



Umenie koncentrácie

l text: BLAIR WHITMARSH l foto: archív M&F

„Ak niečo robíte, robte to správne!“ Určite ste takúto radu už počuli a ja ju rozviním takto: Ak chcete budovať svalové objemy a silu, ubezpečte sa, že to robíte správne! Na určitom stupni trénovanosti totiž nestačí jednoducho absolvovať predpísaný – aj keď sebelepší – tréningový program. Treba viac – vyťažiť maximum z každého tréningu, z každého cviku, z každého jedného opakovania. Inými slovami – treba sa dokonale koncentrovať.

Úspešní z najrozličnejších oblastí života poznajú rozhodujúci význam schopnosti koncentrovať sa a v kulturistike tomu nie je inak. Kulturista, ktorý sa dokáže koncentrovať, dokáže vyťažiť viac z každého tréningu. A viac vyťažiť znamená byť väčší, silnejší, tvrdší.



O koncentrácii

Všimli ste si niekedy ako sa sústreďujú deti? Stiahnu tvár, prižmúria oči a zatnú čeľusť, až to vyzerá, akoby ich niečo bolelo. Niečo podobné môžete vidieť na cvičencoch v posilovni. Kulturisti pripravujúci sa na ťažkú sériu sa zhlboka nadýchnu, uprú oči na činku, zatnú zuby a napnú celé telo. Áno, vyzerá to, že sa sústreďujú, ale je to naozaj tak? Je skutočne všetka ich mentálna energia nasmerovaná do každého opakovania každej série alebo len zbytočne plytvajú emocionálnou energiou?

Ak mraštíte tvár a napínate telo vo vedomom pokuse koncentrovať sa, pravdepodobne vôbec nie ste sústredení na dvíhanie váhy. Aktívny pokus koncentrovať sa zamestná vašu myseľ tak, až sa zabudnete sústrediť na samotnú vec. Ak chcete z tréningu naozaj vyťažiť maximum, musíte dosiahnuť synergiu svalov a mysle za súčasného sústredenia celého ja na vrcholovú kontrakciu. A takýto druh koncentrácie vyžaduje prax a skúsenosť.

Učte sa koncentrovať

Na zlepšenie koncentrácie odporúčame nasledujúce cvičenia:

Cvičenie 1

Usaďte sa pohodlne v tichom prostredí, zavrite oči a pozorujte ako dlho sa dokážete sústrediť na určitú jednotlivú myšlienku. Veľa športovcov sa presvedčilo, že natrénované predĺženie tejto schopnosti je mimoriadne užitočné v ich športovej praxi. Začnite opakovaným sústreďovaním v trvaní 10 sekúnd, neskôr 20 sekúnd, 30 sekúnd. Kulturista potrebuje udržať intenzívnu koncentráciu asi 1 minútu (trvanie série), a potom sa vracáť k rovnakému stupňu koncentrácie počas nasledujúcich sérií.

Venujte každý deň 5–10 minút pokusu predlžovať schopnosť koncentrácie. Uvedený cvik môžete vykonávať aj pomocou obrázku kulturistu alebo pozeraním sa na svoj obraz v zrkadle. Zamerajte sa na určitú svalovú skupinu na obrázku alebo v zrkadle tak dlho, ako to dokážete. Pokiaľ do vašej mysle vstúpia rozptyľujúce myšlienky, nesnažte sa ich zahnať, ale jednoducho vráťte pozornosť späť k svalovej

skupine.

Cvičenie 2

Usaďte sa pohodlne na tichom mieste a zavrite oči. Naladíte sa na nejaký pocit alebo myšlienku, ktorú prežívate a povedzte si: Teraz som si vedomý pocitu...“ Potom otvorte oči, sústreďte sa na čosi z okolitého prostredia a povedzte si: teraz som si vedomý... (čohosi, čo sa deje mimo vás). Takto opakovane presúvajte pozornosť zo svojho vnútra na vonkajší svet v priebehu niekoľkých minút.

Keď ste v posilovni, zamerajte sa na určitú svalovú skupinu a uvedomujte si pocity v nej počas série. Sústreďte sa napríklad na biceps a predstavte si, že ste chirurgom pokúšajúcim sa porozumieť zložitosti vrcholovej svalovej kontrakcie. Precitujte napätie v paži pri každom jednom opakovaní.

Zapamätajte si: špičkoví kulturisti sa dokážu dokonale sústrediť a nenechajú sa vyrušiť bezvýznamnými stimulmi. Ovládajú umenie koncentrácie, výsledkom čoho sú kratšie a efektívnejšie tréningy. A kto z nás by nechcel rýchlejšie pokroky a menej času stráveného v posilovni zároveň? So zdokonalenou schopnosťou sústredenia to dokážete.