

PRO SPORTOVCE, INSTRUKTORY JÓGY, TRENÉRY I TY, CO SEDÍ CELÝ DEN U POČÍTAČE

GWEN LAWRENCE

POWER JÓGA

NEJEN PRO SPORTOVCE



Pro reálné sportovní situace



 **C PRESS**

Power jóga

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.cpress.cz
www.albatrosmedia.cz



Gwen Lawrence

Power jóga – e-kniha

Copyright © Albatros Media a. s., 2019

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.



POWER JÓGA

NEJEN PRO SPORTOVCE

GWEN LAWRENCE

CPress
Brno, 2019

POWER JÓGA

Nejen pro sportovce

Gwen Lawrence

Překlad: Eva Kadlecová

Jazyková korektura: Kateřina Štáblová

Obálka: Pavel Ševčík, fotografie: © Koldunov / Shutterstock.com a © Artur Didyk / Shutterstock.com

Fotografie: Kevin Fergusson / © Human Kinetics, kromě fotografií z fotobanky Shutterstock.com na stranách (směr shora dolů): 223 © OSTILL is Franck Camhi, © Master1305, 224 © Alex Kravtsov, © OSTILL is Franck Camhi, © OSTILL is Franck Camhi, 225 © Fotokostic, © Master1305, © Master1305, 226 © Master1305, 229 © Eugene Onischenko, © OSTILL is Franck Camhi, 230 © OSTILL is Franck Camhi, 231 © Eugene Onischenko, 235 © Cynthia Farmer, © Wayne Via, © Richard Paul Kane, 236 © DarioZg, 239 © Tom Wang, © Andrey Yurlov, 240 © JoeSAPhotos, 243 © Suzanne Tucker, © David W. Leindecker, © Keeton Gale, 244 © Aspen Photo, © Aspen Photo, © David W. Leindecker, 245 © Jamie Roach, © Eric Broder Van Dyke, © DarioZg, 249 © Luca Santilli, © Eugene Onischenko, © Click Images, 250 © Robo Michalec, © Andrey Yurlov, 253 © dotshock, © OSTILL is Franck Camhi, 254 © Boris Ryaposov, 257 © EpicStockMedia, © wavebreakmedia, © Tony Bowler, 260 © Master1305, 261 © OSTILL is Franck Camhi, © Artur Didyk, © Mai Groves, 265 © Alexander Piragis, © Mitch Gunn, © Michal Sanca, 266 © B.Stefanov, 269 © Francesco Faconti, © Maridav, © Paolo Bona, 270 © l i g h t p o e t, © Nejrón Photo, 273 © MinDof, 274 © lzf, 278 © steamroller_blues, © homydesign, © Grekov's, 279 © CANARAN, 282 © OSTILL is Franck Camhi, 283 © sportpoint, © Roberto Galan, © Vladimir Gappov.

Sazba: Daniele Janošková

Odpovědná redaktorka: Ivana Auingerová

Technický redaktor: Radek Střecha

Authorized translation from the English language edition Teaching Power Yoga for Sports. Copyright

© 2019 by Gwen Marie Garro Lawrence

Translation © Eva Kadlecová, 2019

Objednávky knih:

www.albatrosmedia.cz

eshop@albatrosmedia.cz

bezplatná linka 800 555 513

ISBN tištěné verze 978-80-264-2790-2

ISBN e-knihy 978-80-264-2870-1 (1. zveřejnění, 2019)

Cena uvedená výrobcem představuje nezávaznou doporučenou spotřebitelskou cenu.

Vydalo nakladatelství CPress v Brně roku 2019 ve společnosti Albatros Media a. s. se sídlem

Na Pankráci 30, Praha 4. Číslo publikace 35 892.

© Albatros Media a. s., 2019. Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být kopírována a rozmnožována za účelem rozšiřování v jakékoli formě či jakýmkoli způsobem bez písemného souhlasu vydavatele.

1. vydání


ALBATROS MEDIA

OHLASY NA TUTO KNIHU

„Cítím, že největší přínosy jógy Gwen Lawrenceové coby součásti mého zotavovacího programu těžím z jejích regeneračních jógových sestav po zápasech. Bolesti po námaže se mi zmírňují, moje tělo je pružnější a cítím se připravený na týden, který mě čeká!“

Kerry Wynn, defenzivní end New York Giants

„Jógu s Gwen Lawrenceovou cvičím posledních šest let a zjišťuji, že je již nezbytnou součástí mého tréninku. Gwen vynakládá čas na to, aby každého z nás důkladně provedla každou z pozic a podrobně nám vysvětlila význam každého protažení. Gwen je příjemná a zasvěcená a do každé lekce vnáší laskavou atmosféru klidu.“

Mark Herzlich, linebacker New York Giants

„Co jsem přišel k New York Giants, práce s Gwen Lawrenceovou se stala skvělým doplňkem k mému tréninku i regeneraci. Její lekce jógy mi umožňují vyhradit si zvláštní čas, kdy se mohu soustředit výhradně na zlepšování pružnosti, síly a náročných pohybů perfektně vymyšlených přesně pro fotbalisty.“

Ryan Nassib, bývalý quarterback New York Giants

„Jde o to, že Gwen zná sporty – věnuje čas tomu, aby se seznámila s různými pozicemi a různými potřebami konkrétních sportovců, s nimiž pracuje. A to je to, čím je Power jóga ve sportech výjimečná... Je to zkrátka jedna z věcí, bez kterých se už v každodenním životě neobejdu.“

Amani Toomer, bývalý wide receiver New York Giants

„Pracoval jsem s Gwen teprve pár měsíců, a už jsem zaznamenal ohromné výsledky co do pružnosti, síly jádra a rovnováhy, což jsou základní věci, aby hráč zůstal zdravý a výbušný. Považuji za štěstí, že jsem se od Gwen naučil tak mnoho v tak krátkém čase.“

Kevin Boothe, bývalý offensive guard New York Giants

„Vede lekce nesmírně profesionálně a zároveň je dělá dostatečně náročné pro sportovce. S našimi hráči má vynikající vztahy a těší se jejich respektu. Věřím, že Gwen je vynikající trenérkou jógy, která těm, kdo se jejích hodin důsledně účastní, předává hodnotné zkušenosti.“

Jerry Palmieri, bývalý silový a kondiční trenér New York Giants

„Jsem triatlonista. Nejtěžší disciplínou pro mě bylo plavání, protože jsem neměl příliš dobrou techniku. Pak jsem poznal Gwen Lawrenceovou a její inovativní metodu Power jógy ve sportech. Od té doby jsem mnohem pružnější a zlepšil jsem si plaveckou techniku, stal jsem se rychlejší a překonávám své osobní rekordy! Moc ti děkuju, Gwen.“

Gabriel Ruivo, osobní trenér a triatlonista

Na mé kariérní cestě mě ovlivňovala, podporovala a inspirovala spousta úžasných lidí od Toma Coughlina po Franka Gifforda, ale tím největším motivátorem v kreativitě a invenci mi byl nesporně můj manžel Teddy, má spřízněná duše a můj nejlepší přítel.

Právě díky jeho dráze po univerzitním a profesionálním sportu jsem měla tu výsadu stát se jeho partnerkou a společnicí – sdílet s ním jeho úspěchy, naslouchat jeho steskům a čelit jeho zraněním, vzletům, pádům i diagnózám – a tato zkušenost mi pomohla rozvinout mou společnost, která dnes slouží lidem v 18 zemích a 28 amerických státech. Mým cílem je dostat se k co možná nejvíce sportovcům a trenérům, abych jim mohla pomáhat přistupovat proaktivně ke zdraví, nejen reaktivně ke zranění. Můj manžel sehrál stěžejní roli v utváření mé lásky ke sportům a pomohl mi pochopit, že největší užitek mohu přinášet tím, že budu chránit sportovce před bolestí zranění, ztrátou hracího času a potenciálně i před ztrátou jejich pozice. Děkuji mu za všechny jeho oběti, díky nimž jsem se stala šťastnou, celou a tou nejlepší ženou, jakou dovedu být. Požehnal mi také třemi úžasnými, sportovně založenými syny, kteří s námi na plný úvazek nastoupili tuto cestu, která se stala naší rodinnou filozofií.

Mým synům Brooksovi, Tyrusovi a Calovi, kteří mi vždycky dávali najevo svou lásku a podporu a hrdost; nelze ani vyjádřit, jak moc jsem si těchto jejich slov vážila. Moderní matka může často prožívat konflikt kvůli práci a pobytům mimo domov, ale čistá, upřímná, ryzí láska mých synů mi ukázala, že jsem vždy činila ta nejlepší rozhodnutí pro svou rodinu a stala jsem se jim vzorem, aby si mě jako matky mohli vážit. Právě díky jejich lásce jsem nikdy nepochybovala, že dokážu cokoli, pro co se rozhodnu.

OBSAH

Seznam pozic	6
Předmluva	9
Úvod	11
Poděkování	14
1 Proč sportovci potřebují power jógu ve sportech	15
2 Anatomie, symetrie a její hodnocení	27
3 Nástroje bdělé pozornosti	47
4 Jak vytěžit z cvičení jógy maximum	64
5 Pozice vestoje	73
6 Pozice vsedě	122
7 Pozice na podložce a obrácené pozice	142
8 Sestavy pro jednotlivé sporty	219
9 Hotové jógové sestavy	287
10 Regenerační sestavy	330
11 Manifest power jógy ve sportech	336
O autorce	337

SEZNAM POZIC

POZICE	STRANA
2. kapitola: Anatomie, symetrie a její hodnocení	
Dítě	44
Dotek protilehlé ruky a nohy	38
Hluboký předklon vestoje	40
Hora	42
Koulení po zádech	39
Mrtvola	37
Pes hlavou dolů	42
Sed se zkříženýma nohama	35
Švec vleže na zádech	39
Těžké nohy	43
Zkrut vsedě	37
5. kapitola: Pozice vestoje	
Bohyně	94
Bojovník I	104
Bojovník II	106
Bojovník III	108
Dřep	101
Hluboký předklon vestoje	76
Hora	74
Královský tanečník	114
Orel	98
Protažený úhel stranou	88
Provaz vestoje	110
Předklon v širokém stojí rozkročném se zkrutem	96
Předklon vestoje proti zdi	78
Půlměsíc	90
Pyramida	86
Strom	112
Trojúhelník	83
Třínohý pes hlavou dolů	116
Výpad se zkrutem	120
Výpad stranou	118

POZICE	STRANA
Výpad vpřed	91
Židle	80
6. kapitola: Pozice vsedě	
Hora vsedě	127
Hrdina	134
Hrdina na prstech nohou	136
Kleště	129
Kráva	140
Loďka	132
Pohodlný sed se zkříženými nohama	123
Švec	125
Velbloud	138
7. kapitola: Pozice na podložce a obrácené pozice	
Boční prkno	173
Boční prkno na předloktí	175
Dítě	197
Dynamická pozice kočky	194
Holub	199
Chůze po zdi	217
Kobylka	188
Kolo života	202
Koulení po zádech	151
Luk	186
Most	157
Mrtvola	208
Navlékání jehly	195
Nízký klik	171
Obrácené prkno	159
Otevření zápěstí	177
Pes hlavou dolů	181
Pes hlavou nahoru	184
Pluh	153
Poloviční stoj na hlavě	215

POZICE	STRANA
Prkno	168
Protážení ohybačů kyčlí	210
Protážení ramen tváří dolů	190
Protážení ramen tváří vzhůru	155
Protilehlá ruka a noha	143
Přitažení nohy v lehu na zádech	145
Ryba s oporou	206
Sfinga	192
Spinální zkrut v lehu na zádech	147
Spinální zkrut vsedě	149
Svíčka	213
Šťastné dítě	164
Štěně	179
Švec vleže	166
Těžké nohy	161
Žába	204

PŘEDMLUVA

Nemohu tvrdit, že bych já sám byl kdovíjak skvělým studentem zásad jógy nebo Power jógy ve sportech. Zato jsem ale byl svědkem přínosů jógy pro tělesnou zdatnost u mnoha svých svěřenců. Gwen Lawrenceová vedla mé hráče v cvičení jógy celých dvanáct let. Je to vysoce motivovaná osobnost, která je schopná aplikovat principy Power jógy ve sportech na specifické potřeby různých sportovců. Jóga nabízí cvičení, s nimiž mohou lidé překonávat svá fyzická omezení, což je nesmírně užitečné, neboť mnoho profesionálních sportovců má anamnézu různých zranění, která jim brání pohybovat svým tělem v kompletním rozsahu. Ať jde o artritické koleno, nebo potíže se zády, vždycky je velmi důležité dokázat cvičení uzpůsobit tak, aby člověk mohl z pohybu profitovat, aby byl schopen odhalit různé nevyváženosti a pokud možno je napravit dříve, než nevyhnutelně povedou ke zranění.

Viděl jsem, jak Gweniny postupy pomáhají mým sportovcům v mnoha různých ohledech. Hráčům se zvýšila pružnost a kloubní rozsah; díky tomu mohli předvádět lepší poziční dovednosti na fotbalovém hřišti a lepší techniku silového tréninku v posilovně. Pro ty, kdo jógu nebo Power jógu ve sportech znají, to není velkým překvapením, protože právě zvýšení ohebnosti je primárním základem těchto cvičení. Tyto cvičební postupy také pomohly mým svěřencům se zotavováním po zápasech a náročných trénincích. Cviky a kontrola dechu podpořily revitalizaci těla i mysli, která jim pomáhala připravit se na další zápas v mnohem kratším čase.

V roce 2015 jsem Gwen pověřil úkolem seznámit naše trenéry a hráče s technikou mindfulness. Po třetím setkání jsem ji požádal, aby nám poskytla nějaké příklady, jak lze bdělou pozornost aplikovat v každodenním životě. Další hodinu a půl jsme poslouchali jeden příběh za druhým o našich vojácích, kteří se vrátili do USA mimořádně vystresovaní a v neproduktivním duševním rozpoložení, o policistech, hasičích a dalších členech záchranného systému, kterým několik měsíců mindfulness a jógy pomohlo dosáhnout produktivního, stresu prostého stavu mysli. Vyslechnutí těchto příběhů jen přispělo k mému chápání toho, jak tyto techniky mohou pomoci uspět mým sportovcům. Jsem velmi rád, že jsem tyto techniky a tajemství Power jógy ve sportech poznal.

Jako hráč i jako trenér jsem vždy věřil, a stále věřím, že k úspěchům, kterých jsem dosáhl na fotbalovém hřišti i v životě, vedla moje tvrdá práce, ukázněný a soustředěný přístup. Současně jsem díky tomu mohl dále růst i jako trenér. Když jsem přišel do New Yorku, Gwen již byla součástí trenérského týmu Giants. Pro mě byla jóga úplně nová, a tak jsem se s ní rozhodl sejit, abych zjistil, o čem to celé je. A od tohoto prvního setkání až do chvíle, kdy jsem od Giants odešel, jsem věděl, že tento trénink může pomáhat mým hráčům, mým trenérům i mně. Každý rok jsme probírali, jak nejlépe doplnit trénink, a každý rok jsme do tréninkového plánu přidávali víc a víc těchto cvičení. Vidět, jak moji hráči a trenéři na výuku a trénink reagovali, mi pomohlo uvědomit si tu jedinečnou příležitost, kterou jsme měli a kterou má k dispozici velmi málo dalších týmů, pokud vůbec nějaké. Evidentně existovala jasná spojitost mezi pravidelným cvičením u hráčů a tím, že zůstávali zdraví po celou sezónu. V roce 2007 byl útok (offensive line) klíčovým faktorem našeho úspěchu v Super Bowl a většina těchto hráčů trénovala tu

sezónu jak týmově, tak i navíc ve vlastním čase. Tehdy, stejně jako dnes, jsem si uvědomoval, jaký význam pro nás měla Gwen jako členka našeho tréninkového týmu. Když si na to dnes vzpomenu, vím, že jsem uvažoval dost nekonvenčně, když jsem jógu nadále pevně zařazoval do našeho tréninku, protože když jsem začínal, byla jóga vnímána úplně jinak než dnes. Začal jsem v tento program věřit, a proto taky Gwen u New York Giants zůstala. Poskytla nám jedinečný způsob, jak jsme mohli pomáhat sami sobě; podařilo se nám udržet naše nejlepší hráče na hřišti tak, aby mohli celou sezónu hrát na maximum. Jsem Gwen nesmírně vděčný za ta léta, kdy našim hráčům pomáhala hrát nejlépe, jak byli schopní. Jejím snem je dosáhnout změn v kurikulu a zavést Power jógu ve sportech jako hlavní předmět v akademickém studiu; tato kniha je toho prvním krokem.

Tato kniha je určená všem, včetně našich sportovců, podnikatelů, vojáků v aktivní službě i dalších taktických profesionálů jako policisté, hasiči a záchranáři, kteří prožili a prožívají velký fyzický i duševní stres a hledají nějaký podnět, jak se vyhoupnout na vyšší úroveň zdraví a tělesné zdatnosti. Věřím, že cvičení v této knize těmto mužům a ženám pomůže na jejich cestě zpátky ke zdravému životnímu stylu. Přístup k technikám, které dosud mohly proniknout pouze ke Gweniným žákům v 18 zemích a 28 amerických státech, bude mít s touto knihou konečně úplně každý.

Tom Coughlin, bývalý hlavní trenér New York Giants

ÚVOD

Chci, aby vás tato tréninková cesta nadchla. Ale také chci, abyste pochopili hloubku a všechny vrstvy mojí cesty, díky níž jsem získala jedinečnou kvalifikaci, abych vám mohla předávat tento patentovaný a časem ozkoušený tréninkový systém, Power jógu ve sportech.

Má cesta byla dlouhá a dnes se mi zdá, že se vyvíjela v průběhu zřetelně odlišného sledu událostí, po nichž jsem postupovala. Od tří let jsem byla tanečnicí a od osmnácti jsem pracovala jako fitness profesionálka. Od patnácti let jsem trávila nespočet hodin sledováním svého nynějšího manžela, jak hraje baseball a jak ho neustále pronásledují profesionální scouti Major League Baseball. Díky těmto zkušenostem jsem se naučila, jak jednat s kouči, trenéry, a co je nejdůležitější, scouty. Vysedávala jsem s nimi po dva dvojzápasy každý víkend; pokládala jsem jim otázky, porovnávali jsme si na stopkách rychlosti nadhozů. Zjistila jsem z první ruky, co všechno musí udělat nadějný hráč, aby mohl postoupit do vyšší úrovně. Z dnešního pohledu to bylo nedoceníitelné jak pro mé vzdělání, tak i pro rozvoj mého jedinečného systému.

Když jsem vystudovala umění a tanec, ihned jsem se vrátila zpátky do školy a stala se licencovanou terapeutickou masérkou. Pracovala jsem s fyzioterapeuty, lékaři a chiropraktiky, tahala z nich rozumy a dozvídala se, co jen šlo. Nakonec jsem se stala terapeutickou masérkou hvězd. Tato zkušenost mi zase přinesla hluboké znalosti toho, jak tělo funguje a jak se zotavuje ze zranění, jak trénovat pro maximalizaci výkonu a jak úspěšně pracovat s elitními, špičkovými sportovci a celebritami.

V první den praxe na masérské škole se profesor každého z nás zeptal, proč se tyto dovednosti chceme naučit a o čem v životě sníme. Studenti se postupně dělili o příběhy svých ušlechtilých cílů: pracovat s nemocnými, vrátet do života zraněné a tak dále. Když jsem přišla na řadu já, hrdě jsem prohlásila: „Chci pracovat s profesionálními sportovci!“ Celá místnost propukla v smích, a asi to bylo požehnání, protože to ve mně zažehlo jiskru touhy si tento sen splnit. Zmiňuji se o tom proto, že ať jste si tuto knihu poříдили, abyste pomohli svému malému hráči Little League, anebo chcete kráčet v mých stopách – musíte vědět, že na to máte, ať si všichni ostatní říkají, co chtějí.

Během let jsem se naučila také dovednost, z níž pramení dnešní úspěch mého podnikání: efektivně spolupracovat s kouči a trenéry profesionálních, fakultních, středoškolských i Little League týmů, které trénuji. Neustále s nimi konzultuji potřeby jejich svěřenců, což může znamenat i řešení dřívějších nebo současných zranění, a pracuji s nimi na tom, jak efektivně zdokonalit jejich již tak dost vyčerpávající tréninkové režimy. Instruktoři Power jógy ve sportech jsou tu proto, aby zvýšili efektivitu náročných tréninkových postupů sportovce, a ne aby znovu objevovali Ameriku.

Učitelé jógy by měli celý život studovat anatomii těla a dokonale jí rozumět. Jednou když jsem vyučovala profesionální fotbalový tým, mluvila jsem o protahování hamstringů a, věřte tomu, nebo ne, jeden hráč se mě zeptal: „A kde mám hamstring?“ Nelze nikdy dost zdůraznit, že vašim úkolem je být skvělí, nepřestávat studovat a učit se po celý zbytek života, abyste se o rozsáhlé vědomosti mohli dělit a zasloužili si důvěru těch nejlepších ve svých oborech. Tu a tam se mi stane, že potkám kouče Toma

Coughlina, bývalého trenéra New York Giants, a on mi potřese rukou a zeptá se mě, jak se daří „mému týmu“ (Giants)! Profesionální trenéři mi posílají e-maily s prosbou o radu ohledně specifických tréninkových potřeb. Takhle vážení a důvěryhodní pak můžete být.

Mou vášní je znát, jak se hrají jednotlivé sporty, znát povinnosti každé pozice i vlastnosti, které u velkých hráčů v každé této pozici vyhledávají trenéři. Pomáhá mi to tvořit programy Power jógy ve sportech tak, aby dosahovaly maximálních výsledků v minimálním čase, pilovat specifické potřeby a vynechávat vatu! Sportovci mají už tak dost nabitý program. Proto musíme usilovat o co největší stručnost a efektivitu v tom, jak jejich drahocenný čas využijeme, abychom jim pomohli dosáhnout těch nejlepších výsledků. Hráči mi denně opakují, že Power jóga ve sportech je nejnáročnější cvičení, jaké kdy prováděli, a že si přejí, aby s ní tak byli mohli začít už v mládí. Ihned chápou, nakolik je tento systém relevantní pro jejich hru a pozici a jak jim může pomoci redukovat zranění a nakonec i prodloužit jejich sportovní kariéru.

A nakonec mám jedinečnou schopnost číst v tělech; dokážu u svých sportovců nalézt nevyváženosti a asymetrie, které, pokud se nevyřeší, nevyhnutelně povedou ke zranění. Považuji to stejně tak za dar jako za prokletí. Prokletí to je, protože to v sobě nikdy nedokážu vypnout, a dar proto, že co vidím, má ohromný potenciál zabráňovat zraněním dříve, než k nim dojde. V této knize se naučíte vidět tyto nevyváženosti i vy.

Když jsem poprvé uviděla Alexe Rodrigueze, okamžitě jsem si všimla, že má trup natočený doprava. Otestovala jsem mu dominanci očí a zjistila jsem, že má dominantní pravé oko. Bylo mi jasné, že je kvůli tomu ve velké nevýhodě při přesném sledování nadhozů, kterým čelí. Musela jsem ho vrátit zpátky do centra a otevřít mu co možná nejvíc rotaci krku, aby měl při nejmenším úsilí nejlepší výhled na svého nadhazovače. Lidé z celého světa mi posílají své fotky, abych analyzovala jejich držení těla, a já jim dokážu ulevit aspoň od části jejich otravných a záhadných bolestí. Potíže s asymetrií těla vedou k muskuloskeletálním poruchám a zraněním, a výsledkem je pak ztráta hracího času a předčasný konec sportovní kariéry. Úsilí sportovce o zdokonalování výkonu bude zahozené, pokud nezačne nejprve prevencí zranění. Pojdme být proaktivní ke zdraví, nejen reaktivní ke zranění.

S velkou radostí předkládám tuto knihu všem učitelům jógy, koučům, sportovcům a trenérům, kteří chtějí být nejlepší, jací mohou být, kteří rozumí významu mé celoživotní práce, které zajímá možnost ušetřit sportovcům bolest ze zranění, ztrátu hracího času, možnou ztrátu pozice, nebo i dlouhodobé schopnosti vydělávat peníze. Díky této knize už nebudete muset znovu objevovat Ameriku. Podělím se s vámi o svá obchodní tajemství, jak prožívat úžasný život a kariéru jako já, jak porozumět potřebám sportovců a stát se nepostradatelnými v jejich životech. Studenti Power jógy ve sportech chápou, že dobré je nepřítelem nejlepšimu. Ted je čas věnovat se nejlepšimu.

Etický kodex Power jógy ve sportech

Trvám na tom, aby každý, kdo praktikuje můj systém, hrdě zastával tento etický kodex na ochranu sebe sama, integrity Power jógy ve sportech i sportovců, s nimiž pracuje. Tento kodex je souhrnem optimálního etického a profesionálního chování, u nějž všichni certifikovaní učitelé a instruktoři Power jógy ve sportech dobrovolně souhlasí, že budou v souladu s ním praktikovat výuku a provádění jógy, a chránit tak sportovce, s nimiž pracují. Jedním z nejvýznamnějších aspektů Power jógy ve sportech je chránit pověst této metody v oblasti profesionálního sportu, protože jedině tak lze rozvíjet dlouhodobé vztahy založené na důvěře.

Etický kodex Power jógy ve sportech zní následovně:

1. Fanouškovství nechte doma. Být profesionál znamená přistupovat ke klientům na elitní úrovni stejně jako ke všem ostatním.
2. Nikdy své klienty sportovce nežádejte o autogram.
3. Nikdy nežádejte sportovce ani trenéry o laskavosti.
4. Nikdy nežádejte o vstupenky; přijměte je pouze, pokud vám je sami nabídnou.
5. Respektujte práva, důstojnost a soukromí všech studentů, hráčů i trenérů.
6. Vyhýbejte se slovům nebo činům, které navozují dojem sexuálního obtěžování nebo se dají považovat za urážlivé.
7. Nikdy se svým sportovcům nesvěřujte s osobními problémy; měli by mít jasný pocit, že jste tu jen kvůli zkvalitnění jejich života.
8. Dodržujte všechny místní státní a národní zákony týkající se vyučování jógy, fyzického doteku při výuce i podnikání.
9. Přispívejte k integritě povolání tím, že se budete chovat a projevovat profesionálně a svědomitě.
10. Uznávejte omezení svých dovedností a rozsahu své praxe, a je-li to vhodné, odkazujte studenty na alternativní instrukce, rady, metody či směry.
11. K praktikování jógy vytvářejte a udržujte bezpečné, čisté a příjemné prostředí.
12. Aktivně podporujte rozmanitost respektováním všech studentů bez ohledu na věk, fyzická omezení, rasu, víru, pohlaví, etnicitu, náboženskou příslušnost nebo sexuální orientaci.
13. Během lekce nikdy nefotografujte bez povolení s výjimkou snímků, které uvidí pouze sám klient (za účelem demonstrace metody nebo zlepšení klientova porozumění vlastním potížím). Nikdy nezveřejňujte snímky svých sportovců, nepořizujte si selfies při výuce ani žádné jiné snímky, které by mohly znevěrohodnit vaši práci (a případně porušit normy sportovních svazů).
14. U zranění, omezení a dalších potíží sportovců vždy zachovávejte maximální diskrétnost.

PODĚKOVÁNÍ

Kromě své rodiny bych ráda poděkovala New York Giants za tu výsadu, že jsem směla 18 sezón pracovat jako jejich trenérka jógy, New York Knicks za jejich dlouholetou podporu a New York Red Bulls, New York City Football Clubu, New York Rangers, New York Mets a New York Yankees za to, že do mých rukou svěřili zdraví svých hráčů. Děkuji také všem profesionálním trenérům, kteří mi dovolili, abych se od nich donekonečna učila.

Ráda bych poděkovala všem svým sportovním profíkům, kteří mě vyhledali, abych jim pomáhala v dobrém i zlém, kteří mě každý den povzbuzovali svými slovy a inspirovali k tomu, abych se dál probíjela světem řízeným muži, protože moje práce měla výsledky.

Děkuji lidem ze svého okolí, kteří mě vždy bez zaváhání podporovali, včetně Toma Coughlina, Boba Fletchera, Billa Swerfagera, Roda Mergardta, Rhondy Clements, Bryce Kuhlmana, Michaela Watkinse, Nevine Michaan a Nicka Benase.

Děkuji své mimořádně nápomocné vydavatelské skupině v Human Kinetics, zvláště pak Michelle Maloney, Lauře Pulliam a Amy Stahl.

A konečně bych ráda poděkovala svému špičkovému týmu i frekventantům Power jógy ve sportech včetně Jima Bertiho, Ali Caulfield, Kim Polivko a Judy Dimon, kteří rozumějí a důvěřují mému snu a procesu, jež jsem stvořila.

Proč sportovci potřebují Power jógu ve sportech

Vyučovat sportovce józe je velká zodpovědnost. Potřeby sportovce se liší od potřeb jogína. Sportovci obvykle nejsou tak pružní a ohební jako typický cvičitel jógy; jejich sport je předurčuje k nevyváženému pohybu na hrací ploše, čímž u nich nevyhnutelně vznikají nerovnováhy vedoucí ke zranění. Typický jogín má také na praktikování jógy víceméně neomezený čas a cílem typické lekce jógy je dosažení vnitřního klidu, zvýšení odolnosti vůči stresu a zlepšení ohebnosti prostřednictvím kázně. To vše je sice důležité i pro sportovce, ale vždy musíte být vnímaví vůči specifickým tréninkovým nárokům soutěživých sportů. Sportovci musejí investovat cenný čas do aktivit, které jim přinesou špičkový výkon, a k jejich cílům může patřit také co nejdelší setrvání ve sportu a prevence zranění.

Učitelé Power jógy ve sportech se musejí vypořádávat s tréninkovými nároky svých sportovců, s jejich nejpravděpodobnějšími potenciálními zraněními, s jejich úkoly na hřišti, tělesným typem a obvyklými pohyby, a vytvářet lekce co nejlépe přizpůsobené cílům svých sportovců. Učitelé musejí často za běhu vymýšlet postupy, jež odpovídají aktuálnímu dennímu hodnocení zranění a bolestí. Typičtí učitelé jógy vedou lekce v souladu s tím, jak se cítí oni, ale vyučující Power jógy ve sportech (PJVS) se musejí řídit potřebami druhých. Proto chcete-li vyučovat PJVS, musíte mít stále aktuální přehled o všech zraněních svých sportovců i o nejnovějších výzkumech na poli sportovních věd.

V této knize se soustředíme na rovnováhu v těle sportovce a její význam při prevenci zranění. Naučíte se praktické silové pohyby, které pokoří i nejsvalnatější sportovce, a pohyby, které jim pomohou zlepšit ohebnost a rozsah pohybu. Současně se naučíte kultivovat u svých klientů duševní vytrvalost, tedy trénovat sportovce, aby vydrželi v náročných pozicích pomocí bdělé pozornosti a dechových technik. A konečně se dozvíte, jak sportovce naučit plnému soustředění, tak aby místo pouhého robotického opakování jógových pohybů dovedli zaměřit svou mysl a odpoutat se od rozptýlení na hřišti i mimo něj. Power jóga ve sportech může vyzvednout sportovce na zcela novou úroveň.

Proč mám zkusit jógu?

Měli byste být přístupní tomu zkusit cokoli, co je třeba, abyste mohli ve svém životě činit ta nejlepší rozhodnutí v oblasti zdraví, a měli byste si vytvořit pevný rozvrh, podle něhož budete cvičit a trénovat své tělo. Pokud se chcete s jógou seznámit poprvé, dopřejte si pět až deset cvičebních lekcí, než se rozhodnete, jestli se vám líbí, nebo ne. Dopřejete tak svému tělu šanci zakusit změnu. Vyzkoušejte různé styly jógy a různé učitele, protože každý z nich vnáší do cvičení své vlastní jedinečné důrazy.

Šest stavebních kamenů systému Power jóga ve sportech

V průběhu vytváření Power jógy ve sportech mi z její efektivity vykrystalizovalo šest složek: rovnováha, síla, pružnost, duševní vytrvalost, soustředění a dech. Každá z těchto složek je pečlivě promyšlená do nejmenších detailů a hraje zásadní roli ve schopnosti sportovců dosáhnout svého potenciálu. V baseballu se skvělým hráčům přezdívá „hráči pěti nástrojů“; v Power józe ve sportech vyučuji nástrojů šest. Žádný z nich nevede k dokonalosti sám o sobě; stavějí na sobě navzájem a sportovci se v různých obdobích musí soustředit na různé oblasti zlepšování. V józe vůbec nejde jen o protahování.

Rovnováha

Rovnováhu lze chápat dvěma způsoby: jako dynamické ekvilibrium a jako symetrii a rovnováhu těla. Dodržováním programu Power jógy ve sportech a postupů vysvětlených v této knize si sportovec rozvine lepší proprioceptivní, fyzickou rovnováhu. Tuto podobu rovnováhy si můžete představit prostě jako svou schopnost udržovat svou opěrnou bázi. Ve fyzice a v umění se k definici rovnováhy používá gravitační čára. Zlepšit svou rovnováhu znamená zlepšit svou schopnost udržovat si gravitační čáru nad svou opěrnou bází tak, že si posunete imaginární kolmici od brady (pokud stojíte) přímo nad svou opěrnou bází.

Rovnováha ve vztahu k Power józe ve sportech znamená schopnost pohybovat svým tělem při praktikování sportu přesně a efektivně. Patří sem však také dostatečná hbitost pro rychlou změnu pozice bez rizika pádu nebo ztráty orientace.

Rovnováha a senzorické systémy vašeho těla

Udržování rovnováhy vyžaduje koordinaci tří různých senzorických systémů vašeho těla: vestibulárního systému, somatosenzorického systému a zrakového systému.

Vestibulární systém

Vestibulární systém je složený ze smyslových orgánů ve vaší hlavě, specificky v uších, které regulují rovnováhu těla a poskytují mozku směrové informace o poloze hlavy, změně polohy a o vašem pohybu ve vztahu k tomu, co se pohybuje kolem vás. To nejlepší, co můžete udělat pro zdokonalení tohoto systému, je chodit co nejčastěji naboso, jak se to dělá právě v józe. Běžnou jógovou praktikou na zlepšení rovnováhy je použití

Poznejte hru

Poznat konkrétní sport je základním kamenem toho, abyste jako učitelé PJVS dosahovali výsledků. Většina sportovců nemá příliš mnoho volného času; a v té vzácné době, kterou mají, pro ně může být obtížné docházet na klasické lekce jógy.

PJVS nabízí mnohem víc než trénink ohebnosti, a nabízí to v přijatelných časových intervalech, které je pro sportovce snazší splnit. Zhušťujeme pět tisíc let staré umění jógy nejen přesně na to, co potřebují sportovci, ale – co je důležitější – na to, co potřebuje každý jednotlivec pro specifickou pozici v konkrétním sportu. To je součástí našeho závazku maximálně zužitkovat vzácný čas sportovců. Učitelé PJVS se nepokoušejí udělat ze sportovců jogíny – vlastně právě naopak. Seznamujeme se se světem sportovců, se všemi jeho detaily, s tím, co je v něm dobré i špatné. Teprve pak můžeme utvářet lekce cvičení, které budou mít podstatný dopad, a přitom si vyžádají co nejméně času. Není důvod učit sportovce absolvovat vinjása jógu s cílem udělat provaz, pokud to není relevantní pro jeho sport nebo pozici v tomto sportu, a to obvykle není, pokud zrovna náhodou nehraje baseball nebo softball v pozici na první metě. Trénujeme za účelem zdokonalit hru a hráče, a tento účel musí mít každý učitel PJVS pevně vtisknutý v mysli.

Takže jak se dozvíte, jaké jsou potřeby vašich sportovců? Poznejte hru. Za prvé, dívejte se na zápasy živě nebo v televizi. Vědomě usilujte o to, dívat se na hru ne jako fanoušek, ale jako člověk, který sleduje

- obvyklé pohyby na hřišti,
- způsob, jak se sportovci pohybují,
- povinnosti každé pozice ve sportu,
- jak se liší pohyby každé z pozic,
- velké pohyby těla,
- drobné pohyby,
- rozdíl mezi útočnou a obrannou hrou a
- nejobvyklejší zranění v tomto sportu a jak můžete vyučovat pohyby, které sportovce lépe připraví a pomůžou mu takovým zraněním předcházet.

Za druhé, blízce spolupracujte s kouči, trenéry a lékaři, abyste zjistili co nejvíce o sportovcích, jejich tréninku a výkonnosti. Pokládejte jim takovéto otázky:

- Co se odehrává v týmu?
- Jaká zranění v současnosti trápí hráče?
- Jaké běžné stížnosti a stesky od hráčů slychají?
- Proč podle nich k těmto zraněním dochází?
- Kde se nacházejí v tréninkovém cyklu?
- Jak můžete týmu sloužit efektivněji?
- Jsou hráči unavení z cestování?
- Jaké mají v této sezóně plány a co očekávají od vás?
- Bylo by pro ně přínosné cvičit pozice regenerační jógy?

Učitel PJVS rozšiřuje již tak dost vyčerpávající tréninkový režim sportovců; jste tu, abyste se domlouvali s kouči a trenéry každý den, každý týden nebo měsíc. Když budou vědět, že vám mohou důvěřovat, budete moci pracovat efektivněji a oni zase plně docenit vaše záměry a vaši hodnotu pro svůj tým.

dříšti, směru pohledu, při němž upřete během cvičení jógy a pohybu pohled na zvolený bod. Soustředění na pevný bod zlepšuje koncentraci i na hřišti, protože je snadné nechat se rozptýlit, když oči bloudí po okolí, aby vnímaly prostředí či sledovaly jednání protivníka. Dříšti pomáhají také při navozování rovnováhy, symetrie těla.

Somatosenzorický systém

Somatosenzorický systém se skládá z nervů zvaných proprioceptory ve svalech a kloubech spolu s čidly tlaku a vibrací v kůži a kloubech. Tyto receptory jsou citlivé na natažení či tlak v okolních tkáních. S každým pohybem dolních končetin, paží, rukou nebo jiných částí těla smyslové receptory reagují tím, že přenášejí impulzy do mozku, aby si tělo zachovalo rovnováhu a předešlo pádu. To můžete pozorovat v józe. Zkoušeli jste někdy pozici bojovníka III a cítili jste při jejím udržování neustálé drobné stahy malých svalů v noze a kotníku? Zkuste si hned teď jen tak stoupnout v klidné místnosti do pozice hory s pažemi podél těla a zavřenýma očima. Pověšimněte si neustálého kolísání v nohou; to je somatosenzorický systém v plné práci. Pro jeho zdokonalení cvičte pravidelně jógu a věnujte zvláštní pozornost balančním pozicím na jedné noze. (Viz pozice vestoje v 5. kapitole.)

Zrakový systém

Zrakový systém na základě očí zjišťuje, kde v prostoru se nachází vaše hlava a tělo a jaká je vaše poloha v prostoru ve vztahu k dalším objektům či hráčům na hřišti. Chcete-li si pomoci zlepšit zrak, měli byste omezit čas strávený před interferencí modrého světla ze zdrojů jako televize nebo počítač. Maximálně se vyhýbejte přepínání zraku; například čtete v rádném osvětlení a nechte oči odpočívat přes noc šest až osm hodin. Aby jste měli správnou rovnováhu, potřebujete dobré oči, dobré uši a zdravé svaly a klouby. Jednou technikou zlepšování zrakového systému je energicky třít dlaně o sebe, až jsou horké, potom si opřít lokty o stůl a přiložit kalíšky z dlaní na oči. Podle mých zkušeností tento postup umožňuje, aby hojivé teplo proniklo do očí, odtud do optického nervu a nakonec do mozku, a po cestě uklidňovalo a uvolňovalo tlak.

Budete-li pečovat o svůj vestibulární, somatosenzorický a zrakový systém a dodržovat postupy Power jógy ve sportech, vaše pohyby se stanou plynulejšími a přirozenějšími. To vám pomůže být ve svém sportu efektivnější. Práce na rovnováze vám na hřišti zaručeně prospěje. Vaše tělo musí být schopno udržovat náročné pozice, do nichž vás váš sport přivádí. Budete-li mít lepší rovnováhu, akrobatické hry se vám stanou samozřejmostí,lepší se vaše výkonnost a bude vám hrozit menší riziko zranění.

Rovnováha a symetrie vašeho těla

Druhým aspektem rovnováhy, který je pro Power jógu ve sportech ještě důležitější, je symetrie svalů a symetrie těla s přihlédnutím ke všem externím nárazům a zkrutům. Většina sportů je jednostranně dominantní: Házíte jednou rukou, síla vašeho kopu je větší na jedné straně než na druhé, máte dominantní podání na jedné straně a tak dále. Možná vnitřně nejsymetricktějším sportem ze všech je plavání. Každý z nás má dominantní stranu těla, takže nemůžete být nikdy dokonale symetricktí. Nicméně s bdělou pozorností a pečlivým uvědoměním svého těla se můžete naučit okamžitě rozpoznat, kdy jste příliš vyvedení z rovnováhy. Power jóga ve sportech vás může naučit porozumět asymetriím a vypořádat se s nimi dříve, než se z nich stane nerovnováha. Buďte proaktivní v prevenci zranění, ne jen reaktivní při zotavování se z nich.

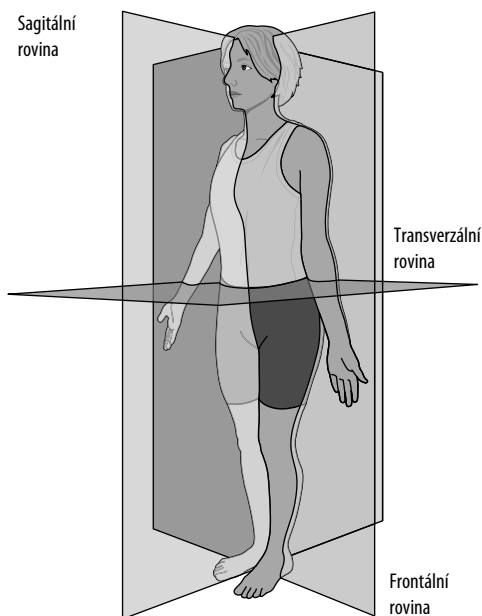
Představte si to takhle: Potíže se symetrií jsou jako péče o auto. Nebudete-li na autě pravidelně rotovat a vyvažovat pneumatiky, můžete za nějakou dobu jezdit s nevyváženým strojem a na sjeté pneumatice, která nakonec praskne. Nebo si představte monster truck – ty absurdně velké autáky s extrémně obřími pneumatikami! A představte si, že na pravou stranu toho auta nasadíte kola určená na malý dvoudvéřový sedan. Zní to směšně, že? Ale s vaším tělem je to stejné. Bohužel často věnujeme větší péči svým autům než vlastním tělům. Představte si, jak strašně by se u monster trucku poškodil podvozek a jak nemožně by pak auto jezdilo. Každý den kolem sebe vídám lidi s podobně absurdním porušením symetrie a bolí mě to u srdce.

Abyste mohli pomáhat sportovcům od nevyvážeností, musíte pochopit jednotlivé roviny těla a jejich vztah k pohybu. Obrázek 1.1 ukazuje tři roviny, v nichž se tělo pohybuje – rovinu sagitální, frontální a transversální. Vezmete-li společně s těmito rovinami pohybu v úvahu všechny nevyváženosti, napjatá místa, bloky a nadměrnou jizvovou tkáň, věřím, že pro vás bude snazší pochopit, proč mohou asymetrie způsobovat nejen, že se tělo pohybuje neobratně, ale co je ještě horší, že u něj snáze dochází k natažením či natržením.

Podívejme se na sagitální rovinu, která rozděluje tělo napůl prostředkem na perfektní pravou a levou stranu. V této rovině tělo provádí flexi (ohnutí) a extenzi (napřímení) jako předklon nebo záklon do pozice mostu, nebo třeba menší flexi kolen a přední strany ramen. Když se podíváte na tělo a představíte si před očima sagitální rovinu, dovedete snáze identifikovat pravolevé nevyváženosti, které se nějak vymykají od normy. Můžete si také představovat všechny pohyby prováděné v sagitální rovině, které nesmějí zkřížit linii řezu – například kopat dolní končetinou přímo dopředu, ne napříč k druhé straně těla, protože tento pohyb by porušil středovou osu.

Dále si všimněte frontální roviny. Frontální rovina rozděluje tělo na přední a zadní stranu. Ty nejsou symetrické jako v sagitální rovině (přední strana těla vypadá jinak než ta zadní), ale i zde si můžete všimnout asymetrie, třeba u lidí, kteří jsou na nohou naklonění příliš daleko dopředu, a přetěžují tak předek, nebo naopak příliš dozadu, takže přetěžují zadní stranu. V této rovině najdete nevyváženost u lidí se špatným držením těla a nahrbenými zády. Ve frontální rovině dochází k pohybu abdukce (odtažení směrem od osy těla) – například při kopu stranou nebo zdvižení paže do strany. V této rovině probíhá také addukce (pohyb zpět k ose těla), jejímž příkladem je tisknutí vnitřní strany stehna k sobě nebo přitažení paží k tělu.

A nakonec analyzujeme rovinu transversální. Tato rovina rozděluje tělo v pase, takže vzniká horní polovina těla od pasu nahoru a spodní polovina od pasu dolů. Tato



Obrázek 1.1 Tři roviny pohybu: sagitální, transversální a frontální.

rovina je pro sportovce velice důležitá, protože právě na transversální rovině dochází k rotaci páteře. Každý sport od sportovců více či méně vyžaduje otáčení těla, aby vznikl zkrut nebo větší zorné pole. Provedete-li jednoduchý zkrut vsedě, ihned si povšimnete, na kterou stranu se otáčíte snadněji a která vám klade větší odpor.

Pohyb v transversální rovině může závažně ovlivnit úroveň vaší hry. Například si představte, že při fotbalu běžíte k brance a kopáte před sebou míč. K levé straně se pohybujete bez námahy, jste však omezení ve své schopnosti otáčet se doprava. V tomto případě můžete ztratit část zorného pole po pravé straně, a proto k vám odtud mohou snáze proniknout soupeři a míč vám sebrat. Jejich trenéři si toho mohou povšimnout na videích s vaší hrou a mohou se na vaši pravostrannou slabost cíleně zaměřit jako na zranitelné místo. Power jóga ve sportech vám může pomoci tyto asymetrie řešit a zkorigovat, abyste mohli vynikat. K tomu se ještě vrátíme, až se budeme v 2. kapitole zabývat významem dominance a symetrie očí.

Síla

V Power józe ve sportech se zabýváme tím, jak vybudovat funkční sílu cvičením pečlivě navržených silových pozic. Panuje běžná mylná představa, že jóga nebuduje sílu. Nic nemůže být dál od pravdy, cvičíte-li formy jógy, jako je PJVS. Zkuste vydržet v pozici prkna na předloktích dvě minuty a dejte mi vědět, jestli vaše ramena nekřičí bolestí, jádro těla není zatížené na maximum a po tváři vám nestéká pot. Mluví za vše!

O tréninku funkční síly bychom měli uvažovat v kontextu rozsahu pohybu. Jako sportovci i laici provádíme pestrou škálu pohybů jako běhání, skákání, zvedání, tlačení, tahání, ohýbání, kroucení, otáčení, stání, startování a zastavování, to vše ve vztahu k rovinám svého těla a ose pohybu. Chceme-li zdokonalit funkční sílu, musíme trénovat tak, abychom zlepšili vztah mezi nervovým a svalovým systémem. Cílem funkčního tréninku je dosáhnout toho, aby zlepšení jednoho pohybu zvyšovalo výkonnost u pohybu jiného.

Řada sportovců trénuje na strojích, které nenabízejí žádné pohyby mimo těch typických pro jejich sport. Pohyb, který izoluje nějaký kloub a sval – jako třeba předkopávání vsedě pro trénink kvadricepsů – není ničím víc než tréninkem tohoto svalu. Skutečnost je taková, že tyto stroje často vnucují pohyby lidem, kteří zkrátka nejsou schopni provádět je správně, třeba kvůli tlaku kladenému na klouby nebo kvůli designu strojů „jedna velikost padne všem“. Přesto mohou sportovci stroje i volnou váhu používat, pokud zůstanou pozorní k tomu, jak se cítí, a budou mít na paměti svou pozici ve sportu a běžné pohyby, které od nich sport vyžaduje. Systém Power jógy ve sportech vám pomůže vystoupat na vyšší úroveň, měli byste ho však používat v součinnosti se silovými a kondičními trenéry. Kromě PJVS byste měli provádět silový trénink odpovídající tréninkovému cyklu a kardiovaskulární trénink odpovídající vašemu druhu sportu.

Pružnost

Jedním z úhelných kamenů Power jógy ve sportech je naše drahocenná rovnice:

$$\text{síla} + \text{pružnost} = \text{výkon}$$

Během let jsem od profesionálních sportovců slyšela mnoho výmluv ve smyslu „nemůžu být příliš pružný; ztratím tak sílu“ nebo „když budu příliš ohebný, natáhnu si sval“.

Pamatujte si, že mluvíme o vyrovnaní síly s pružností a že tento úkol musíme s důvěrou v jejich vědomosti svěřit právě specialistům na silový a kondiční trénink a učitelům

jógy. Ano, mají-li sportovci nedostatečný svalový tonus a jsou velmi ohební, může se stát, že nedosáhnou významného nárůstu výkonnosti, ale s tím si skuteční sportovci nemusejí dělat starosti. Na druhé straně mince je však fakt, že sportovci, kteří jsou silní, ale neohební, si tak mohou zvyšovat riziko poranění. V souladu s naším důrazem na symetrii jsem přesvědčená, že sportovec by se měl snažit být stejně silný jako pružný.

Podívejme se na to z pohledu snadno srozumitelné analogie luku a šípu. Představte si luk, který je dost silný, aby se nezlomil, a má tětivu napnutou tak, že se nedá natáhnout. Vypustíte šíp, a co se stane? Zřejmě dopadne na zem daleko před terčem, nebo zasáhne terč s nedostatečnou silou. A nyní si představme luk, který je dost silný, aby se nezlomil, a jeho tětiva je tak pružná, že můžete natáhnout šíp až k uchu. Když vypustíte šíp, co se stane? Sílu, sílu, sílu a, s trochou tréninku, do černého! Další velmi zřejmou ukázkou rovnováhy mezi silou a pružností jsou téměř poetické výkony elitních gymnastek. Nikdy bychom neřekli, že jim jejich pružnost nějak překáží; naopak, jejich dokonalá rovnováha je poháněna do přemetů a otoček, jakým se nikdo nevyrovná.

Pružnost je chybějící dílek skládky. Moji sportovci tráví nespočet hodin silovým tréninkem a zvedáním závaží, protože to tak skvěle vypadá, a první, co pak ze svého tréninku vyřadí, je práce na pružnosti. Nevěnují jí pozornost, protože může být bolestivá a může trvat dlouho, než jsou vidět nějaké výsledky, a taky protože jejich ego dostává ránu, když nejsou hned v něčem dobří. Postupy nastíněné v této knize pomáhají sportovcům naučit se dlouhým, hlubokým výdržím, které zvýší jejich pružnost a které si nakonec zamilují.

Nejlepší rehabilitační technika je prevence

Využívejte čas sportovce na maximum. Ať vyučujete profesionály nebo hráče Little League, může se stát, že váš trénink půjde stranou, mají-li na trénink omezený čas. Sportovci se mohou uchýlit k chabému skupinovému protahování, kterým se zahřívají celá desetiletí. Tato cvičení pružnost typicky nijak nezlepšují. Dokážou sportovcům nanejvýš odhalit, kde cítí napětí; když potom protahovací cviky rychle odbydou nebo ošidí, k čemu to celé je?

Jóga může být a měla by být významnou součástí tréninku každého sportovce. Někteří sportovci zjistí, že u nich jóga funguje nejlépe, když ji provádějí před zápasem nebo před tréninkem, jiní jí dávají přednost až po nich. Každý z nás je jiný, od stavby kostry až po životní zkušenosti; povzbuzujte proto sportovce, aby zjišťovali, co u nich funguje nejlépe; tak budou moci sklízet ty nejlepší a nejrychlejší výsledky.

Jóga je proslulá svou schopností zvyšovat ohebnost. V PJVS provádíme trénink ohebnosti s dlouhými a hlubokými výdržemi, abychom lépe zdokonalili pružnost a vytvořili mimořádně regenerující a posilující cvičební jednotky. Vždy jde o to zpomalit a otevřít tělo pasivním protahováním, dechem a dostatkem času. Sportovci provádějí omezený počet pozic v typicky třiceti- až šedesátiminutové cvičební jednotce, kdy mají vydržet v každé pozici od 3 až do 15 minut a postupně ji prohlubovat. Při těchto dlouhých výdržích se svaly uvolní mnohem lépe než při typických dvouvteřinových cvicích na hřišti, které jsme se všichni učili na střední škole. Sportovci v PJVS se cítí jistěji než

případně u jiných forem jógy, protože používáme pomůcky jako bolstery, podložky a bloky pro oporu těla. Tyto naše lekce mají mnohem mírnější tempo, a představují proto v jejich náročném tréninku vítaný oddech; často se provádějí v dnech vyhrazených pro regeneraci nebo odpočinek. Jejich výsledkem může být snížení bolesti svalů, snížení rizika zranění, větší rozsah pohybu v kloubech a zvýšení výkonnosti.

Běžná mylná představa u strečinku je, že byste se měli protahovat tvrdě až do bolesti. To však způsobuje pouze to, že tělo začne vzdorovat a mysl vyjednávat, a vede k nulovému pokroku. Tento druh tvrdého tréninku pružnosti může být vhodný pro velmi pokročilé sportovce jako gymnastky nebo tanečnice, ale ani u nich není v nácviku ohebnosti převažující formou cvičení. Klíčem zvýšení pružnosti je, aby sportovec

- identifikoval místa svého těla, která jsou nejvíc napjatá a brání jeho sportovnímu výkonu,
- pracoval na pružnosti konzistentně, aby si zachoval výsledky a nadále se zlepšoval,
- ve výdržích v pozicích naslouchal svému tělu a v případě potřeby je upravoval a
- dýchal.

Sportovci, kteří budou dodržovat tyto zásady, budou mít větší šanci dodržet plán a dosáhnout větších pokroků. Jde především o to, dostat se do pozic hlouběji, než když jste je prováděli naposledy. K faktorům limitujícím pokrok mohou patřit nevhodné pozice prováděné po zápasech, intenzivní svalové bolesti, úzkost a stres nebo nepříznivé teploty. Povzbuzujte sportovce, aby měli stále na mysli následující, aby optimalizovali své výsledky:

- Provádějte pozice v teplém, nikoli horkém prostoru. Já dávám přednost tomu, zahřát tělo strečinkem zevnitř ven, nikoli zvenčí dovnitř. Sportovci, kteří se v horkém prostoru cítí skvěle, mohou tlačit pozice příliš daleko příliš rychle a riskovat tak, že své pokroky zcela zničí zraněním.
- Zařazujte do tréninkového cyklu dny na regeneraci či odpočinek.
- Provádějte pozice až poté, co je tělo zahřáté aktivitou jako aerobní trénink nebo zahřívací cvičení. (Více o zahřátí si povíme ve 4. kapitole; jednoduché programy na zvýšení pružnosti spolu s kompletními regeneračními postupy naleznete v 10. kapitole.)
- Při strečinku se zhluboka nadechněte a vydechněte nosem, dýchejte hluboko do břicha.

Žádné poučení o pružnosti by nebylo kompletní bez výkladu komprese a tenze a rozdílu mezi nimi. Jednoduše řečeno, tenze je pocit, že se tkáň natahuje; je to pocit, který typicky míváme, když zaujmeme protahovací pozici. Dá se popsat jako neklidný, hluboký, teplý nebo přijatelně bolestivý. Cítíte-li ve svalu tenzi, víte, že se to nakonec zlepší a vám se zvýší pružnost. Na druhé straně komprese je pocit, že na tkáň něco tlačí nebo ji škrtí, a je bolestivá jiným způsobem. Cítíme-li kompresi, musíme si uvědomit, že jde o konečný limit našeho rozsahu pohybu, který zkrátka nelze prorazit. Jde o skutečnou neschopnost jít hlouběji kvůli tvaru kostí a kloubů, proto je nezměnitelná.

Skvělou demonstrací rozdílu mezi kompresí a tenzí je pozice psa hlavou dolů. Když se budete soustředit na ramenní kloub, všimnete si, že je jakoby mělký a zranitelný a náchylný ke zranění. Zvednete-li paže nad hlavu, jak je tomu u psa hlavou dolů, a zaměříte se na pocity v hrudníku a i v podpažní jamce, pravděpodobně ucítíte svalovou tenzi, zvláště máte-li velmi dobře vyvinutou muskulaturu. Pokud však ucítíte svíravý pocit na vrcholu ramene, a je to téměř mezní pocit, který říká, že dál už zkrátka nemůžete jít, jde o kompresi spojenou se stavbou kosti a vy byste měli přestat.

V cvičení jógy či strečinkovém režimu nemůžeme sice odstranit veškerá rizika, ale měli bychom se o to maximálně snažit. Jako učitel Power jógy ve sportech musíte dávat dobrý pozor zvláště v případech, že u cvičících upravujete pozice dotykem svých rukou. Musíte se naučit dobře rozlišovat pocity komprese od pocitů tenze a nesmíte nikdy tlačit klienta za kompresi. Pro napravování pozic rukama při výuce má každá země a každý stát vlastní regulace, a vaší povinností je znát místní předpisy a vždy žádat své klienty o svolení, abyste mohli jejich pozici dotekem upravit. Pochopení rozdílu mezi tenzí a kompresí neodstraní veškeré riziko; tu a tam se mohou přepínat i zkušení jogíni či gymnasté, kteří nejsou nadměrně agresivní. I v regenerační józe může dojít ke zranění, pokud člověk nevěnuje dobrou, bdělou pozornost svým pohybům a signálům svého těla.

Co je jin jóga a jang jóga?

Jin jóga má pomalé tempo; výdrže v pozicích jsou typicky dost dlouhé. U začátečníků trvají výdrže v pozicích od jedné do tří minut. Pokročilejší cvičenci zůstávají v jedné pozici až deset minut. Jin jóga je metodou, kde se odevzdáváme do pozic, abychom zapůsobili na tělo hluboko do jeho pojivových tkání. Jang jóga je naopak dynamičtější formou jógy. Je to plynulý, pohyblivý styl, který buduje sílu a vytrvalost a jehož cílem je vytvářet v těle teplo.

Soustředění

Soustředění je pro vynikající sportovce zásadním prvkem. Pro naše účely jsou důležité dva druhy soustředění. Navenek mohou sportovci soustředit své oči a pohled pro lepší fyzickou rovnováhu; vnitřně se pak mohou soustředit na nalezení klidu v nepříjemných situacích tím, že nedovolí, aby rozptylující prvky odváděly jejich pozornost od hry nebo cíle. Fyzická rovnováha se může zdokonalit, když si sportovec nalezne vizuální ohnisko. Například při provádění náročných pozic stromu člověk určitě upadne, nebude-li se soustředit a bude se dívat kolem sebe.

Nacházení klidu v nepříjemných situacích patří k podstatám sportu a je významnou součástí nalézání vnitřního soustředění. Vždy se vyskytnou chvíle, kdy má sportovec chuť si odpočinout, odejít z hřiště, debatovat o určitém aspektu hry, čímž se jeho mysl vzdálí aktuálnímu cíli, což nakonec neblaze poznamená jeho výkonnost (tím se budeme podrobně zabývat ve 3. kapitole o bdělé pozornosti). Já po svých sportovcích chci, aby se soustředili na cíl tak silně, že se neohlížíjí po východu, po snadné cestě ven, zkrátka po žádné jiné cestě, než je cesta k vítězství. Jedna z frází, kterou používáme v manifestu Power jógy ve sportech, zní: „Snaha je výmluva pro budoucí selhání.“ Koneckonců heslo Nike taky není „Prostě se snaž!“ Úspěšný sportovec musí vědět, že zápasy se vyhrávají a prohrávají v poslední čtvrtině, třetině, jamce nebo setu, takže vydržet ve hře a vědět, že nemůžete zastavit, znamená, že si musíte najít nějaký způsob, jak jít hluboko do sebe. A tohle vás dlouhé, hluboké výdrže v józe naučí lépe než cokoli jiného.

Duševní vytrvalost

Duševní vytrvalost vstupuje do tréninku, když máme za úkol vydržet v pozicích s využitím síly, ohebnosti a dechu. Tento druh tréninku cvičí fyzické tělo, ale také sportovce

připravuje na obtížné herní situace. „Nerozhlížej se, kudy vede cesta ven“ je další z hesel, která používáme ke zdůraznění významu duševní vytrvalosti. Duševní vytrvalost je druhou nejméně diskutovanou vlastností velkého sportovce hned po soustředění. Je to touha chtít, vyhrát, být lepší než ti druzí, ať to stojí, co to stojí. Vydržet v nejnáročnějších jógových pozicích – složitě zkroucený, ale zachovávající dech a rovnováhu – učí sportovce nalézt si svůj prostor a uspět, neboť tatáž poučení a tytéž pocity se přenáší i do jejich hry.

Duševní vytrvalost znamená být tím, kdo povstane z porážky, nevýhody a ztráty se sebejistotou, beze strachu a připravený vrátit se zpátky do hry a otočit stránku, tím, kdo žije v přítomném okamžiku. Vynikající duševní vytrvalost poskytuje sportovci schopnost podávat výkony na vysoké úrovni bez ohledu na to, jak vysoké jsou sázky, jak silný je tlak nebo jak extrémní je stres. Nezáleží na tom, jaký výkon podal sportovec v minulosti za stejných okolností. Duševní vytrvalost lze chápat jako most k tomu nejlepšímu výkonu. Duševní vytrvalost se dá dobře ilustrovat na představě výcvikového tábora a mariňáků. Zelenáči plní nadějí přicházejí silní, připravení a toužící stát se mariňáky, ale nakonec to bude ten z nich, který dokáže překonat nejdřívejší výcvik, kdo bude nakonec zachraňovat životy v situaci reálného boje. Je to ten, který se naučil duševní odolnosti a vytrvalosti. Je to vlastnost, která staví na odhodlání, důslednosti a připravenosti. O vytrvalosti se často říká, že je jako sval, který lze cvičit a budovat; čím víc ji zatěžujete a držíte se svých cílů, tím bude lepší a rozvinutější.

Kdybyste se zeptali svých sportovců, kolik procent jejich hry závisí na duševní síle, zřejmě by vám řekli, že 50 % nebo víc. Pokud je to pravda, co tedy dělají, aby tuto duševní houževnatost trénovali? A i kdybyste si mysleli, že duševní složka tvoří pouze 20 % hry, opět se ptám, co dělají pro její posílení? Jestliže odpověď zní nic, pak automaticky získávají dvacetiprocentní nevýhodu. A mezi sportovci stejné síly a schopností, kteří duševní složku trénují, budou mít sportovci, kteří pro ni nic nedělají, nevýhodu ještě větší. PJVS trénuje duševní složku hry vyučováním stanovování cílů a vizualizačních technik; ty si popíšeme ve 3. kapitole.

Dech

Dech je základním kamenem života. Správné dýchání v atletickém a sportovním výkonu může vést k vítězství, nebo ho podkopat. Cvičení na otevření hrudníku a plic a jógová dechová cvičení mohou zvyšovat kapacitu plic, a dokonce pomoci ulevit od astmatických symptomů navozených zátěží; dýchání nosem nebo dech do břicha může přispívat k duševnímu klidu, snižovat stres a úzkost.

Někteří sportovci trpí úzkostmi před zápasem. Úzkost je přirozenou reakcí na tlaky prostředí a součástí přípravy na reakci „útok nebo útek“. To je primitivní, automatická reakce našeho těla, kterým se připravuje na takové chování, které nám zachrání zdraví nebo život. Je to vrozená reakce, která nám zajišťuje přežití a chrání nás před zraněním. Sporty a soutěže vyvolávají podobné reakce, protože často představují ohrožení ega nebo úspěchu v dané sportovní hře. Kdykoliv se zdá, že náročnost tréninku nebo hry začíná být nad sportovcovy schopnosti, pravděpodobně bude výsledkem úzkost, není-li však sportovec cvičený v technikách, jak ji potlačit. Sporty kladou na sportovce celou řadu stresových faktorů. Hra může být fyzicky vyčerpávající; sportovci mohou čelit vynikajícím soupeřům; mohou na ně křičet, soudit je nebo je verbálně napadat protivníkovi příznivci; a sportovci mohou čelit také ne právě příhodným povětrnostním podmínkám, které kladou velké nároky na tělo. Ať je však těchto nepříznivých prvků sebevíc, dobře trénovaní sportovci se dokážou vypořádat se stresem, dýchat a nalézt vnitřní klid vedoucí k úspěchu.

Dechové techniky popsané v této knize vám dovolí naučit své sportovce dýchat tak, aby si prodloužili život strávený na hřišti, hráli s lehkostí a v neposlední řadě vypadali, že je hra nenamáhá. Zdá se, že o dechu si všichni myslíme, že už jsme ho dokonale ovládli. Naučit sportovce správně dýchat je však zásadní složkou jejich úspěchu.

Běžné dechové potíže

Někteří sportovci trpí astmatem navozeným fyzickou zátěží. Power jóga ve sportech jim může od těchto problémů pomoci tím, že sportovce naučí cviky na rozpínání hrudního koše, čímž se zvýší kapacita plic. Zvláště užitečné zde budou pozice jako hora se vzpažením a úklonem, kolo života a trojúhelník. Je důležité naučit sportovce dýchat nosem a nadechovat se hluboko do břicha. Tato technika zklidňuje tělo a snižuje závažnost astmatických epizod. Dýchání nosem je zvláště důležité pro sportovce, kteří hrají své sporty venku, protože nos ochlazuje nebo naopak ohřívá vdechovaný vzduch tak, aby ho tělo snadněji přijalo. Je-li chladné počasí a vy dýcháte ústy, s větší pravděpodobností se vám sevře hrdlo a spustí se astmatické symptomy. Návyk opouštění hřiště s udržováním nosního dýchání do břicha vypíná reakci útoku/útěku. Dýchání ústy je standardní metodou, máte-li ucpaný nos nebo se nacházíte ve stresující situaci a potřebujete, aby na ni tělo vhodně zareagovalo.

Základy tréninkového cyklu

Odpradáva existovalo mnoho různých forem rozvíjení nebo cvičení fyzických schopností. Vyučujete-li své sportovce Power józe ve sportech, je vždy důležité zvážit, kde se nacházejí ve svém tréninkovém cyklu. Kondiční programy se vyvíjejí podle toho, kde se sportovec nachází ve své soutěžní sezóně. Trénink rozkládejte na předsezónní, sezónní a posezónní část. Měli byste vědět, kde v tomto cyklu se váš sportovec nachází, a měli byste cvičební program naplánovat tak, aby sportovci dosahovali vrcholných výsledků v pravou dobu a procházeli regenerací v době, kdy ji potřebují.

Předsezónní období je nejdelší a je to doba, kdy můžete se sportovci trénovat agresivněji. V tuto dobu zařazujte jógové postupy na budování síly a intenzivněji se věnujte specifickému tréninku ohebnosti. Vždy plánujte trénink ve spolupráci s hlavními týmovými trenéry silového a kondičního tréninku.

Během sezóny sportovci ubírají na agresivním tréninku a více se soustředí na pohyby specifické pro jejich sport. To je perfektní doba na zařazování regeneračních programů, které dodají sportovcům sílu na další zápasy. Doba soutěží vyžaduje také více duševního tréninku, vizualizací a využívání dovedností bdělé pozornosti. Zde jde hlavně o to, aby věděli, že vložili do tréninku vše, co mohli, aby podali ten nejlepší výkon, jakého jsou schopni.

Doba po sezóně je nejlepší dobou, kdy mohou sportovci zkoušet různé druhy jógy a zjišťovat, jak jejich těla nejlépe reagují na různé techniky. Mohou střídát vinjasa jógu a agresivní cvičení s regenerací a dlouhými výdržemi. Pro sportovce je důležité, aby

tento čas využili ke zdokonalení svých dovedností vizualizace, aby je pak během sezóny dokázali rutinně využívat.

Co znamená vinjása?

Vinjása znamená jógové pozice synchronizované s dechem. Často se při ní plynule přechází mezi určitým sledem pozic.

Nyní už by mělo být jasné, že chcete-li trénovat sportovce a používat přitom jógu, je pro vás Power jóga ve sportech tou pravou technikou. Dozvěděli jsme se, co je PJVS a co může vaše výuka sportovcům přinést. Nyní se podívejme na symetrii těla a její význam pro úspěch a dlouhověkost sportovní kariéry. Odhalování problémů v symetrii těla je totiž dalším ze základních kamenů nauky Power jógy ve sportech.

Anatomie, symetrie a její hodnocení

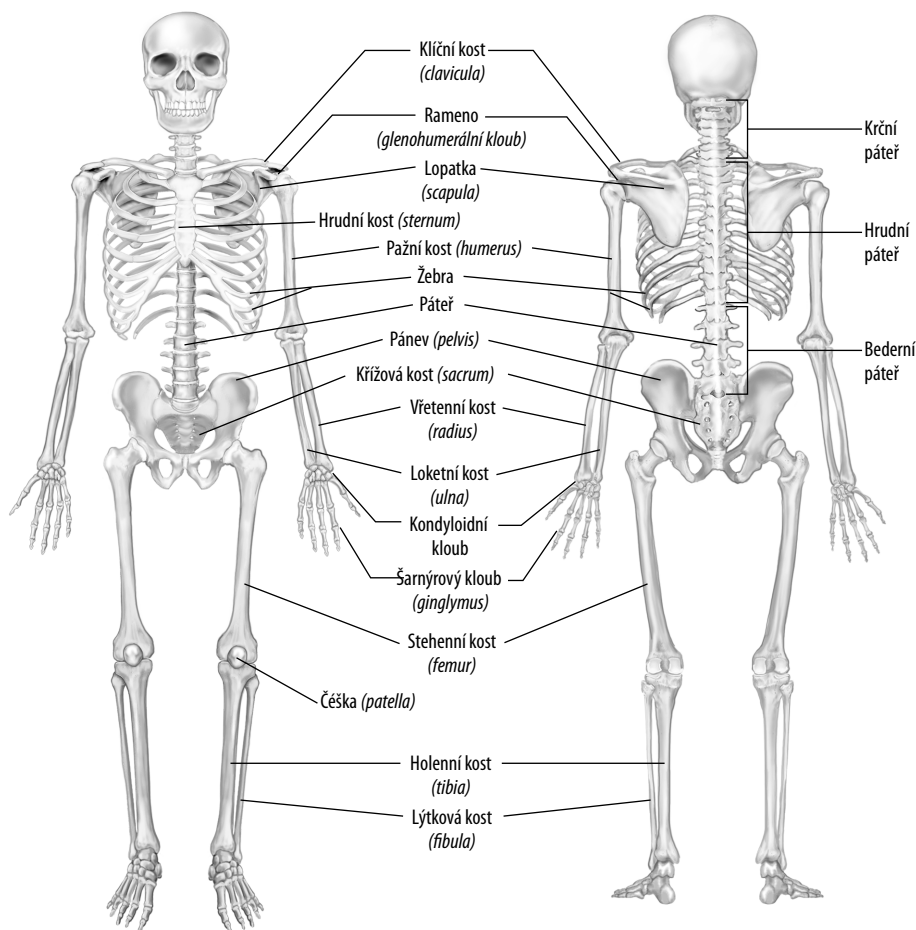
Abyste se stali nejlepším učitelem Power jógy ve sportech, jakým můžete být, musíte dokonale rozumět kostem, svalům a základní anatomii lidského těla. Učitelé jógy až příliš často získávají kvalifikaci v kurzech, které nevěnují anatomii dostatečnou pozornost. Věřím, že chcete-li být co nejlepší v ovlivňování těl sportovců tak, aby byla efektivnější, méně náchylná ke zraněním a měla lepší rovnováhu, má studium anatomie pro váš úspěch zásadní význam. Zde vám nabízím stručný přehled, ale doporučuji, abyste se na základě vlastní motivace pustili do celoživotního studia stavby lidského těla, protože jediné tak budete lepší než ostatní. Můžete tím ke svému úspěchu jediné přispět.

Anatomie

Lidské tělo je ve sportu nástrojem hry. Součástí vaší práce je rozumět jeho stavbě, pohybům a výkonnostní kapacitě. Jako učitelé Power jógy ve sportech byste měli znát všechny svaly a kosti zpaměti. Přispěje to k vaší důvěryhodnosti a vaši sportovci vám budou věřit, protože si budou jistí, že se jim dostává té nejlepší pozornosti a péče. Mnozí sportovci neznají ani základy anatomie a stavby těla, a o to důležitější je, aby jim učitelé PJVS nabídli spolehlivé instrukce a mohli svou doktrínu informovaně zdůvodnit.

Kosti

Kosti nám zajišťují opěrnou konstrukci a pohyb nám umožňují klouby. Tuto opěrnou strukturu musíte znát, abyste porozuměli, jak každého sportovce ovlivňuje konfigurace kostí a kloubů. Kosti máme všichni stejné, ale u každého jednotlivce mají trochu jiný tvar, takže vytvářejí odpor a omezení, které se od jednoho člověka k druhému velice liší. A totéž platí pro klouby. Každý sportovec je má stejné, ale vzhledem k odlišnostem ve tvaru kostí se mohou u každého člověka pohybovat trochu jinak. Někteří sportovci se dokážou pohybovat hladce, ladně a bez omezení, zatímco jiní působí, jako by byli ve svém rozsahu pohybu zaseknutí. Ať má váš sportovec jakékoli potřeby a omezení, vždy existuje nějaké tréninkové řešení, jak se s nimi vypořádat. Na obrázku 2.1 naleznete názvy a umístění jednotlivých kostí v lidské kosterní soustavě.



Obrázek 2.1 Lidská kosterní soustava.

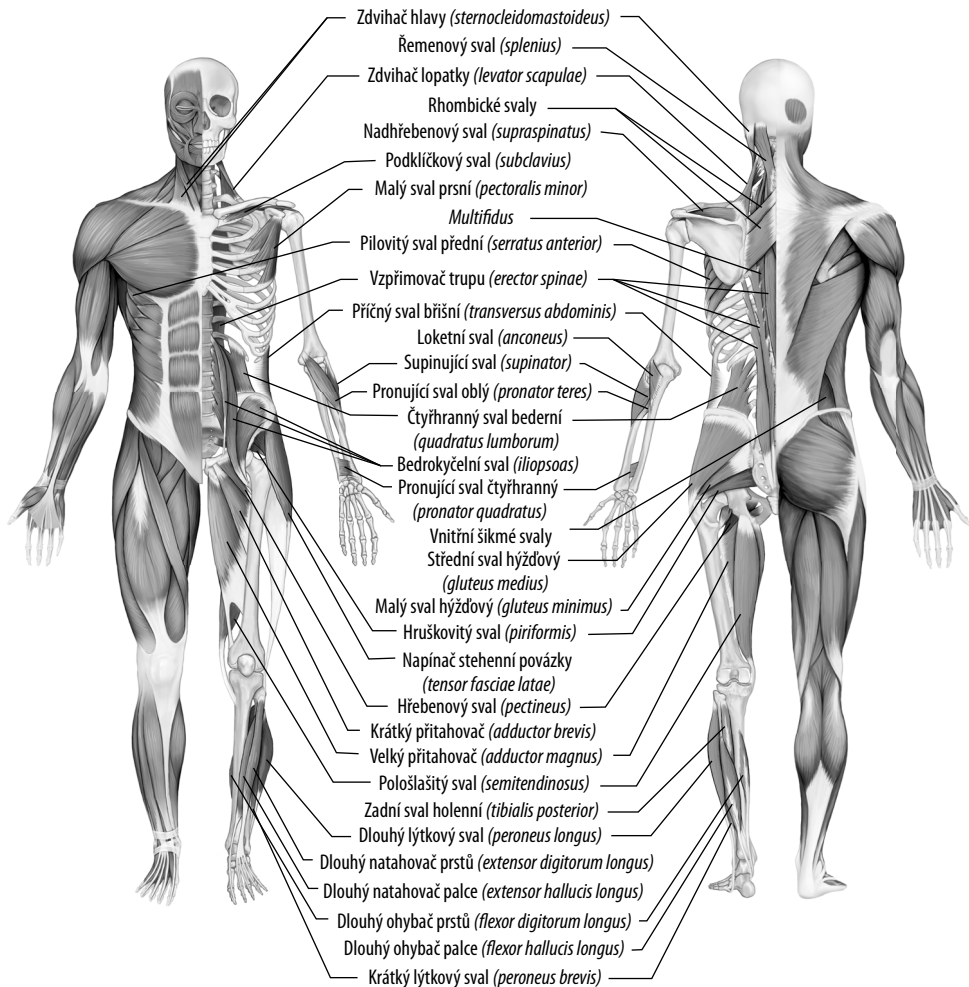
Svaly

Znalost svalů je zásadní, máme-li porozumět, jak dochází k pohybu kostí. Každému profesionálovi, který pracuje se sportovci, doporučuji, aby měl stálý přehled o začátcích svalů, jejich úponech (místo, kde se sval připojuje ke kosti nebo měkké tkáni) a umístění. Sportovci potřebují znát hru, kterou hrají, a pohyby, které se od nich čekají; vy zase potřebujete znát svaly, které k tomu používají, a formu, v níž musejí být, aby dosáhli svých cílů.

V lidském těle je 640 svalů. Jsou tři druhy svalů:

- Kosterní svaly, které jsou ovládané vůlí a připojené ke kostem nebo šlachám.
- Hladké svaly, které provádějí mimovolní pohyby vnitřních soustav jako trávicí nebo dýchací soustava.
- Srdeční sval, který mimovolním pohybem řídí srdce.

Pro potřeby jógy obecně se soustředíme na kosterní svalovinu, protože jsou to právě tyto svaly, na které přímo působí sporty, a právě je se musíme naučit protahovat a dostávat do rovnováhy. Na obrázku 2.2 vidíte lidskou svalovou soustavu.



Obrázek 2.2 Lidská svalová soustava.

Symetrie, správné držení těla

Než začnete určovat jógové pozice, které se nejlépe hodí ke sportovcovu tělu a sportu, musíte pochopit pohybové dovednosti potřebné k tomuto sportu a způsob, jakým tyto pohyby ovlivňují symetrii těla. Sledujte daný sport tak často, jak můžete, buď osobně, nebo v televizi a z nahrávek. Raději se s kouči a trenéry a uvažujte nad těmito otázkami:

- Zahrnuje nebo vyžaduje daný sport vytrvalost, jako např. schopnost naběhat za zápas několik kilometrů?
- Zahrnuje nebo vyžaduje daný sport rychlé a obratné pohyby, jako např. u receivera nebo defensive backa v americkém fotbale, který musí umět okamžitě měnit směr?
- Zahrnuje nebo vyžaduje daný sport střemhlavé skoky, jako např. u fotbalových brankářů chytajících míč?

- Zahrnuje nebo vyžaduje daný sport otáčivé a kroutivé pohyby, jako např. v basketbalu, americkém fotbalu nebo baseballu?
- Zahrnuje nebo vyžaduje daný sport výskoky, jako např. u basketbalistů nebo volejbalistů?

Jak se tělo pohybuje

Na pohyb těla pracují společně kosti a klouby. Většina pohybů má svůj protipohyb, o němž se mluví jako o pohybu antagonistickém. Tyto dvojice pohybů popisují následující srovnání.

Flexe a extenze

Flexe (ohnutí) a extenze (napřímení) se provádějí v sagitální rovině. Flexí nazýváme pohyb, který zmenšuje úhel mezi dvěma částmi těla. Například při flexi kolene se přibližuje kotník k hýždím. Extenze je naopak pohyb, který zvětšuje úhel mezi dvěma částmi těla. Extenzí kolene se narovná dolní končetina a úhel se zvětší zpátky na 180 stupňů.

Abdukce a addukce

Abdukce (odtažení) je pohyb směrem ven od středové osy těla. Například při abdukce v rameni upažíme do stran od těla. Addukce (přitažení) je pohyb směrem ke středové ose. Addukcí v kyčlích tiskneme stehna k sobě.

Mediální a laterální rotace

Pojem mediální a laterální rotace popisuje pohyb končetin okolo jejich dlouhé osy. Mediální rotace je otáčivý pohyb směrem k této ose. Někdy se nazývá také vnitřní rotace. Představte si, že máte natažené dolní končetiny a otočíte je tak, aby palce mířily dovnitř na sebe navzájem; to je mediální neboli vnitřní rotace kyčlí. Laterální rotace je naopak otáčivý pohyb směrem od středové osy. V našem příkladu by to znamenalo otočit nohy tak, že budou palce mířit ven, směrem od sebe.

Elevace a deprese

Elevace označuje pohyb vzhůru; například zvednutí ramene při krčení ramen. Deprese označuje pohyb směrem dolů, jako když vracíte pokrčená ramena zpátky nebo je tisknete níže, než jsou normálně.

Pronace a supinace

Pojmy pronace a supinace se mohou někdy zdát matoucí. Ležíte-li v supinní poloze, ležíte na zádech; v pronační poloze ležíte na břiše.

Dorzální flexe a plantární flexe

Pojmy dorzální flexe (dorzi flexe) a plantární flexe popisují pohyby kotníku. Odkazují na povrchy nohy: dorzální strana nohy je nárt, plantární chodidlo. Dorzi flexe označuje takovou flexi kotníku, při níž noha míří vzhůru, napne se Achillova šlacha a lýtko. Plantární flexe je pohyb kotníku, při němž noha míří špičkou dolů.

- Zahrnuje nebo vyžaduje daný sport rovnovážné pohyby vycházející z jádra těla, jako např. při lyžování?
- Zahrnuje nebo vyžaduje daný sport duševní sílu, jako např. u quarterbacka nebo nadhazovače?
- Zahrnuje nebo vyžaduje daný sport pohyby řízené horní polovinou těla, jako např. u golfu nebo plavání?
- Zahrnuje nebo vyžaduje daný sport pohyby řízené spodní polovinou těla, jako např. v běhu nebo v pozici receivera v americkém fotbalu?

Tyto otázky vám pomohou pochopit, co přesně sport vyžaduje a jaký druh pohybových dovedností si sportovec musí rozvinout a zachovat, aby v daném sportu mohl excelovat. Jóga může tyto dovednosti zlepšit nebo rozšířit pravidelným cvičením pozic a technik, s nimiž se seznámíte v dalších kapitolách. Získáte-li pocit, že jste si zevrubně osvojili požadavky daného sportu, můžete začít vymýšlet pozice, které doplní současný sportovcův trénink a přidají mu na náročnosti. Zapamatujte si šest stavebních kamenů PJVS, které jsme si popsali v 1. kapitole. Potom můžete začít zvažovat i další relevantní informace, které vám pomohou připravit pro své sportovce ty nejefektivnější postupy.

Pozorujte a ptejte se

Při sledování her nebo soutěží pronikejte do nejmenších detailů. Přemýšlejte o různých pozicích těla v daném sportu. Například baseballoví nadhazovači, chytači a vnější polari se během zápasu pohybují zcela odlišně, a každému z nich přinesou užitek jiné jógové techniky, které jsou specifické pro jejich pozice. Je neuvěřitelně důležité, abyste zvažovali povinnosti každého sportovce na hřišti a způsob, jakým se pohybuje jeho tělo. Právě tento druh uvažování je to, co odlišuje PJVS od „obyčejných“ lekcí jógy. Mějte také na mysli, že chcete nejen posílit tělo pro repetitivní pozice daného sportu, ale chcete také zahrnout pozice, které tělo uvolní a uleví mu od neustálého stresu způsobeného právě těmito stále se opakujícími pohyby. Dobrým příkladem může být dřep u chytače, kdy je kladen tlak na záda a kyčle. V tomto případě se dá dobře použít pozice stolu na otevření ohybačů kyčlí.

Jakých herních pokroků sportovci dosáhnou, začnou-li cvičit jógu?

Po jednom až třech měsících důsledného tréninku specifického pro daný sport (dvakrát až čtyřikrát týdně) pocítí vaši sportovci lepší pohyblivost kloubů, lepší funkční sílu, dokonalejší symetrii těla a lepší kontrolu dechu. Všechna tato zlepšení podporují lehkost pohybu na hřišti, větší energii v pohybu, přesnost jeho provádění a také rychlejší zotavování po zápasech.

Dále sledujte repetitivní pohyby. Provádí se ve sportu, který sledujete, nebo dané sportovní pozici pravidelně nějaký přirozený pohyb? Jistěže provádí, a proto je třeba všechny běžně používané svaly a klouby protahovat a posilovat. Sporty obecně mají sklon k jednostranné dominanci; proto nevyhnutelně vytvářejí nerovnováhy v těle. Všimněte si porušení symetrie, která se zrodila z repetitivních pohybů. Zjišťujte, jaká zranění jsou nejobvyklejší pro každou pozici v daném sportu. Velmi často se dají vystopovat nazpět až k nevyváženostem vzniklým z nadměrného používání některé

části těla. U těla nemůžeme nikdy docílit dokonalosti, protože tělo má vždycky jednu dominantní stranu (pravák nebo levák), můžeme ale zmírnit asymetrii tak, aby byla zvladatelnější.

Také naslouchejte svým sportovcům. Budou vám sami nabízet nápovědy i jasné stesky na bolesti, které je trápí. Na začátku každé tréninkové jednotky se zeptejte, jestli se objevila nová zranění či bolesti a své cvičební postupy upravujte za běhu tak, aby se těmto obtížím přizpůsobily. Lektoři PJVS by si měli pamatovat zranění a stesky svých svěřenců a tyto informace využívat při přípravě postupů a tréninkových jednotek. To je jedna z kvalit úspěšných učitelů PJVS, kteří dokážou pohotově reagovat a prokazovat tak svou hodnotu. Dobrý způsob, jak vypořádat nevyváženosti svých sportovců, je zahájit cvičební jednotku jednoduchými hodnotícími pozicemi, které vám pomohou zaměřit lekci tak, aby vedla k nejlepším výsledkům; diagnostickým metodám se budeme věnovat dál v této kapitole.

Vyučujte sebeuvědomění

Při výuce sportovců je zásadní, abyste jim poskytli nástroje, které nejenže jim dávají smysl, ale také jim dovolí, aby se uměli dál učit a hodnotit sami. Nebojte se; nepřestanou kvůli tomu chodit cvičit k vám! Ale poskytnout jim nástroje k tomu, aby byli úspěšní i mimo tréninkové lekce, je k nezaplacení. Ukazujte jim možnosti, které mohou změnit způsob, jakým hledí na svá vlastní těla. Já své svěřence často fotografuji (aniž by byl vidět obličej nebo jiné identifikující znaky, takže nemůže dojít k ohrožení jejich soukromí), aby to, o čem jim říkám, že se odehrává v jejich tělech a s jejich symetrií, mohli vidět na vlastní oči. Moje zkušenosti potvrzují, že když sportovec uvidí své potíže na vlastní oči, stanou se pro něj reálnějšími a on má pak větší motivaci problémy nějak napravit.

Tohle trénujte i vy sami jako učitelé: všimněte si asymetrií, porušení symetrie a dalších fyzických vodítek, s nimiž můžete začít pracovat. Když vyučujete v hodině Power jógy ve sportech, dávejte sportovcům užitečné podněty, aby začali cítit svoje nohy v botách, oblečení na svých tělech a symetrii ve své postavě. Sportovci jsou totiž příliš často tak zcela soustředění na trénink, hru nebo protivníka, že mohou vlastní těla nebo újmu na nich páchanou zcela vytěsnit. Proto se musejí naučit cítit vlastní oblečení, zemi pod nohama, působení povětrnostních vlivů na kůži i tempo vlastního dechu. Naladit se na vlastní tělo a jeho bezprostřední okolí může pomoci lépe regulovat tělo tak, aby dosahovalo maximálního výkonu, nehledě o redukci zranění, když něco vidí nebo cítí jako podezřelé.

Toto spojení pocitu s pohledem je pro sportovce velmi důležité. Měli by sami vyhledávat asymetrie, výstupky nebo narušení symetrie, které mají sklon být prekurzory zranění plynoucích z nevyvážeností. Povzbuzujte je proto, aby se dívali do zrcadla a skutečně v něm viděli. Měli by denně sledovat kontury své postavy a porovnávat obě její strany. Musejí se sami stát obhájci svých těl, aby mohli sklízet dlouhodobé výsledky

Proč je symetrie těla tak důležitá?

Tak jako je pro výkon, bezpečnost a efektivitu auta důležité dobré seřízení a vyvážení, musí být i tělo v rovnováze, aby pracovalo nejlépe, jak dovede. V čím větší rovnováze tělo je, tím nenucenější a lehčí jsou pohyby, a tím nižší je riziko zranění.