

Abstrakt

Název: Horská cyklistika dětí školního věku: metody nácviku techniky jízdy v terénu

Cíle: Cílem této bakalářské práce je vytvořit základní přehled o technice jízdy na kole v terénu pro děti školního věku a zjistit jejich aktuální vztah k cyklistice.

Metody: V této závěrečné práci byla použita rešeršní metoda a metoda dotazování. Mezi hlavní zdroje patří odborná literatura, webové stránky stěžejních institucí jako např. UCI, Český svaz cyklistiky a další. K získání dat byla použita metoda anonymního a dobrovolného dotazníku. Jednalo se o děti 3. ZŠ Na Příkopech v Chomutově.

Výsledky: Dle dotazníku, který jsem distribuovala na 3. ZŠ v Chomutově jsem zjistila, že cyklistika je mezi dětmi ve věku 7-15 let poměrně oblíbená. Ze 108 dotázaných žáků (2.-9. třída) jich 75 (69 %) uvedlo, že jezdí na kole. Zajímavé je, že mezi žáky je téměř vyrovnaný poměr dívek a chlapců (37:38). Většina respondentů (75 %) se naučila jezdit na kole před šestým rokem života. Frekvence jízdy se však liší a pouze 31 % dětí uvedlo, že jezdí na kole pravidelně. Nejoblíbenějšími trasami jsou cyklostezky a jiné zpevněné cesty (55 %). Zajímavý je také poměrně vysoký počet dětí s dalšími koníčky (92 %). Výzkum tak ukazuje, že cyklistika má u dětí na 3. ZŠ Na Příkopech v Chomutově značnou popularitu. Z dostupných zdrojů jsem zjistila, že je při nácviku techniky na horském kole důležité začít od základů a teprve po naučení základních dovedností se přesunout ke složitějším cvikům. Také je u nácviku důležité stálé opakování daných dovedností.

Závěr: Vzhledem k výsledku dotazníku je zřejmé, že cyklistika je mezi dětmi školního věku populární sport u obou pohlaví. Kromě tohoto sportu se věnují ještě spoustu dalším koníčkům, což je vhodné pro všeobecný pohybový rozvoj. Některé děti vlastní horské kolo, které je ideální při nácviku dovedností v terénu. Má širší pláště, které dodají dítěti potřebnou stabilitu. Při učení techniky jízdy na kole je důležité začínat od základů a postupně se posouvat ke složitějším cvikům. Než vjede dítě do terénu, musí své kolo ovládat. Při učení je dobré dodržovat metodický postup, aby na sebe cviky navazovaly. Nesmí se u dětí také zapomenout na to, aby je to i bavilo.

Klíčová slova: horské kolo, cyklistika, výuka na kole, technika jízdy, trailové ježdění