

TRENÉŘI VE ŠKOLE

pestrý a bezpečný
tělocvik



Program Trenéři ve škole

Kdo jsme: Kvalifikovaní a školení trenéři sportů, kteří po celý rok pomáhají učitelům základních škol v hodinách TV na prvním stupni rozhábat všechny děti, a především ty méně pohybově aktivní.

Jak to děláme: Dětem nabízíme pestrý pohyb v duchu našich sportů v blocích, které pravidelně střídáme.

Proč to děláme: Lásku k pohybu a pohybové kompetenci získávají děti právě v tomto věku. Vyrostou z nich aktivní a zdraví dospěláci? My v tom umíme pomoci.





Proč jiný tělocvik?

Po škole jsme zahodili tašku s učením a dováděli s kamarády po sídlišti, vyráželi na dobrodružné výpravy po okolí, lezli po stromech, hráli fotbálek...
Vzpomínáte si ještě?

Pro nás nebylo těžké dodržet vědou doporučenou hodinu pohybu denně.
Šlo to samo.

Dnes mají děti spontánního pohybu mnohem méně.

Často sportují jen organizovaně.
Nebo vůbec.

Učitelky na základkách to mají s nápravou těžké - jen třetina z nich má z fakulty specializaci na tělocvik!



Co říkají odborníci:

Pohyb zlepšuje kognitivní funkce
a rozvíjí mozek.

Pohybová gramotnost se vytváří především
do deseti let.

V tomto věku se formuje vztah k pohybu.

Více než polovina dětí má nadváhu.

Třetina dětí se po covidu přestala aktivně
hýbat a nevrátila se do sportovního
prostředí.

Sport prokazatelně stimuluje psychiku
a působí "protistresově".

Snižuje agresivitu.





Co je naším cílem?

Využít nadšení a dlouholeté zkušenosti místních sportovních trenérů a nadchnout děti pro pohyb.

Ukázat dětem základy jednotlivých sportů v jejich přirozeném prostředí

Pomoc učitelkám s tělocvikem, zejména v pocovidovém období.

Vytvořit dlouhodobou spolupráci mezi sportovními organizacemi a školami. Inspirovat novou generaci tělocvikářů, trenérů na prvním stupni základních škol a mateřinek.

A v neposlední řadě podpořit rodiče, aby k pohybu vedli i své děti.



Zpestřit hodiny tělocviku a inspirovat paní učitelky!



Zakladatelé programu

V roce 2018 se setkali na trenérském zájezdu a na základě převzatých a vlastních zkušeností postavili program Trenéři ve škole.



Mgr. Antonín Barák

Učitel tělesné výchovy na prvním a druhém stupni základní školy s 23-letou praxí. Trenér, lektor a metodik FAČR s nejvyššími licencemi. Absolvent FTVS v Praze.



Michal Prokeš

Fotbalový manažer a metodik, bývalý sportovní ředitel FAČR. Bývalý vlastník a manažer klubu FK Dukla Praha. Sportovní ředitel mládeže nejlepšího afrického fotbalového klubu Al-Ahly SC.



Mgr. Jan Macháček

Bývalý profesionální ragbista nejvyšší úrovně. Informatik, inovátor. Vystudovaný trenér ragby a atletiky, držitel licence A v ragby. Absolvent FTVS v Praze.

Ukázaná platí

Na samém začátku programu stála myšlenka, jak propojit sportovní kluby a školy tak, aby z toho profitovaly děti. Profesionální trenéři mají dopolední časovou kapacitu, v té samé době se školy často trápí s tím, jak děti o hodinách tělocviku rozhýbat. Odtud byl už jen krok k tomu, aby se dali dohromady zástupci sedmi sportů (fotbal, ragby, házená, basketbal, judo, florbal a volejbal) a připravili první společný projekt. Zanedlouho se přidala gymnastika, tanec a ostatní sporty.

Pilotní program jsme spustili v Praze 6, brzy se přidala Příbram a Praha 13. Následně se zapojila další města, městské části a školy.

V roce 2021 přispěla Národní sportovní agentura na rozvoj našeho programu v dalších lokalitách.

V Praze 6 jsme začali na čtyřech školách a teď jsme v 90!



Reference

K 9. listopadu 2021, tedy po necelých třech letech činnosti a přes problémy s koronavirem, se do programu zapojilo přes 90 škol, 70 sportovních klubů, máme přes 200 proškolených trenérů a registrujeme více jak 10 000 dětí!

**Kde působíme:
Městské části Praha 6,
Příbram, Praha 8, Praha 10,
Praha 11, Praha 13, Praha 15,
Praha 16, Praha 17, Kosoř,
Karlovy Vary, Písek,
Liberec, Kladno, Klatovy**



Důležití členové programu



Ondřej Lípa
hlavní koordinátor



Mgr. Jiří Vaněk
judo



Mgr. Iveta Pokorná
gymnastika



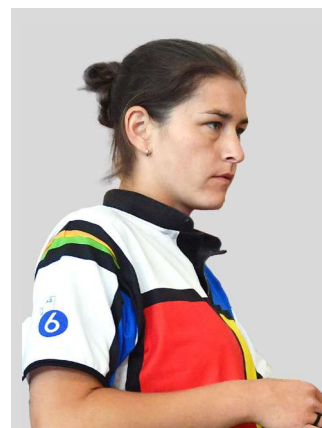
Mgr. Petra Michálková
basketbal



Marek Poláček
tanec



Ondřej Bílek
házená



Mgr. Tereza Mezuliánková
volejbal



Jakub Menhart
florbal



Metodika práce se školáky

Dbáme na bezpečnost, rozvíjíme samostatnost, využíváme psychomotoriku, hřiště navíc, optimální výzvu, pracujeme s dětmi s různými poruchami.

Zásady naší práce vycházejí z vlastní praxe ve školním prostředí a ze sportovních tréninků dětí. Jsou zasazeny do RVP a navazují na další programy MŠMT.

Naše principy předáváme trenérům na kurzech a přísně sledujeme v praxi systémem hospitací.

Program se rozvíjí také na Slovensku, kde jej zaštitila vláda SR, Fakulta tělesnej výchovy a športu Univerzity Komenského v Bratislavě a Univerzita Matěje Bella v Banské Bystrici.



**Učíme, školíme...
a kontrolujeme!**



Je to bezpečné? **ANO!**

Dva dospělí jsou pro skupinu dětí vždy lepší: Zkrátka dva páry očí víc vidí a rukou víc zvládne.

Trenéři svůj sport dobře znají, mají dlouholeté zkušenosti s vedením dětí. Umí předcházet nebezpečím.

Děti učíme, jak se hýbat bezpečně, nebát se, ale nepřeceňovat síly. Dobrý tělocvik je dlouhodobou prevencí úrazů.

Všichni trenéři jsou proškoleni v první pomoci, vědí, jak se zachovat v případě úrazu.

Zapojení trenéra navíc, přidá další prvky bezpečnosti!





Proč jsme barevní?

Všichni naši trenéři nosí barevné dresy, a nosíme je i paním učitelkám. Dětem se naše barvičky líbí. I pomocí nich si spojují hodiny tělocviku s hezkým zážitkem.

Vůbec jim nevadí, že se po čase trenér vymění za jiného, pozitivní emoce zůstává.

Barvičky na dresu využíváme i pro různá cvičení a povely.

Rozlišovací dresy pro děti jsou v barvách našich sousedních zemí, jsou označeny vlajčkou příslušného státu, ale také všeobecně známými názvy, které jsou pro naše sousedy charakteristické. Děti se tak přirozeně naučí i něco jiného než že sport je prima.



Prostřednictvím sportu rozdvíjíme i myšlení a kognice!



Spolupráce s učitelkou

Trenéři paní učitelku nenahrazují, ale pomáhají jí s výukou, inspirují. Vzájemná spolupráce je nejdůležitější.

Trenéři mají připraveny zajímavé tématické plány, které pomáhají plnit školní vzdělávací programy.

Trenéři přinášejí do škol a do hodin tělesné výchovy často mužský prvek. V ideálním případě se stávají sportovním vzorem malých žáčků.



Trenér pracuje s učitelem v tandemu, inspiruje!





Bez nábírování!

Jedním z hlavních zásad našeho programu je striktní zákaz nábírové činnosti pro vlastní kluby.

Cílem trenérů je probudit lásku k pohybu a sportu u všech dětí nehlédě na jejich aktuální výkonnost.

Necháváme děti, aby si vyzkoušely celou šíři sportů a případně se samy rozhodly, do kterého se později zapojí v odpoledním čase.

Pokud se děti samy rozhodnou, který sport si vyberou, je menší šance, že v pubertě vyhoří!



Přínos obcím a městům

Obce, města a městské části, které se již do programu Trenéři ve škole zapojily si jej velmi rychle oblíbily, protože působí na všechny děti, pracuje ve školním prostředí a aktivně pomáhá učitelkám.

Program dostává kladnou zpětnou vazbu nejen od dětí a zapojených učitelek, ale především od rodičů, ředitelů škol, trenérů a zapojených sportovních klubů.

Všichni školáci bez výjimky si zamilují pohyb a rodiče to ocení!





Zvládneme to sami?

Jen díky nadšení a podpoře mnoha dobrovolníků, trenérů, osobností a organizací jsme byli schopni program posunout až do současného stavu. Nad rámec pokrytí vlastní činnosti trenérů musíme zvládat organizaci, metodiku, komunikaci. Jezdíme po celé republice a představujeme program školám, městům a dalším organizacím.

Pro trenéry pořádáme na různých místech několikrát do roka třídní školení na kterých se připravují na náročné zapojení ve školním prostředí.

Budeme rádi, když se k nám připojíte také!

ČESKÁ 
spořitelna

**Sportujeme
se Spořkou**

**Jen s podporou
veřejnosti, škol, politiků,
klubů, sponzorů může
program fungovat!**



Naše velké poděkování!

Podpořili nás a nyní je můžete následovat!

Marie Kubíková (2018-)
radní ÚMČ Praha 6

Jiří Růžička (2019-)
Místopředseda senátu České republiky

Vít Šimral (2020-)
Radní Hlavního města Prahy

Karol Kučera (2020-)
Zmocněnec vlády Slovenské republiky pro sport

Filip Neusser (2021-)
Předseda Národní sportovní agentury

Česká spořitelna, a.s. (2020-)
Hlavní partner programu