



Co-funded by
the European Union



Dýchání

Časová náročnost: 2-3x 5 min. Denně

Shrnutí



Co mám udělat?

- Pravidelně během dne se soustředit 5 min na hluboké dýchání



Proč bych to měl/a udělat?

- Plytké dýchání (zrychlené během zápasu) a zrychlený tep jsou zdrojem stresu, úzkosti, nesoustředění - mozek jej vyhodnocuje jako ohrožení a omezuje se na zásadní aktivity.
- Nedostatečné dýchání a z toho plynoucí okysličení utlumuje činnost mozku. Naopak dostatečné okysličení ti umožní lepší hru hlavou.
- Pravidelný trénink hlubokého dýchání posiluje hrudní a břišní svaly, rozšiřuje objem plic.

Kdy mám splněno? (kritéria pro vyhodnocení)



- 30 po sobě jdoucích dní sis denně vyhradil 5 min. před výkonem, večer před usnutím a k tomu ještě jednou kdykoliv během dne.

Instrukce



- Ideálně před spaním, před výkonem (trénink, zápas) a k tomu ještě jednou během dne. Tj. pokud netrénuji, nezávodím 2x denně, pokud ten den trénuji / závodím, pak 3x denně.
- Sedni si rovně nebo lež s pokrčenými koleny a opakuj po dobu 5 min hluboký nádech nosem (v duchu napočítej alespoň do 5) a stejně dlouhý výdech. Během dýchání sleduj proud vzduchu přes nos do plic a ven. Během dne dodržuj stejnou délku nádechu a výdechu. Při večerním dýchání můžeš prodloužit výdech (klidně 2x delší než nádech.)
- Proveď kdykoliv během dne, kdy si naješ 5 min. o samotě. Podruhé proveď večer před usnutím, tj. těsně předtím, než děláš vizualizaci nebo si opakuješ power věty.

Pokud máš ten den výkon (trénink, zápas):

- Těsně než jdeš na led - zápas nebo trénink (budování návyku), zkrátka před výkonem, sed' 5 min. v klidu se zavřenýma očima a opakuj nádech nosem - výdech pusou (opět min. napočítej do 5). Dodržuj stejnou délku nádechu a výdechu.

Alternativa:

- Nádech prováděj do břicha - nafoukni jej co nejvíc ti dovolí.

Financováno Evropskou unií. Názory vyjádřené jsou názory autora a neodráží nutně oficiální stanovisko Evropské unie či Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA za vyjádřené názory nenesou odpovědnost.