

# Všestrannost, pohybové hry i psychohygiena. Dvojice konferencí Olympijského víceboje propojila učitele tělocviku

29.9.2026 - Eliška Krátká | Česká olympijská

**Jak efektivně rozhýbat děti v hodinách tělesné výchovy, jak v kolektivu budovat bezpečné prostředí nebo jak pečovat o duševní zdraví? Nejen o tom diskutovali odborníci na konferencích Olympijského víceboje v Praze a Ostravě, které přivítaly stovky pedagogů ze základních škol a víceletých gymnázií po celém Česku.**

Podzimní setkání v rámci Evropského týdne sportu nabídla pedagogům nejen praktické ukázky do výuky, ale také prostor pro sdílení zkušeností a načerpání nové energie. Jak v úvodu pražské konference zdůraznil Ondřej Andrys, státní tajemník Ministerstva školství mládeže a tělovýchovy: „Já jsem v dětství pohyb rád neměl a nemám dobré vzpomínky na to, jak tělocvik v té době vypadal. Byl bych moc rád, kdyby dnes děti od pohybu neodrazoval.“

## Pohyb nejen na tělocviku

Jednou z cest, jak děti přivést k radosti z pohybu, je koncepce Aktivní školy, která přináší konkrétní řešení a inspiraci, jak přirozeně rozhýbat děti během celého dne. Pohyb totiž žáci nemusí zažívat jen v hodinách tělocviku, ale lze jej snadno začlenit i do dalších předmětů, například v rámci zeměpisu nebo biologie, případně k rozcvičce a procvičování slovíček v angličtině.

Velký potenciál mají i školní chodby a společné prostory – stačí na zem nakreslit skákacího panáka, přidat pingpongový stůl, zpřístupnit školní hřiště nebo zavést aktivní přestávky. „Chceme, aby pohybem žila škola od rána do večera,“ shrnula Marcela Pavlíková, ředitelka 5. ZŠ Mladá Boleslav, kde pomocí prvků Aktivní školy žáky motivují k přirozenému pohybu.

## Všestrannost a radost ze hry

Pro budování kladného vztahu ke sportu je klíčové jít příkladem. „Tělocvik byl můj jednoznačně nejoblíbenější předmět. Ke sportu nás vedl táta. Role rodičů je nezastupitelná, měli by být dětem vzory. Stejně je to také u učitelů,“ vysvětlil generální sekretář Českého olympijského výboru Petr Graclík. Na hodiny tělesné výchovy vzpomínal i bronzový medailista z olympiády v Paříži, šermíř Jakub Jurka: „Myslím, že pro děti by tělocvik byl zajímavější, kdyby se učily, proč se mají hýbat a jak jim to pomáhá k lepšímu zdraví. Tělocvikáři by dětem měli jít příkladem, sami sportovat a motivovat k tomu žáky.“

Opakovaně se probírala také otázka známkování tělocviku a úbytek sportující mládeže. Odborníci se shodli, že předmětem hodnocení by nemělo být, jak rychle žák oběhne atletický ovál nebo zda vyšplhá po laně až ke stropu. „Střílíme se do vlastní nohy, že hodnotíme děti podle výkonu. Naší prioritou by nemělo být, kolik přivezeme medailí, ale kolik mladých sportuje samo spontánně i po dvacítce,“ doplnil Jan Macháček, lektor na FTVS UK, bývalý hráč ragby a průkopník projektu Trenéři ve školách, který do tělocvičen přináší tandemovou výuku.

„Cílem by neměl být jen výkon, ale i tělesné, poznávací, sociální a emoční prožitky,“ apeloval Armando Cocca, vedoucí laboratoře pedagogického výzkumu na Ostravské univerzitě. Kromě odborných znalostí jsou u tělocvikáře podle něj důležité i mezilidské dovednosti – navázat vztah,

vytvořit bezpečné prostředí a zapojit žáky do procesu učení se.

Vše zároveň má své limity. „Snažím se jako učitelka fungovat na přátelské bázi, ale i mít pevnou ruku. Někdy lze ustoupit, ale nechci, aby mi děti přerostly přes hlavu,“ vysvětlila Jitka Landová, olympijská medailistka v biatlonu a nyní učitelka tělesné výchovy na ZŠ Arbesova v Jablonci nad Nisou.

## **Tělocvična jako bezpečné místo**

Tělesná výchova a pohyb na školách úzce souvisí nejen s fyzickou kondicí, ale především s duševní pohodou dětí. Lékař Jan Boženský upozornil na to, že dnešní školáci často čelí nejen metabolickým, ale i psychickým potížím, kvůli kterým mají ze sportu stres a snaží se mu vyhýbat. Tělocvik by proto neměl být veřejnou zkouškou těla, ale bezpečným prostředím, kde je hlavním cílem účast, pocit přijetí a radost z pokroku bez ohledu na váhu či výkon.

Vytvoření takového bezpečné prostoru je zásadní i podle Veroniky Hrábek a Olgy Daskin z organizace Nevypust' duši. Připomněly, že specializované psychologické služby bývají často přeplněné a děti mnohdy nechtějí zatěžovat rodiče. Právě vnímaví učitelé a trenéři tak mohou představovat klíčovou první oporu, u které děti najdou porozumění, a být těmi prvními, kdo si všimnou varovných signálů či změny chování.

## **Na tělocvik do fitness centra**

Praktické zkušenosti ukázaly, že klíčem k motivaci žáků k pohybu je především možnost volby, individuální přístup a hledání alternativ. Změny lze přitom zavést poměrně snadno. Co tedy může učitel udělat třeba už příští týden? „Nabídnout při tělocviku alespoň dvě rovnocenné úrovně obtížnosti, hodnotit individuální pokrok, účast a spolupráci,“ odpověděl Boženský, primář dětského oddělení Nemocnice AGEL Ostrava-Vítkovice.

Další možností, jak do pohybu vtáhnout i děti, které ke sportu velký vztah nemají, jsou například netradiční sporty jako frisbee nebo moderní aktivity jako parkour či cvičení ve fitness centrech. „Jsou děti, které neudělají shyb, ale nabízíme alternativu v podobě strojů,“ vysvětlil Jiří Vilímek, prezident České komory fitness. Cílem podle něj nemá být nahnat děti v brzkém věku do posilovny, ale pod odborným dohledem jim ukázat nové, moderní formy pohybu, které jim mohou pomoci vybudovat si kladný vztah k pohybu. „Chlapce s nadváhou jsme nemohli nutit běhat 1500 metrů, ale když jsme ho postavili na pás nebo posadili na veslařský trenažer, byl rázem hrdinou třídy,“ uzavřel konkrétním příkladem z praxe.

<https://www.olympijskytym.cz/article/vsestrannost-pohybove-hry-i-psychohygiena-dvojice-konferenci-olympijskeho-viceboje-propojila-ucitele-telocviku>