

Od pramene posvátné Gangy k olympijské cestě mladých nadějí. Nebojte se nezdaru, vzkazuje kouč

16.8.2023 - Markéta Kosová | Česká olympijská

Mezi jeho devět svěřenců nyní patří i čtrnáctiletá Ema Mrázová.

Na Olympiádě dětí a mládeže 2022 v Olomouci brala hned čtyři umístění v TOP 10. „Mám toho nejlepšího trenéra,“ pochvaluje si slečna, která reprezentovala Prahu také v běhu na lyžích, a to na zimní edici 2023 v Královéhradeckém kraji.

U pražského trojského kanálu Jančara nepřehlédnete. Výraznými gesty doplňuje to, co mladým vodáckým nadějím zrovna vysvětluje. „Práce s dětmi mě naplňuje, je to zábava. A těší mě, když vidím, jak se zlepšují. Že jsem jim mohl předat něco z toho, co umím,“ říká kouč, který už ve 23 letech při studiu na vysoké škole začal učit žáky se specifickými poruchami chování.

Možná i díky zkušenostem ze školy dobře ví, že jedním z hlavních faktorů zdravého vztahu mezi ním a svěřenci je důvěra. Ostatně právě slovo důvěra je nejvíce skloňováno trenéry napříč sportovním prostředím. Jenže jen slova nestačí, vždyť děti se učí především nápodobou. „Jak si s nimi buduju důvěru? Přiznám se, že sám přesně nevím. Chovám se k nim přirozeně, nic jim nenamlouvám. Když jim něco nejde, řeknu jim pravdu. Když jim něco vyjde, umím je pochválit.“

Hned v těsném závěsu za důvěrou je podle něj zábava. „Snažím se, aby pro děti bylo pádlování hrou, a ne takový ten tvrdý dril. Myslím, že je to hrozně důležité. Pokud se naučí hrát si s vodou a umějí na vodě blbnout, učí se dovednosti rychleji. Síla, vytrvalost i rychlost se můžou trénovat později,“ vypočítává sedmačtyřicetiletý trenér. „Když se neumějí na vodě klouzat, stejně těch nejlepších výsledků těžko dosahují.“

Ti, kteří pracují s dětmi, musejí občas zvládnout i jednu doplňkovou disciplínu - příliš ambiciózní rodiče. „Jsou tu a vždycky budou,“ pousměje se Jančar. „Pak je potřeba je brzdit tím, že si nastavíme pravidla. Třeba když si dítě nepřeje, aby rodiče jeli na závody, řeknu jim to na rovinu. Mluvím ale i s tím dítětem, že mít ambice není špatné. Společně by se měli naučit nevstupovat si do určitého prostoru.“

Například? „Že rodič nebude dítěti radit, jak má jezdit. A dítě by zase nemělo rodiče odhánět. Naproti tomu máte děti, které bez rodičů nikam nevyjedou. Je důležité proplouvat mezi dospělými a dětmi, stmelovat kolektiv,“ myslí si. „Vždycky je také dobré, když se navzájem propojí i rodiče. Oni se na závodech baví, děti si tam hrajou... a když jim do toho nevstupují, je to to nejlepší.“

U vody přitom Jančar vůbec nemusel být. Jako malý totiž vypadl rodičům z lodi. „Až do 10 let jsem pak nechtěl do vody vstoupit, dokonce jsem se nechtěl ani mít. Díky mámě, která mě postavila do vany a začala mi nejprve sprchovat nohy, potom výš a výš, se to nakonec zlomilo. Viděl jsem, že ostatní děti pádlují a dělají něco u vody, tak jsem se rozhodl, že budu pádlovat taky.“

A dopádl až k pramenům řeky Gangy, na níž zvládl dvě své největší expedice - Bhagirathi od posvátného pramene zvaného Kraví tlama vytékající přímo z ledovce a Alaknandu. „Což jsou dvě zdrojnice Gangy, které když se stečou, vznikne právě posvátná řeka Ganga. To byly vlastně dva prvosjězdy.“

Horní úsek Bhagirathi zatím nikdo jiný nesjel. „Pro mě ale tohle není podstatné. Mně se vždycky líbí ta řeka celá. Pokud ji člověk dokáže poznat, může ji sjet. Je to zábava a zážitek,“ líčí Jančar. „Na spodních úsecích už se dneska normálně raftuje. Vše se za těch dvacet let hodně posunulo a vodáci jsou schopni jezdit věci, které jsme si tenkrát nedokázali ani představit.“

Ne nadarmo se říká: co si člověk dokáže představit, je možné. „Nikdy se nevzdávat, i když se mi něco nepovede. Pořád to zkoušet a posouvat dál. Nebát se nezdaru a vyjít ze své komfortní zóny - tím se člověk nejvíc zlepšuje,“ taková je rada, kterou by rád předával budoucím sportovním generacím.

<https://www.olympijskytym.cz/article/od-pramene-posvatne-gangy-k-olympijske-ceste-mladych-nadeji-nebojte-se-nezdaru-vzkazuje-kouc>