyšehrad, 2018. ISBN 978-80-7429-996-4

HENDL, J., DOBRÝ, L. *Zdravotní benefity pohybových aktivit*. Praha: Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-2000-8

HOŠKOVÁ, B., MATOUŠOVÁ, M. *Kapitoly z didaktiky zdravotní tělesné výchovy*. Praha: Karolinum, 2010. ISBN 978-80-246-1392-5.

JIRÁSKOVÁ, J., ŠMÍDOVÁ, I., TRTÍKOVÁ, E. *Biologie dítěte*. Praha: Univerzita Karlova, 2014. ISBN 978-80-7290-663-5

KOSSL, J., ŠTUMBAUER, J., WAIC, M. *Vybrané kapitoly z dějin tělesné kultury*. Praha: Karolinum, 2006. ISBN 80-246-0802-2

NOVOTNÝ, I., HRUŠKA, M. *Biologie člověka*. Praha: Fortuna, 2007. ISBN 978-80-7373-007-9

PAŘÍZKOVÁ, J., LISÁ, L. *Obezita v dětství a dospívání*. Praha: Galén, 2007. ISBN 807-26-246-69

ŠULOVÁ, L. *Raný psychický vývoj dítěte*. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-0877-4

VOLFOVÁ, H., KOLOVSKÁ, I. *Předškoláci v pohybu*. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2317-4

ZIMMEROVÁ, R. *Netradiční sportovní činnosti*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-460-5

Ontogeneze motoriky [online]. [cit. 2021-07-07]. Dostupné z: https://is.muni.cz/el/1451/podzim2009/bp010a/um/Ontogeneze_motoriky.pdf