Dvanáctero omylů z českých zimáků (SIMPLE)

1. Charakter je víc než dovednosti

Pokud máte v žákovském věku jednoho hokejistu,který dovednostmi vyniká nad ostatními a všichni okolo v něm vidí budoucí hvězdu NHL, a on trénuje a hraje na 95%, protože víc ze sebe dostat nemusí, "vždyť jsem stejně nejlepší a vy všichni mi můžete...", a pak máte druhého hokejistu, který nijak extra nevyniká, sem tam vystrčí růžky, ale všechno, co dělá, dělá celým svým srdcem naplno a nikdy nic neošidí, je vysoce pravděpodobné, že v období lámání chleba převálcuje ten méně výrazný onu dětskou superstar, která se bude špatně vyrovnávat s neznámou situací, že už nebude superstar...

2. Výchova je víc než výsledek

Pro naše děti je nejdůležitější, když budou pořádně trénovat a pravidelně hrát v pozitivním prostředí, do kterého se budou každý den těšit, ať se v zápase vyhraje nebo prohraje! Když budou děti zahřívat lavičku v týmu šampiona čtvrtých tříd, tak jim to žádnou radost přinášet nebude. Když budou děti každé střídání ve stresu, aby něco nepokazily, aby se neprohrálo, tak z nich nikdy žádný hokejista nevyroste. Když si do týmu vezmu dva "černochy", abych vyhrál zápas, tak jediný výchovný prvek pro děti bude, že podvádění je v pohodě a že se v budoucnu není třeba rvát ze všech sil, stačí znát ty správné kličky a levárny...

3. Rodiče a trenéři jsou na jedné lodi

Hlavně rodiče by měli pochopit, že všelijaké žabomyší války s trenéry či učiteli uškodí nejvíc jejich vlastním potomkům. Nedostatek respektu k autoritám se vrací jako bumerang a vzniká nám česká klasika, že "trenéři dětí přece musí mít od rodičů odstup". Proč proboha? Kdo nakonec vždycky trpí kvůli tomu, že dospělí lidé nejsou schopní slušně komunikovat?

4. Trenér má vždycky pravdu

Naučit se pracovat s faktem, že spousta rozhodnutí starších/mocnějších/nadřízenějších atd. lidí mi nebude vonět, ale já je stejně nijak neovlivním, by mělo patřit k hlavním předmětům v základní škole života a rodiče by s vyučováním měli začít co nejdříve! Pozor, nechceme vychovávat přizdisráče, kteří si nechají kálet na hlavu od každého, chceme jen v dětech podnítit pozitivní přístup v situacích domnělých křivd, aby si děti nemyslely, že jim chce každý úmyslně ublížit, ale aby se tyto "nespravedlnosti" naučily brát jako výzvy k překonání nástrah na cestě za svým cílem... Např. když mě trenér nenechá hrát, tak místo nadávání na toho debila bych se možná měl nejprve zamyslet, jestli k tomu náhodou nemá kouč důvod a jestli bych třeba neměl trochu přidat v tréninku či zlepšit chování, aby se to v budoucnu neopakovalo...

5. Buď pozitivní aneb frustrace je nakažlivá a řvaní nefunguje

Náš život se neskládá z událostí, které nás potkají, ale z toho, jak se k těmto událostem postavíme! Daleko lépe se žije člověku, který vidí sklenici napůl plnou, než tomu, kdo tu samou sklenici vidí poloprázdnou. Pozitivní přístup je návyk (viz. následující pravidlo), každý je schopný jej mít a taky jej přenést na svoje děti. Naopak z prostředí plného zloby, zklamání a věčné nespokojenosti těžko kdy vyroste cokoli sebevědomého a optimistického. Nepřenášejme na naše děti vlastní negativní nálady, nesvádějme na ně naše vlastní frustrace! A neřvěme furt na ně jak magoři! Znám lidi, co málokdy zvýší hlas, a děti je stejně poslouchají na slovo. No a pak taky znám lidi, co ječí neustále, a děti buď na řev vůbec nereagují, protože je pro ně každodenní rutinou, nebo jsou naopak v permanentním stresu. Trenér musí být na ledě slyšet, ale tím správným způsobem. Vyhodit svěřence z tréninku při vážném prohřešku může přece každý bez hluku a zbytečných nadávek. Lepší než na kluka z deseti centimetrů řvát, že zavinil gól, je mu vysvětlit, jak by se měl zachovat, aby podobné šlamastyce příště předešel...

6. Všechno je o návycích

Královské pravidlo, původce všeho zlého i dobrého. Je životně důležité si uvědomit, že obrovský balík návyků získají naše děti v prvních letech života a že jsme to tudíž my, rodiče, kteří rozhodnou o tom, s jakou výbavou vypustíme naše miláčky do světa. Když budeme věčně pozitivní a veselí, tak nás děti budou kopírovat. Když budeme holdovat nezdravé stravě, tak budou nejspíš naše děti mít v budoucnu velké problémy tohoto škodlivého návyku se zbavit. Když nebudeme sportovat, tak se budou i naše ratolesti pravděpodobně sportování vyhýbat. Viděl jsem tříletou holčičku chroupat syrovou cibuli, jakoby to bylo jablko, protože "děti si navyknou na cokoli, když se s tím začne co nejdříve", jak mi říkal její táta. Že děti milujou chipsy a brambůrky není v jejich přirozené výbavě, tento smrtící návyk mají většinou od svých rodičů, kteří si podobné laskominy nemohou odepřít.

Že si malý hokejista musí navyknout na bruslení, na práci s hokejkou atd. je jasné, ale hlavní důraz u dětí musí být kladen na návyky formující charakterovou stránku jejich osobností - 100% nasazení, ať dělám cokoli, respekt k autoritám i vlastním spoluhráčům, pozitivní přístup za všech okolností, že hokej není jen o tréninku na ledě, atd. atd., viz. pravidlo č. 1...

7. Není to jen o gólech a asistencích

Hokej je kolektivní sport, a proto by bylo fajn, abychom podporovali v dětských týmech budování jakési interní kultury vzájemné podpory a respektu, aby se malí hokejisté co nejdříve naučili, že bez pomoci spoluhráčů se nikdy nedostaví žádný úspěch, aby se stejného uznání, jakému se těší střelci či nahravači, dostávalo taky hráčům, kteří nevypustí žádný souboj, kteří nastavují svoje tělo soupeřovým střelám, kteří vybojují spousty puků, kteří vyhrají všechna vhazování, abychom chválili obránce za každou úspěšnou rozehrávku, atd. Nepreferujme pouze lízače smetany (touhu skórovat ale samozřejmě důsledně od všech vyžadujme!), oslavujme taky všechny ostatní atributy týmového výkonu, bez kterých mozaika hokejového úspěchu nikdy nebude kompletní...

8. Postaršování je blbost

Toto by měl pochopit každý netrpělivý rodič, který by svého třeťáka viděl nejradši hned o dvě třídy výš, protože si neznale myslí, že hra mezi vrstevníky jeho mladýmu nic nedá. Do budoucna je pro malého hokejistu daleko lepší, když bude navyklý na ledě dominovat, dávat hromady gólů a být lídr mezi vrstevníky, než když si zvykne na roli solidního člena třetí pětky o kategorii výš. Pokud je borec dominantní i mezi staršíma, tak samozřejmě nemá ve svém ročníku co dělat, ale jinak opravdu není kam spěchat. Bohužel znám pár smutných případů, kdy tatínek tlačí syna za každou cenu mezi starší, přestože kluk nějak extra nevyčnívá ani mezi stejně starýma. Ve svojí třídě jakž takž, o třídu výš odpalovač puků. Co bude z hráče navyklého na roli odpalovače? No plejmejkr už nikdy. Lídr bude vždycky lídr, solidní hráč bude na všech úrovních pořád jen solidní hráč, odpalovač zůstane navěky odpalovačem...

9. Zápas je za odměnu

Všechny zápasy v žákovských kategoriích jsou "pouhá" příprava na zápasy "opravdové", které mají přijít v pozdějším věku. Není rozdíl mezi mistrákem a přátelákem - vždycky se musí chtít vyhrát, ale výhra není to hlavní, o co jde! Žákovské týmy se nepřipravují v mikrocyklech mířených ke konkrétním zápasům, každý zápas slouží "pouze" jako nejlepší příležitost učit se hokej. Jediný rozdíl je v tom, že možnost zahrát si utkání by měla pro děti být určitým privilegiem - kdo maká na tréninku a ve škole, a k tomu se i normálně chová, ten hraje. Kdo někde něco šidí, tak by podle mě měl dostat volno, aby se nad svým počínáním mohl zamyslet...

10. Ujasni si priority

Čím jsou děti starší, tím víc času je potřeba hokeji věnovat. (Asi žádná novinka co?) Každý rodič si dříve či později musí položit otázku, kolik toho "obětovat" na úkor hokeje. (I když pokud se bavíme o hokeji dítětem vnímaném jako nejlepší zábava na světě, pak se o žádnou oběť nejedná.) Pokud je někdo přesvědčený, že v srpnu trénovat na ledě je nesmysl a že děti by si měly užívat prázdnin a dovolených, nebo když někomu přijde ujeté místo cpaní se cukrovím u televize trávit kolemvánoční čas na turnaji někde v Řitce, je to každého věc a každý rodič má právo sám rozhodnout, jak jeho dítě bude svůj čas naplňovat. Jen si potom taky každý rodič musí uvědomit, jak to dopadá, když člověk dělá pár věcí, ale na 100%, nebo dělá věcí milion, ale žádnou naplno...

11. Trénuj rozumně

Otázka tréninku je na trošku obšírnější a vlastně asi nekonečnější rozbor, tady bych chtěl jen vypíchnout dvě hlavní zásady:

JDE O NÁVYKY - až do puberty nezáleží ani tolik na tom, co a jak děti trénují, jako na tom, že dostanou pod kůži návyky, které jim v rozhodujícím věku pomůžou "nakopnout mašinu". Děti si musí začít zvykat, že hokej není jen o čase stráveném na ledě, že před každým tréninkem je dobré se rozcvičit, že je důležité kvalitně jíst a hodně spát atd. Ale hlavně je to musí bavit! Děti si ze všeho nejdřív musí vypěstovat hlubokou lásku k hokeji, na které se později dá postavit všechno to ostatní kolikrát ne tolik zábavné...

DĚLÁME TO NAOPAK - v Čechách funguje milion soukromých hokejovek pro děti do osmé třídy. Kolik podobných subjektů se zaměřuje na kategorie 14 let a výš? Pokud je mi známo, tak žádný... V žákovském věku vám každý chytrolín poradí, co a jak trénovat kolikrát v týdnu, ale chudáci dorostenci jsou necháni napospas trenérům ve svých klubech, což je dle mých zkušeností často "smrtící", ale bohužel jediná varianta... Pointa je, že by všichni rodiče měli zmírnit věčný stres a tlak v žákovských letech, a nechat si nějakou páru na později, kde jí je potřeba víc, ale oni už nemají, kde brát...

12. Ber to s nadhledem

 Ivan Hlinka to svým "Hlavně se z toho neposrat!" trefil naprosto přesně. Každý člověk by se tímto heslem měl řídit, ať se daří, nebo nedaří. A pro rodiče malých hokejistů to platí dvojnásob! Jakýkoli pád/prohra/neúspěch je přece normální očekávaná překonatelná komplikace na cestě za snem! Naopak každá výhra/úspěch neznamená nic víc, než hezké povzbuzení do další práce. Být v deseti letech nejlepší v Čechách neznamená samo o sobě vzhledem k budoucnosti vůbec nic, stejně jako být stopadesátý. Hloubka lásky, kvalita charakteru a ranec štěstí - těmto věcem je třeba věnovat pozornost (jojo i tomu štěstí se dá jít naproti!) a nenechat se přehnaně unášet ani černými ani moc růžovými myšlenkami...