

Další várka vzdělávání! Tělocvikáři z Olympijského víceboje na seminářích pohybového a mentálního rozvoje

9.4.2025 - Markéta Kosová | Česká olympijská

Ve spolupráci s dalšími odborníky vytvořila ucelený koncept školení pro pedagogy, trenéry a rodiče, který přináší komplexní pohled na pohybový rozvoj dětí, a také nové impulzy a nápady, jak s dětmi pracovat. Školením pod vedením lektorky Venduly Jelínkové nyní procházejí také tělocvikáři zapojení do projektu Olympijský víceboj.

„Během dne jsme prošli teorií pro pochopení psychomotorického vývoje dětí a vyzkoušeli pak prakticky mnoho cviků a jejich modifikací,“ líčí Jarmila Nováková ze ZŠ v České Lípě. „Mohli jsme konzultovat i z vlastní praxe, jak pracovat s dětmi s dispraxií, se skoliózou, se zkrříženou lateralitou, ale i čím trpí a které svalové skupiny mají zkrácené výkonnostní mladí sportovci. Bonusem byla diagnostika stavu našich chodidel podle otisku na podoskopu.“

Relaxační cviky na správné držení těla se snaží do hodin tělesné výchovy pravidelně zařazovat. „Ne jako hlavní část hodiny, ale doplňkově, protože vím, že děti to většinou nebaví. Nejedná se o dynamické cvičení a nejsou v tom herní a soutěživé prvky,“ popisuje. „I přes můj vlastní dojem, že je to málo, zjištění, že i jeden cvik v každé hodině tělocviku může mít pozitivní vliv na vývoj dítěte, mne velmi mile překvapilo.“

Díky semináři získala baterii nových cviků a inspirací pro obohacení hodin tělesné výchovy. „Přínosné pro mne bylo praktikování cviků na začátku, na konci i v průběhu hodiny, a to bez ohledu na náplň hodiny - zda je jedná o gymnastiku, atletiku nebo míčové hry,“ vypočítává Nováková. „I když každá škola disponuje jiným materiálním vybavením, můžu se obejít i bez speciálních pomůcek pro zdravotní tělesnou výchovu. Někdy stačí jen málo – švihadlo, tenisák, míč, žebřina, žíněnka, anebo jen čistá zeď.“

V roce 2024 doplnila Strachová vzdělávací koncept o seminář zaměřený na mentální rozvoj a práci s dětmi. „Zaměřujeme se na téma propojení pohybu s mentálním rozvojem tak, aby to děti bavilo, naučily se nové dovednosti, díky kterým mohou doslova přeprogramovat své myšlení k lepším výkonům, a to nejen ve sportu, ale i v matematice nebo češtině, a probudily svou vnitřní motivaci, díky které se začnou chtít samy hýbat a překonávat překážky,“ vysvětluje Strachová.

<https://www.olympijskytym.cz/article/dalsi-varka-vzdelavani-telocvikari-z-olympijskeho-viceboje-na-seminarich-pohyboveho-a-mentalniho-rozvoje>