

Eva Chalupová

Narozena: 9. února 1977 v Praze

Vzdělání: Získala doktorát v oblasti sportovní psychologie, obor klinická psychologie a trenérství. Při mateřské dovolené s třetím potomkem stále učí sportovní psychologii na trenérských kurzech na FTVS UK.

Trenérská činnost: Trenérka plavání a majitelka plaveckého klubu Prague Sharks

TEXT: EVA CHALUPOVÁ

RELAXUJTE!

V klidu! Relaxuj! Možná už jste tuto dobrou radu slyšeli... Prý to pomáhá proti trému. V minulém čísle jsem popisovala trému jako přirozenou reakci těla na prostředí závodu. Projevuje se změnou v chování a myšlení, kolísáním sebevědomí a hlavně různými fyzickými příznaky. Patří k nim divný pocit či bolesti v oblasti břicha, bolesti hlavy, zhoršená schopnost soustředění, ospalost, knedlík v krku, změna dechové frekvence, obtíže s dýcháním nebo tlak na hrudi, tlukot srdce, tuhnutí svalů, třes končetin a nucení na záchod.

U každého to může být něco jiného a v různé intenzitě. U většiny zkušenějších závodníků se fyzické projevy trémy objevují jako podmíněná odpověď na nějaký docela konkrétní podnět – příjezd na místo, sledování rozvíjejících se soupeřů, připevňování si startovního čísla, pokyn ke shromáždění se na startovní čáře a podobně a stupňují se s přibližujícím se startem.

Úspěšní sportovci mají svou trému „rádi“, je to pro ně známka toho, že jsou dobře připraveni na důležitý závod. Negativní myšlenky mají pod kontrolou (viz Nordic 40), a pokud získají pocit, že je některý z fyzických příznaků příliš obtěžuje nebo není optimální pro podání dobrého fyzického výkonu, mají v zásobě nějakou relaxační techniku. Ti ostatní neví, co s tím, a cítí se hůř a hůř...

V následujícím textu popíšu několik základních relaxačních technik – takových, které se můžete naučit sami. Nejsou obtížné. V praxi je ovšem nutné je opravdu často trénovat, aby byly použitelné, když jde do tuhého. Dýchat do břicha se naučíte celkem snadno, ale až po delším tréninku to budete schopni zvládnout i před startem veledůležitých závodů.

1. Dýchejte!

Většinu lidí může proti příznakům trémy obyčejné dýchání, věc tak přirozená, že si na ni vzpomeneme pouze tehdy, když s ní není něco v pořádku.

Pokud máte před startem trému, pravděpodobně dýcháte rychleji než normálně, mělce a krátce, občas se vám dech jakoby zastaví a musíte se na dýchání soustředit, dýcháte pouze do hrudníku. Špatné dýchání způsobuje napětí, které se šíří do celého těla, narušuje koordinaci a pravděpodobně zhorší váš výkon (budete se pomalu rozjíždět a zbytečně napjaté svaly budou spotřebovávat víc energie, než je nezbytně nutné). Také budete mít špatně okysličený mozek, orgány a svaly.

Špatné dýchání způsobuje napětí, které se šíří do celého těla, narušuje koordinaci a pravděpodobně zhorší váš výkon

Dýchání do břicha

Dýchání do břicha, takzvané brániční dýchání, je základní relaxační dovedností, kterou se jistě dokážete naučit. Můžete ho použít kdykoliv a kdekoliv jako obranu proti dotírajícímu stresu. Obzvláště vhodné je pro lidi, u kterých se tréma projevuje nepříjemnými pocity nebo bolestmi v oblasti břicha.

Jak se mu naučíte? Začněte v lehu na zádech, položte se na rovnou, tvrdší podložku, dlaň jedné ruky položte na břicho a zkoušejte dýchat tak, aby se vám ruka zvedala a klesala (prostě s nádechem vystrkujete a s výdechem zastrkujete břicho). Postupně byste měli cítit při nádechu mírné napětí, při výdechu příjemné uvolnění či teplo v břišní oblasti a celém těle. Zkoušejte dýchat pravidelně, rytmicky, dýchejte tímto způsobem tak dlouho, dokud nepocítíte, že napětí je pryč. Soustředte se na vlastní dech, při tomto cvičení byste neměli usnout! Pokud tuto doved-

nost zvládáte v leže s rukou na břiše, zkuste ji uplatnit v sedě, ve stoje, na povel. Řídit by vás teď měl hlavně pocit uvolnění po správně provedeném nádechu a výdechu. Tréma někdy bývá tak všezahrnující pocit, že se vám ani nechce soustředit se na něco jiného. Pokud v takovémto okamžiku dokážete alespoň na chvíli zaměřit pozornost na dech, máte vyhráno.

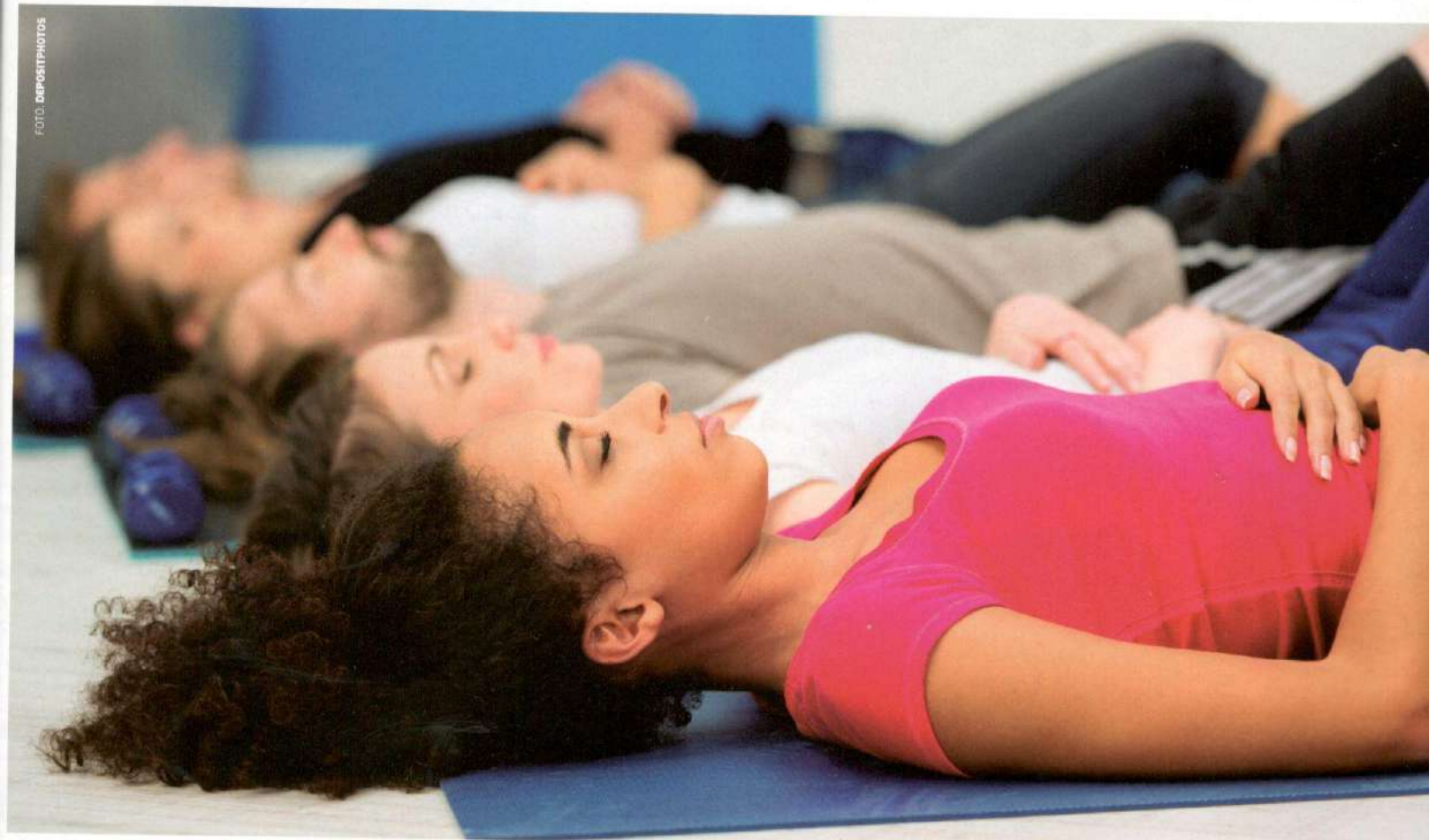
Pro pokročilé

Naučte se dýchat rytmicky. Nádech, počítejte při něm do čtyř (nebo do tří či do pěti, podle toho, jak se budete cítit), zadržte dech a počítejte do čtyř, výdech, počítejte do čtyř, po vydechnutí vydržte opět napočítat do čtyř. Postupně začnete jasněji vnímat, že při nádechu a následném zadržení dechu ve vás napětí vzrůstá, při výdechu se naopak uvolňujete, vaše tělo těžkne. Důležité je, že si uvědomíte, že napětí můžete vydechnout, dostat ho ze sebe – pouhým sou-

Návod na Bensonovu relaxační odpověď

- 1 Najděte si klidné místo bez hluku a rušivých podnětů.
- 2 Sedněte si do jakékoliv pohodlné pozice, neležte, jinak usnete.
- 3 Připravte si nějaké slovo, které nestimuluje myšlení (doporučuje se například „relaxuj“ nebo „klid“ a možná nejlépe „výdech“.)
- 4 Oči nechte otevřené nebo je zavřete, podle toho, co vám vyhovuje. Začněte pomalu dýchat, sledujte vlastní dech a při každém výdechu si v duchu zopakujte připravené slovo.
- 5 K tomu, co se vám honí hlavou zaujměte pasivní postoj, nechte věci dít se, nechte myšlenky a představy proudit myslí, nezaměřujte na ně pozornost... pokud se něco v mysli objeví, nechte to být a soustředte se na své slovo... nestarejte se o to, kolikrát se vaše mysl zatoulala, vždy se s výdechem vraťte ke svému slovu.
- 6 20 minut by mělo stačit.

FOTO: DEPOSITPHOTOS



středěním se na dýchání. Zkuste i jiné poměry nádech-výdech, třeba 1 : 2 nebo 1 : 3, naučte se rytmus dechu vědomě zpomalit i zrychlit, stále tak, aby vám to bylo příjemné! Nemá cenu se přemáhat a úporně snažit, při relaxaci je lépe nechat věci plynout a dát si více času. 10–15 minut dýchacího cvičení denně vám pomůže relaxovat, nabrat nové síly, zlepšíte funkci plic, protáhnete si a uvolníte břišní a mezižeberní svaly. Pokud opravdu dobře nacvičíte ovládání vlastního dechu, můžete tuto dovednost využít i ve velmi napjatých situacích.

3 minuty do startu: jak dýchám?

Moc rychle a mělce, nebo pomalu, až je vám z toho na usnutí? Minuta do startu: Pokud potřebujete uklidnit, párkrát se velmi zhluboka nadechněte se zaměřením na výdech, vymyslete si k tomu nějaké klíčové slůvko, třeba: „klidně!“ „soustředím se!“ Pokud jste moc v klidu, všechno je vám jedno, zkuste se párkrát rychle a silně nadechnout a vydechnout. Čím lépe budete svůj dech ovládat, tím kratší dobu vám bude trvat dosažení požadovaného stavu.

Mistrovství

Pokud by vás zajímalo, jak dále zlepšit ovládání vlastního dýchání, přihlaste se na hodiny jógy. Naučíte se (mimo jiné) plnému dýchání s využitím celé kapacity plic: s nádechem začíná

vzduch proudit postupně do břicha, hrudníku až nahoru pod klíční kosti, výdech začíná opět „od břicha“. Pokud sledujete takto dýchajícího člověka, vidíte vlnu probíhajícího nádechu a výdechu (tzv. dechová vlna). Při učení se musíte nejprve naučit dýchat do jednotlivých částí (pomáhá kontrola rukou) a pak se pokusit nádech spojit – nebo vlastně rozložit – do jednoho pohybu. Jisté je, že pokud se soustředíte na provedení dechové vlny, na trému vám už čas nezbyvá.

2. Uvolněte svaly!

Svalová relaxace je klasikou mezi relaxačními metodami. Už skoro před sto lety psychiatři zaznamenali, že pokud dokáží úzkostné a neurotické pacienti naučit uvolnit svaly, jejich stav selepší. Jeden z nich, Jacobson, si všiml, že nejlépe lze lidi naučit uvolnit svaly tak, že je nejdříve co nejsilněji zatnou, chvíli drží a pak uvolní – naučí se tak vnímat kontrast mezi napětím a uvolněním, uvědomí si, jaký je to pocit svaly uvolnit. V tabulce najdete jednu variantu jeho „Progresivní relaxace“ (jmenuje se tak, protože postupně uvolňuje všechny svalové skupiny). Princip této relaxační metody je vlastně jednoduchý – pokud uvolníte svaly, snížíte množství impulsů proudících do mozku a dochází k celkovému zklidnění. Svalovou relaxaci lze využít buď celou jako relaxační tréninkovou fázi, nebo se můžete naučit její zkrácenou variantu. Můžete zvládnout najednou zatnout a uvolnit více svalových skupin a využít to jako součást předstartovní přípravy. Je třeba pečlivě vybírat, trénovat a naučit se to provést ve stoje.

Pro lepší motivaci bych poznamenala, že po 20 min. progresivní relaxace vám zklidnění vydrží většinou 4 hodiny, někomu dokonce 24 hodin (pokud si na stejnou dobu zdřímnete, vydrží vám to pouhou půlhodinku). Stejně účinky má ovšem i masáž!

3. Meditujte!

Cílem meditace je zklidnění a vyprázdnění mysli. Možná se to snadno řekne, ale skutečného meditativního stavu lidé dosahují až po dlouhém tréninku. Pro sportovce, který se večer před startem nedokáže zbavit pochyb či rušivých myšlenek, bych doporučila „zjednodušený“ postup známý jako Bensonova relaxační odpověď. Zkuste to, ale pozor, tato technika se nehodí těsně před start závodu. Stav klidu a míru vyvolaný meditací se se závoděním nespojuje. ⚡

Návod na progresivní relaxaci

Provádějte v sedě na pohodlné židli nebo v křesle, stihnete to za cca 10 minut.

Důkladně si přečtěte instrukce a naučte se je v daném pořadí nebo požádejte někoho, aby vám je četl (nebo si je namluvte a pusťte do sluchátek). Správný rytmus je 5 s napětí a 10–15 s uvolnění.

1. Zatněte pravou pěst tak, abyste cítili napětí v pěstí a předloktí... uvolněte.
2. Zatněte levou pěst tak, abyste cítili napětí v pěstí a předloktí... uvolněte.
3. Ohněte pravý loket a zatněte biceps, ruce jsou uvolněné... uvolněte.
4. Ohněte levý loket a zatněte biceps, ruce jsou uvolněné... uvolněte.
5. Natáhněte pravou paži a zatněte triceps... uvolněte. Napětí v pěstí a předloktí... uvolněte.
6. Natáhněte levou paži a zatněte triceps... uvolněte.
7. Nakrčte čelo a zvedněte obočí... uvolněte.
8. Napněte svaly kolem očí... uvolněte.
9. Napněte čelisti tím, že pevně sevřete zuby... uvolněte.
10. Zatlačte jazyk proti patru, rty jsou zavřené, všimněte si napětí v hrdle... uvolněte.
11. Sevřete pevně rty... uvolněte.
12. Zkloňte hlavu, jak nejdál to jde... uvolněte.
13. Zvedněte ramena k uším... uvolněte.
14. Dýchejte klidně a pravidelně břichem.
15. Zhluboka se nadechněte, naplňte zcela plíce, zadržte dech, držte... vydechněte a uvolněte.
16. Napněte svaly břicha... uvolněte.
17. Zvedněte zadek nad židli... uvolněte.
18. Napněte hýždě a lýtka tak, že tlačíte nohama do podlahy... uvolněte.
19. Napněte chodidla a tlačte je dolů, prsty nohou tlačte vzhůru... uvolněte.
20. Klidně a pravidelně dýchejte břichem.

