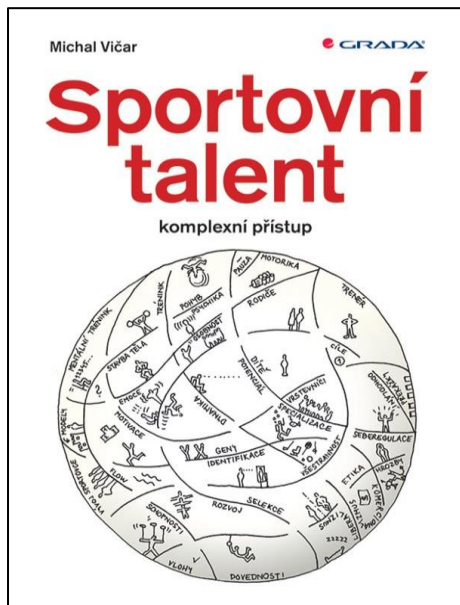


Sportovní talent – komplexní přístup

Co je to sportovní talent? Je člověku vrozený, nebo se v průběhu jeho života vyvíjí? Jak jej můžeme rozpoznat a jakým způsobem rozvíjet? Odpovědi na otázky, nad kterými se zamýšlí nejen rodič či trenér, hledá sportovní psycholog Michal Vičar. Ve své nové knize jedinečným způsobem zprostředkovává nejnovější know-how z oboru. Klíčová sdělení jsme shrnuli do *Desatera o talentu*.



1. Každý má svůj sport

Není jen jeden sportovní talent. Jen těžko můžete totiž srovnávat výkon ve sprintu, volejbalu, maratonu nebo v šachách. Proto platí – kolik druhů sportu, tolik druhů talentu. A pokud vám žádný sport nesedne, proč si nevymyslet vlastní?

2. Hlava versus tělo

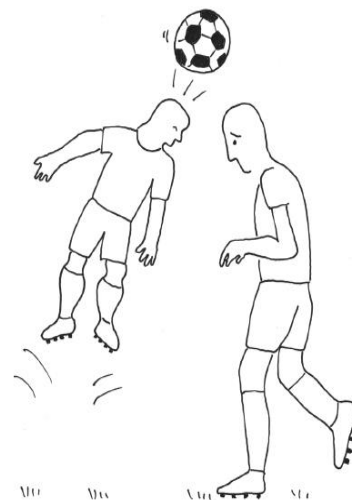
Fyzické a pohybové předpoklady se pro úspěch v jednotlivých sportech hodně liší. Některé se dokonce vzájemně vylučují. Oproti tomu silná psychika a hluboká motivace je potřeba ve všech sportech bez rozdílu. Nezanedbávejte je. Právě ony vás přivedou k růstu výjimečnosti. Ostatně, věděli to už staří Řekové, když razili myšlenku *kalokagathie* – propojení hlavy a těla.

3. Finále jsou vzdálená a síta zbytečná

Posuzovat sportovní talent před tím, než dítě projde pubertou, je věštění z křišťálové koule. Ani nejmodernější věda vám v tom moc nepomůže. Proto je mnohem lepší se zaměřit na rozvoj všech dětí. Těch pár výjimečně talentovaných se prosadí a ostatní přivedeme ke zdravému životnímu stylu.

4. Pozor na to, co říkáme o talentu!

Řeči o talentu mají na děti spíše negativní dopad. Navíc vzniknou očekávání, a s tím přijde tlak na výkon: *jak to, že nevyhráváš, když jsi talentovaný?* A také naopak: výrok o netaalentovanosti vede u dětí často ke skončení se sportem – *proč bych to dělal, když na to stejně nemám?*



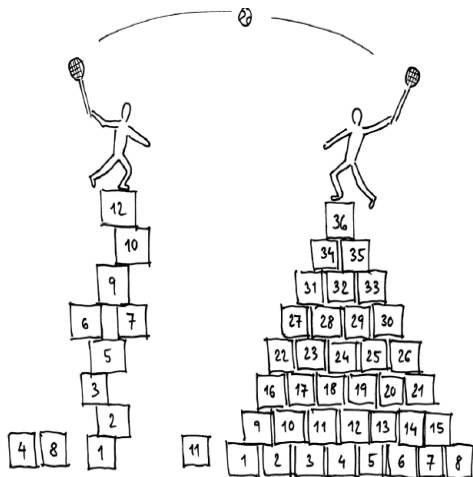
NA VELIKOSTI (NE)ZÁLEŽÍ (JAN KOLLER VS. ROBERTO CARLOS)

5. Talent se může objevovat i mizet

Sportovní talent se vyvíjí. Celý život. Základem jsou sice vlohy, ale velkou roli hrají také vlivy prostředí. Talent se proto v průběhu života dítěte může měnit: nečekaně objevovat i mizet. Klíčem je však poznat sám sebe a záměrně uplatňovat své přednosti a rozvíjet slabiny.

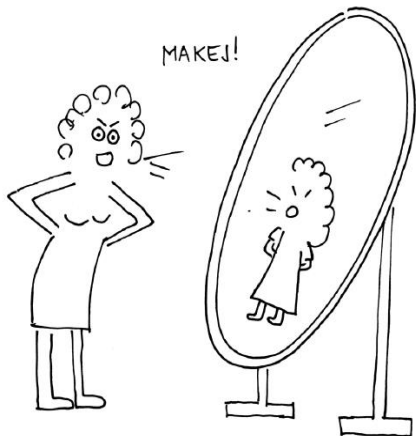
6. Specializace talentu škodí

Nejlepší je, aby si dítě hrálo a rozvíjelo se všestranně. S výběrem konkrétního sportu nespěchejte! Zaměření na jeden sport od útlého věku deformuje. Dítě se naučí specifické pohybové návyky. Ty mu paradoxně mohou zabránit uspět v jiném sportu, pro který dokonce mělo původně lepší předpoklady. Zároveň cepováním a tlakem na



VRCHOL JE NAHOŘE

(Ranná specializace proti budování všestrannosti)



výkon v jedné disciplíně razantně zvyšujete pravděpodobnost zranění, přetrénování, syndromu vyhoření či ztrátě smyslu. Většina špičkových sportovců v raném dětství nedrilovala.

7. Probud'te vášeň pro sport

Do reprezentace se proboují méně než 1 procento sportovců. Cílem sportování proto není jen to, aby se z každého stal mistr světa. Mnohem důležitější je vytvořit ke sportu vztah. Mít radost z pohybu. Těšit se z něho. Objevit kouzlo zdravého životního stylu. Žít aktivní spokojený život. To v člověku zůstane i poté, co se nestane novým Jaromírem Jágrem.

8. Sport si vybírá dítě, ne rodič

Rodič dělá za dítě spoustu rozhodnutí. Tato rozhodnutí by však vždy měla směřovat k tomu, aby dítě mělo v budoucnu co nejvíce vlastních voleb – aby v dospělosti mělo na výběr, co chce dělat. Dobrý rodič proto vede dítě ke sportu, ale při výběru konkrétní disciplíny se nechá vést dítětem. A nebojí se ho nechat zkoušet a objeovat co nejvíce druhů pohybu.

9. Vytvořte cestu úspěchů

Výjimečné předpoklady k medailím nestačí. Aby se dítě prosadilo, potřebuje opakovaně zažívat úspěch. Avšak úspěch nemusí být vždy spojený jen s výhrou nebo skvěle zaběhnutým časem. Důležitá je samotná cesta k cíli. *Jsem úspěšný, protože makám. Jsem úspěšný, protože se sport stal součástí mého života. Mám radost, protože se zlepšuji. A když se něco nepovede, není z toho potřeba dělat velkou vědu. Jedeme dál!* Podobu „cesty úspěchů“ spoluvytvářejí rodiče a trenér. Naopak když jsou cílem jen výsledky – výhry a medaile, zvyšujete pravděpodobnost selhání.

10. Není to jen „o hlavě“: Potřebujete svých 10 000 hodin

90 procent výkonu není v hlavě, přestože to mnozí trenéři tvrdí. Základ je, aby měl člověk natrénováno. Říká se, že k dosažení vrcholu je potřeba odpracovat 10 000 hodin. *Máš odpracováno deset tisíc hodin? Nebo nemáš?* Nejde ale o 10 000 hodin hloupého drilu. Právě hlava je přímo spojená s kvalitou tréninku. Dobře navržený trénink přivede sportovce do „flow“ – nastavení mysli, kdy se nejvíce učíme. A hlava nám také umožňuje plánovat sportovní přípravu tak, aby měla co možná nejpříznivější dopad na dítě. 10 000 hodin proto zahrnuje hry, závodění či regeneraci. Je to prostor pro radost. A čas, který strávíme s lidmi, s nimiž by nám mělo být dobře.



„90 % VÝKONU JE V HLAVĚ.“ DISKOHAVOS

O autorovi



Mgr. Michal Vičar, Ph.D.
**1985, Olomouc*

Vystudoval psychologii a sociologii na Fakultě sociálních studií Masarykovy univerzity v Brně, Ph.D. získal v oboru Sportovní psychologie na Fakultě tělesné kultury v Olomouci. Výzkumně se zabývá rozpoznáním a rozvojem sportovního talentu a tréninkem mentálních dovedností. Zajímá se také o témata spojená s využitím pohybu v divoké přírodě a adrenalinových aktivit k osobnostnímu rozvoji a terapii člověka. Působí a vyučuje na Fakultě sportovních studií Masarykovy univerzity v Brně a Fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci. Spolupracuje s řadou vrcholových sportovců. Diriguje swingový orchestr New Street Band, ve volném čase se věnuje volejbalu a lezení po skalách. Je vášnivým cestovatelem – autorem beletristické knížky Embéčkem kolem světa, která se stala bestsellerem a stejnojmenného televizního dokumentu.

Kontakt:

michal.vicar@upol.cz
+420 731 268 440
Univerzita Palackého,
Fakulta tělesné kultury
Třída Míru 117
Olomouc
77900

Další informace o knize

<https://www.gradac.cz/sportovni-talent-10135/?fbclid=IwAR1jCooIkBT0ikIAcvNZdXySyuL3whIQRxxgFemHEpmNI9EJsRvQEVahzxs>