

ZKUŠENOSTI S REALIZACÍ DĚTSKÉHO PŘÍMĚSTSKÉHO SPORTOVNÍHO TÁBORA V DOBĚ PANDEMIE COVID – 19

OUR RECENT EXPERIENCES RUNNING THE CITY KIDS TRAINING CAMP DURING THE COVID – 19 PANDEMIC

RENATA VĚTROVSKÁ, JAN VĚTROVSKÝ

Abstrakt: Příspěvek popisuje zkušenosti trenérů a instruktorů ze sportovních příměstských táborů během pandemie COVID – 19. Ze sledování dětí účastnících se táborů po roce zavřených sportovišť a domácí izolace jsme zaznamenali nárůst inaktivity a celkové pohodlnosti. S tím souvisí i větší výskyt dětské nadváhy a obezity, vadného držení těla a jiných fyzických i psychických poruch. Oproti táborům v minulých letech přibylo dětí, které bylo obtížnější motivovat k pohybu a kterým chyběl tolik na táboře potřebný „kolektivní duch“. Příspěvek je současně varováním a výzvou k akci pro všechny profesionály zabývající se problematikou zdravého vývoje dětí a dospívajících.

Klíčová slova: děti, příměstský tábor, COVID 19, sport, inaktivita

Abstract: This article describes the experiences of trainers and instructors at City Kids Training Camps during the COVID – 19 pandemic. We have observed the negative impact on children of home isolation and the closure of sporting facilities. We see an increase in psychological and physical issues in children directly linked to the Covid strategies. These include higher body weights and problems with posture and mobility. In comparison to other years we observe children experiencing difficulties with motivation and team building skills. This article is a warning to all professionals involved in working with young people to improve their sporting skills.

Key words: Children, City Training Camp, COVID – 19, Sport, Inactivity

ÚVOD

Cílem tohoto článku je přiblížit odborné veřejnosti naše zkušenosti ze sportovních příměstských táborů a současně varovat před zhoršující se celospolečenskou situací v oblasti sportování dětí a mladistvých. V období pandemie zaznamenáváme mezi dětmi velmi výrazný nárůst nadváhy

a obezity, absenci pohybových aktivit a kolektivního sportování. Toto všechno se zásadně projevilo na dětech jak v rovině fyzické, tak i psychické. Tuto situaci jsme mohli velmi dobře pozorovat právě na sportovních příměstských táborech o prázdninách v létě roku 2021.

Naše zkušenost vychází z příměstských táborů, které pořádáme jako tým trenérů, fyzioterapeutů a učitelů již sedmým rokem pod záštitou organizace Válec, spolek. Název Válec je zkratka pro „Válení konec“ a to je i cílem této neziskové organizace pořádající pohybové aktivity pro děti i dospělé v Poděbradech. Tábory jsou určeny pro děti od 5 do 16 let a jsou rozdělené do několika turnusů podle věku dětí. Většina dětí se táborů účastní opakovaně, můžeme tedy v průběhu let sledovat a pozorovat, jak se vyvíjí a mění. Přichází i nové mladší děti, na kterých zase můžeme vidět, jak se mění obecné charaktery dětí. Většina dětí se účastní i některých našich dalších aktivit během školního roku, avšak v tom minulém jsme se kvůli opatřením souvisejícím s pandemií COVID – 19 s většinou dětí během roku vůbec nepotkali. Tyto prázdniny můžeme tedy porovnávat stav fyzické i psychické kondice dětí před a po období pandemie COVID – 19.

Příměstský tábor pro děti je velmi oblíbená aktivita pro období prázdnin, a to nejen těch letních. Od klasických táborů se příměstský liší tím, že probíhá pouze v pracovní dny a v určitých časových úsecích. Nejčastěji odpovídá časový rámec tábora běžné pracovní době rodičů, tedy přibližně od 8.00 do 17.00 hodin. Je to také jeden z důvodů, proč si rodiče volí tento typ tábora poblíž jejich bydliště – o děti je přes den postaráno a večer jdou spát domů. Tábory jsou díky tomu i finančně dostupnější, protože odpadá poplatek za ubytovací a některé stravovací služby (Špiříková, Kačer, 2007).

Špiříková a Kačer (2007) uvádí, že hlavním cílem příměstského tábora je vhodně vyplnit volný čas dětí, kdy jejich rodiče musí být v práci a nemohou se jim

plně věnovat. O těchto prázdninách však měl tento typ tábora ještě další důležitý úkol, a sice pokusit se zpět socializovat děti, které byly vlivem opatření spojených s pandemií COVID – 19 odříznuté od dětských kolektivů, sportovních kroužků a jiných aktivit. S tím souvisí i snaha státu o zapojení dětí zpět do kolektivních aktivit, výuky a sportu a vyhlášení speciálního dotačního programu pro řadu školních institucí, středisek volného času i dětských organizací. Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy alokovalo 100 mil. Kč pro dotaci na tzv. Letní kempy 2021, které se budou zabývat podporou aktivit zaměřených na snížení nerovností v přístupu ke vzdělávání a podporu duševního zdraví dětí, které ve školním roce 2020/2021 plnily plnou školní docházku, v důsledku pandemie COVID – 19 (MŠMT, 2021). Řada provozovatelů táborů této dotace využila, a umožnila tak účastnit se skupinových aktivit dětem, které by například z finančních důvodů tuto šanci nedostaly.

Kromě již výše zmíněných organizací pořádají příměstské tábory také sportovní kluby, tělovýchovné oddíly a neziskové organizace zabývající se sportem a aktivitami pro děti, proto bývá tématem táborů často i různý druh sportu. Sportovní příměstské tábory se buď věnují jednomu sportu (např. nyní velmi moderní beachvolejbalové tábory, tábory s in-line bruslením, parkurové tábory či tábory s trampolínou) anebo si tábor klade za cíl seznámit účastníky s co nejširší paletou pohybových aktivit a zlepšit jejich motorické kompetence (Daňová, Pavlová, 2018).

Sportovní tábor v Poděbradech, ze kterého vycházíme, nabízí každý rok originální program s řadou sportovních aktivit od klasických míčových her, atletiky

a gymnastiky po specifické sporty jako je horolezení, in-line bruslení, plavání, parkur či paddleboarding.

Každoroční součástí tábora je i tzv. diagnostika sportovce, která se z části vztahuje na téma tábora a s klasickou sportovní diagnostikou nemá nic společného (např. hra typu pexeso, hledání předmětů, zapamatování si řady čísel, věcí či kouzel) a zčásti se každý rok opakuje a je výběrem některých antropometrických měření a testování pohybových schopností. V rámci diagnostiky měříme dětem obvod pasu, obvod paže přes m. biceps brachii na dominantní končetině, hmotnost, výšku, výdrž ve visu na hrazdě, výdrž ve stoji na jedné noze a v různých modifikacích skok do dálky a hod na cíl. Děti na závěr tábora dostávají kartičky s výsledky domů, a tak lze snadno vyhledat a porovnat výsledky z minulých let (příklad kartičky s diagnostikou ukazuje obr. č. 1).

Ale samozřejmě nejen z diagnostiky lze pozorovat, jak se děti v průběhu let mění. Řada sportovních her a pohybových aktivit nám jasně ukazuje jejich kondici, herní dovednosti, kolektivní myšlení a celkového sportovního ducha. Jako trenéři, fyzioterapeuti, učitelé a pořadatelé sportovních táborů musíme konstatovat, že všechny vyjmenované aspekty se u velké části dětí v průběhu let lehce zhoršují.

Na táboře se více setkáváme s dětmi obézními, v dekonkoci a bez základních herních dovedností. Studie z roku 2019 ukazuje, že problémy s nadváhou a obezitou mělo v ČR už před pandemií COVID 19 18 % chlapců a 12 % dívek ve věku 11 – 15 let (Žurnal UP, 2021). Obezitologové varují před krizí dětské obezity, která je spojována s celorepublikovým lockdownem (Eduzín, 2021). Někteří odborníci tvrdí, že dětem chybí tzv. zdravotní a pohybová gramotnost (Žurnal

UP, 2021). I my cítíme nedostatek základů přirozeného pohybu, který byl kdysi součástí jejich každodenního programu venku před domem. Vnímáme i fakt, že děti nemají pozitivní pohybové zážitky a zkušenosti a rok restrikcí ve sportu se na nich jasně odrazil (Matoulek, 2021).

Letos bylo tématem našeho tábora Harry Potter a tajemství sportu. Program tábora ukazuje tabulka č. 1. Děti měly v programu celou řadu aktivit, snažili jsme se nabídnout různorodé sportovní činnosti. Sportování bylo vyváжено tvůrčí činností či přednáškami o sportu a zdravém životním stylu.

Během tábora jsme zaznamenali několik důležitých momentů, které nás jako sportovní trenéry a vedoucí dětí velmi znepokojily a rádi bychom se o ně podělili. Samozřejmě nejde vše vztáhnout na všechny děti kompletně, ale překvapilo nás, že některé momenty se opakovaly v různých turnusech a u více dětí. Dovolíme si použít některé věty z úst přímo dětí na našem táboře, protože velmi dobře vystihují současnou situaci.

1. Inaktivita podporovaná rodiči

„My jdeme ven běhat? Vždyť jsem sem už došla pěšky.“ Vnímáme obrovský problém celkově snížené aktivity dětí. Rodiče je v tomto podporují tím, že na ně nemají mnoho času a své děti převážejí i na velmi krátké vzdálenosti autem. Děti nejsou zvyklé chodit a když něco ujdou, tak to vnímají jako obrovsky náročnou akci, která určitě není na denním pořádku. S tím souvisí i vyšší hmotnost dětí, které ještě vloni nadváhou netrpěly a za tento rok se jim díky omezení pohybu podařilo navýšit svou hmotnost až o 15 kg.

2. Celková pohodlnost nejen tělesná, ale i mentální

„*Mně se tady nelíbí, pořád se tu něco děje a musím nad něčím přemýšlet.*“ Velkým problémem, který se během let zintenzivnil, je celková pohodlnost dětí. Nechce se jim nad ničím přemýšlet a když nejde všechno hned a není to pro ně přesně „naservírované“, tak to rychle vzdávají, případně přehazují zodpovědnost za plnění úkolu na někoho jiného. Domníváme se, že v tom z velké části opět hrají roli rodiče: na jedné straně jejich přílišná péče a na straně druhé nedostatek času a trpělivosti, které by měli věnovat svým dětem.

3. Chybění základního herního myšlení

„*Proč bych mu měl přihrávat?*“ Jedna ze stěžejních míčových her tábora byl „Famfrpál“, ve kterém jsme modifikovali pravidla pro zvládnutí hry i nejmenšími dětmi. Několikrát jsme jasně vysvětlili pravidla hry, kdy hlavním cílem pro část určených dětí bylo dopravit míč do koše a druhá část dětí pouze vybíjela jiným míčem protihráče. Byli jsme velmi překvapeni, že ani starší děti si neuměly přihrát a herně spolupracovat. Velký problém byl i s prací s míčem (chytit míč, odehrát míč atd.) a o nějaké herní taktice a spolupráci týmu vůbec nemohla být řeč.

4. Fandění, podpora a týmový duch

Tzv. týmový duch byl znát jen u pár dětí, které měly nějaké zkušenosti ze svých vlastních aktivit ve sportovních klubech. Děti si velmi málo navzájem fandily a vůbec v ničem se navzájem samy o sobě nepodporovaly. Vyskytovaly se i momenty, kdy děti ze stejného družstva, místo toho, aby se semknuly pro vítězství, soutěžily mezi sebou, braly si míč, bojovaly proti sobě. Opět jsme vnímali jasné chybné zkušenosti z pohybových her venku na hřišti před domem, ale i dlouhou pauzu v setkávání se dětí u pohybu ve škole či ve

sportovních klubech způsobenou opatřeními spojenými s pandemií COVID – 19.

5. Vadné držení těla, špatné pohybové stereotypy, poruchy chůze

Zde pozorujeme zásadní problém u velkého množství dětí. Děti mají vadné držení těla nejčastěji hyperkyfózu hrudní páteře, protrakci ramen, předsunutí hlavy, velmi slabé mezilopatkové svaly, břišní svaly a celý střed těla. Řada dětí při sedu na zemi volí tzv. „W sed“ (sed, při kterém děti sedí zadkem na zemi, mezi patami a tvoří pomyslné písmeno W), který ukazuje na horší držení rovnováhy, oslabení zádočných i břišních svalů a na špatné postavení kolenních i kyčelních kloubů. Mnoho dětí nemá správný stereotyp chůze, chodí po špičkách anebo jim úplně chybí odval nohy a příliš dupou. Správná technika běhu je pro ně tím pádem velmi obtížná, již šestileté děti si stěžují na bolesti chodidel, kotníků či kolen.

6. Poruchy řeči

Děti s poruchou řeči jako například patlavost či vady výslovnosti se vyskytly u menších dětí na našem táboře ojediněle, ale i tak nám připadá, že se s tím setkáváme více než v minulých letech. Zvláště pak kombinaci poruchy řeči, poruchy motoriky a vadného držení těla.

Cílem článku bylo poukázat na některé znepokojivé momenty související s fyzickou i psychickou kondicí našich dětí během pandemie COVID – 19. Pořádání dětského příměstského tábora pro děti od 5 do 16 let nám umožnilo sledovat stav tělesné kondice stejných dětí, které se účastnily našeho tábora letos i v předchozích letech. I přesto, že jsou tyto tábory prezentovány jako čistě sportovní a mají dokonce podtitul, že jsou určeny pro děti, které

milují sport, byly některé naše sportovní zážitky s dětmi rozporuplné.

Je samozřejmě třeba poznamenat, že řada dětí na tom byla po fyzické stránce velmi dobře a chtělo se jim sportovat a aktivně si hrát. Ale s jistotou můžeme konstatovat, že na našem táboře přibýlo dětí, které během roku zlenivěly, přibraly na hmotnosti a ztratily motivaci k pohybu. Velmi znepokojující je, že děti, které ještě nedávno byly plné energie a chtěly se hýbat, nyní o pohyb nestojí a připadá jim příliš náročný a vysilující. S demotivací k pohybu jistě souvisí i jejich změny i v oblasti psychické. Trend narůstání nadváhy a obezity u dětí je patrný již několik let, je otázkou na kolik pandemie COVID – 19 tento trend urychlila a přispěla

k dalším problémům spojeným s dětskou inaktivitou (Hainer, 2020).

Dalším impulsem k zamyšlení nad současnou situací je fakt, že skupina dětí, které se účastní těchto typů táborů, je vlastně výběr dětí, jejichž rodiče se aktivně snaží udržet je u sportu, nabídnout jim smysluplné trávení volného času bez mobilních telefonů a počítačů a jsou ochotni za to zaplatit. Avšak toto je jen malá část rodičů a jejich dětí. Ta větší část dětí neběhá venku po lese či po parku, ale sedí doma u telefonu, nehýbe se a komunikuje pouze pomocí sociálních sítí. A to je velmi alarmující. Z našeho pohledu je to závažný a narůstající problém, jehož řešení by mělo být součástí odborných diskuzí profesionálů, nejen v České republice, ale v celém vyspělém světě.

Obr. 1 Ukázka osobních karet



Zdroj: vlastní

Tab. č. 1: Program tábora: Harry Potter a tajemství sportu

Den Harryho	9.00 Úvodní Diagnostika 10.15 Lehké seznamovací zahřátí	13.00 Rychlé nohy s profesorkou atletiky 14.30 Výroba „Poděbradavických“ artefaktů
Den Ginny	9.00 Paddleboardová výzva 10.15 Beachvolejbalové triky pro kouzelníky	13.00 Výlet na kolech do ateliéru profesorky tvoření a výroba Moudrého klobouku
Den Nevillea	9:00 Dovádění s profesorem parkuru 10.15 Aerobní magic disko kruháč	13.00 Lekce chození s profesorem rychlochůze 14.30 Lekce tanečních kouzel
Den Ronna	9.00 Celodenní výlet na kole do vzdálené koleje patřící „Poděbradavicím“ (Sokol Velký Osek), honba za drakem a tajemstvími sportu (orientační běh a bojovka ve sklepení)	
Den Hermiony	9.00 Dopolnední famfrpálový turnaj pro mladé kouzelníky	13.00 Souboj kouzel mezi kolejiemi 14.00 Velkolepá charitativní dražba namířená proti Voldemortovi

LITERATURA

ŠPIŘÍKOVÁ, I. a J. KAČER. *Příměstský tábor*. Brno: Mravenec, 2007. Tábor (Mravenec). ISBN 978-80-86994-39-0.

Výzva letní kempy 2021 [online]. MŠMT ČR: ©2021 [cit. 15.8.2021]. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/mladez/vyzva-letni-kempy-2021>

DAŘOVÁ, K., PAVLOVÁ, I. Metodika pro pořádání příměstských sportovních táborů pro děti se speciálními vzdělávacími potřebami. Praha. UK FTVS. 2018.

Žurnal UP. *HBSC studie: České děti přibírají, pětina z nich mám problém s hmotností*. [online]. ©2021 [cit. 20.8.2021]. Dostupné z: <https://www.zurnal.upol.cz/nc/zprava/clanek/hb-sc-studie-ceske-deti-pribiraji-petina-z-nich-ma-problem-s-hmotnosti/>

Eduzín. *Děti tloustnou. Žít zdravě pro ně nesmí být nuda a trest, ale především*

zábava. [online]. ©2021 [cit. 15.8.2021]. Dostupné z: <https://www.eduzin.cz/rodicovstvi/deti-tloustnou-zit-zdrave-pro-ne-ale-nesmi-byt-nuda-a-trest-ale-predevsim-zabava/>

MATOULEK, M. *Obezitolog radí rodičům: Je důležité děti na dvě hodiny „zničit“*. [dotazovaný] Martina Kosová. [online]. ©2021 [cit. 15.8.2021]. Dostupné z: <https://www.sportvokoli.cz/novinky/obezitolog-radi-rodicum-je-dulezite-deti-na-dve-hodiny-znicit>

HAINER, V. a kol. Dvě pandemie současnosti. *Prakt. Léč.* 2020, **100** (4): 159–163

KONTAKT

Mgr. et Mgr. Renata Větrovská, Ph.D.
Mgr. Jan Větrovský

Vysoká škola tělesné výchovy a sportu
PALESTRA
renatavetrovska@email.cz