

Tělocvikáři jako hybatelé změn: Konference „Zdravé děti v pohybu“ ukázala cestu

23.9.2025 - Markéta Kosová | Česká olympijská

Konference je zároveň součástí Evropského týdne sportu #BeActive a nabídla účastníkům bohatý program rozdělený do tří bloků. Odborníci i osobnosti sportovního prostředí představili nové trendy v tělesné výchově, zdravotní aspekty pohybu i konkrétní metodické přístupy využitelné ve školní praxi.

Kromě odborníků tělocvikáře podpořili i Ondřej Šebek, předseda Národní sportovní agentury a Petr Graclík, generální sekretář Českého olympijského výboru. „Jsem si vědom toho, že právě zde v sále jsou lidé, kteří jsou v první linii ve snaze budování vztahu ke sportu nebo vůbec k pohybu. Mám k vám velký respekt,“ řekl Šebek. „Kromě toho děti učíte cílevědomost, vytrvalost a houževnatost, ale také například respekt k vlastnímu tělu - dokonce i o víkendech, často na úkor vlastního osobního života. Pro mnoho sportovců je pak tělocvikář ten, na koho si při vzpomínkách na začátek své kariéry vzpomenou.“

Obec učitelů tělesné výchovy je pro Český olympijský výbor a projekt Olympijský víceboj zásadní. „Jsou to právě tělocvikáři, kteří jsou těmi hlavními hybateli. Oni jsou dětem často nejbližší,“ podotkl Graclík. „My se je snažíme maximálně podpořit i tím, že pořádáme vzdělávací konference nebo takzvané Kempy učitelů, na kterých si kromě odborných seminářů vyzkoušejí také praxi.“

Olympijský víceboj jako injekce života

V prvním bloku zazněly příspěvky na téma aktivní škola, zapojení dětí s nadváhou do hodin tělocviku a zdravého vývoje dětí. Zvláštní pozornost si získala i ukázka projektu „Děti do bruslí“, kterou vedl olympionik Tomáš Verner. „Cílem je dostat profesionální výuku bruslení do škol. Jde o pět až deset lekcí v závislosti na výukovém plánu, které by byly pro rodiče dětí finančně dostupné,“ ujistil někdejší evropský šampion Verner. „Díky Olympijskému víceboji se děti mohou potkat s olympijskými kruhy, což je pro ně obrovská věc. Pochopil jsem, že školy dostávají takovou injekci života, že na to tělocvikáři nemusejí být sami.“

Druhý blok se zaměřil na praktické zkušenosti škol a zdravotní problematiku. Účastníci se seznámili s možnostmi spolupráce s Českou národní bankou, problematikou prevence zranění kolen nebo s využitím parkouru v tělocviku. Představen byl také projekt Českého červeného kříže zaměřený na inkluzi dětí prostřednictvím pohybu.

Závěrečný blok nabídl témata spojená s motivací dívek k pohybu, všestranným vedením dětí a olympijským vzděláváním. „Holka není zmenšený kluk. Biologické zrání je velmi individuální a u dívek nastává mnohem dříve - ve 12 letech mohou působit jako dospělé, ale uvnitř jsou stále děti. Je zásadní, jak s nimi komunikujeme, protože negativní zkušenost může zůstat v podvědomí na celý život,“ líčila sportovní lékařka Marie Skalská. „U dívek končí dětství zhruba kolem jedenácti let, u chlapců až o dva roky později. V osmé či deváté třídě už mají dívky prakticky finální množství svalové hmoty a často jsou na sebe mnohem kritičtější než chlapci, kteří mívají vyšší sebevědomí.“

Pohyb jako antidepressivum

Překážkou v pohybu bývá stud, strach z hodnocení a srovnávání. Přitom právě škola může ve finále sehrát klíčovou roli - dnes totiž jen každá pátá dívka splní doporučení WHO, tedy alespoň 60 minut

pohybu denně. „Je proto důležité, abychom děti neporovnávali a nevysílali jim zlehčující signály. Pohyb totiž funguje jako silné antidepresivum a může zásadně ovlivnit jejich budoucí vztah ke sportu i ke zdraví,“ doplnila Skalská.

Sportovní všestrannost je pro pozdější úspěch nezbytná. „Specializace v ranném věku podle mě není správná – nepotřebujeme mít mistry v páté nebo šesté třídě. Už se sice objevují dílčí změny, ale pořád chybí skutečně radikální posun,“ uvažoval trenér české hokejové reprezentace Radim Rulík. „Pohyb by měl být pro děti přirozenou součástí života. Klíčová je posloupnost – začít už ve školce, pak postupně navazovat na základní škole a pracovat s dětmi systematicky. Vidím v tom obrovský prostor. Jsem přesvědčený, že právě učitelé tělesné výchovy, kteří dokážou dětem předat lásku k pohybu, mohou vychovat generaci, pro kterou bude sport naprosto přirozený.“

Na konferenci se diskutovalo také o profesní podpoře učitelů tělesné výchovy a o roli systematické péče státu v této oblasti. Konference poskytla prostor nejen pro přednášky a prezentace, ale také pro networking a sdílení zkušeností mezi učiteli, trenéry a odborníky z oblasti sportu, zdraví a vzdělávání.

Olympijský víceboj dlouhodobě propojuje školní tělesnou výchovu se sportovními hodnotami a inspirací od českých olympioniků. Cílem je, aby děti vnímaly pohyb jako přirozenou a radostnou součást života.

<https://www.olympijskytym.cz/article/telocvikari-jako-hybatele-zmen-konference-zdrave-deti-v-pohybu-ukazala-cestu>