

Vícedenní sportovní aktivity s dětmi

Tomáš Čechura
T.K. Zelený Kruh
2010

Úvod:

Jako téma této práce jsem si vybral sportovní aktivity s dětmi, protože sport je mi velice blízký. Konkrétně bych chtěl zpracovat takový menší návod, jak s dětmi podniknout vícedenní cyklistický výlet, kde budu hlavně vycházet z mých osobních zkušeností.

Několik let po sobě jsem se účastnil různých více či méně náročných několikadenních expedic po vlastech českých i v zahraničí. Jako nejvýznamnější bych rád zmínil expedici To the West, jejíž trasa vedla z Košic do Plzně, kam jsme dojeli po 9 dnech v sedle. Naše týmy na takovýchto akcích měli zpravidla okolo 15 členů vybraných převážně z řad studentů jednoho plzeňského gymnázia. Věkové složení bylo přibližně od 13 let výše, velká většina se pohybovala okolo 15 let.

Každé takovéto akci musí předcházet rozsáhlé přípravy a plánování. Nic se nesmí ponechat náhodě, protože na každém detailu záleží úspěch připravované expedice. Toho si byl každý z nás plně vědom. Mým cílem nyní bude přiblížit, jak taková akce vzniká a probíhá. Pokusím se zevrubně popsat všechny náležitosti, které má taková akce splňovat, aby byl její úspěch co nejpravděpodobnější. Může to být v budoucnu použito jako předloha, kdyby se někdo chystal podniknout něco obdobného. Není však zcela nutné, aby připravovaná akce byla úzce spjata pouze s cyklo expedicí. Stejně dobře lze tuto příručku využít i při plánování podobných vytrvalostních akcí, jako je pěší turistika, vysokohorská turistika apod.

Nápad:

Na začátku všeho je úplně nejdůležitější nápad. Taková prvotní myšlenka musí být zajímavá a na první pohled by měla nalákat další účastníky takovéto akce. Většinou je prvotní plán z části nerealizovatelný, což nemusí být na první pohled vidět. Důležité je, že splní úlohu agitátora. Postupem času se samozřejmě dostává do správných měřítek. Tou dobou jsou ale už všichni zainteresovaní s danou akcí tak ztotožnění, že to dalšímu vhodnému vývoji nebrání.

Náplní takové expedice musí být něco nového, něco exotického. Něco, co bude pro její účastníky osobní výzvou. Ideální je, když si bude moci každý posunout své hranice o nějaký ten kousek zase dopředu, protože poznávání nepoznaného a zažití nezažitého je přeci tak dobrodružné.

Prvotní přípravy:

Po formulaci hrubého plánu akce je na čase začít formovat další detaily, které přispějí ke zdaru celé výpravy. Je více než důležité, aby každý člen měl za úkol určitou část programu. Jde o takovou komplexní přípravu, takže si může každý přijít na své. Menší děti mohou samozřejmě s někým spolupracovat na jedné úloze. Stačí, když se těmto přípravám co nejvíce přiblíží. Víceméně každý je schopen vyprodukovat nějakou činnost, která bude záslužná pro celý tým. Toto dělení úkolů má více důvodů: v první řadě není v silách jedné osoby, aby takovou akci zorganizovala kompletně celou bez pomoci kolegů. Druhou neméně důležitou rolí tohoto počínání je fakt, že každý je rád, když ta daná věc, kterou připravil on sám, je pro celý tým nepostradatelná. Děti to pomůže velmi snadno a efektivně tzv. „zatáhnout do hry“.

Hlavní pilíře každé dobré expedice:

Připravovaných věcí je celá řada, ale obecně bych řekl, že je možné formulovat tři hlavní kategorie: trasa, ubytování a technické zázemí. Dále bych chtěl tyto jednotlivé pilíře více přiblížit. Bez žádného z nich totiž není možné podávat výkony. Zvláště pro mladší jedince je důležité, aby vše probíhalo tak, jak má.

1) Trasa

Zvolení vhodné trasy může ušetřit spoustu problémů a trápení. Každá akce takového rozsahu má již v hlavičce svůj velký cíl – cíl veškerého snažení týmu lidí. Do onoho kýženého cíle ovšem vede nespočetné množství cest. Poslední dvě věty jsou na první pohled zcela abstraktní, ale při troše zamyšlení mají zcela reálný smysl.

Dobře vybraná a promyšlená trasa je základ úspěchu. Není důležité natočit co nejvíc kilometrů, není důležité být co nejrychleji zpět doma – důležité je, aby vybraná cesta splňovala několik podmínek: měla by se vyhýbat zbytečně frekventovaným silnicím, měla by se proplétat zajímavou krajinou a také by neměla zbytečně stoupat a klesat. Při cestě po rušnější komunikaci doléhá na všechny účastníky velmi rychle stres, zvláště pak na mladší jedince. Stres je velmi nežádoucí, protože přímo ovlivňuje výkony jednotlivých osob. Jízda pod psychickým tlakem není nikomu příjemná, proto se jí budeme raději co nejvíce vyhýbat. Dále jsem zmiňoval, že je příjemné, aby trasa vedla klidnou a hezkou krajinou. Tím docílíme přesně opačného výsledku, než na přeplněných cestách. Nejen děti si budou užívat tu volnost, kterou jim průjezd malebného údolí poskytne. Plánování musíme provádět i s ohledem na profil

jednotlivých úseků. Existují kopce, kterým se nelze uspokojivě vyhnout, ale naproti tomu se při vhodné volbě postupu může ušetřit velké množství energie a času.

Nakonec plánování trasy bych chtěl zmínit, že je dobré klást důraz na alespoň základní jednoduchost navigace. Všechny odbočky musí být jednoznačné a je dobré si dopředu připravit tzv. roadbook. Já osobně preferuji heslovitě sepsané odbočky a čísla jednotlivých silnic. Taková chyba v navigaci může mít fatální vliv na kondici celého týmu.

2) Ubytování

Pod tímto pojmem je schován velmi široký význam. Před vlastní expedicí je třeba zhodnotit, jaký způsob přenocování by byl pro všechny nejvíce vyhovující. Možností je celá řada, musíme ovšem vést v patrnosti potřeby všech členů týmu, zejména pak těch nejmenších. Důkladný a klidný odpočinek je pro delší výpravy nezbytný. Tělo každého z nás si moc dobře pamatuje celodenní únavu a toto vypětí, ať už fyzické či psychické, musí být důsledně kompenzováno. Z nedostatku odpočinku mohou vznikat dokonce i těžké úrazy, proto není dobré toto téma brát na lehkou váhu. A navíc, jak jistě každý z nás ví, tým je silný jako jeho nejslabší článek. Proto je velmi na místě, aby starší a zkušenější jedinci pomáhali těm mladším, ale to je doufám zažitá samozřejmost.

Pokud by šlo o starší kolektiv, je vcelku možné přespávat ve volné přírodě. Ovšem jednou za několik dní je vhodné, aby se zařadila nějaká např. ubytovna nebo kemp – jak z důvodu kvalitnějšího odpočinku, tak z hlediska pečlivější hygieny. Při velké fyzické zátěži je noční klid naprosto nutný.

3) Technické zázemí

V tomto odstavci se budu snažit zmínit některé hlavní doprovodné aspekty takové expedice. Pokud budeme chtít urazit větší množství kilometrů, je velmi výhodné si obstarat doprovodné vozidlo, které zvládne uvést velkou většinu všech zavazadel a všichni zúčastnění se tak mohou naplno věnovat svým výkonům. Ale takzvaně „s plnou polní“ lze také ujet pěknou řádku kilometrů. Mé zkušenosti z cesty Benátky – Plzeň mluví za své (pozn. opravdu se nejedná o Benátky nad Jizerou :o)

Do této kategorie spadá také jídelníček. Asi nemusím dlouze vysvětlovat, proč je žádoucí upravit běžný každodenní jídelníček. Oproti běžnému dni spotřebujeme mnohonásobně větší množství energie. Tuto energii musíme tělu s jistým předstihem

poskytnout. Pokud se nám to nepovede včas, hrozí, že se naše tělo uzavře veškerému přísunu potravin, což znamená pro daného jednotlivce jediné – předčasný konec etapy. Tento poznatek je opět opřen o mé osobní zkušenosti – dojezd 24 hodinovky jsem nebyl schopen do sebe cokoliv vpravit. To jsem ale předběhl až k důsledkům.

Každé tělo je svým způsobem unikát, proto nelze podat univerzální návod, jak se během takového výkonu stravovat. Můžeme se však alespoň rámcově snažit dodržovat určité zásady. Pitný režim je samozřejmě číslo jedna, zvláště pokud plánujeme expedici na nějaké letní měsíce. Dnes jsou dostupné různé přípravky, které mohou podpořit látkovou výměnu a tím i podaný výkon. Je ovšem na místě si takový přípravek před expedicí na svém těle vyzkoušet – tělo může reagovat různě na různé látky. Dále je třeba lehce, ale vydatně plnit žaludek. Je dobré, aby měl žaludek neustále co zpracovávat – takže konzumujeme menší dávky, ale poměrně často. Náš organismus potřebuje rychlou energii, tzv. rychlé cukry. V podkožním tuku jsou uloženy pomalé cukry, které tělo při takovém druhu zátěže využívá jen velmi málo. Vhodné jsou různé čokoládové nebo mýslí tyčinky, hroznový cukr nebo jakékoliv ovoce (např. banán, jablko) Opět doporučuji před vlastní expedicí vyzkoušet, co mé tělo snese, kolik potřebuji vody s sebou, atd.

Závěr:

Specializoval jsem se pouze na rozsáhlejší cyklo expedici, ze kterých mám nejvíce zkušeností, ale téměř vše je možné aplikovat na nepřeborné množství různých jiných činností, ať už s dětmi či bez nich. Je to taková jednoduchá příručka, jak při sestavování podobné expedice postupovat. Není to ovšem jediný způsob, jak něco takového zorganizovat. Vše je velmi individuální a variabilní.