

12. POMOCNÉ TRÉNINKOVÉ METODY

12.1 Autogenní trénink

Autogenní trénink je metoda, která při pravidelném provádění přispívá k rychlému obnovení sil a k odstranění příznaků napětí a neklidu. Po dokonalém nacvičení umožňuje autosugestivní ovlivňování některých tělesných funkcí a může pomoci i při odstraňování nevhodných návyků a dosahování žádoucích vlastností. Působí na příznaky, neodstraňuje ovšem příčiny napětí, ani organických nebo neurotických poruch.

Metoda autogenního tréninku byla vypracována s využitím některých prvků jógických, a poznatků získaných s používáním hypnózy. Na základě rozboru zážitků hypnotizovaných byl zpracován systém fyziologicky podložených cvičení k dosažení takového stavu, který by cvičícím umožnil některé výsledky, dosahované v hypnóze. Při autogenním tréninku již ovšem nejde o hypnózu, nýbrž pouze o využití některých podobných psychologických mechanismů.

Základní principy autogenního tréninku jsou dva: **relaxace a koncentrace**.

Relaxace znamená uvolnění svalstva. Toto svalové uvolnění umožňuje na základě fyziologických souvislostí navodit klid duševní a současně uklidnit a zharmonizovat činnost vnitřních orgánů.

Koncentrace při autogenním tréninku spočívá v bezvýhradném soustředění na určitou představu, která pak ovlivňuje organismus. Relaxovaný stav zvyšuje její účinky.

Cvičení, která se provádějí 3x denně jsou propracována v přesný systém, který má svůj vyšší a nižší stupeň. Nižší stupeň se skládá ze šesti cvičení. Patří k nim nácvik pocitu tíhy, pocitu tepla v končetinách, vnímání klidného dechu, pravidelného tepu srdce, tepla v břiše a chladu na čele. Na toto cvičení lze v případě potřeby navázat používání vhodně vytvořených individuálních formulek. Vyšší stupeň je pro běžnou praxi příliš náročný a proto jej v tomto návodu neuvádím. K dosažení praktických výsledků plně stačí cvičení nižšího stupně.

Příprava k nácviku autogenního tréninku.

Předpokladem cvičení je správná relaxace (uvolnění), které je proto se třeba naučit nejdříve. Při počátečních cvičeních je nutno zajistit klid v místnosti, kde se toto cvičení provádí.

Položte se naznak na pohovku, nebo postel a zaujměte co nejpohodlnější polohu. Je-li to příjemné, může se pod hlavu dát polštářek, v žádném případě však nesmí být hlava nějak nepřirozeně skrčená, nebo napjatá. Ruce spočívají podél těla. Zavřete oči a zkontrolujte relaxaci. Dokonale relaxováno bývá svalstvo při spánku, nebo v bezvědomí. Zvednete-li relaxujícímu člověku ruku a pak ji spustíte, padá ruka vlastní vahou dolů. Požádejte někoho, aby to s vaší rukou přezkoušel a řekl Vám, zda necítí nějaké namáhání, nebo odpor.

Některým lidem dělá dokonalá relaxace potíže. V takových případech se doporučuje nacvičovat relaxaci tak, že ji srovnáváme s pravým opakem, tj. s napětím. Například ruku nejprve zvedněte, natáhněte a napněte. Pak si v duchu počítejte do tří a všechno „vypněte“. Ruka se bezvládně zhroutlí. Toto cvičení opakujte několikrát s různými svalovými skupinami. Sevřete např. ruku v pěst, nebo stáhněte křečovitě ústa a pak náhle napjaté svaly povolte.

Když jste nacvičili relaxaci, můžete přistoupit k přípravné fázi koncentrace (soustředění). Uvědomte si svou klidnou polohu a soustřeďte se na myšlenku: „jsem zcela klidný“. Poddávejte

se tomuto klidu, používejte jej. Odpoutávejte se od veškeré – předchozí i budoucí činnosti, uvědomte si, že teď máte čas a to, co prožíváte, chcete prožívat plně. Jakmile se Vám podaří navodit tento stav, můžete přistoupit k vlastnímu cvičení.

12.1.1 První cvičení – pocit tíhy

Začínáme nejprve vyvoláváním pocitu tíhy v dominující ruce (postup je uveden pro praváky). První formulka zní: **„pravá ruka je těžká“**. Procvičujeme asi týden. Tíha je obvykle počátku nepatrná, nebo se nedostaví vůbec žádný pocit. Teprve s pokračováním se pocit začne objevovat a stává se výraznějším. Pak přidáme formulku „obě ruce jsou těžké“, později „nohy jsou těžké“ a „celé tělo je těžké“. Jakmile je nacvičena tíha v jedné ruce, vyvolá se tíha v dalších částech těla již obvykle rychleji. Až máme cvičení dokonale zvládnuto, stačí vyvolat si pouze souhrnnou představu „tíha“, aby se dostavil pocit uvolnění a tíhy v celém těle. Ke zvládnutí celého prvního cvičení bývá zpravidla zapotřebí 14 dnů.

Způsob koncentrace

Na myšlenku se můžeme koncentrovat dvojím způsobem. Buď si ji v duchu mechanicky opakujeme (nepohybovat ale ani rty, ani jazykem), nebo si ji co nejplastičtěji představujeme jako skutečnost – beze slov. První postup může být výhodnou pomůckou na počátku cvičení, když ještě nedovedeme delší dobu představu udržet a myšlenky mají tendenci se rozbíhat. Později je výhodnější postup druhý. Pokud se myšlenky rozbíhají, neznepekujeme se s tím, nesnažíme se „dát je dohromady“ násilím, prostě se vždy docela volně k nacvičené myšlence vracíme. Vše se má dít pasivně, nenásilně. Při autogenním tréninku se neuplatňuje vůle, ta by vedla k napětí. Úspěch je věcí opakování - cviku.

Organizace cvičení

Cvičení se provádí 3x denně, nejlépe ráno, dopoledne a večer. Každý si může včlenit cvičení do svého denního rozvrhu tak, jak mu to nejlépe vyhovuje, je však nutno zachovávat pravidelnost a cvičit 3x denně. Jedno cvičení trvá 3 – 5 minut. Má se skončit, i když se pocity neobjevily. Objevení pocitu není výsledkem délky jednotlivého cvičení, nýbrž častosti a pravidelnosti cvičení. Cvičení se ukončují energickými vnitřními rozkazy: „Zhluboka nadechnout!“, „Otevřít oči!“, „Zacvičit si rukama!“. Posadíme se a provedeme několik energických pohybů pažemi, abychom setřáslí tíhu. Provádíme-li večerní cvičení na lůžku před spaním, není potřeba relaxaci rušit, ale je možno nechat ji přejít ve spánek.

12.1.2 Druhé cvičení – pocit tepla

Ke druhému cvičení přistupujeme po nacvičení tíhy. Jako při každém cvičení nejprve dokonale relaxujeme a vyvoláme si pocit klidu. Pak si navodíme již nacvičený pocit tíhy a přistoupíme ke koncentraci na myšlenku **„pravá ruka je teplá“**. Můžeme si formulku nejdříve v duchu opakovat, později se snažíme teplo si co nejplastičtěji představit“ jak proudí od ramena dolů, do předloktí, hřbetu ruky, dlaně. Představa je provázena relaxací cév, tj. jejich rozšířením. Tím se zvyšuje prokrvení příslušné oblasti, takže po dokonalém nacvičení dochází jak ke vnímání pocitu, tak i ke skutečnému zahřátí oblasti, na kterou se soustřeďujeme. Při cvičení si lze vypomáhat též pomocnými představami tepelného zdroje, např. že na ruku svítí slunce, že je ruka v blízkosti sálajících kamen apod. Jinak je též možno si vyvolávat spíše představu vnitřního tepla, které rukou prochází.

Po nacvičení tepla v jedné ruce přistupujeme k procvičování formulek „obě ruce jsou teplé“ a „nohy jsou teplé“. Po ukončení

nácviku stačí vyvolávat si souhrnnou představu „teplo“ k tomu, aby se v celém těle po chvíli rozšířil příjemný pocit tepla. Obvykle je k tomu zapotřebí 14 dnů při pravidelném cvičení 3x denně po pěti minutách. Vždy navazujeme cvičení tepla na vyvolání pocitu tíhy. Někdy je zapotřebí cvičit déle, i tři až čtyři týdny. Tíha se v této fázi nácviku dostavuje obvykle již během první minuty, takže na nácvik tepla zbývá dostatek času. Podobně při zvládnutí druhého cvičení se stává vyvolání pocitu tíhy i tepla záležitostí necelých dvou minut a zbylý čas můžeme věnovat dalšímu cvičení.

12.1.3 Třetí cvičení – klidný dech

Po navození relaxace, pocitu tíhy a tepla se cvičící soustředí na myšlenku „dech je zcela klidný“. Účelem tohoto cvičení je naučit se pozorovat svůj dech a přitom s ním nijak nemanipulovat, tedy neovlivňovat vlastní vůli ani rychlost dýchání, ani jeho hloubku. V tom je právě obtížnost tohoto cviku. Začneme-li věnovat pozornost nějaké automaticky probíhající činnosti našeho organismu, obvykle tento automatismus porušujeme. Cvičením se máme naučit dech sledovat bez takového rušivého vlivu. Máme se poddat uklidňujícímu dojmu, kterým klidný dech působí. Aby se při nácviku zdůraznil automatický ráz cvičení, je vhodné používat formulku „dýchá mě to“. Formulka „dýchám klidně“ by mohla svádět některé lidi k tomu, aby s dechem záměrně něco prováděli, zrychlovali jej, nebo zpomalovali, apod. Cvičení lze tedy považovat za úspěšné zvládnuté tehdy, když člověk při soustředění na svůj dech dokáže vnímat jeho rytmičnost a automaticnost, aniž by do průběhu tohoto děje zasahoval, a přitom si současně uvědomuje, jak je dech klidný.

12.1.4 Čtvrté cvičení – srdce

Cílem tohoto cvičení je naučit se pociťovat klidný tep srdce v krajině srdeční. Lidé si své srdce uvědomují tehdy, když jsou rozčilení nebo udýchání, když srdce pracuje na „vyšší obrátky“. Leží-li v klidu, tep srdce obvykle nevnímají. Na počátku tohoto cvičení se osvědčuje přiložení pravé ruky na srdeční krajinu (oblast pod levým prsem, čtvrtá až pátá mezižebrí) a přímé nahmatnutí tepu srdce. Tím se sice v pravé ruce porušuje relaxace, manévr je však pouze dočasnou pomůckou k tomu, aby byl zážitek srdce vůbec objeven. Když tep srdce cvičící nahmatá, soustředí se na myšlenku: „srdce tluče klidně a silně“. Poddává se této pravidelnosti, vnímá ji, prožívá ji. Postupně se učí pociťovat klidný rytmus svého srdce bez přikládání ruky. Má ovšem věnovat pozornost srdečnímu tepu pouze v srdeční krajině a ne někde jinde (např. v krčních tepnách apod.). Dochází zde k oboustrannému vzájemnému ovlivňování: klidný rytmus srdce má vliv na klid duševní a duševní klid v souvislosti s relaxací má vliv na pravidelnou činnost srdce.

Toto cvičení nedoporučujeme provádět bez předběžné lékařské porady těm lidem, kteří trpí nějakými nepravidelnostmi své srdeční činnosti. Cvičení zde může sice na pravidelnou srdeční činnost působit blahodárně, na druhé straně však může věnování pozornosti nepravidelnostem působit na člověka nepříznivě a vést k hypochondrování, což je nežádoucí a nebezpečné. Vhodnost nebo nevhodnost tohoto cvičení u lidí se srdečními poruchami může posoudit pouze lékař, který pacienta vyšetřil.

12.1.5 Páté cvičení – teplo v břiše

Cílem tohoto cvičení je uvolnění a zharmonizování činnosti vnitřních orgánů v dutině břišní. Cvičící se koncentruje na tuto oblast s myšlenkou: „do oblasti proudí teplo“. Často i zde pomáhá představa, jako by se při výdechu teplo rozlévalo od hrudníku dolů a postupně prohřívalo celou oblast zevně i uvnitř.

12.1.6 Šesté cvičení – chlad na čele

Posledním cvičením je koncentrace na oblast čela s formulkou: „čelo je příjemně chladné“. V kontrastu s prohřátým tělem si cvičící představuje na čele příjemný chlad. Může si v pomoci představou proudícího vzduchu, chladného doteku, nebo si prostě v duchu mechanicky opakuje uvedenou formulku.

Nácvik každého jednotlivého cvičení trvá obvykle 14 dní. Pro zvládnutí všech šesti cvičení se tedy počítá se třemi měsíci při provádění 3x denně po 5 minutách. Nedoporučuje se provádět s vnitřními orgány žádné svévolné manipulace a rovněž se nedoporučuje délku jednotlivých cvičení nadprůměrně prodlužovat. Stálým pravidelným cvičením se objevování jednotlivých pocitů postupně zrychluje. Po dokonalém nácviku již není třeba formulky opakovat celé, stačí pouze si vybavit souhrnné představy, tedy: „tíha, teplo, dech, srdce, teplo v břiše, chladné čelo.“

Po vyvolání těchto představ se má člověk nacházet v klidném relaxovaném stavu s uvolněnými údy a protepleným tělem, uklidněným dechem i tepem srdcem a s chladným čelem, nevzrušen, odolný, vyrovnaný, a intenzivně odpočívající. Obrazně řečeno, na konci cvičení má mít člověk „vřelé srdce a chladnou hlavu“.

12.1.7 Individuální formulky

Po zvládnutí všech šesti standardních cvičení si může cvičící vytvářet formulky dle vlastní potřeby a jejich procvičování na standardní formulky navázat. Takové formulky mohou být zaměřeny na odstraňování konkrétních obtíží, nebo mohou napomáhat dosahování žádoucích vlastností. Formulka má být krátká, jasná a pokud možno v kladné formě. Tak např. při odstraňování strachu se obvykle nepoužívá formulka: „nebojím se“, nýbrž „jsem odvážný“. Formulku je nutno si představovat a procvičovat stejným způsobem, jako formulky standardní.

Příklad: člověk, trpící trémou při vystoupení, může procvičovat formulky: „jsem zcela klidný při vystoupení“, „jsem jistý před lidmi“. Přitom je vhodné, když si představuje vždy příslušnou situaci a svoje vlastní jisté a klidné chování v ní. Člověk vznětlivý si může představovat: „dovedu dobře ovládat své jednání“, člověk se sníženým sebevědomím: „jsem energický a rozhodný“.

Využívá-li se autogenní trénink k ovlivňování nespavosti, nedoporučují se formulky: „chci usnout“, nebo „musím usnout“. Před spaním se provede normální cvičení, po němž následuje soustředění na formulku: „jsem zcela klidný, odpočívám“. Navozená relaxace se neruší obvyklým zacvičením rukama a otevíráním očí. V mysli se nechají volně probíhat různé příjemné a uklidňující vzpomínky, (prázdninový pobyt v lese, či u vody) a člověk setrvává v tomto stavu s vědomím, že odpočívá stejně intenzivně a stejně dobře, jako kdyby spal. Tento psychický stav usnadňuje nenásilný přechod do normálního spánku.

Na závěr

Základní podmínkou úspěchu při autogenním tréninku je pravidelný nácvik. Po dokonalém nácviku dostává člověk pod svůj vliv řadu tělesných procesů, které normálně neovládá. Varujeme však před svévolným experimentováním. Při nácviku má být dodržen standardní postup, který je zaměřen na uklidnění a zharmonizování tělesných funkcí. Jednotlivá cvičení nemají trvat déle, než 10 min. a mimo cvičení před usnutím, mají být ukončena energickým odvoláním pocitu tíhy vnitřními příkazy: „zhluboka nadechnout“, „otevřít oči“ a „zacvičit rukama“.

12.1.8 Text k nácvičku relaxace

Pociťuji klid
 pociťuji hluboký klid
 zbavuji se veškerého spěchu
 osvobozuji se od vnitřního napětí
 uvolňuji se
 vše ostatní je mi lhostejné
 je to málo důležité
 vše jiné je mimo mě
 pociťuji klid
 uvolňuji se
 vše ostatní je vzdálené a nedůležité
 upadám do vnitřního ticha.

Uvolňuji svaly pravé paže
pravá paže je těžká
pociťuji výrazně tíhu pravé paže
pravá paže se stává stále těžší, pravá paže je těžká jako olovo
tíže pravé paže je ohromná
tíže pravé paže je tak velká, že ji nejsem schopen unést.

Uvolňuji svaly levé paže
levá paže je těžká
pociťuji výrazně tíhu levé paže
levá paže je stále těžší, levá paže je těžká, jako olovo
tíže levé paže je ohromná
tíže levé paže je tak velká, že ji nejsem schopen unést.

Uvolňuji svaly pravé nohy
pravá noha je těžká
pociťuji výrazně tíhu pravé nohy
pravá noha se stává stále těžší, pravá noha je těžká jako kláda
tíže pravé nohy je ohromná
tíže pravé nohy je tak velká, že ji nejsem schopen unést.

Uvolňuji svaly levé nohy
levá noha je těžká
pociťuji výrazně tíhu levé nohy
levá noha se stává stále těžší, levá noha je těžká jako kláda
tíže levé nohy je ohromná
tíže levé nohy je tak velká, že ji nejsem schopen unést.

Uvolňuji břišní svaly
břicho je měkké
břicho je velmi měkké a uvolněné
uvolňuji svaly hrudníku
dýchám volně.

Uvolňuji svaly obličeje
pociťuji výrazně uvolnění svalů obličeje
tváře jsou úplně uvolněné
čelo je hladké
dolní čelist padá dolů
celé tělo je nyní úplně uvolněné a bezvládné
celé tělo je těžké jako olovo
je těžké jako pytel písku.

Vlna tepla zaplavuje pravou paži
postupuje od ramen k prstům
teplo zahřívá pravou paži

proniká až do kůže
vnitřní teplo
výrazně pociťuji příjemné teplo v celé pravé paži
pravá paže je stále teplejší
pravá paže je velmi teplá.

Vlna tepla zaplavuje levou paži
dosahuje až k prstům
teplo zahřívá levou paži
proniká až do kůže
vnitřní teplo
pociťuji výrazně příjemné teplo v celé levé paži.

Vlna tepla zaplavuje pravou nohu
dosahuje až k chodidlu
teplo zachvacuje pravou nohu
proniká až do kůže
pociťuji výrazně příjemné teplo v celé pravé noze.

Vlna tepla zaplavuje levou nohu
dosahuje až k chodidlu
teplo zachvacuje levou nohu
proniká až do kůže
pociťuji výrazně teplo v celé levé noze.

Pociťuji vlnu tepla, která přechází přes krajinu břišní
vlna tepla z břišní krajiny se rozšiřuje
zachvacuje celou dutinu břišní
proniká do hrudníku
teplo z hrudníku proniká do obou paží
paže jsou nyní velmi teplé
horká vlna proniká oběma pažemi
teplo z břicha se šíří do obou nohou
nohy jsou nyní velmi teplé
horká vlna postupuje oběma pažemi
pociťuji nyní teplo v celém těle
celé mé tělo je nyní příjemně teplé
vnitřní proud tepla zahřívá nyní celé tělo
pociťuji velmi příjemné teplo v celém těle
celé mé tělo je tak teplé, jako v horké koupeli.

Je mi dobře
pociťuji úplné uvolnění, hluboký klid
srdce bije klidně, silně a rovnoměrně
dech je stejnoměrný a klidný
dech je úplně klidný, volný
dýchám, aniž si to uvědomuji, odpočívám
čelo je příjemně chladné
pociťuji příjemný chlad na čele
pocit tíže úplně mizí
zůstává úplné uvolnění
oddechuji zhluboka
otevírám oči.

12.2 Strečink

Je nepostradatelná součást každého dobrého cvičebního programu. Když provádíte strečink správně, může vám velmi prospět. Nesprávně prováděný strečink naopak způsobí mnoho škod. Při strečinku buďte vždy opatrní a dodržujte následující pravidla.

12.2.1 Pravidla

1. Nikdy nenatahujte studený sval, **vždy se nejdříve rozcvičte.** Ke strečinku přistupujte v závěru svých cvičení,

kdy jste už uskutečnili několik aerobních cvičení a zahřáli se a zapotili (pokud jste ovšem nehráli nějakou sportovní hru). Při natahování studeného svalu nedocílíte velké pružnosti, možná dokonce nedosáhnete žádné.

2. Při strečinku se ujistěte, že jste ve správné pozici. Nejlepší je zapojit se do cvičení se skupinou lidí nebo cvičit za přítomnosti instruktora. Pak nebudete svaly protahovat nesprávným způsobem. Nedokonalý strečink totiž může nadělat více škody než užitku. U většiny strečinkových cvičení ležíte na podlaze, můžete proto **uvolnit tělo, zvláště oblast, kterou protahujete**. Když ji neuvolníte, svaly budou poněkud ztuhlé a nepodaří se vám dosáhnout žádaného výsledku.

3. Až budete ve správné poloze, natáhněte sval co nejvíce bez přílišného napětí a násilného působení. Poté v pozici **s maximálním protažením vydržte 30 sekund**. Časem výdrž prodlužte na 45 sekund.

4. **Nikdy „nekmítejte“** při protahování svalů, neuhýbejte z maximálního natažení žádným směrem. Chcete-li dosáhnout nejlepších výsledků, uvolněte se, natáhněte sval a setrvejte v dosaženém postavení. Kmitání by mohlo sval, šlachy a vazy natrhnout. Také by to svalům mohlo signalizovat, aby se natáhly ve chvíli, kdy chcete, aby byly uvolněné.

5. Při strečinku nezadržujte dech. Svaly potřebují kyslík. **Dýchejte pomalu a zhluboka**. Vydechněte, až se budete snažit natáhnout sval dále.

6. Účinnost strečinku můžete ztrojnásobit, když použijete **PNF** (proprioceptivní neuromuskulární techniku). Funguje takto: Natáhněte sval, až pokud to půjde bez nepříjemného pocitu, a držte jej v této pozici. Potom stáhněte svaly v oblasti, kterou napínáte bez pohybu kloubu. Toto stažení udrzte 5 až 8 vteřin. Uvolněte sval, vydechněte a zjistíte, že jste schopni naháhnout ho ještě dále!

7. Věnujte se strečinku **nejméně třikrát týdně po 20 minutách**. Strečink prováděný dvakrát týdně vám umožní udržet si současnou pružnost. Cvičení uskutečněné třikrát nebo vícekrát týdně by mělo přinést zlepšení. Nouzově lze využít například i čas při čekání na televizní program, přitom ale nezapomínejte fázi rozcvičení svalu.

8. Přerušete cvičení vždy, když pocítíte nějakou bolest. Bolest znamená, že dochází k poškození tkáně. **Měli byste vnímat natažení, ale ne bolest**.

9. Forma je všechno. Nepodvádějte natahování kroucením těla nebo používáním dalších kloubů, abyste kompenzovali nedostatek pružnosti.

10. Jestliže pocítujete nějaké neobvyklé bolesti nebo nepříjemné pocity, přestaňte cvičit a poraďte se s lékařem.

Začátečníci

Jestliže máte zcela ztuhlé klouby a nejste zvyklí na strečink, začněte s výcvikem u fyzikálního terapeuta nebo se zúčastněte speciálního kurzu cvičení. Ale až dosáhnete určité pružnosti, přihlaste se do kurzu jógy a strečinku v místním fitness centru. Přispěje to k udržení motivace. Klidně vyzkoušejte různé kurzy, dokud nenajdete náročný a zároveň zábavný kurz vedený instruktorem, kterému můžete důvěřovat.

12.2.2 Cviky

Zde je několik strečinkových cvičení, která vám pomohou uvolnit svaly, šlachy a vazy a zvýší jejich pružnost.

Záda a zadní část stehen. Posadte se na zem s nohama roznožmo s pažemi podél těla. Nakloňte se dopředu a uchopte oběma rukama levé koleno; jestliže se dokážete

naklonit více dopředu, uchopte se za nohy co nejdále. Až dosáhnete maximálního natažení, setrvejte v této poloze asi 30 vteřin bez kmitání. Pomalu vracejte horní část těla do vzpřímené polohy. Opakujte totéž s pravým kolenem. Roznožte více a cvičení opakujte.

Ramena. Postavte se nebo se zpříma posadte. Zvedněte pravou paži vzhůru, potom ji ohněte směrem dolů a za hlavu, dokud se pravá ruka nedotkne horní části zad (na protější lopatku, pokud to dokážete). Levou rukou přes hlavu uchopte pravý loket a jemně jej táhněte k levému rameni. V pravém rameni a v horní části paže byste měli pociťovat správné napětí. Udržte pozici 15 vteřin, pak ji uvolněte. Opakujte totéž s druhou paží.

Dolní část zad a hýždě. Lehněte si na záda na podlahu. Pokrčte pravé koleno a přitáhněte je k hrudi. Oběma rukama obejměte koleno a jemně ho přitahujte k hrudníku. V poloze maximálního natažení setrvejte 15 vteřin. Totéž opakujte s druhým kolenem.

Lýtka. Postavte se čelem, 30 cm (později až 60) od stěny nebo pevného kusu nábytku. Stůjte vzpřímeně (neohýbejte se v pase) a nakloňte se dopředu a opřete se o stěnu nebo nábytek. Obě paty udrzte na zemi (velmi důležité). Pomalu tlačte obě kyčle dopředu, dokud nepocítíte napětí v lýtkách. Nevnímate-li je, postavte se dál od stěny nebo nábytku a zkuste cvičení ještě jednou.

Přední část stehen. Lehněte si obličejem na žíněnku nebo na koberec. Pokrčte pravé koleno, uchopte chodidlo levou rukou. Setrvejte v této poloze 30 vteřin. Opakujte totéž u druhé nohy.

12.3 Kompenzační posilování

Pro výběr cviků existuje bohatá literatura, ale některá "jednoduchá" cvičení na př. pro správné držení těla v ní většinou nenajdete. Dále uvádím příklad několika cviků, které mohou zpestřit trénink. Nejlepší je cviky provádět před zrcadlem, pro kontrolu postavení. Vhodné je střídání zatížení cca 8-10 sekund a uvolnění, opakování postupně min 5x, až 10x potom v sériích, jednou až vícekrát denně:

- nejjednodušší cvičení je snaha o správné držení těla. Stoj spatný.
- dalším cvikem je střídání zatnutí všech svalů ve stoji a celkové uvolnění.
- dalšími je stoj na jedné noze, druhá noha mírně pokrčená.
- stoj s chodidly souběžně, nepatrně od sebe, mírný podřep, postavení na špičku jedné nohy.
- podřepy na jedné noze, druhá noha visí (na př na židli) - nepředklánět ! Pro začátek možnost přidržení.
- stoj na jedné noze v předklonu, druhá noha zanožena, protější ruka ve vzpažení (váha, holubička).
- dřep na plných chodidlech ve vzpřímeném postoji, (s předpažením i bez).
- výpady s rukama v bok i do předpažení.
- představa skákání přes švihadlo sounož, jednoož, střídavě, pouze zvedání paty, aniž chodidlo opustí podložku.
- běžecké starty na místě se zvedání nohou a s vyklusáním. Přitom všem je důležité zapojení mysli a kontrola správného držení horní části těla.

Pro posilování bez "železa"- zapojují se agonisté i antagonisté.

Při provádění cviku si představit zátěž. Tím je možné zapojit i svaly, které na posilovacích strojích nezapojíte. Další výhodou je případné střídavé zatížení při pohybu. Takto je možné

provádět i izometrické posilování (bez pohybu). Výhoda takového posilování je i v tom, že jej můžeme provádět na př. na přednášce, při sledování televize, cestou v tramvaji, v letadle atd.

Další možnost využití je "plavání" před zrcadlem pro posilování i pro kontrolu polohy kladení rukou, dýchání, vytáčení boků atp.

Strečink by měl být doufám samozřejmostí. Samozřejmostí však není správné provádění. Lepší však "špatné", než-li vůbec žádné.

Neméně důležitou složkou je dýchání. Nejdůležitější je naučit se dýchání, umět dýchání brániční břišní, dolní žeberní i zádové, a horní žeberní podklíčkové pro zvýšení kapacity plic. To je nutné se naučit spojitě. Mnoho závodníků toto

neumí, a proto má vysokou dechovou frekvenci. To má za následek zhoršenou výměnu plynů, protože existuje určité množství vzduchu, které se nevydechne. V poměru ke špatnému dýchání je větší. Je nutné umět i správně vydechnout. Výdech je vodící. Mnozí z Vás určitě znají píchání v boku, které je zejména známkou "přepálení" tempa. Tomu může rovněž pomoci právě správné dýchání. K relaxaci můžeme využít správné dýchání, třeba před spánkem.

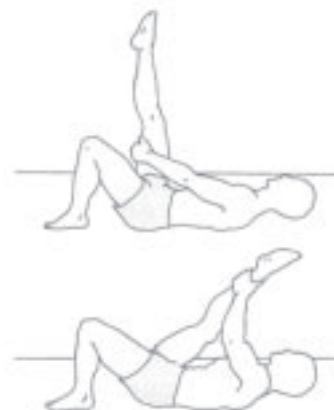
Toto vše je možné skloubit při rozcvičení před tréninkem, ale zejména před závodem. Nikdy nezapomenout na uvolnění páteře, zejména v křížové oblasti. Jednou z možností je třeba kroucení v bocích, druhou možností je opření zády v hrudní a krční oblasti o stěnu v podřepu a prokroucení. Tento cvik působí mnohým obtíže.



Protažení svalů chodidel opřeme se oběma rukama o zeď, uvolníme se, vydechneme a přenášíme váhu na špičku zadní (protahované) nohy.



Protažení lýtkových svalů - ve stojí na stupínku protlačujeme pomalu paty směrem k zemi..



Protažení zadní strany stehen - v lehu na zádech pomalu a s výdechem přitahuje rukama nataženou končetinu k obličeji.



Protažení zápěstí - vestoje nebo vsedě tlačíme dlani jedné ruky do natažených prstů druhé ruky.



Protažení přední strany stehen - pomalu s výdechem přitahuje patu k hýždím.



Protažení horní části zad - pozor! Nepokrčujeme paže ani kolena. Pokud přidáme při prohnutí i rotaci páneve, protahujeme také bederní část zad a hýždě.



Protažení krku - dlaně je položena na ucho a ruka pomalu přitahuje hlavu k rameni.



Protažení vnitřní strany stehen - sedíme si do ryobrazené pozice, rukama přitáhneme chodidla so nejvíce k tříslům, lokty položíme na vnitřní stranu stehen nebo na kolena a s výdechem tlačíme kolena k zemi.

13. ODPOVĚDNOST TRENÉRA PŘI JEHO ČINNOSTI

Při výkonu práce trenéra půjde nejčastěji o řešení otázky, kdy vzniká jeho odpovědnost za způsobenou škodu podle občanského zákoníku a dále o jeho trestní odpovědnost za spáchání trestného činu podle trestního zákona.

13.1 Subjektivní odpovědnost

V případě odpovědnosti za způsobenou škodu se jedná ve smyslu ustanovení § 420 občanského zákoníku o tzv. **subjektivní odpovědnost**. To znamená, že k tomu, aby byla založena odpovědnost, musí být splněny následující předpoklady.

13.1.1 dojde k porušení určité právní povinnosti, a to povinnosti

- vyplývající z obecně platných právních předpisů;
- vyplývající z jiných předpisů – interních, bezpečnostních, stanov, řádů apod.;
- vyplývající ze smluv;
- předcházet škodám, která vyplývá z prováděné činnosti;
- obecné povinnosti stanovené §415 občanského zákoníku, který stanoví, že „každý je povinen počínat si tak, aby nedocházelo ke škodám na zdraví, na majetku, na přírodě a životním prostředí“.

V určitých případech je protiprávnost jednání vyloučena, i když je tímto jednáním způsobena škoda, a to např.

- při jednání v nutné obraně;
- při jednání v krajní nouzi;
- při svolení poškozeného apod.

13.1.2 vnikne škoda.

13.1.3 mezi porušením povinnosti a vnikem škody existuje vztah příčiny a následku

13.1.4 odpovědná osoba porušení povinnosti zavinila

- porušit právní povinnost lze buď úmyslně nebo z nedbalosti, přičemž v případě tzv. obecné odpovědnosti podle § 420 občanského zákoníku se presumuje (předpokládá) pouze zavinění nedbalostní, a to ještě ve formě tzv. nedbalosti nevědomé; všechny ostatní formy zavinění musí prokazovat poškozený (zejména úmysl škůdce škodu způsobit);
- odpovědnosti se tak zproští ten, kdo prokáže, že škodu nezavinil.

Jestliže některý z výše uvedených předpokladů chybí, odpovědnostní vztah nevzniká.

Pokud jde o odpovědnost trenéra za způsobenou škodu, je třeba říci, že trenér je tzv. osobou, kterou užívá právnícká osoba – konkrétně např. tělovýchovná jednota – ke své činnosti. Zde odpovídá za činnost takové osoby poškozenému tělovýchovná jednota nikoli sám trenér. Vzhledem k tomu, že se jedná rovněž o subjektivní odpovědnost podle §420 obč.zák. může také tělovýchovná jednota svou odpovědnost vyloučit, a to zejména tím, že úspěšně prokáže **nedostatek zavinění** na straně osob, které ke své činnosti užívá.

Vůči trenérovi, který svým jednáním zavinil vznik škody, za kterou poškozenému odpovídá tělovýchovná jednota má tato tělovýchovná jednota tzv. **regresní nárok** (může

požadovat vůči trenérovi náhradu), a to:

- buď podle ustanovení § 440 občanského zákoníku, který stanoví, že „kdo odpovídá za škodu způsobenou zaviněním jiného, má proti němu postih“ – půjde zejména o případy, kdy trenér vykonává činnosti pro tělovýchovnou jednotu na základě tzv. nepojmenované smlouvy podle § 51 občanského zákoníku nebo na základě svého členství v tělovýchovné jednotě;
- nebo podle pracovněprávních předpisů v případě, kdy trenér vykonává činnosti v pracovněprávním vztahu; ustanovení § 420 odst.2 občanského zákoníku stanoví, že „.....odpovědnost podle pracovněprávních předpisů není dotčena“.

Ustanovení § 172 zákoníku práce pak upravuje obecnou odpovědnost zaměstnance za škodu způsobenou zaměstnavateli, když „zaměstnanec odpovídá zaměstnavateli za škodu, kterou mu způsobil zaviněným porušením povinností při plnění pracovních úkolů nebo v přímé souvislosti s ním“; rozsah této náhrady upravuje §179 zákoníku práce, který stanoví, že zaměstnanec je povinen nahradit zaměstnavateli skutečnou škodu, a to v penězích, jestliže škodu neodčiní uvedením v předešlý stav; rozsah této náhrady je pak omezen na 4,5 násobek měsíčního průměrného platu v případě škody způsobené zaměstnancem z nedbalosti (§179 zákoníku práce).

Jedná-li však někdo ze své vlastní iniciativy nebo překročí rámec činnosti, ke které byl pověřen, vzniká tu jeho vlastní odpovědnost.

13.2 K náhradě vzniklé škody

Předně je třeba říci, že je nutné rozlišovat vznik odpovědnosti za škodu a náhradu vzniklé škody. Škoda může samozřejmě vzniknout aniž by za ní kdokoli nesl odpovědnost (jde zejména o **náhodu**).

Obecně pak platí, že povinnost k náhradě škody má ten, kdo za vznik této škody odpovídá.

13.3 Pojištění

a) pojištěn je poškozený pro případ vzniku škody

- v tomto případě poškozenému nahradí vzniklou škodu pojišťovna z titulu pojistné události.
- proti tomu, kdo za vznik škody odpovídá pak může pojišťovna uplatnit svůj regresní nárok (viz výše).

b) pojištění odpovědnosti

- fyzická nebo právnícká osoba se může nechat pojistit pro případ vzniku její odpovědnosti za škodu; to znamená, že pokud svým jednáním způsobí škodu a za tuto bude odpovídat, její povinnost z odpovědnostního vztahu (zejména povinnost k náhradě vzniklé škody) přebírá pojišťovna (vznik odpovědnosti je zde pojistnou událostí)

V případě trestní odpovědnosti je za spáchání trestného činu vždy odpovědná pouze osoba, která se svým jednáním tohoto činu dopustila. Trestní odpovědnost opět může přicházet v úvahu pouze tehdy, jsou-li splněny předpoklady vzniku této odpovědnosti dle trestního zákona.

14. POUŽITÁ LITERATURA

1. ANDERSON B. - Stretching, Fullerton 1997
2. BLAHOŠ P. - Tělesná výchova mládeže, Praha, 1983
3. DOVALIL J., CHOUTKA M. - Sportovní trénink, 2. vydání, Praha, Olympia, 1991
4. DOVALIL J., CHOUTKOVÁ B. - Abeceda tréninku chlapců a děvčat, Praha, Olympia, 1988, S.190
5. MELICHNA J. a kolektiv - Fyziologie tělesné zátěže II. - Speciální část, 2. díl, Praha 1996
6. SELIGER V., CHOUTKA M. - Fyziologie sportovní výkonnosti, Praha, Olympia, 1982, S. 120
7. VÉLE F. - Kineziologie posturálního systému, Praha, UK Karolinum, 1995, S. 85
8. ČERMÁK J., MUDr. - Anatomie a fyziologie, 2001
9. JEŘÁBEK J. - Vývojové trendy sportovního tréninku, 1990
10. SLEPIČKA P. - Psychologie koučování, 1988
11. CIHLÁŘ A., JANČÁLEK J., LAUER O. - Příručka pro trenéry v kuželkářském sportu, 1991
12. VANĚK M., HOŠEK V., RYCHETSKÝ A., SLEPIČKA P. - Psychologie sportu, 1980
13. TŠ ČUV ČSTV - Kuželky pro trenéry II. a III. tř., 1985
14. KOBYLKA J., JEŘÁBEK J. - Psychologie - učební texty, 2000
15. KOSTADINOVÁ A. - Pedagogika a didaktika tělesné výchovy, 2001
16. ČERMÁK J. - Fyziologie tělesných cvičení a základy kineziologie. 2003
17. DKB Festschrift, 1885 - 1985
18. JOHN J. - Jak se naučit krát kuželky, 2005
19. JOHN J., NOSEK A. - Bowling a kuželky. Grada Publishing, spol. s r. o., Praha 2001.



Vlevo na fotografii obtížný způsob držení koule v prstech. Mohou si je dovolit jedinci s tak říkajíc „zlodějskými“ prsty. Vpravo držení koule v dlaní, prsty ji pouze podepírají. Dole schematické znázornění položení koule na náhozovou desku.

