

Pomáha skorá špecializácia k úspechom vo vrcholovom športe?

Počúvame o tom, ako sa Tiger Woods 100% sústredil na svoj šport už v čase, keď liezol doma po štyroch a tak nám z toho vyšlo ponaučenie, že ak chceme zaručiť dieťaťu profesionálnu športovú kariéru, musíme ho špecializovať na ten, ktorý šport veľmi skoro. Alebo žeby to tak nebolo?

Wayne Gretzky je bezpochyby najlepším hokejistom histórie. Viete ale, že okrem hokeja Wayne súťažne behával a hral bejzbal?

Tak teda, kto je tým správnym príkladom? Wayne alebo Tiger? Stane sa človek najlepším z najlepších špecializovaním sa výhradne na jeden šport? Alebo sa športová zdatnosť rozvíja prostredníctvom viacerých športov? Rozhodli sme sa urobiť si malý test: vybrali sme po 10 najlepších športovcov za rok 2012 podľa rebríčka ESPN zo štyroch najkvalitnejších líg Severnej Ameriky (NBA, NFL, MLB, NHL) a pomocou Google sme hľadali ich športovú minulosť.

Teraz prichádza čas vhodný na stávky: Myslíte si, že je potrebné zamerať sa iba na jeden druh športu, aby ste sa dostali do svetovej špičky? Alebo si myslíte, že väčšiu šancu dostať sa medzi elitu má ten, kto sa v detstve venoval viacerým športom? Koľko z vybraných hráčov sa podľa vás dostalo na vrchol tým, že vyrastali iba s jedným športom?

Uveríte mi, ak vám poviem, že **6 zo 40?** Len **15%** profesionálnych športovcov hralo v detstve iba jeden šport. Zvyšných **85%** robilo v mladosti niekoľko druhov športov. (*Pozn. prekladateľa – V pôvodnom článku sa píše o 7 športovcoch, medzi ktorými je zaradený aj Zdeno Chára. My doma na Slovensku ale vieme, že sa venoval cyklistike, ale aj iným športom, preto sme štatistiku dodatočne zmenili.*)

V skutočnosti môže byť toto číslo ešte väčšie. Pretože to, že sme pomocou Google nenašli u šiestich športovcov v minulosti žiaden iný šport, ako ten v ktorom vynikajú, ešte neznamená, že žiaden iný šport nerobili, len to nevieme dokázať. Na spodku tohto článku nájdete zoznam všetkých vybraných športovcov vrátane športov, ktorým sa dokázateľne venovali.

Na základe výsledkov nášho výskumu nedokážem pochopiť odkiaľ sa vzal názor, že skorá špecializácia smerom k jednému športu je správna. Možno to bolo vtedy, keď Tiger Woods sedel v šou Mikea Douglasa, kde prezentoval fotky, na ktorých už ako dvojročný švihá golfovou palicou. Alebo je to možno tým, že športové federácie súperia o väčší podiel peňazí, ktoré sa rozdeľujú podľa množstva registrovaných hráčov. Alebo možno je to celé inak.

Čo môže byť na skorej špecializácii naozaj škodlivé?

Teraz, keď sme zlomili mýtus, že vaše dieťa potrebuje skorú špecializáciu na to, aby sa stalo hviezdou, je čas nájsť odpoveď na ďalšiu otázku: **Je pre vývoj vášho dieťaťa dôležité hrať viacero športov?**

Časté a pravidelné hranie jedného druhu športu a jeho vykonávanie počas celého roka vedie k zvýšenej náchylnosti na zranenia a k vyhoreniu. Telo sa prispôsobí námahe, ktorú vykonáva, no v mnohých prípadoch toto prispôsobenie vedie k svalovej dysfunkcii a následne k zraneniam z preťaženia, pretože v jednom športe využíva pre pohyb stále rovnaké svalové skupiny. *(Pozn prekladateľa: K takýmto zraneniam patria prevažne zranenia pohybového ústrojenstva, ako sú zranenia kĺbov - koleno, rameno, lakeť, členok, únavové zlomeniny a svalové zranenia. V neposlednom rade sem patrí zlé držanie tela, ktoré spôsobuje bolesti a nepohodu športovca.)* **Hranie viacerých športov naopak poskytuje telu využívanie množstva pohybových vzorcov, ktoré takémuto efektu bránia, pretože pôsobia voči sebe kompenzačne.** Telo takisto potrebuje čas na odpočinok a zotavenie a to nie len preto, aby sa pripravilo na kvalitný športový výkon, ale tiež aby zabránilo vzniku zranení. **To v preklade znamená, že v každom športe je potrebné rešpektovať tzv. obdobie „mimo sezóny“.** Aj toto je dôvodom, prečo špičkový športovci nerobia svoj šport dookola celý rok.

Hranie jedného druhu športu tiež prispieva k zlyhaniu v oblasti celkovej telesnej zdatnosti. **Každý šport vyžaduje mnoho zručností a schopností, ale žiaden šport nerozvíja všetky rovnako.** Hraním mnohých športov môžeme výrazne optimalizovať ich rozvoj. Niektoré športy vyžadujú krátku výbušnosť, iné naopak vytrvalé vynakladanie úsilia, niektoré športy sú priamočiare, iné potrebujú rotačné pohyby. Niektoré športy sa sústreďujú na prudké zmeny smeru, iné na priamočiaru rýchlosť, niektoré športy potrebujú vertikálnu silu, ďalšie silu rotačnú. **Keď sa deti venujú rôznym druhom športov, majú veľký potenciál rozvíjať sa ako plnohodnotný športovec a prenášať svoje schopnosti a zručnosti z jedného športu do druhého.**

No nielen my sme presvedčení o správnosti využívania viacerých športov pre kvalitný športový rast. Tu sú dva zaujímavé príspevky na túto tému:

„Toto je to, čo som povedal dávno. Títo chlapci, ktorí hrali iné športy, boli obaja kvalitnými basketbalistami. Boli schopní smečovať a dávať koše. A potom sa obaja namiesto toho rozhodli stať hráčmi golfu. Je zaujímavé a príjemné sledovať týchto hráčov ako sa transformovali na náš šport. Oni robia veci, ktoré som nikdy predtým pri golfe nevidel,“ **Tiger Woods.**

„Som veľmi spokojný s prácou mojich nôh v basketbale a cítim sa pri nej pohodlne. Je to preto, že hrám futbal. Je to náročné a musím tam často meniť rytmus rýchlosti mojich nôh. Vďaka tomu sa ale cítim pohodlne ak mám využívať pravú nohu ako pivotovú nohu a rovnako ak mám využívať ľavú nohu ako pivotovú nohu,“ **Kobe Bryant.**

10 000 hodín?

Viac ako 80% nižšie uvedených hráčov vyrastalo na viacerých športoch, napriek tomu však dosiahli svojich „**10 000 hodín**“ - je to teória, ktorú zaviedol Malcolm Gladwell v svojej knižke [Výnimoční](#) (tento pojem hovorí o tom, že ak si preštudujete minulosť tých, ktorí v živote naozaj excelovali, väčšina z nich venovala svojej oblasti najmenej 10 000 hodín predtým, ako dosiahli najvyššiu úroveň).

Pravdepodobne je tu ale jedna maličkosť, ktorá je pri pravidle *10 000 hodín* prehliadaná. Je to naozaj len 10 000 hodín času, alebo je k času potrebné pridať ešte vášeň? Ľudia, ktorí sú

v živote nesmierne úspešní síce dosiahli svojich 10 000 hodín v mladom veku, ale Gladwell upozorňuje na to, že okrem času sa títo ľudia prejavovali aj nadmerným nadšením pre svoju oblasť výnimočnosti. Bill Gates nestrávil všetok svoj voľný čas prácou na počítači pretože jeho rodičia chceli aby mal väčšiu šancu na úžasnú kariéru. **Robil to preto, že to miloval!** Je to vášeň alebo tréning, ktorý ženie týchto ľudí k najvyšším priečkam? Alebo je to oboje naraz?

Vášeň je ľahko viditeľná u všetkých hráčov nášho zoznamu. Čas, ktorý vložili do svojho športu nebol len o tréningových kempoch, tréningoch vedených kvalitnými trénermi, či oficiálne organizovanými zápasmi. **Bol to čas strávený sa hraním s priateľmi alebo súrodencami niekde na dvore, v parku alebo sídliskovom ihrisku až do času, kým ich rodičia nevolali domov. Bol to čas, ktorý prespali v posteli basketbalovou loptou v objatí, korčuľami zviazanými na nohách, či bejzbalovou pálkou pod vankúšom.** Je to teda 10 000 hodín tréningu, ktoré sú potrebné k obrovskému úspechu? Alebo je to 10 000 hodín vášne z hrania a tréningovania?

Rodičia, opýtajte sa sami seba: Ste vy tí, ktorí svoje dieťa tlačia do účasti na tréningových kempoch, alebo do zápasov? Alebo vás vaše dieťa vytrvalo prosíka, aby ste ho nechali viac hrať? **Ak to nie je tá druhá možnosť, potom je čas zamyslieť sa!**

Ako sme sľúbili na začiatku, prikkladáme zoznamy najlepších hráčov podľa rebríčka ESPN spolu so športovými oblasťami, ktorým sa dokázateľne venovali.

10 najlepších hráčov NBA (basketbal):

1. LeBron James (americký futbal – bol členom all-stars strednej školy)
2. *Dwight Howard (bez evidencie o ďalšom športe)*
3. Dwyane Wade (americký futbal)
4. Chris Paul (americký futbal)
5. Dirk Nowitzki (tenis, hádzaná)
6. Kevin Durant (americký futbal)
7. Kobe Bryant (futbal)
8. Derrick Rose (bejzbal)
9. Deron Williams (wrestling)
10. Blake Griffin (americký futbal, bejzbal)

Blake Griffin: „*Všetko čo hráš ti pomôže v tom, čo si vyberieš nakoniec!*“

10 najlepších hráčov NFL (americký futbal):

1. Tom Brandy (bejzbal – draftovaný)
2. Peyton Manning (basketbal, bejzbal)
3. Drew Brees (basketbal, bejzbal)
4. Aaron Rodgers (futbal, basketba, bezbal)
5. Troy Polamalu (basketbal, bejzbal)
6. Adrian Peterson (atletika – šprinty 100m a 200m, skok do diaľky, trojskok)
7. Ben Roethlisberger (bejzbal, basketbal)
8. Chris Johnson (atletika – 100 m šprint)

9. Philip Rivers (bejzbal, basketbal)
10. Michael Vick (bejzbal, basketbal)

10 najlepších hráčov MLB (bejzbal):

1. *Albert Pujols (bez evidencie o ďalšom športe)*
2. Roy Halladay (basketbal, cezpoľný beh)
3. Mighel Cabrera (basketba, volejbal – ponúkali mu profesionálny kontrakt vo Švajčiarsku)
4. *Justin Verlander (bez evidencie o ďalšom športe)*
5. Felix Hernandez (basketbal)
6. Ryan Braun (basketbal, futbal, americký futbal)
7. Clayton Kershaw (futbal)
8. Troy Tulowitzki (basketbal – 22,6 bodu na zápas na strednej škole)
9. *Tim Lincecum (pravdepodobne bez ďalšieho športu)*
10. Robinson Cano (basketbal)

10 najlepších hráčov NHL (hokej):

1. Sidney Crosby (bejzbal)
2. *Jonathan Toews (bez evidencie o ďalších športoch)*
3. *Evgeni Malkin (nejasný dôkaz o hraní volejbalu, preto sme ho zaradili medzi športovcov bez ďalšieho športu)*
4. Pavel Datsyuk (futbal)
5. Claude Giroux (nemá v minulosti špecifický šport, ale vyjadril sa nasledovne: „Hrával som ako dieťa mnoho športov a vo všetkých som bol dobrý. Hokej sa stal definitívne mojím najobľúbenejším športom, tak som sa v istom bode rozhodol zistiť, ako ďaleko sa v ňom dokážem dostať.“)
6. Steven Stamkos (bejzbal, futbal, golf, lakros)
7. Shea Webber (bejzbal)
8. Alexander Ovečkin (futbal, basketbal)
9. Zdeno Chára (cyklistika)
10. Daniel Sedín (futbal)

Zdroj: <http://elsbethvaino.com/2012/06/does-early-specialization-help/>

Viac tu: <http://www.cesta-k-dokonalosti.sk/news/pomaha-skora-specializacia-k-uspechom-vo-vrcholovom-sporte-/>

Odborný preklad a korektúra: Diana Kosová