

**P**ŘED 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 v NHL. Našel Pavel Zacha skutečně recept, jak vychovat supermana?

#### ■ 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. 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



■  
*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.*

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.

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 současně 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 zvláště u novorozenců důležité.

Ono to vypadá, že s dítětem toho v tomto věku moc nenačkáte, 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, zkus-

me 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.

#### ■ 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 přibývajícím věkem 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