



čtyřiceti letech. Těžko v tom ale dosáhnete virtuozity, už asi nevládnete 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 přibývajícimi roky tato jeho schopnost slábne. Když kojeneček jen bezvládně leží a okolní prostředí není stimuluje, 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 statistických

■
***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, tkáň 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 svalcích 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