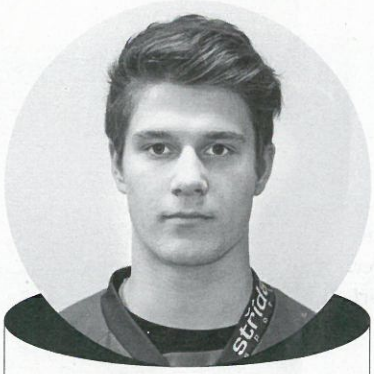
STVOŘENÍ SUPERMANA

Někteří ho obdivují, jiní o něm mluví jako o člověku, který hazardoval se zdravím svého dítěte. Pavel Zacha je asi nejznámějším českým hokejovým tátou. Od narození vychovával svého syna tak, aby se z něj jednou stal výjimečný člověk. A ono se to povedlo.

Text: Petr Kain

Foto: Profimedia

PŘED jednadvaceti lety se Pavel Zacha rozhodl, že ze svého syna, který se mu měl brzy narodit, vychová výjimečného člověka. Doslova od kolébky jej začal trénovat, a když rozpoznal, že syna baví sport, vsadil vše na jednu kartu a pokusil se z něj udělat skvělého hokejistu. Podařilo se. Dnes je z malého kluka, který se jmenuje stejně jako táta, hokejista působící v NHL. Našel Pavel Zacha skutečně recept, jak vychovat supermana?



Dvacetiletého Pavla Zachu trénoval jeho otec v podstatě od kolébky. I díky tomu chodil již před dosažením devátého měsíce věku, ve dvou letech jezdil na kole, stál na bruslích a lyžích nebo perfektně dribloval s míčem. Dnes tento sportovní superman hraje v NHL.

Jak vychovat špičkového sportovce?

Ideálně by se mělo začít již před tím, než se dítě narodí. Rodič by se do té doby měl vzdělávat, může si dopředu nastudovat statě o výživě dítěte, jaký by mělo mít denní režim, s partnerem si může už dopředu vyjasnit preferovaný způsob výchovy i to, jak se bude rozvíjet jeho intelekt i pohybová inteligence. Především platí, že by dítě mělo být spolu s matkou už v prenatálním stadiu v absolutním bezpečí a klidu, protože strach, stres a obavy dítě blokují v rozvoji. Po narození je vhodné dítě a jeho projevy pečlivě pozorovat, postupem času analyzovat jeho preference a pokud možno se naučit naladit na stejnou vlnu. To je nejlepší možný způsob sloužící k určení silných stránek, které lze následně systematicky formou her a dětských dobrodružství rozvíjet. Dítě si samo musí určit, co by chtělo dělat. Z mojí zkušenosti vyplývá, že to zvládne už kolem třetího roku věku, pokud se mu ty tři roky rodiče kvalitně věnovali.

Opravdu tak brzy?

Vidím to nejen na svých dětech, ale potvrzují to i vědecké studie, že pokud mají děti v dřívějším věku příležitost poznat a dostatečně dlouho procvičovat různé činnosti, dávají již kolem tří let zřetelné signály. A podobně se vám potom chovají i v patnácti nebo dvaceti letech, jejich základní preference už se příliš nemění.

Můžete říct, jaká konkrétní cvičení jste dělal se svým synem, když byl ještě v kolébce?

Jsou to všechno jednoduché prvky, které tak raný věk umožňuje. V současné době si mám možnost zopakovat tyto postupy u svých synovců a funguje to opět velice podobně. Když dítě bdí, touží po vzájemné komunikaci a pohybu, lační po prvních úspěších a chce dosahovat stále většího pokroku. Je třeba nenechávat ho ležet bez zájmu, ale stimulovat rozvoj jeho pohybu všemi prostředky, které si oblíbí. Můžeme ho protahovat od prstů rukou a nohou po celé končetiny, může pást koníky, držet balanc za našeho jištění na velkém míči, může se věnovat kojeneckému plavání. To všechno podporuje rozvoj, posiluje jeho svaly, podporuje se tím peristaltika střev, což je zvlášť u novorozenců důležité.

Ono to vypadá, že s dítětem toho v tomto věku moc nenaděláte, ale to je omyl. Můžeme mu nabídnout širokou škálu pohybů a činností, které zvládá a jsou mu příjemné. Ponechme na něm, ať si vybere, co mu vyhovuje a co ho těší. Tak si už v prvním měsíci života dítěte můžeme sestavit sérii her a cvičení, které lze opakovat jako jakousi první rozvojovou supersérii cviků, během kterých s dítětem živě komunikujeme a vyhodnocujeme jeho pocity a projevy. Pokaždé můžeme zkusit něco nového, a když to dítě akceptuje, můžeme prvek zahrnout do svého rozvojového cvičení. Když se tváří nelibě, zkusme příště něco jiného. Děti, kterým se rodiče takto věnují, většinou vůbec nepláčou, protože jsme vytvořili ideální prostředí pro jejich spokojenost a rozvoj. Ten dokáže děti opravdu zaujmout. Když se takto budeme kojenci věnovat, tak už po krátké době můžeme pozorovat, že je vývojově mnohem dál než jeho vrstevníci, kteří třeba „pasou koníky" po několik vteřin jen jednou za den před koupáním.

> Jako rodiče si na sebe vytváříte bič, pokud s dítětem aktivně trávíte hodně času. Stojí to ale za to. Dítě se strašně rychle učí, vymýšlí stále náročnější výzvy.

Věnovat dítěti takovou pozornost vyžaduje asi dost času a úsilí...

Jistěže. Jako rodiče si vlastně sami na sebe vytváříte bič, protože s dítětem aktivně trávíte hodně času a s přibývajícími měsíci jeho věku stále víc a víc. Věřte mi, že to ale stojí za to. Dítě se strašně rychle učí, miluje ten pocit své síly a úspěchu, vymýšlí stále náročnější výzvy. Třeba můj syn Pavel začal chodit před dosažením devátého měsíce věku. Ve dvou letech už jezdil na kole, stál na bruslích nebo lyžích, vlastně už před třetími narozeninami u svého prvního kola zlikvidoval středová ložiska. Taky velice brzy perfektně dribloval s míčem, házel na nízký koš nebo házel kameny a míčky na terč i do dálky. Ve čtyřech letech už navštěvoval tréninky přípravek ve fotbale, basketbale a v karate. Tréninky hokeje a tenisu už naprosto plnohodnotně zvládal od tří let. Mimochodem, strašně moc v tomto ohledu vítám otcovskou dovolenou. Spousta lidí sice tvrdí, že je to nesmysl, protože za pět dnů se ve vztahu otce a dítěte nemůže mnoho změnit, jenže podle mne nemají pravdu. I během těch pár dní se tátové dokážou naučit s dítětem manipulovat a komunikovat, proniknou do jeho světa a může je to začít

Foto: Profimedia

bavit. Řekl bych, že pokud vše proběhne ideálně, může otec své dítě doslova „objevit".

V začátcích vám spousta lidí spílala, že svého syna přetížíte a zničíte mu zdraví. Jak poznat hranici mezi tím, co je pro dítě ještě prospěšné, a tím, co mu již škodí?

Etika výchovy je nesmírně důležitý a složitý předmět v rámci vzdělávání rodičů. Věnoval jsem se tomu ve svých knihách i v rámci Univerzity rodičovství, kterou momentálně budujeme. Můžete udělat chybu a všechno vaše předchozí úsilí přijde vniveč, a navrch můžete ještě dítěti uškodit. A to nejen po fyzické, ale i po psychické stránce. Je třeba, aby dítě bavilo to, co s ním děláte, aby mělo nějakou motivaci pro konkrétní činnost. Je to obtížně zvládnutelná dovednost, ne vždy a ne každému se podaří dosáhnout harmonie s jeho dítětem. Ale v žádném případě by to nikdy neměl být vynucovaný dril, jenom zábava a hra.

Třeba tradiční čínská výchova je založena na drilu, vysoké autoritě rodičů a podřízenosti dítěte. Také ruská tradiční trenérská škola v krasobruslení nebo gymnastice dříve víc připomínala vztah pána a otroka než nějaké partnerství. Vysoká úroveň výchovné etiky ale vyžaduje nadšení dítěte pro danou činnost a jeho souhlas se vším, co v rámci svého rozvoje podstupuje. Pokud dítě něco nechce dělat, rodiče by ho neměli nutit – ona je taková práce stejně do budoucna odsouzena k neúspěchu. Není nic horšího než ambiciózní rodiče, kteří si na dítěti léčí vlastní mindráky a nutí ho do něčeho, co jej nebaví. Mého syna ale hokej naštěstí strašně bavil, takže mu nevadilo hrát sedm zápasů

Pavel Zacha (20)

Vycházející česká hokejová hvězda. Jako junior hrál za HC Kometu Brno, v extralize odehrál jednu sezonu za Liberec. V 17 letech pak odešel do zámoří. V roce 2015 se stal nejlepším Evropanem draftu NHL a nyní v kanadsko-americké hokejové lize hraje v dresu New Jersey Devils.

Foto: Profimedia

týdně a k tomu ještě odtrénovat na ledě jedenáct hodin. Někdy jsem ho od tréninků musel odrazovat, ale pak jsem ho nechal, aby sám zjistil, že když něco přežene, je pak unavený a další den musí slevit.

Vážně ho to nepřestalo nikdy bavit?

Kdepak, ani po mnoha letech. Předtím, než odešel hrát hokej do Kanady, si dokonce sám se svým trenérem naordinoval dávky, které se vymykají všemu, co tady kdo kdy prováděl. Dvakrát v týdnu absolvoval až devět tréninkových jednotek, takže začal ráno v osm hodin a končil basketbalem večer před půl jedenáctou. V ostatní dny měl třeba „jenom" pět nebo šest tréninkových jednotek za den. Dokázal to absolvovat bez jakýchkoliv negativních dopadů na svoje zdraví, protože byl na podobné věci od narození stavěný a trénovaný. Jeden z jeho dřívějších kondičních trenérů mi kdysi říkal, že když k němu měl Pavel poprvé přijít, tak si kvůli pověsti, která ho předcházela, myslel, že půjde o naprostou tělesnou ruinu se zničenými klouby. Když ho pak masíroval, tak s údivem zjistil, že vypadá doslova jako nedotčené dítě. Žádné svalové dysbalance, žádné opotřebení kloubů, žádné zjevné devastace pohybového aparátu. To ostatní hráči z týmu měli viditelné deformace a problémy s pohybovým aparátem, přestože měli za svůj život odtrénováno mnohem méně, Pavel se nacházel v naprosté rovnováze, což se mu jevilo až jako nepochopitelné, protože v průběhu studia ho učili něco jiného.

Když se rodič rozhodne vychovávat děti podobně náročným způsobem jako vy, je to asi velká osobní oběť. Dá se to třeba skloubit s normálním pracovním životem?

Je to náročné časově i finančně. Já jsem naštěstí mohl v naší reklamní agentuře pracovat po nocích a vydělat tím relativně dost peněz, navíc jsem dcerám i synovi brzy našel první sponzory, kteří nás skutečně hodně a dlouho podporovali. Když je dítě ještě malé, tak na jeho kariéru nepotřebujete tolik peněz, spíše hodně času od rodičů. Čím je ale starší a výkonnost vyšší a vyšší, tím je sport dražší. Když hraje dítě tenis, tak vám na začátku vydrží koš míčů, který stojí několik tisíc korun, skoro celý rok. Když je ale vašemu dítěti kolem deseti nebo dvanácti let a hraje tenis na špičkové úrovni, tak už začne trefovat tenisáky s takovou razancí, že musíte kupovat nové míče každý týden a výplet měníte skoro každý den. Já jsem to s Pavlem poznal v tenise jen chvíli, protože v TK Prostějov skončil už v deseti letech a soustředil se víc na hokej. Ale už ve dvanácti a pak hlavně ve třinácti letech byl tak velký a měl takovou sílu, že mi byl schopen denně zlomit jednu hokejku za čtyři tisíce. A to byly chvíle, kdy jsme s manželkou byli skutečně zoufalí a nevěděli, co dělat dál.

A jak lze takovou výchovu skloubit se školní docházkou?

Pavel míval každý školní rok tak dvě stě zmeškaných hodin. Naštěstí s tím nebyly potíže, ještě asi do sedmé třídy měl vyznamenání. Výhodou ale bylo, že jsme ve škole s prominutím neztráceli čas. Mám totiž k českému školství dost negativní vztah. Přesněji řečeno, zajímám se o trendy, jsem v úzkém kontaktu s řediteli nebo učiteli těch nejlepších škol v Česku i v Evropě. Současné české, ale třeba i německé státní školství je ale nesmírně problematické a doslova zabíjí veškerý talent a kreativitu dítěte. Takže pokud chcete, aby dítě mělo v nějakém směru dobrou kariéru a uplatnilo se v životě, musíte vyřešit problém, jak to zařídit, aby ho v tomto ohledu škola omezovala co nejméně. Je třeba dítě učit věci důležité pro život s daleko větší „technologickou převahou" a intenzitou, než je toho naše současné veřejné školství schopné. Prostě, pokud chcete mít úspěšné dítě, mělo by buďto navštěvovat špičkové soukromé školy, kde je pokud možno výuka vedena v anglickém jazyce, mělo by usilovat o skvělý výsledek u mezinárodních maturit, nebo naopak strávit v normální škole co nejméně času a ten získaný čas naplno věnovat tomu, co ho baví a čemu se chce v životě věnovat.

Je skutečně nutné začínat s tréninkem dětí v tak raném věku jako vy se svým synem?

Víte, dnešní moderní věda nám tvrdí, že například imunita se dotváří ve třech letech, pohybový rozvoj se uzavírá v šesti letech, muzikální vývoj v sedmi letech. Základy mnoha druhů inteligence se rozvíjejí a budoucí limitní hranice jsou dotvářeny už v tak nízkém věku, že je to pro mnoho lidí překvapující, možná až nepochopitelné. Ale vše nasvědčuje tomu, že tyto závěry jsou potvrzeny vědou a vlastně i logikou, a je jen na nás, zda na tyto informace dokážeme adekvátně reagovat, anebo zůstaneme zakonzervovaní ve svých představách o účinné a efektivní výchově doslova v pravěku.

To neznamená, že se nemůžete naučit hrát hokej nebo na klavír ve dvaceti nebo ve

Pavel Zacha (59)

Znojemský rodák vystudoval práva a po roce 1989 založil rodinnou reklamní agenturu. Když se v roce 1997 Zachovým narodil syn Pavel, rozhodli se, že jej budou naplno rozvíjet ve všech směrech, zejména sportovních. Vytvořil kamevédu – výchovu dětí směřující k vrcholnému úspěchu, o níž napsal několik knih.

Dvakrát v týdnu absolvoval Pavel až devět tréninkových jednotek, takže začal ráno v osm hodin a končil basketbalem večer před půl jedenáctou.

Foto: Dan Materna

čtyřiceti letech. Těžko v tom ale dosáhnete virtuozity, už asi nezvládnete být špičkovým profesionálním interpretem nebo dirigentem. Je to tím, že pouze v prvních letech svého vývoje dítě velice citlivě vnímá všechny impulzy prostředí a může se jim dokonale přizpůsobit. Rozvíjí se v rámci reakcí na toto prostředí, adaptační schopnosti dosahují v útlém dětství maximálních hodnot. S přibývajícími roky tato jeho schopnost slábne. Když kojenec jen bezvládně leží a okolní prostředí není stimulující, pracuje s informací, že mu ke zvládnutí budoucích požadavků postačí ochablé svaly a řídké kosti. Pokud je potom v budoucnu zatíženo víc, vznikají problémy. Když naopak dítě od narození trénujete a zatěžujete, řídicí aparát v jeho organismu, rozvinutý v průběhu statisíců

■ ***V extralize odehrál Pavel Zacha jednu sezonu v dresu libereckých Bílých tygrů, kde nastupoval po boku české hokejové legendy Petra Nedvěda***

let evoluce k dokonalosti, dojde k závěru, že určitý sval, kost, kloub či šlacha musí být postaveny obrazně řečeno z titanových vláken, aby v budoucnu obstál. Takže vše je silnější, tkáně hustší a pružnější, protože řídicí centra logicky očekávají, že nároky jeho prostředí budou i v budoucnu vysoké.

Když obujete tříleté dítě do bruslí, tak ho za chvíli bolí nohy, když s ním ale budete chodit na led každý den, tak v příslušných svalech tělo navýší počet svalových vláken několikrát. Dojde ke kvalitní adaptaci na vnější podnět, které je schopné jen dítě. Ve zbytku života je pak pro něj bruslení naprosto přirozené a nepřetěžuje ho. Po šesti letech věku už ale tělo není schopno počet svalových vláken navyšovat, a když začnete zvyšovat tréninkové dávky u nepřipraveného jedince, tak dojde ke kolapsu některé z přetížených tkání. Proto je třeba začít s pohybem všeho druhu co nejdříve. Důležité je zkoušet různé věci, ono totiž všechno souvisí se vším. Když dítě učíte hrát na klavír, zároveň rozvíjíte jeho prostorovou představivost a další schopnosti, které se sportem zdánlivě nesouvisí, přesto ho podporují. Jiný výzkum zase ukázal, že když prvňáky učili na hudební nástroje, o třetinu se zlepšily jejich matematické schopnosti.

Existuje vůbec něco jako talent?

Myslím, že definice talentu bude muset být redefinována, aby byla lépe vyjádřena podstata pojmu. Já jsem osobně přesvědčen o tom, že některé děti mají v něčem genetickou výhodu. Každý musí vycházet

Foto: Profimedia

z dědictví předků, to se nedá ovlivnit. Jenže mnoho z toho, co obecně nazýváme talentem, lze velice dobře, promyšleně a systematicky rozvíjet, a to především v útlém mládí.

Nelitujete toho, že jste se před dvaceti lety rozhodl ze syna udělat vrcholového sportovce?

Tak úplně to nebylo. Na počátku nebylo moje rozhodnutí, že se bude živit sportem. Rozhodl jsem se ho maximálně všestranně rozvíjet a dokonale poznat jeho dětské preference. Chvíli jsme si hráli s míčem nebo jeli na výpravu na kole, ale kromě toho jsme se věnovali hudbě, malovali obrazy, debatovali o filozofických otázkách nebo technických objevech, stavěli z kostek náročné stavby. Snažil jsem se vypozorovat, co ho nejvíc baví, pro co má

V dresu New Jersey Devils má za sebou zatím Pavel Zacha 107 zápasů, ve kterých nasbíral 37 bodů

vlohy, kde třeba bude jednou jeho parketa. On ale od počátku dával zřetelně najevo, že miluje hokej a basketbal. Nikdy mi neřekl, že nechce jít na hokejový trénink nebo na zápas. Kdybych mu tehdy zakázal byť jediný zápas, byl by to pro něj zdrcující trest. Proto nakonec zůstal u toho, co preferoval už jako maličký ze všeho nejvíc. Věřím názoru, že takto by to mělo v ideálním případě probíhat, a chtěl bych takový postup doporučovat také ostatním rodičům.

A jestli něčeho litujeme? Bylo to v mnoha ohledech náročné, ale obohatilo to nejen jeho, ale i můj život, moji manželku i jeho sestry. Jen těch zajímavých a slavných lidí, které jsme během těch let potkali… Víte, když si uvědomíte, že budete žít v průměru nějakých sedmdesát nebo osmdesát let, nestálo by za úvahu, zda neobětovat po narození dítěte část svého života právě jemu? Zvlášť s ohledem na fakt, že dítě pak může s ohledem na vytvořený potenciál prožít úplně jiný život. Jistě, ne všichni mohou být klavíristé, hokejisté, absolventi Oxfordu nebo nositelé Nobelových cen. Ale takřka každé dítě, které se narodí, snad s výjimkou dětí s těžší mentální retardací, s sebou přináší předzvěst tří až pěti oblastí, ve kterých se může ve vyloženě příznivých podmínkách rozvinout v mimořádný talent. Je jedno, jestli je to fotbal, hokej, sociální dovednosti, nebo věda. Je ale důležité tento potenciál rozvinout v období života, které je pro takový rozvoj předurčeno. Kdyby se podařilo, aby každý perfektně ovládal své řemeslo, tak by to přece bylo to nejlepší nejen pro ty děti, ale pro celou společnost a pro celý svět.

Foto: Profimedia