

Máte svého TYGRA?

MICHAL BARDA

Již řadu let ohrožuje Čechy blahobytem mnohem víc než bídou. Máme z celé Evropské unie nejméně lidí ohrožených chudobou, ale tři čtvrtě mužů a přes polovinu žen s nadváhou. Pětina lidí tady trpí obezitou, přes milion z nich se s ní léčí. Jinde ve světě to není o moc lepší, tsunami obezity zasáhlo jako poslední kontinent už i Afriku. Lékaři se shodují, že důvodem je snadno dostupná strava a nedostatek pohybu. V USA se přitom počet dětí, které do věku 13 let definitivně zanechají sportu, vyšplhal na 70 procent. Většina z nich jako hlavní důvod uvádí, že je to prostě přestalo bavit.

Jestě před padesáti lety si málokdo dokázal představit, že by změna životního stylu mohla mít pro lidstvo tak katastrofální důsledky – a to přes veškerý pokrok a stále lepší dostupnost lékařské péče. Jenže medicína neumí pomoci tomu, kdo nechce.

V Praze a Středočeském kraji žije více než sto tisíc obézních, následuje Jihočeský kraj. Nejvíce obézních dětí je na severní Moravě, Praze a středních Čechách, nejvyšší podíl obézních dětí na tisíc obyvatel má kraj Jihočeský. V České republice je v provozu více než 5,6 milionu automobilů a rodiče vozí děti do školy autem, i když ji mají za rohem.

Thouška není vybíravá a bere, vlastně spíš přidává, každému a všude. Za posledních čtyřicet let stoupla obezita třetího stupně v Česku čtrnáctkrát. Náš blahobyt nás zabíjí a vysává z nás sílu s tím něco udělat.

Právě v Severní Americe se začali intenzivně zabývat tím, proč děti s přibývajícím věkem ztrácejí o sport zájem. Aktivita jako videohry či sociální sítě mají jistě svůj dopad, jedním z aspektů jsou i s věkem narůstající povinnosti ve škole. Klíčové se však ukázalo, že děti očekávají od sportu a pohybu především zábavu a společný čas strávený s kamarády, zatímco vyhrávání a soutěžení mají pro ně nižší prioritu.

U rodičů je to ale přesně naopak: současný sport organizovaný dospělými vyžaduje i po dětech výsledek a výkon. Děti sport přestává bavit, protože není zaměřen tak, aby je bavil. Je zaměřen na úspěch a ti méně úspěšní ho opouštějí, protože se bojí nezdaru. Je zaměřen na specializaci, protože ta přináší rychlý, byť krátkodobý úspěch. Za hlavní příčinu poklesu zájmu dětí o sport je tak považována právě raná specializace.

Ze sportu mládeže v Americe se stal v poslední době obrovský byznys, jeho obrat 7 miliard dolarů se od roku 2014 více než zdvojnásobil. To žene rodiče do bláznivých kalkulací: není čas na hraní ani jiné aktivity, platí jen výsledky a tabulky. Od šesti let se platí drahé sportovní akademie i osobní trenéři. Zábava a nezávaznost pohybu mizí a s ní i zájem dětí.

Celý systém se tváří, že je zaměřen na rozvoj mládeže, přitom je jen nástrojem k naplnění ambicí dospělých. Dětem často přináší jen zranění z přetížení, jizvy na těle a duši i syndrom vyhoření.

„Naše dospělé pokřivení sportu se neohlíží na ty, kterým má v první řadě sloužit – totiž na děti,“ říká inovátor Matt Young z Vancouveru, kterého si najal americký Olympijský výbor, aby pro něj vypracoval rozvojový model pro mladé sportovce. „Sport by měl být hlavně výbavou pro život: měl by umožnit zažít vítězství i porážky,



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

zpětnou vazbu i vnímání společenských rolí. Měl by sloužit mladým sportovcům, jenže už dávno slouží hlavně rodičům a trenérům, kteří se chlubí, kolik s dětmi získali vítězství. O děti už v něm nejde. Šest procent středoškoláků se sportem pokračuje i na vysoké, z nich možná dvě procenta čeká profesionální kariéra. Když se ale zeptáte rodičů, 99 procent z nich je přesvědčeno, že právě jejich dítě bude patřit do těch dvou procent. Výsledek je tragický, prostě těm dětem škodíme tělesně i psychicky!“

Dětská duše

William Saroyan byl skvělý americký spisovatel, básník a dramatik arménského původu, který vyrůstal v kalifornském sirotčinci. V dospělosti byl tak trochu gambler a musel hodně psát, aby se uživil. Přes hmotnou nouzi měl velké srdce a dětskou arménskou duši, které Američané tak úplně nerozuměli, Saroyan jí ale zůstal věrný po celý život.

Když dostal v roce 1940 za drama Čas tvého života v Americe tolik ceněnou Pulitzerovu cenu, odmítl ji převzít ze zdůvodněním, že ocenění pro

SOFTWAREVÝ INŽENÝR
BEN KATZ A JARED DI
CARLO SESTROJILI ROBOTA,
KTERÝ SLOŽIL RUBIKOVU
KOSTKU ZA 0,38 VTEŘINY.
NEJRYCHLEJŠÍ ČLOVĚK,
KOREJEC SEUNGBEOM CHO,
FINIŠOVAL ČASEM
4,59 VTEŘINY.

něj samotného nemá žádnou hodnotu, protože jeho do té doby neoceněná díla byla stejně dobrá jako jeho nová hra. Žil podle vlastních měřítek, ne podle těch cizích.

Jedna ze Saroyanových nejznámějších novel se jmenuje Tracyho tygr. Je to surrealistický, snový a ne tak docela skutečný příběh o Tomu Tracym, který od dětství chtěl mít svého tygra. Později ho našel v zoo, i když tygr ve skutečnosti nebyl tygr, ale panter. Příběh se odehrává v symbolické a přelétavé rovině v New Yorku a vypráví o Tomově touze, o jeho vlastním světě, snech a hledání.

Tvrdá práce je zmíněna jen v podtextu a jakoby mimochodem, ale knížka s melancholickým úsměvem vypráví hlavně o fantazii, síle vnitřní touhy a ochotě za ní jít. Tygr je v ní symbolem energie, hry a čisté vnitřní radosti – a vlastně všeho, co si čtenář pro sebe dokáže představit.

Současná doba ale novým Saroyanům moc neřeje, oslavuje výkon. Hra se vytrácí, stejně jako

nezávaznost i čas hledání, který může člověku pomoci najít lásku k tomu, co dělá. Láska nejsou měsíční výkazy, nevraživé utkání s týmem z vedlejší vesnice ani výsledky v pondělních novinách. Je to radost vnitřního hledání a nalézání; naplnění toho, pro co se člověk narodil. Hra, která je přípravou na dospělý život a u těch obdarovaných i život sám.

V pasti komerce

V Severní Americe stoupl za posledních patnáct let počet úrazů předních křížových vazů u dívek ve věku 10 až 17 let o čtyři sta (!) procent. Podle lékařů a sociologů to souvisí se vzrůstajícím tlakem rodičů i společnosti, že i děti mají podávat výkon a že ženy jsou stejně výkonné jako muži.

„Moje dcera dělá vrcholový sport a má jediný týden volna o Vánocích a dva týdny v srpnu, to je všechno. Nikdo se nestará o to, aby si taky někdy dopřála pauzu,“ říká jeden z rodičů a zároveň také lékař. „Je fajn vidět, jak ji sport baví a jak se učí, ale často si přeji, aby dělala taky něco jiného. Je dost osamělá, zvláště když má nějaké zranění, protože její sport je její jediný sociální kontakt. Jsem rád, že mám dvě děti; s tím druhým už to budu dělat jinak!“

Chris Schwarz, kondiční trenér Ottawa Senators, má podle vlastních slov práci snů, je zodpovědný za kondiční přípravu řady hvězd NHL. Současný stav nazývá epidemií a stěžuje si, že fyzická připravenost hokejistů vstupujících do NHL stále klesá. A podle jeho názoru vznikají příčiny hodně brzy: „Zeptejte se svého dítěte, jestli zvládne kotrmelec. Podívejte se, jestli umí chytat i házet oběma rukama. A umí také běhat pozpátku? Vyzkoušejte s nimi tyhle tři věci. Spousta rodičů je často překvapena, když zjistí, že takové samozřejmosti jejich děti neumí!“

Vynásobit dolar dvaceti umí za mantinelem českého zimáku skoro každý rodič. Dětská radost ale začíná objevováním pohybu, lezením, běháním, padáním a skákáním.

↓ INZERCE

„Nadšeně podporujeme spojování kreativního tvoření a zdravého pohybu prostřednictvím T-Mobile Olympijského běhu!“

www.koh-i-noor.cz


DODAVATEL
ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU
2015 – 2018



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

^ ZA HLAVNÍ PŘÍČINU POKLESU ZÁJMU DĚTÍ O SPORT JE POVAŽOVÁNA RANÁ SPECIALIZACE. VŠEOBECNOU PRŮPRAVU TAKHLE PŘEDVÁDĚL ŠKOLÁKŮM V JABLONCI OLYMPIJSKÝ VÍTEZ V MODERNÍM PĚTIBOJI DAVID SVOBODA.

Systém soutěží a honby za výsledky vede u nás k tomu, že některé kluby vyhledávají děti už v mateřské školce, aby je získaly pro svůj sport. A vzápětí je podrobí jednostrannému specializovanému tréninku, protože i výše obecních či krajských příspěvků na sport se řídí výsledky těch sedmiletých špuntů. Protože svět dětí určujeme my dospělí, myslíme si dál, že specializace je nutná a že je to tak správné.

Prachy pro dospělé se odvíjejí od sportovních výsledků malých dětí. Ty nemají žádný čas si odpočinout, zřídka mají péči a čas regenerovat. Přitom by velká část jejich pohybové výchovy měla být všeobecná, mimo jejich hlavní sport.

Kouzlo náhody a objevování

Spontaneita objevování má vlastní vnitřní kouzlo a dokáže být neodolatelně přitažlivá. V roce 1974 přemýšlel začínající ambiciózní 30letý učitel designu a architektury v Budapešti, kde našel názornou pomůcku, která by jeho studentům

pomohla rozvíjet představivost a chápání pohybu v třírozměrném prostoru. Něco, co by bylo jednoduché, levné, mobilní a zároveň by to opakovaně přinášelo výzvy k řešení.

Nemyslel na úspěch, čísla ani prodejní obrat: šlo mu jen o učební pomůcku a zaujetí nezvyklou úlohou. A když se mu povedlo takovou pomůcku vyvinout a sestrojil, začal ji sdílet s ostatními, aby si hlavu lámali také. Takhle vznikla Rubikova kouzelná kostka - nejslavnější ze všech známých hlavolamů, kterého bylo dosud ve světě prodáno přes 350 milionů kusů.

Kostka se prodávala nejdříve jako hračka v Maďarsku, ale rychle prorazila do celého světa. Má řadu zvláštních vlastností; je složena z 26 krychlí a zvenku vypadá symetricky, uvnitř má ale důmyslný mechanismus, který umožňuje vzájemný pohyb kostek vůči sobě podle daných pravidel.

Od prvního představení přitahovala vedle dětí a dospělých také matematické teoretiky, kteří zkoumali, jak kostku co nejlépe a nejrychleji skládat. Existuje totiž 43 252 003 274 489 856 000

- ano, přes 43 trilionů! - různých postavení jednotlivých kostiček v prostoru. To je dost na to, abyste si s ní několik odpolední u kafe lámali hlavu.

Matematici hledali i tzv. božské číslo: totiž nejnižší počet kroků, kterými je možno kostku složit. Mezinárodní parta nadšenců v roce 2010 zkoumala tento problém hrubou počítačovou silou. S využitím principu symetrie výzkumníci zmapovali všechny možné kombinace, rozdělili je mezi soustavu počítačů firmy Google a nechali ve volném počítačovém čase všechny kombinace propočítat.

Za několik týdnů měli výsledek: prokázali, že božské číslo pro Rubikovu kostku je právě dvacet. Znamená to, že i nejvíce rozházené vrstvy kostky se dají složit maximálně dvaceti otočeními. Jenže na to, která to jsou, už musíte přijít sami. Na jednom průměrném písíčku by takový výpočet trval asi 35 let.

Sport nesport

Kostka zažila po svém představení obrovský boom i následný ústup ze slávy, ale s nástupem internetu se stala globálním fenoménem. Na internetu si zájemci začali vyměňovat návody i videa, jak kostku skládat. Postupem času vznikla řada spolehlivých strategií a algoritmů pro začátečníky i pokročilé.

Vedle prostého hraní s kostkou se velmi brzy objevil i tzv. speedcubing, tj. skládání kostky na čas. Můžeme se donekonečna přít o to, zda je speedcubing sport nebo ne; šachy jsou také sport. Speedcubing je dnes oficiální disciplínou, má vlastní světovou asociaci, pravidelné soutěže, žebříčky, rekordy a každé dva roky i vlastní mistrovství světa. Každoročně se pořádá několik stovek soutěží po celém světě, ti nejlepší machři složí kostku za méně než pět vteřin! Není v tom žádný podvod, všechny rekordy jsou na tisíce sekundy elektronicky měřeny a zaznamenány na videu.

Speedcubing jako disciplína nese výraznou českou stopu, protože naprostá většina nejlepších speedcuberů využívá techniky skládání, které už v počátcích kostkománie vyvinula česká matematická Jessica Fridrichová. Ta vystudovala pražské ČVUT, ale na postgraduální studium už se přestěhovala na americkou státní univerzitu v Binghamtonu ve státě New York.

Český import měl za mořem úspěch, takže z Jesiky je již dávno Američanka, na univerzitě v Binghamtonu je váženou profesorkou a expertkou v oblasti kryptografie a počítačového zpracování obrazu. Má na svém kontě několik patentů a několik stovek vysoce odborných matematických publikací. A jmenuje se po ní klasická metoda skládání kostky.

Pro nás, kteří jsme kostku zkoušeli skládat ještě v předinternetové době bez návodů a instruktážních videí, to byla krutá výzva a bolestná zkušenost. Často



DNS kongres s mezinárodní účastí Medicína pohybového systému ve sportu

7. 9. 2018

Hotel Clarion Praha



Prof. PaedDr. Pavel Kolář, Ph.D.

přednosta Kliniky rehabilitace a TVL 2. LF UK a FN Motol, majitel Centra pohybové medicíny, předseda lékařské komise ČOV

Přednášky na kongresu:

Posturální funkce v etiologii poruch pohybového systému u sportovců.

Geometrické parametry kloubu jako příčina obtíží i předpoklad výkonu v jednotlivých sportech.

Včasná registrace 1200,-Kč
v ceně oběd a občerstvení během kongresu

Prof. Kolář je nejuznávanějším českým odborníkem v oboru rehabilitace, se zaměřením na rehabilitaci sportovců a dětí. Originální rehabilitační koncept Dynamická Neuromuskulární Stabilizace (DNS) přednáší víc než dvě dekády v ČR i ve světě. Vyškolił tým téměř 40 instruktorů, kteří vyučují přes 250 kurzů ročně ve více než 40 státech světa. DNS se řadí mezi světově uznávané rehabilitační postupy. Kongres přinese pohled na DNS z nových úhlů. Poukáže na to, že DNS není izolovaná metoda, ale přístup integrující všechny oblasti medicíny i sportu.

Přijďte na jedinečný kongres s mezinárodní účastí!



Richard Ulm, DC

Columbus Chiropractic and Rehabilitation Center OH, USA

Přednáška na kongresu:

Understanding Stabilization in Strength Training



Brett Winchester, DC

Logan College of Chiropractic, MO, USA
St. Louis Cardinals Team Chiropractor

Přednáška na kongresu:

Important considerations for the throwing athlete



Robert Lardner, PT

Rehabilitation Institute Chicago, IL, USA

Přednáška na kongresu:

Addressing Symmetry and Asymmetry

Kongres doporučují
Trenéři ČOV



informace a registrace na:

www.rehabps.cz

MODERNÍ NEPŘÍTEL DĚTSKÉHO POHYBU: ELEKTRONICKÝ POŽÍRAČ ČASU. A KDYŽ CHYBÍ ENDORFINY

✓ Z POHYBU, MUSÍ SI JE TĚLO OBTARAT JINAK. NEJSNAŽŠÍ CESTOU JE NADMĚRNÁ SPOTŘEBA CUKRŮ.

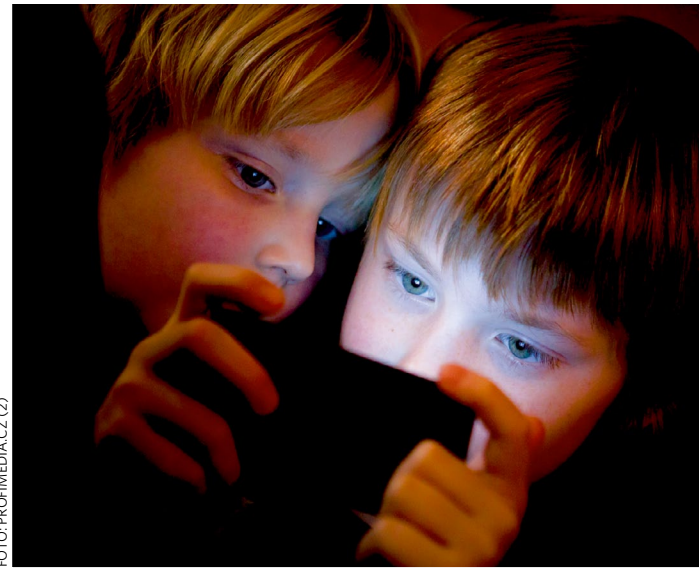


FOTO: PROFIMEDIA.CZ (2)

jsme ji chtěli rozbít či s ní mrsknout do kouta, spolehlivě složit ji uměl málokdo. Ale každý, komu se dostala do ruky, to zkusil.

Mluvíme o tom tak detailně proto, že Rubikova kouzelná kostka může být opravdová věda, ale taky nemusí. Úspěšné a rychlé skládání je důmyslnou kombinací vnímání, analýzy, intuice, matematicky prověřených algoritmů i hbitých prstů.

Pokud snad ještě nejste zkažení tím, „jak se to správně dělá“, zkuste si ji někdy složit opravdu sami, bez návodu na internetu. Stanovte si nějakou pevně určenou dobu, po kterou to budete zkoušet a nevzdáte to. A pak si na Youtube najděte video, kde kostku za sedmdesát sekund skládá dvouleté dítě.

Chvilí přemýšlejte a zkuste domyslet, čeho je schopen tak mladý mozek a dospělý ne, a přestaňte sami sobě namlouvat, že je to jenom hra. Život samotný je hra, a i když se budete snažit sebevíc, nemůžete sami zcela spolehlivě určit její výsledek. O to víc to platí pro děti, které nebaví se na život připravovat - ony už život žijí! A žijí ho tím, jak si hrají.

Jako dospělí bychom to měli respektovat, a pokud už jim ve hře nedokážeme pomoci, neměli bychom jim ani škodit. Pokud jste ješitní a potřebu-



Rodiče, kteří nenajdou čas se s dětmi doma hýbat ani jim připravit svačinu do školy, jim místo ní dají peníze. Jenže peníze, které skončí v automatu na tatranky, nejsou láska ani uznání. Nepřinášejí radost ani sebeúctu, přinášejí tuk.

jete si uchovat malý zbytek své pracně budované dospělé sebeúcty, raději se na to video nedívejte!

Jizvy na těle, jizvy na duši

Skvělý kondiční kouč a fyzioterapeut Marko Yrjövuori, profík protřelý mnoha sezonami v NHL a NBA, na své přednášce vloni v Praze razil heslo „Stability before mobility“ – nejdřív musíš být pevný, pak teprve se můžeš hýbat. A hýbat se znamená hýbat se správně. Správný pohyb je totiž především ekonomický a chrání tělo před zraněním.

Všichni sportovní lékaři i řada koučů vědí, že to není jen otázkou samotného pohybu, ale výslednicí tělesné i psychické zralosti a připravenosti, vnímání konkrétní situace ve hře a vlastního rozhodování.

Pro naprostou většinu sportů jsou nejcennější hráči s všestrannou pohybovou výbavou. Baseballový kouč John Savage z univerzity UCLA v jižní Kalifornii k tomu říká: „Líbí se nám, když v sobě hráči mají zažitou mnohostrannou pohybovou zkušenost. Věnuj se více sportům, jak dlouho to

jen jde, a lidi se přijdou podívat, jak to děláš. Dělej delší dobu jen jeden sport a lidi se přijdou podívat, jaké máš jizvy.“

Jenže mnozí si pořád ještě myslí, že na jiný sport není dost času. Jizvy na těle nejsou ty nejhorší; mnohem horší jsou jizvy emoční, jizvy na duši a ztráta vlastní hodnoty i identity. Dítě má hodnotu jen tehdy, když vyhraje, upřímná snaha se nepočítá.

Není to nic tak úplně nového. Už v roce 2005 pranýřoval Mezinárodní olympijský výbor ranou specializaci právě pro fyzická, duševní i sociální poškození, která způsobuje. Přesto víkend co víkend vyrážejí kolony otřískaných embéček i naleštěných mercedesů s rodiči vybavenými řízký a odhodláním ječet sprostě z hlediště na rozhodčí, trenéry i své děti, pokud jejich tým prohraje o branku. Tohle že má být ta pravá rodičovská láska?

Ambice rodičů, kteří dovezou syna na stadion a doufají, že z něj zítra bude nový Jágr, znají všichni. Vynásobit dolar dvaceti umí za mantinelem českého zimáku skoro každý rodič. Dětská radost

40

TOLIK PROCENT DOSPĚLÝCH V ČESKÉ REPUBLICE SE SPORTU NEVĚNUJE VŮBEC. DĚTI SE TAK ANI DOMA NEMAJÍ OD KOHO POHYBU NAUČIT.



↓ INZERCE



Česká asociace squashu gratuluje juniorským reprezentantům k vynikajícímu úspěchu na ME juniorů do 19 let:
Viktor Byrtus – 2. místo v soutěži jednotlivců
Český team – 3. místo v soutěži družstev



FOTO SPORT: BARBORA REICHOVÁ

^ FOTBAL HROU V PODÁNÍ PAVLA KADEŘÁBK, LADISLAVA KREJČÍHO A TÝMU FOTBALOVÉ REPREZENTACE PŘED EURO 2016, KDYŽ JE NA SOUSTŘEDĚNÍ NAVŠTÍVILY PARTNERKY I SPOTOMKY.

ale začíná v raném období objevování pohybu, lezení, běháním, padáním a skákáním.

Pak teprve by mělo přijít odbíjení, chytání, házení, základní gymnastika a agilita.

A až na tomto všeobecném základě by se měly budovat specifické sportovní dovednosti.

Provozování více sportů totiž podporuje pohybovou gramotnost, onen klíčový fundament pro život i dovednosti napříč sporty. A hlavně zabráňuje zraněním, která mohou vznikat, když je ještě nezpůsobilé mladé tělo vystaveno často opakovaným jednotvárným a náročným pohybům.

Svět feťáků

Máme spoustu odborníků i dobře míněných projektů a děti i dospělí stále více tloustnou. Točíme se v kruhu. Rodiče si často myslí, že o výchovu a vzdělání jejich dítěte se má postarat škola. Jenže dvě tři čtvrtě hodiny naordinovaného školního pohybu týdně, který je často nezáživný či padne za obět úklidu po malování, děti nezachrání. Ty již obézní jsou často terčem posměchu a pohybu se o to víc vyhýbají.

Čím více obézních, tím méně motivace se hýbat. Čtyřicet procent dospělých v České republice se sportu nevěnuje vůbec, děti se tak ani doma nemají od koho pohybu naučit. Hýbou se málo a mají často přímo žalostné stravovací návyky.

Když chybí endorfiny z pohybu, musí si je tělo obstarat jinak, a nejsnazší cestou je nadměrná spo-

třeba cukrů. Ty fungují podobně jako kokain – využívají v mozku dopaminový systém odměny. Čím větší spotřeba, tím větší pocit slasti, tím větší touha chování opakovat bez ohledu na následky.

Rodiče, kteří nenajdou čas se s dětmi doma hýbat ani jim připravit svačinu do školy, jim místo ní dají peníze. Jenže peníze, které skončí v automatu na tatranky, nejsou láska ani uznání. Nepřinášejí radost ani sebeúctu, přinášejí tuk.

Cvičíme systém odměny v mozcích našich dětí podle kritérií dospělých – ne děti! My dospělí přece víme nejlíp, jak má společnost i zábava našich dětí vypadat. A tak trváme na výkonu za každou cenu, jsme ochotni si ho za každou cenu vynutit a nezávaznou dětskou hru nedopřejeme ani svým dětem. Zabíjíme tím budoucí generace, které tak budou ještě tlustší než my a nevydělají ani na své zdraví, natož na naše důchody. Kruh se uzavírá.

Pro samotného vynálezce Ernő Rubika není jeho kostka jen obyčejná hračka – je to filozofický objekt a symbol, že každý problém má řešení, že vždy lze objevit něco nového a že k cíli je možno dojít různými cestami. A že i když se vám dnes něco nepovede, neznamená to, že se úspěch nemůže dostavit zítra. Záleží na vás a to je život.

Už dávno většinu z nás ohrožuje mnohem víc blahobyt než chudoba. Každý z nás může mít svého tygra a nechat se jím vést. Je to hra, není to robota. Není to to, co vám nařizuje někdo jiný, ale co cítíte sami v sobě. A jak v závěru své knížky říká William Saroyan, tygr je láska.

TRVÁNÍM NA VÝKONU ZAKAŽDOU CENU
ZABÍJÍME BUDOUCÍ GENERACE, KTERÉ BUDOU
JEŠTĚ TLUSTŠÍ NEŽ MY A NEVYDĚLAJÍ ANI
NA SVÉ ZDRAVÍ, NATOŽ NANAŠE DŮCHODY.