

Šport pre pohyb a potreba redefinície cieľov?



Médiá sa nás snažia presvedčiť, že deti nešportujú. Ja som svedkom opačnej reality a silnej mladej generácie.

Väčšina novín ktoré kedy držíme v rukách obsahuje športovú časť venovanú aktuálnym výsledkom športových podujatí. Nech už je to obvyklý výsledok zápasu futbalového klubu, v Štiavnicí sa objaví aj nejaká tá miestna špecialita. V celoštátnych denníkoch ide najmä o výkony vrcholových športovcov.

Internet a aj tlačené noviny sú ale pravidelne miestom sťažnosti ako deti nešportujú - sedia doma pred počítačom, tabletom, cez prestávku s mobilom v ruke. Nebudem teraz hovoriť o nárokoch na až sterilitu a súdno-psychiatricko-lekársky dozor nad prostredím v ktorom by sa mali deti pohybovať – lebo, čo keby.

V tichosti totiž zaznievajú úplne iné myšlienky. Neprenikajú na verejnosť. Nezapadajú do všeobecného obrazu o lenivých deťoch? Nie raz som počul (a zažil) že deti nemajú s pohybom problém – túžia sa vybehať, vyskákať. Doslova - musia sa vyblázniť. Na tento účel boli kedysi prednostne využívané vonkajšie priestranstvá. Dnes ubúdajú. Deti sa presúvajú dovnútra a vybláznia sa v priestoroch, ktoré na to nikdy neboli určené. A hneď tu máme „zlé“ deti ktoré „skáču rodičom po hlave“.

Všetci sa tešia až ich to jedného dňa prejde a budú „konečne potichu“. Nechajú „nás starších“ v našom „klúde“ ktorý po dni v práci potrebujeme. Nájdu ten počítač, tablet. Zapnú nejakú kompetitívnu hru, sociálnu sieť, slúchadlá na hlavu a sme presne tam, kde tvrdia médiá. Ale to nie je účelom tohto článku. Chcem sa venovať tomu momentu pred tým. Obdobiu „zlých“ detí.

Minimálne niektorí rodičia sa rozhodli túto energiu detí nasmerovať – zapísať ich na šport. Sám som zastupujúcim trénerom karate (toto nie je žiadny náborový ani oficiálny článok) a zatiaľ čo za mojich „mladých čias“ to bol klub vyhľadávaný najmä generáciou stredoškolákov a druhým stupňom základných škôl, dnes sa táto generácia mení – nadol. Nie je výnimočné vidieť prísť rodičov s päť ročným dieťaťom. Lebo sa s ním „nedá doma vydržať“. Zostava tak vyzerá nasledovne: 2 cvičiace mamičky a pokojne aj 7 malých detí. Tu sa dostávam k nadpisu tohto článku – potreba redefinície cieľov.

V minulosti bolo cieľom zvyšovanie osobných výkonnostných schopností a týmto smerom boli orientované aj aktivity na tréningoch. Disciplína bola prirodzená. Teraz je disciplína maličkých „cvičencov“ výrazne horšia. Otočím hlavu a obrazne povedané, „lezú na luster“. O zvyšovaní výkonnostných schopností nemôže byť ani reči – nie smerom k budovaniu odolnosti. Deti nepoznajú mieru a vyhýbajú sa kontaktu. V súčte – opakované vyhýbanie sa kontaktu v spojení s mieru nepoznajúcim útočníkom dopadne bolestivo.

Deti túžia po behu, skákaní. Ako tréner musím vymýšľať aktivity tak, aby sa mamičky nenudili, zacvičili si a deti taktiež. Na toto sú najlepšie cvičenia vo dvojici s približne vyrovnaným partnerom. Deti chodia na tréning nie preto aby sa zlepšili vo svojich schopnostiach a disciplíne, to je len vedľajším produktom. Prvoradým je vybiť energiu. „Vyblázniť sa.“ Keď nie sú na tréningu, nevedia „vyskočiť z kože“. Tu je malý zádrheľ celého systému –

navštevovanie tréningu totiž zvyšuje ich fyzické schopnosti, nezamýšľane, ale deje sa to. Deti sú silnejšie a na rozdiel od dospelých nepotrebujú takú dlhú regeneráciu. Moment „superkompensácie“ prichádza skôr. Nevadí. Dokážeme to potlačiť narastajúcou intenzitou tréningu – s mierou samozrejme. Nevadí, že nespravajú toľko opakovaní ako dospelý, ale nech ich robia poctivo.

Čo je teda účelom dnešného športu? Musíme zabudnúť na vyhľadávanie talentov a ich individuálnej príprave k vysokým výkonom. Tu trochu pobaví otázka rodičov či chodíme aj na súťaže. Chodíme, občas, prečo nie. Ale očakávanie, že z ich 5 ročného dieťaťa bude súťažný karatista v dohľadnej dobe je trochu prehnané. Účasť na súťaži je zaujímavá skúsenosť, ale zároveň odradzujúca. Nemôžeme nakresliť čiaru a smútiť, keď niekto zostane pod ňou, rovnako prvý je vždy len jeden. Osobné predpoklady každého cvičenca, osobnosť trénera a od toho sa odvíjajúci tréning a príprava tu znamenajú veľmi mnoho. Neúspech na súťaži je veľmi pravdepodobný. Posunieme sa ďalej? Bude to nabudúce lepšie? Určite áno, konkurencia ale tiež nespí.

Toto je aj posolstvom tohto článku – nedávať tak do popredia merateľné výkony. Športovať pre šport samotný – pohyb a radosť z neho. U detí je pohyb prirodzený. Tak silnú mladú generáciu ako dnes sme nikdy nemali. Úsmev na tvári keď cvičia. Trochu nízka radosť keď si môžu udrieť do niekoho väčšieho, kto to zdrží a nič sa nedeje. Stretnúť sa v súboji s väčším a niekoľkonásobne ťažším protivníkom. Za mojich čias bol takýto súboj obávaný. Dnes sa na to deti tešia. Makiwara a rukavice nikdy neboli tak používanými pomôckami. Nie sú dôležité súťažné výsledky ale pohyb ako taký. Toto sme nikdy nemali.

Snáď už len posledné – aby to takto nezostalo. Aby deti s vekom neprestávali športovať, neočakávali súťažné výsledky a pri ich neprítomnosti na šport zabúdali. Šport je hlavne o radosť z neho. Výsledky v súťažiach prídu len pri úplnom odovzdaní sa vášni a nepredstaviteľnom prekonaní vlastných limitov. Sú motiváciou, nie však jedinou. To je dnes najdôležitejšie. Máme silnú mladú generáciu, o desať rokov by sme mohli mať rovnako silnú generáciu dorastencov a šport sa opäť vráti k ľuďom. Redefinujeme ciele a kto vie? Možno o generáciu znovu začneme vyhľadávať talenty z tej dnešnej.

Peter Chytil