

PAVEL ZACHA

# ROZHODUJÍCÍ JSOU PRVNÍ TŘI ROKY

Nebýt jej, neměl by český hokej výraznou hvězdu v NHL, ani by nevznikl originální systém komplexní výchovy dětí. Pavel Zacha se před pětadvaceti lety vydal odvážnou cestou bourat zažitě zvyklosti a pokračuje v tom dodnes. „Základním principem a cílem Kamevédy není jenom dosáhnout úspěchu v nějakém oboru, a není dopředu jasné, jestli to bude sport, umění nebo věda. Je to především o tom, že děti vracíme na slunce, vítr a déšť. Aby byly zdravé, odolné a silné,“ zdůrazňuje.



TEXT: PAVEL HARTMAN  
pavel.hartman@cncenter.cz

## K

olik máte výchovných principů?

„Nechtěl bych je vyjmenovávat, protože momentálně jich je osmačtyřicet. A mám pocit, že ten poslední – základní princip úspěchu – je originální. Nikde jej nevyčtete. Závěrečný princip je vůdčí princip, který tomu vdechuje život. Ale všechny ostatní jsou také strašně důležité. Nedovedu si vlastně představit, jak by proti tomu někdo dokázal postavit lepší výchovnou strategii.“

**Ta vaše začíná od narození. Proč?**

„Protože když křivku rozvoje začínáte vytvářet hned po narození, roste daleko rychleji než při klasické výchově. Proto je dobré začít komunikovat a pracovat s dítětem od prvních týdnů, kdykoli se probudí.“

**Jakým způsobem s ním komunikovat, když kojenec ještě nemluví?**

„Mluvíte na něj a vidíte úžasnou odezvu. Podstatou je, že dítěti věnujete hodně času a celou pozornost. Ne jako spousta dnešních rodičů, kteří sice jsou fyzicky s dítětem, ale protože jsou zároveň na mobilech, nevnímají ho, jsou myšlenkami jinde a jsou od něj i citově odštěpení. To je hrozná chyba. Tam vzniká postupná degradace a degenerace dnešních dětí a všechny problémy, které se na sebe nabalují. To je trend moderní doby, který se stále prohlubuje.“

**Měli by tedy místo toho už po porodu s dětmi trénovat?**

„Není to ještě žádný trénink. Nabízíte jen úplně jiný výchovný program, který umožňuje, aby

děti třeba dřív chodily. Ale ne tím, že bychom je k tomu nutili, nýbrž přirozeně, protože jsou díky péči, kterou jim věnujete, mnohem silnější a vyspělejší. Jsem v tomhle trochu buřič, protože všichni známe, co se učí studenti na vysokých školách a trenéři kolem dětí a pohybu. Že zlaté období učení motoriky je kolem dvanáctého roku. Ale já jsem toho názoru, že nejdůležitější období je od nuly do tří let. Netýká se to jen motoriky, v prvním roce je potřeba založit třeba i výuku cizích jazyků, aby byly později na excelentní úrovni.“

**Opravdu?**

„Je obrovský rozdíl, když s dětmi v prvním půlroce neděláte vůbec nic, jen je večer vykoupete a pak pasou koníky, anebo když s ním pokaždé, jakmile se dítě vzbudí, komunikujete a cvičíte. Při druhé variantě se velmi rychle rozvíjí – získává sílu, obratnost a celkovou pohybovou inteligenci. Jenom tím, že vytváříte podmínky, povzbuzujete, stimulujete. Ono samo si určuje hranice. Vůbec ho do ničeho nenutíte, jste kvalitní a pozorný sparringpartner jeho vývoje.“

**Jak s novorozencem cvičíte?**

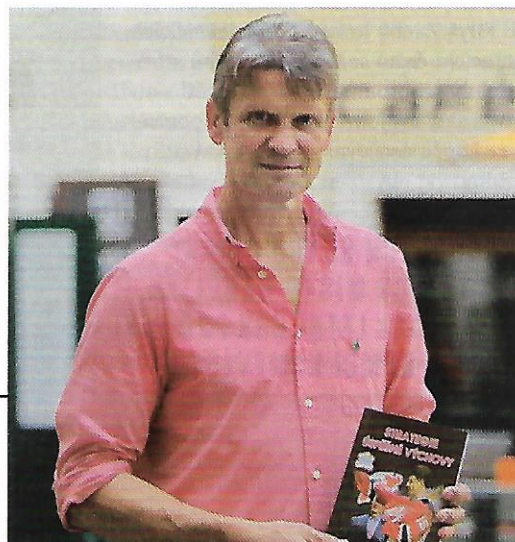
**Abyste to laik uměl představit.**

„Začíná to porodem. Doporučuju otcům, aby u něj byli. Tenhle moment je hrozně důležitý pro celkovou vazbu, pro prožitky a pro připoutání se k dítěti. Když

pak přijde dítě domů, začnete s ním komunikovat a neustále sledujete, jak na vás dítě reaguje. Třeba mu protahujete ručičku, prsty a vnímáte, že se mu to líbí. Nebo vám rukou udělá protireakci, protitlak. Je to jen hra, ale současně první předzvěst rozvoje pohybu. Je to o permanentní interakci rodiče a dítěte. Sledujete, co se mu líbí a co se mu naopak nelíbí. Takhle se s ním naučíte komunikovat, i když ještě samo nemluví. Ale vidíte, co kvituje pozitivně. A přesně tím směrem se společně vydáváte. Aby vědělo, že to má návaznost a smysl. Že jste tady pro něj. V podstatě jde už o první formy tréninku. Protože v momentě, kdy mu vezmete nohu a ono vám ji vykopne proti tlaku zpátky, vy to zopakujete několikrát, protože dítě to baví, tak je to vlastně zátěž jako na posilovacím stroji. Když to takhle děláte neustále, dítě se na to těší. Nenecháváte ho ležet bez zájmu, ale soustředíte se na něj. Chováte se přesně podle toho, jak to dítěti vyhovuje a jakou vám dává najevo zpětnou vazbu. Tímhle způsobem s ním během pár dní uděláte obrovský pokrok. Dítě se takhle přirozeně skvěle fyzicky rozvíjí a tím pádem se vám otevírají různé další možnosti ve vývoji.“

**Třeba?**

„Já jsem už v pěti měsících vytvořil pro syna speciální dětskou tělocvičnu. Malinké žebřiny s ten-



OTEC. Pavel Zacha starší je propagátorem Kamevédy.