

„Nový model zapojení dětí do sportu s využitím týmové práce“.

Autoři

Mgr. Petr Sochor

602-617-034

PetrSochor@atlas.cz

Mgr. Miroslav Zítko

Tel.: 777-031-545

zitko@caspv.cz

Úvod

Letos v únoru jsme se zúčastnili odborného semináře „Státní podpora sportu - dobré příklady ze zahraničí“, který se konal na půdě Senátu Parlamentu ČR a následně v dubnu i semináře „Evropský rok zdravého stárnutí“ pořádaného podvýborem pro zdravotnictví Poslanecké sněmovny Parlamentu ČR.

Oba semináře, které byly po stránce odborné i organizační na vysoké úrovni, prezentovaly výsledky výzkumů o stavu naší populace z pohledu zdravotního stavu, nedostatečného pravidelného pohybu, nadváhy a obezity, nadužívání léků ap. Příspěvky konstatovaly alarmující stav, ale nenabízely možnosti řešení, jak tento stav změnit.

Výsledky výzkumu nejen výše uvedených seminářů podporují i aktuálně zveřejněné informace Čs. statistického úřadu, které hovoří o tom, že téměř jedna pětina Čechů v produktivním věku má dlouhodobé zdravotní problémy. Na prvním místě byly uvedeny bolesti a problémy zad, pohybového ústrojí, srdce a oběhové soustavy, přičemž za dlouhodobé zdravotní problémy jsou považovány problémy trvající více jak půl roku. V přepočtu na celou populaci ČR se jedná o více jak 1,34 milionu osob.

Kdy a proč začít

Cílem tohoto příspěvku není rozebírat příčiny žalostného stavu zdraví a kondice populace v České republice, ale navrhnout, kde a jak začít. Odpověď je jednoduchá. Nejlepší je začít u dětí a mládeže, jmenovitě u kategorie mladšího školního věku. Pro

tuto věkovou kategorii je možné snadno navrhnout model odpovídajícího zapojení všech dětí.

V tomto věku:

- jsou děti tvárné z hlediska výchovy,
- děti rády soutěží,
- není potřeba děti přemlouvat ke spolupráci ani k pohybu,
- se jednodušeji překonávají výchovné handicapy z rodiny,
- je potřeba dětem nahradit téměř neexistující sportovní plácky,
- je potřeba kompenzovat sezení u televize, počítačových her a internetu.
- je možné neefektivněji využít tzv. senzitivního období pro pohyb

S vědomím, že existuje skvělý projekt „Odznak zdatnosti olympijských vítězů“ bychom rádi představili návrh pilotního projektu, jehož cílem je přitáhnout k pravidelným sportovním aktivitám všechny děti, nejlépe celý kolektiv. Tím kolektivem je školní třída, případně kolektivy dětí organizované pod hlavičkou tělovýchovných spolků jako jsou Česká obec Sokolská, Česká asociace Sport pro všechny, Orel, Asociace školních sportovních klubů ap. Účast dětí aktuálně pohybově retardovaných, obézních a jinak podobně handicapovaných není ve školních sportovních a jiných soutěžích obvyklá. Naším záměrem je nabídnout účast všem dětem ze třídy a zapojit je podle jejich možností. Jen tak můžeme nenápadně změnit vztah těchto dětí k pohybu, tělesné výchově a sportu a nebudeme prohlubovat u těchto dětí psychickou frustraci a negativní vztah k pohybovým aktivitám, protože **každý bude mít svoje nezastupitelné místo v týmu.**

Tento model respektuje i rozdíly dané přirozenou biologickou odlišností a různou sociální situací stejně starých dětí. Jen odpovídající zapojení všech dětí může změnit jejich vztah k pravidelným pohybovým aktivitám.

Základní pilíře projektu

1. **Týmová práce (teamwork)**
2. **Jednoduchý a nenáročný pohybový program**
3. **Motivace státního i soukromého sektoru podílet se na sportovním projektu**

1. Týmová práce (teamwork)

Je hlavní myšlenkou projektu. Výsledek úrovně spolupráce členů týmu (třídy) spolu s výkonem určuje výsledek celé třídy. Jedná se o sportovní projekt, a proto je potřeba, aby se zapojil maximální počet dětí ze třídy. To umožní pouze jednoduchá, samostatně trénovatelná, finančně nenáročná sportovní aktivita. Předpokládáme zapojení alespoň **80 % dětí ze třídy**. Projekt ale umožňuje zapojit se i dětem, které mají k pohybu poněkud odtažitější vztah. Těmto dětem nelze předepisovat účast v soutěži, kde je hodnocen tým jako celek a záleží na výkonu každého. Přesto se tyto děti mohou velice účinně účastnit soutěže, a to v roli těch, kteří pomáhají sportovní projekt realizovat. Jedná se o roli „dětských činovníků“. Jsou to časoměřič, zapisovatel a web asistent, fotograf, vedoucí realizačního týmu aj.

Tímto zapojením vzniká vědomí účasti a odpovědnosti na svém postu za výsledek celého týmu. Každé dítě má určenou svoji pozici v týmu a nikdo tzv. nezůstává sedět na lavičce. Rozdělení na skupinu sportovců a skupinu činovníků týmového zabezpečení není definitivní.

2. Jednoduchý a nenáročný pohybový program

Tento program:

- má soutěžní charakter - výsledky lze porovnávat téměř okamžitě přes web
- využívá distanční soutěžení - díky webu umožňuje soutěžit třídám z různých regionů

- využívá jednoduchých sportovních činností, které jsou zároveň jednoduše měřitelné a samostatně trénovatelné a nejedná se o sporty či sportovní disciplíny. Jsou to např.:
 - a) jednoduché pohybové dovednosti - střelba na koš (basketbal), vedení míčku a střelba do branky (florbal) ap.
 - b) lokomoční pohybové činnosti, které sledují úroveň aerobní zdatnosti - běh (chůze, fartlek), jízda na kole, bruslení/in-line bruslení, plavání
 - c) činnosti sledující úroveň svalové zdatnosti a flexibility - skok snožmo z místa, Lassequova zkouška, burpee test...

Sportovním cílem celé třídy je dosáhnout co možná nejvyšší úspěšnosti, nejlepšího času nebo nejvyššího počtu bodů v součtu za celou třídu a celý školní rok, přičemž celkový počet opakování příslušné pohybové aktivity na třídu a rok je dopředu přesně dán.

Příklad z basketbalu: dosáhnout nejvyšší úspěšnosti v protokolárně zaznamenaných hodech na koš v průběhu celého školního roku, přičemž počet hodů na třídu a rok je pevně stanoven. Počet hodů může být např. 20.000.

Na závěr celoročního snažení by byl týmový výkon odměněn odpovídajícím kreditem, který by byl podle stanovených pravidel věcně, resp. finančně směřitelný (zejména pro rozvoj pravidelného sportování) a 20 tříd s nejlepším výsledkem by se utkalo v závěrečném turnaji.

3. Motivace státního i soukromého sektoru podílet se na sportovním projektu.

Je potřeba zmínit, že děti a mládež jsou budoucími dobrými či špatnými obyvateli měst a obcí, zdravými či nemocnými pracovníky firem a podniků (tedy i státních) a tak by pro účast na tomto projektu měli být motivovány subjekty:

- na státní a ministerské úrovni - MŠMT, MZ, Min.práce a soc.věcí. aj.
- na úrovni obecní

- na úrovni sektoru pojišťovnictví a bankovníctví
- na úrovni privátního sektoru

V návaznosti na tento bod je potřeba se zmínit, že výše zmíněné subjekty každoročně vypisují granty a to je jedna z cest, která by mohla saturovat potřeby tohoto projektu

Závěr

V tomto pilotním projektu, který pracovně nazýváme „TEAMWORK FOR FITNESS“, je základem vědomí odpovědnosti za výkon jednotlivce vůči týmu a je hlavním faktorem pro vytvoření kompaktnosti týmu. Základní kostra a zejména filozofie tohoto projektu byla úspěšně vyzkoušena na několika věkových a výkonnostních úrovních. Vždy se ukázalo, že vědomí odpovědnosti za výkonu jednotlivce vůči týmu a týmu vůči jednotlivci je určujícím faktorem pracovního výkonu sportovní skupiny, tedy i školní třídy. Jedině disciplinovaný a odpovědný jedinec je dobrým týmovým hráčem.

Kdo tedy bude profitovat na výsledcích tohoto projektu?

Odpověď je: **VŠICHNI !**

Protože pouze zdravý, vzdělaný, vycvorený a disciplinovaný člověk je přínosem pro moderní společnost.