

# JAK VYCHOVAT VÍTEZE (NEJEN VE SPORTU)

**Martina Sáblíková, Dominik Hašek a Tomáš Berdych. Ale taky Lucie Bílá, Karel Gott nebo Tomáš Klus. Kdo z nás by nechtěl, aby z jeho dětí vyrostli takhle úspěšní lidé? Návod na výchovu vítězů není ale jednoduchý jako recept na omeletu.**

TEXT **DAGMAR ŠKOLOUDOVÁ**

**P**okud rodiče chtějí, aby dítě v nějakém oboru vyniklo, je potřeba mu vytvořit dobré zázemí. Hlavně harmonické, plné lásky a pochopení. Důležitý je vzor rodičů, kteří dítěti ukazují, že i oni musí překonávat překážky, že neúspěch je neodrazuje. Rodiče by měli vést aktivní životní styl, mít zdravé sebevědomí, být sami se sebou spokojení, trpěliví, zdravě cílevědomí, komunikativní, pozitivně naladěni, respektující názor druhého a důslední ve výchově.“

**DNES VÁM  
radí**



**PSYCHOLOŽKA  
MARKÉTA  
ŠAUEROVÁ**

„Tak takhle odpovídá na otázku „jaké vlastnosti by měli mít rodiče, kteří chtějí úspěšné děti?“, psychologka Markéta Šauerová z VŠTVS Palestra. Zní to jednoduše, že ano? Jenže bohužel i tomu nejlepšímu plánu se často staví do cesty překážky. Třeba naše vlastní ambice a představy, co by měly děti dělat a čeho dosáhnout. „Jako hnací motor bych nikdy nedoporučovala tlak rodičů na výkon. Ani ve sportu, ani při hře na piáno, ani ve škole,“ varuje psychologka. „Pokud máte pocit, že vaše dítě má větší možnosti, než jaké má výsledky, je dobré se nejdřív zamyslet, proč

to tak je. Je na vině špatný způsob tréninku nebo učení? Nemůže to být nevhodně zvolený typ sportu, umění či školy? Má dítě zázemí pro plnění svých povinností? Nemá nějaké starosti?“

## HLAVNĚ BUĎTE SPOLU

Jestli jste si promysleli, že všechno je v pořádku, přemýšlejte dál. „Místo tlaku je lepší zvolit společnou aktivitu. Pro dítě je motivující, pokud vidí skutečný zájem. Ten projevíte pobytem na tréninku, nasloucháním cvičení při hře na flétnu, dialogem na výtvarném dílku, účastí na koncertu, poskytnutím prostoru v bytě pro výrobky dětí. Když ukážete, že aktivita dítěte je pro vás tak podstatná, že „obětujete“ něco se svého času, bude dítě cítit podporu. Často totiž děti mají naopak pocit, že jejich pobytem na kroužku nebo v oddíle řešíme náš vlastní nedostatek

## Rodiče Julie Vojtkové: „Dávejte jim čas, chválu a lásku.“

**JULII VYŠLA PRVNÍ KNIHA. NAPSALA JI A ILUSTROVALA. TĚCH DVACET PŘEDTÍM SI VYTVOŘILA SPÍŠ PRO SEBE. JULIE TAKY JAKO NEJMLADŠÍ ÚČASTNÍK V HISTORII VYHRÁLA SOUTĚŽ ZLATÝ OŘÍŠEK PRO TALENTOVANÉ DĚTI. TO JÍ BYLO ŠEST. DNESKA JE JÍ TŘINÁCT. CO PRO JEJÍ TALENT DĚLAJÍ RODIČE?**

Co můžeme a uznáme za vhodné. Velcí pražští umělci, kteří se s jejím malováním seznámili, apelují, že už by měla mít zvláštní přístup, speciální učitele. My to víme také. Ale je tady „ale“, říkají Juličini rodiče, maminka Jitka a tatínek Antonín. „Chceme své dceři dopřát dětství, netlačit ji do něčeho, neznechutit jí to.“ Tatínek je navíc známý malíř a říká: „Já se učil kumštu mnohem později a přesto dnes patřím k úspěšným.“

To, že má jejich dcera nadání, poznali brzy. „Myslíme si, že ji už v prvním nebo druhém roce fascinovalo, že pastelka nebo křída může zanechat stopu.

Něčeho, co máme na mysli. Překvapila nás velkým zaujetím, jakoby chtěla vystihnout něco „odjinud“. Kreslila všude, v restauraci, ve vlaku, v autě, v čekárně. Je neuvěřitelně, jak střídá barvy, jakoby znala svět nesmírně pestrý a rozmanitý. Její školní taška je těžká i proto, že každá barva je v pastelkách v pouzdru zastoupena několikrát. Jí nestačí jedna zelená nebo červená, má jich pět i víc odstínů,“ popisuje tatínek.

Přesto, že je jejich dcera výtvarně nadaná, ale neomezují její svět na papír a barvy. „Já mám univerzitní zkoušku z tělesné výchovy a jako dítě jsem často lezl po stromech. Takže i Julie leze do výšek, umí skákat z větve na větev. Je vytrvalý chodec, stejně jako maminka. Přírodu miluje po nás obou. Ráda plave, lyžuje, jezdí na kole. Touží zvládnout hodně, hraje na flétnu, začala na klavír, má ráda hudbu, balet, divadlo,“ líčí tatínek. Zdálo by se, že Julie nemůže mít čas na učení, ale je to jedničkářka. „Studuje v sekundě na osmiletém

času, že jsou tam odložené. Společné učení jazyka, zájem o jejich kresby nebo hru jsou neúčinnější motivací. Ale pozor, mělo by to být v souladu s tím, co vyhovuje dítěti. Když třeba vaše dcera o přítomnost na soutěži nestojí, najděte jiný způsob, jak ji podpořit,“ radí Markéta Šauerová. Bohužel, hodně rodičů má podle ní zcestné představy o tom, jak dítě motivovat. „Ve snaze dostat z něj maximum omezují třeba sledování televize, hraní her, kontakt s kamarády, cokoli, co dítě má rádo. O fyzických trestech bychom vůbec neměli uvažovat. A často se setkáváme s psychickým trestáním. Rodiče s dětmi „za trest“ nemluví, odírají jim projevy lásky. Tento způsob možná může dítě vybudit k výkonu, ale často pak vyvolává psychosomatické obtíže a odpor ke škole nebo sportu, protože přece přináší jen potíže.“

## POZOR NA SIGNÁLY

Varovným signálem jsou stížnosti dítěte na bolesti hlavy nebo břicha, jeho pokleslá nálada, malá radost z úspěchu, tendence vynechávat tréninky a hodiny, nechut vyprávět, co se na tréninku nebo kroužku děje. „Rodiče musí hlavně vnímat své dítě. Zažila jsem kolikrát, že na mě upozornění, že kluk v daném sportu spokojený není, reagoval otec slovy: „Však ono se to zlomí, ze mě to táta vymlátí,“

gymnáziu. Patří mezi zodpovědné a cílevědomé děti, neřeší, o který jde předmět. V primě nás překvapila, když si sama koupila učebnici chemie pro poslední ročník a začala se jí učit. Do detailů, studijně, dělala si výpisky a kresby.“

Rady rodičů prý ale ráda nemá, i když často maluje zároveň s tatínkem v ateliéru. „Nechce, aby se jí někdo díval přes rameno. Rozčiluje se, když jí někdo chce radou změnit její záměr. Knižku Co si vyprávějí... napsala za tři dny, tajně v posteli, když byla nemocná. Potom dělala týden ilustrace. Kniha se nám natolik líbila, že jsem ji vydali a je tam taky anglická, francouzská a německá verze. Snad jako inspirace pro další děti.“

Julie od šesti let tvrdí, že bude malířkou. „Vyržím malovat až zběsile dlouho. Když jí bylo deset, udělala za jeden den celý kalendář, tedy dvanáct obrazů. Přemlouval jsem ji, že si musí odpočinout. Ne, ne, tvrdila, já to dokončím,“ vzpomíná tatínek s tím, že typickými vlastnostmi pro jeho dceru jsou vytrvalost a trpělivost.

Juliiiny kresby najdete na [www.vojtek-av.com](http://www.vojtek-av.com)

## 1. PŘÍBĚH JULIE



Juliiini rodiče říkají, že talent je jen malá část úspěchu. Kdo chce mít úspěšné dítě, musí podle nich udělat tohle:

1. Najděte si na své dítě čas.
2. Chvalte dítě za vše, co rádo dělá.
3. Vytvářejte mu podmínky.
4. Dávejte mu svou lásku.
5. A nečekejte nic, jen zajímavý a spokojený život. Dětství má omezený čas a prožít ho ve společném objevování je úžasné dobrodružství a obohacení všedních povinností. Mít na co krásného vzpomínat je pro všechny důležité.



Popisek

a taky jsem hrál“. Jenže dneska se tenhle tatínek sportu nevěnuje, pročpak asi?“ Někde to našťestí rodiče pochopí včas, v jiných rodinách ale dítě musí projít sérií zranění, která se i kvůli psychice dlouho hojí. Nebo dojde k velkým psychickým obtížím. Ještě jednou by chtěla psychologka varovat: „Ráda bych uvedla výsledky mezinárodní studie, kterou organizovala firma Procter & Gamble v rámci kampaně ‘Maminko, děkuji’, jež je součástí příprav na olympiádu v Soči. Výzkumníci zjistili, že české maminky oproti maďarským nebo polským více zasahují do výběru sportu dětí a více se inspirují společenskou atraktivitou sportu než vlastním zájmem dítěte. Zatímco v České republice je výběr sportu dán právě touto atraktivitou až ve 25 procentech případů, v Maďarsku a Polsku je to jenom ve čtyřech a sedmi procentech. To by pro nás Čechy mělo být varováním.“

### ŠTASTNĚJŠÍ MÁMY

Dost ale bylo strašení, většina lidí je našťestí normálních a chce mít svoje děti především zdravé a šťastné. Taky proto se asi kampaň, ke které zmíněná studie patří, jmenuje Děkuji, maminko. Olympionici v ní děkují svým maminkám (a samozřejmě

i tatínkům), za podporu a péči. Zajímavým zjištěním byly proto třeba společné vlastnosti maminek sportujících dětí. Jsou všude na světě organizačně zdatné, často si s dětmi povídají a jsou celkově spokojené se svojí rolí v rodině, s partnerem i životem – daleko více než maminky dětí, které nesportují. Méně často se vnímají jako hospodyně a jsou vysloveně spokojené se svou úlohou matky. „To říkají i čeští olympionici a paralympionici, s nimiž jsem měla příležitost hovořit,“ potvrzuje psychologka. „Mluvili o tom, že jejich rodiče jsou velmi skromní a obětovali počátkům sportovní kariéry dítěte mnoho, třeba prodali auto, aby mělo dítě peníze na cesty na soutěže. A podporovali rozhodnutí svého dítěte i přes to, že jim ani zvolený sport nebyl blízký a třeba měli i odlišný názor.“

Nejde ale jenom o to, že sportující dítě vyhraje olympiádu. Úspěšný mladý herec a zpěvák Tomáš Klus, který býval také úspěšným sportovcem, k tomu poznamenává: „Zjistil jsem, že všechny ty prosporné roky byly skvělou přípravou na tenhle svět. Obrnil mě trpělivostí a jednou důležitou vlastností – hned se ze všeho nepodělat.“

## Tomáš Klus: „Rodina pro mě byla peřinou.“

**„TÁTA MĚ NAUČIL LYŽOVAT A MÁMA MLUVIT. TĚSNĚ PŘED PŘÍIIMAČKAMA NA ZÁKLADNÍ ŠKOLU JSEM BYL SCHOPEN PŘEČÍST ‚I N V E N T U R A‘ NA VÝLOZE MĚSTSKÉHO OBCHODNÍHO CENTRA STYL, COŽ MĚLO STYL.“**

Máma měla z této mé přednosti radost, táta taky a snad právě proto se rozhodli, že mě přihlásí do hokejové přípravy. Půl roku jsem však nebyl schopný zastavit se jinak než o mantinel, tudíž bylo na důrazné doporučení trenéra rozhodnuto. Prý co se hokeje týká, čeká mě maximálně kariéra puku. Jágr tedy zůstal bez konkurence. O rok později se mě rodičové pokoušeli zbavit na dovolené v Chorvatsku. Na rybářské báře „Jadrana Nadraná II.“ jsme vypluli vstříc obzoru, ale když mě vhodili vstříc hlubině, překvapil jsem je a dokázal doplatit zpátky na břeh. A tak jsem se stal členem plaveckého oddílu. Na rodiče jsem měl nebyvalé štěstí. V deseti letech jsem zcestoval nemálo zemí, zdolal nejednu horu

### RODIČ NENÍ TRENÉR

Osobní Tomášovu zkušenost potvrzuje i psychologka, která sport doporučuje pro každé dítě: „Pro učení ve škole a nároky jazykových či hudebních kroužků platí totiž podobná pravidla. Děti si pocvičí houževnatost, odolnost ke zvládnutí obtížných situací a nepohodlí, pravidelné návyky, respektování autority, dodržování pravidel. Sport pěstuje fyzickou i duševní hygienu a trpělivost, děti si díky němu zvyknou třeba i na vhodný způsob stravování. V případě kolektivního sportu si dítě osvojuje i dovednosti pro jednání s vrstevníky. Často může nová skupina kamarádů působit pro dítě jako ventil jeho starostí se spolužáky ze školy. Opravdu ale dbejte na to, aby sport pro dítě představoval zdroj radosti, nikoliv stres.“

Skutečně to má smysl. Podle výzkumů jsou neúspěšnější ty děti, jejichž rodiče pro ně byli spíše jenom „servis“. Nedařilo se naopak těm, jejichž rodiče převzali roli trenéra či učitele, začali navyšovat tréninkové dávky nebo se snažili za pomoci úspěchu dítěte sami proslavit. Ti, kdo naopak umí stát v pozadí a podporují skutečný zájem svých dětí, vychovávají vítěze. ■

a skálu a sjel nejednu sjezdovku. K plavání přibyla atletika, prostě proto, že jsem chtěl.

Kdekoli se dělo cokoli, vždycky tam byla hudba. Táta hrál, máma zpívala, já jedl. Objeli jsme všechny možné hudební festivaly. Tudíž mě uši již od útlého věku navštěvovali Kryl, Nohavica, Plíhal a ukolébávacím evergreenem byla Žalmanova Ho Ho Watanay. Tajně jsem začal tátovi zneužívat kytaru a na struně E začal skládat své první písně.

Dalších pár let se neslo v podivné náladě, z mamči se stal rodič-obojetník a ze mě puberták. Dodnes ještě nedokážu vyslovit takové Děkuji, které by obsáhlo můj obdiv a vděčnost za to, jak to všechno zvládla. A je pravdou, co napsal André Maurois: „Bez rodiny se člověk chvěje zimou v nekonečném vesmíru“, neb i pro mě byla rodina vždy peřinou a já můžu s úlevou říct, že vím, kdo jsem, vím, kam patřím a komu patřím, a že rozprší-li se na mě svět, nemusím se bát, že není, kdo by mi přinesl deštník.“

Více na [www.tomasklus.cz](http://www.tomasklus.cz)



## 3. PŘÍBĚH MARTINA



Popisek

## Eva Sáblíková: „Vždycky jsem tu byla pro ni.“

**MAMINKA GENIÁLNÍ RYCHLOBRUSLAŘKY MARTINY SÁBLÍKOVÉ JE PŘÍMO VZOREM POSTUPU, KTERÝ PRO VÝCHOVU ÚSPĚŠNÝCH DĚTÍ DOPORUČUJÍ PSYCHOLOGOVÉ. STOJÍ V POZADÍ, RADUJE SE Z ÚSPĚCHŮ A PODPORUJE.**

**Co jste pro Martinu dělala, když byla malá, a co děláte teď?**

„Vždy jsem se snažila obě své děti podporovat a ony věděly, že se na mě můžou ve všem spolehnout. Vždycky jsem tady byla pro ně a tak je to mu i dnes.“

**Bylo potřeba Martinu někdy do tréninku popohánět?**

„Nikdy jsem ji nutit nemusela, ba naopak. Stávalo se, že byla nachlazená a nebylo jí dobře, ale

trénink nikdy nechtěla vynechat. Musela jsem volat trenérovi, aby jí domluvil, že je třeba se vyléčit a pak může podávat výkony.“

**Nemusela jste ji nutit ani do učení?**

„Neměla problémy ve škole nikdy, vždy byla zodpovědná ke všemu, co bylo důležité. Ale je pravda, že jsem jí vysvětlovala, že sport je velice krásná věc a jsem moc ráda, že sportuje, ale že je nutné mít i školu. Sport je velice pomíjivý, může se stát úraz a pak je důležité mít vzdělání, aby se mohla zařadit do společnosti a mít zaměstnání.“

**Jak se vlastně dostala ke sportu? Chtěla vítězit?**

„Martá byla velmi živé dítě a v naší rodině se volné chvíle vždycky věnovaly sportu. Jako asi každé dítě chtěla vyhrávat, na to byste se ale museli zeptat jí.“

**Zároveň s rychlobruslením ale dělala i basketbal, vybrala si nakonec sama?**

„Ano. Jelikož to bylo velice časově náročné, sedla jsem si s ní, a snažila se ji přesvědčit, aby se rozhodla pro jeden sport. Nebylo možné, aby ve čtyři odpoledne šla na trénink rychlobruslení a o půl sedmé večer na trénink basketu. Rozhodla se pro rychlobruslení a pokud vím, nikdy nelitovala.“

**Co byste poradila jiným maminkám, jejichž děti se sportem teprve začínají?**

„Aby si dítě mohlo vybrat sport samo. No a pak aby ho podporovaly a stály za ním. Někdy je to těžké, ale jsou to naše děti, a je nutné, aby věděly, že máma jim pomůže a je tu pro ně.“

## 2. PŘÍBĚH TOMÁŠ

