Co-funded by the European Union

EDU LEADERS

Dýchanie

Časová náročnosť: 2-3x 5 min. Denne

Zhrnutie

Čo mám urobiť?

- Pravidelne počas dňa sa sústrediť 5 min na hlboké dýchanie

Prečo by som to mal/a urobiť?

- Plytké dýchanie (zrýchlené počas zápasu) a zrýchlený tep sú zdrojom stresu, úzkosti, nesústredenia - mozog ho vyhodnocuje ako ohrozenie a obmedzuje sa na zásadné aktivity.
- Nedostatočné dýchanie az toho plynúce okysličenie utlmuje činnosť mozgu. Naopak dostatočné okysličenie ti umožní lepšiu hru hlavou.
- Pravidelný tréning hlbokého dýchania posilňuje hrudné a brušné svaly, rozširuje objem pľúc.

Kedy mám splnené? (kritéria pre vyhodnotenie)

- 30 po sebe idúcich dní si si denne vyhradil 5 min. pred výkonom, večer pred zaspaním ak tomu ešte raz kedykoľvek počas dňa.

Inštrukcie

- Ideálne pred spaním, pred výkonom (tréning, zápas) ak tomu ešte raz počas dňa. Tj. pokiaľ netrénujem, nepretekám 2x denne, pokiaľ ten deň trénujem/pretekám, potom 3x denne.
- Sadni si rovno alebo lož s pokrčenými kolenami a opakuj po dobu 5 min hlboký nádych nosom (v duchu napočítaj aspoň do 5) a rovnako dlhý výdych. Počas dýchania sleduj prúd vzduchu cez nos do pľúc a von. Počas dňa dodržuj rovnakú dĺžku nádychu a výdychu. Pri večernom dýchaní môžeš predĺžiť výdych (pokojne 2x dlhší ako nádych.)
- Vykonaj kedykoľvek počas dňa, keď si najdeš 5 min. osamote. Druhýkrát urob večer pred zaspaním, tj tesne predtým, než robíš vizualizáciu alebo si opakuješ power vety.

Ak máš ten deň výkon (tréning, zápas):

- Tesne než ideš na ľad – zápas alebo tréning (budovanie návyku), skrátka pred výkonom, seď 5 min. v kľude so zavretými očami a opakuj nádych nosom - výdych pusou (opäť min. napočítaj do 5). Dodržuj rovnakú dĺžku nádychu a výdychu.

Alternatíva:

- Nádych vykonávaj do brucha - nafúkni ho čo najviac ti dovolia.

Financované Európskou úniou. Názory vyjadrené sú názormi autora a neodrážajú nutne oficiálne stanovisko Európskej únie či Európskej výkonnej agentúry pre vzdelávanie a kultúru (EACEA). Európska únia ani EACEA za vyjadrené názory nenesie zodpovednosť.