

První metry na kolech aneb jak vzbudit u dítěte vztah k jízdě na kole.

Pozitivní vztah k jízdě na kole získá malinké dítě pouze v rodině, za více či méně násilného působení rodičů. Když se cyklistům narodí dítě, začnou přemýšlet, jak pokračovat v milované zálibě a nešdit prcka, který si s přibývajícím časem vyžaduje čím dál víc pozornosti a tudíž i času. Pokud není po ruce milující prarodič, dostanou se ke slovu vozíky za kolo Croozer, Chariotte, atd. Cyklista rodič na kole sice sedí a šlape, ale s volností a pohodou vyjížděk, na které byl zvyklý v době před narozením dítěte, se musí dočasně rozloučit. Čas výjezdu a doba trvání výletu rozumný rodič přizpůsobí dětskému rytmu, rovněž i trasa se musí promyslet dopředu (bez aut, bez výmolů...). Útěchou rodičům cyklistům může být fakt, že dítě se za kolem nechá ochotně tahat přibližně do dvou let věku. Potomek přibývá na váze a hlavně má zájem o vlastní pohyb a přichází prostor pro výběr prvního stroje.

Po 1.narozeninách jsou tedy nejoblíbenější stabilní plastová odrážedla - motorky rozmanitých barev, značek a velikostí. Jsou levná, lehká, snadno ovladatelná a dobře se nosí maminkám. Dítě si zvyká na nový typ pohybu, zapojuje novým způsobem dolní končetiny, seznamuje se nevědomky se základy fyzikálních zákonů (rychlost, síla, gravitace, dostředivá, odstředivá síla). Jde často o první vlastní stroj, které ovládá dítě samo, o který si může samo pečovat. Pokud holčička touží po růžové variantě s nálepkou princezny, doporučuji vyhovět, byť ve sklepe čeká zelená motorka po bráchovi. Chceme s dětmi trávit příjemný čas aktivním pohybem a ne den co den utírat krokodýlí slzy našťvané princezny a nosit nelibivou motorku v ruce. Možnost svezení zařazujeme několikrát denně do programu, malého jezdce do jízdy nenutíme, trpělivě nabízíme. Vybíráme příjemný, hladký a bezpečný terén bez automobilů a bez nebezpečných svahů. Jízdu vždy prokládáme dalšími činnostmi, např. hledáním pokladu (müsli tyčinky), skákáním přes překážky (klacíky, skvrny na chodníku, kaluže), házením (šišek), běháním, plazením a samozřejmě svačinkou a pitím. Pokud popustíme uzdu fantazii a doprovodíme činnost příběhem, pohádkou, máme vyhráno. Plastové odrážedlo je i výborné pro rychlý návrat domů s unaveným dítětem – prostě ho posadíme a rychle dotlačíme, naše záda a ruce zůstanou ušetřena od nošení. Již na plastové odrážedlo je vhodné zakoupit helmu a trochu motivačně, ale rozhodně i jako bezpečnostní prvek, doporučuji cyklorukavičky proti odřeným dlaním v případě pádu.

A další rok uteče rychleji než voda a ke druhým narozeninám může tatínek vybrat v pořadí již třetí vozidlo a tím je „jednostopé“ odrážedlo (doporučuji s nafukovacími pneumatikami), na kterém už dítě musí udržovat rovnováhu. Helmičku má prcek již z plastové motorky, rukavičky také. Odrážedlo dokáže vyvinout větší rychlostí, je obtížnější se na něm udržet a zatáčet. Malý jezdec zpočátku popochází a drží stabilitu oběma nohama. Postupně se otrkává a dovolí si víc a víc a nakonec chytí balanc a zvětšuje vzdálenost ujetou na jeden odraz. Děti zvedají nožičky a užívají si rychlost a volnost pohybu. Je velmi výhodné zakoupit odrážedlo s brzdíčkou, která blokuje zadní kolo. Malý jezdec se učí správnému návyku používání brzdy, trénuje malé prstíčky na stisk brzdové páčky. Nicméně nohy, přesněji řečeno špičky botiček jsou zásadním brzdícím prvkem. Pravidla pro „trénink“ na odrážedlech jsou stejná jako u plastové motorky, jen vzdálenost a rychlost se zvětšuje. Dítě mezi 2-3 rokem navíc ocení i přítomnost kamaráda, se kterým se lze honit, kterého jde předjet, se kterým si lze vyměnit stroj... Schopnost soustředění se s věkem prodlužuje, stále však jsou měrnou veličinou minuty. Nemůžeme po dítěti v žádném případě chtít, aby sledovalo provoz, aby reagovalo na naše pokyny:

„Jed' vlevo, zahni vpravo“. Používáme raději konkrétní pojmy jako: „Jed' za paní s kočárkem, zahni do kopečka, odboč tam, kde máš zvoneček...“. Vyhněte se nebezpečným situacím a zbytečným stresům, základem je samozřejmě již zmíněná bezpečná volba terénu a profilu. Dvouleté dítě absolutně nemá kapacitu předvídání. Nejvýhodnější je rozlehlý park, kde si bude jezdit bez našich častých zásahů.

Kolem třetího roku nadešel čas na koupi prvního kola. Výběru kola je nutné věnovat náležitou péči, neboť špatnou volbou můžeme potomkovi hodně znepríjemnit prvotní vztah k cyklistice. Na trhu je ohromné množství dětských kol, věnujte pozornost zejména hmotnosti a vybavení, jakým jsou například brzdy. Podle velikosti dítěte zvolte velikost 12 případně lze i 16. Dítě si vytváří jezdecké návyky a „co se v mládí naučí, ve stáří jako když najde“ ☺ Dítě zvyklé na odrážedlo si poradí s rovnováhou a musí se jen naučit šlapat. V ideálním případě bereme v prvních dnech ven obojí, kolo se zkouší, trénuje, na odrážedle si dítě užívá, odpočívá. Velmi výhodné je z počátku běhat s dětmi. Rodič zlepšuje svou fyzickou kondici a dítě se cítí jistě a bezpečně, když rodič kluše těsně vedle něj a pomáhá mu udržet kolo na nerovném terénu a rukou na zádíčkách průběžně ulehčuje šlapání. Ošklivý pád může dítě odradit v jízdě na kole, položí základy budoucímu zbytečnému strachu. Postranní kolečka jsou zbytečná, jsou jakýmsi krokem zpět. Dítě nemá problém s rovnováhou, jen musí pochopit pohyb nohou při šlapání a nožičky posílit. Pozornost věnujte brždění, nuťte dítě od začátku mačkat brzdové páčky, i když má možnost kolo zastavit jen šlápnutím dozadu. Kvalitnější kola mají páčky uzpůsobené i maličkým ručkám dvouletých cyklistek, větší kola už ani možnost brzdy dozadu nemají. Malého cyklistu učíme postupně stát na šlapkách, později i šlapat ve stoje. Motivační prvky jsou stále stejné: kolo bereme často, ale na kratší dobu, vyjíždku vždy prokládáme jiným typem pohybu (běhání, skákání, plazení, házení) a drobnými radostkami (krmení zvířátek, návštěva hřiště, zastávka u kamaráda ze sousedství, posezení u řeky či potůčku, svačinka...), podle typu dítěte jezdíme častěji buď sami, nebo s partou dětí a účastníme se různých dětských závodů. Doporučuji vyhradit na kolo vhodné oblečení, zejména přiléhavé kalhoty - vyhneme se tak nepříjemnostem způsobeným nohavicí v řetězu. Další hadříky jsou již čistě módní záležitostí, holčička se ale rozhodně příjemně naladí, když se vystrojí do růžového dresu s kapsičkou a kluka potěší barevný dresík s číslem... Helma je v povinné výbavě už z plastové motorky a rukavice považují rovněž za bezpečnostní prvek.

Jízda na kole je úžasnou příležitostí pro trávení společného času, když vyrazí všichni členové rodiny, podpoříme tak pocit sounáležitosti, dítě vnímá rozložení sil a zvyká si nejen pomoc přijímat od silnějšího, ale s potěšením pomůže mladšímu sourozenci, neboť si uvědomí vlastní pokrok a sílu. Pokud vyrazí rodič jen s jedním dítětem a vymyslí nenáročnou trasu v příhodné denní hodině, vytvoří si skvělý prostor pro nerušenou komunikaci s potomkem. Dítě spokojené samo se sebou, při příjemné činnosti s blízkou osobou, je rázem otevřené rozpravám na všechna témata. V neposlední řadě rodič cyklista nerezignuje na vlastní radost z kola, snaží se jezdit, ať už doma na trenažéru, během hlídání nebo s dítětem v cyklosedačce. „*Verba movent, exempla trahunt*“, aneb „Slova poučují, příklady táhnou“.

S časem a přibývajícím věkem dítěte se zvyšuje ujetá vzdálenost a prohlubuje jistota pohybu na kole. Malé dítě však v žádném případě nepřetěžujeme množstvím kilometrů, mnohem prospěšnější pro něj jsou dvě hodiny v parku s různorodým terénem, sjezdíky, krátkými výjezdy, přejížděním kořenů, sjížděním obrubníků, vyskakování obrubníků, jízdou s jednou rukou na řidítkách, projížděním slalomu z lahví či bundiček, zrychlování, brždění, sprintem, smykováním, přejížděním překážek, stavění malých skokánek... a stále platí pravidlo pestrosti pohybu, kdy dítě zapojí všechny svalové partie a

zlepšuje motoriku pohybu. Nezapomínáme ani na vyvážené střídání stran (co umím na svou dominantní stranu, musím zkusit i na druhou -když umím odbočit vpravo, musím to umět i vlevo).

Zásady motivace malých dětí:

- Přiměřená náročnost (vzdálenost, profil, denní hodina)
- Bezpečný terén (bez automobilového provozu, bez skutečně nebezpečných pasáží)
- Časté střídání činností
- Variace tras
- Cíleně pracovat na technice herní formou
- Pravidelnost a soustavnost
- Drobné radůstky
- Ohled na typ dítěte (extrovert, introvert) vzhledem k dalším účastníkům
- Pečlivý výběr kola/odrážedla
- Vhodné oblečení a doplňky