

# Svalová pamäť

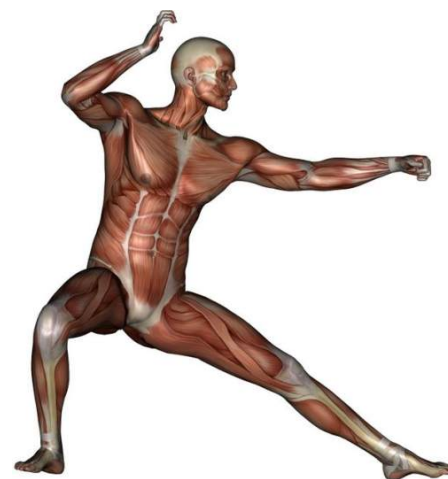
Fenomén zvaný svalová pamäť, ktorá nie je nič iného ako zachovanie motoriky, je dôležitým ukazovateľom všetkých športov. Najviac viditeľný je však v bojových umeniach vo forme súborných cvičení kata. To preto, lebo zvládnutie správnej dráhy a zapojenie tých správnych svalových partií môže pomôcť, a aj pomáha, uľahčiť prevedenie jednotlivých technik alebo ich kombinácií. Dokáže ušetriť veľké množstvo

energie potrebnej na prekonanie daného cieľa. Správna dráha pohybu sa pomalým pilovaním zdokonaľuje a odbúrava tak nežiaduce anomálie. Dosiahnuť sa dá len neustálym zdokonaľovaním sa v tréningovom procese a opakovaním vďaka čomu môže byť vykonávaná bez vedomého úsilia čo je dnes využívané aj v úpolových športoch, atletike, gymnastike atď.. Svalová pamäť sa používa ako synonymum motorického učenia, čo je forma procedurálnej pamäte, ktorá sa týka konsolidácie konkrétnej úlohy pomocou nespočítateľného množstva opakovaní.

Zdokonaľovanie sa pod vedením skúseného trénera môže tento proces značne skrátiť a uľahčiť. Ak vieme aký postoj zaujať v danej situácii, ako správne držať telo, správne dýchať, kedy svaly zatnúť a naopak kedy ich uvoľniť, môžeme týmto dosiahnuť svalového zapamätania si správneho prevedenia. Dôležité je, aby sme si uvedomili, že trénovaný pohyb sa dostáva hlboko do podvedomia a odtiaľ prenosom nervových impulzov priamo do svalu, ktorý vykoná potrebný pohyb. K správne prevedeniu pohybu ale vedie dlhá cesta nekonečných opakovaní. Cez to všetko sa oplatí investovať čas do tréningu, lebo v prípade potreby vaše svaly zareagujú presne tak, ako potrebujete. Čo znamená, že v prípade ohrozenia, vyberie váš mozog krátku sekvenciu napr. z kata, ktorú ste predtým mnohokrát precvičili a pomôže vám pomôcť zvládnuť konfliktnú situáciu v zápase či na ulici. Ako pomôcku pri tréningu karate môžeme použiť napríklad súborne cvičenie kata Sanchin, Tensho alebo Paipuren,

<http://www.karateweb.sk/index.php?p=paipuren&sessid=5e46bb53c49dd8b4fc7db2212ff1701f> kde sa pohyby prevádzajú pomaly a je tam viac času na uvedomovanie si jednotlivých maličkých odlišností, dôležitých pre zvládnutie najideálnejšieho prevedenia. A preto najkratšia cesta vedie cez pomalé pohyby, ktoré nám umožňujú dôkladne a do detailov vyšperkovať konkrétny pohyb alebo kombináciu, ktorú sa práve učíme. Naše podvedomie je

totiž schopné zapamätať si pohyby, ktoré opakujeme a dostanú sa nám tak povediac pod kožu, čo je vlastne podstatou fenoménu nazývaného svalová pamäť. Tento zvláštny jav je rutina používaná v bežnom živote pri vykonávaní každodenných povinností, ako napríklad šoférovanie. Na gaschuku v Telči / 19. – 20. Máj 2012 / sensei Tetsuji Nakamura o tom rozprával pri cvičení kata Sanchin, kde názorne predvádzal ako dôležité je pomalé prevedenie jednotlivých techník, lebo to je esenciou karate. Bruce Frantzis zachádza dokonca ešte ďalej, keď vo svojej knihe Sila Čchi / Fontána 2010/ píše o bunecnej pamäti. Presúva tak svalovú pamäť ešte hlbšie, až do podstaty samotných buniek. S podobným názorom sa stretávame aj v článku určenom hlavne pre bodybuilding a powerlifting, kde je rozoberaná otázka svalovej pamäte pri návrate do tréningového procesu po vynútenej pauze zo zdravotných alebo pracovných dôvodov a podobne, kedy nárast svalovej hmoty napreduje oveľa rýchlejšie ako u začiatočníkov. <http://www.muscleking.sk/clanok.php?je=145-Svalova-pamat-opat-pod-drobnohľadom>



S potrebou svalovej pamäte sa však môžeme stretnúť aj napríklad pri nácviku hry na hudobný nástroj, keď vidíme majstra hrať so zavretými očami alebo žongléra ako bravúrne zvláda výmenu náradia za chrbtom. Ben Johnson tiež nezabehol hneď stovku hlboko pod desať, ale najskôr sa musel naučiť chodiť. Teraz sa ale vrátime späť k bojovým umeniam, kde sa dáva tento fenomén do súvislosti so zvládnutím bojových techník potrebných pre úspešné zvládnutie súpera. Pomocou nekonečného množstva opakovaní, kedy dril prechádza až do omrzenia prídu na rad rôzne „mučiacie nástroje“, ktoré nám nezištne pomáhajú pri zvládnutí potrebnej rutiny na správne prevedenie techniky alebo kombinácie. Takýmito pomôckami sú v karate napríklad doska na udieranie (Makiwara), <http://www.youtube.com/watch?v=w3Epr6COI-M> ktorá má nielen funkciu otužovať úderové plochy, ale má aj naučiť karatistu pod akým uhlom musí dopadnúť úder, aby si pri náraze nezlomil zápästie alebo kedy spraviť kime tak, aby to neodniesli záprstné kostičky. V Kung fu sa na takéto účely používajú napríklad drevený panák (Mu ren zhuang) [http://cs.wikipedia.org/wiki/Mu\\_ren\\_zhuang](http://cs.wikipedia.org/wiki/Mu_ren_zhuang) alebo <http://www.youtube.com/watch?v=z3j0WTKAFE8&feature=related> potrebný na zautomatizovanie techník, ktoré nasledujú po sebe vo veľmi krátkych intervaloch, pričom tréning sa začína pomaly a postupne sa rýchlosť zväčšuje [http://www.kungfuklub.sk/?page\\_id=424](http://www.kungfuklub.sk/?page_id=424). Využitie tréningových pomôcok preto vedie k uľahčeniu zapamätania si svalových impulzov tak nevyhnutne potrebných pre dokonalé zvládnutie úspešného prevedenia akcie. Správnym tréningom môžeme takto predísť nielen zraneniam s následkom dlhej rekonvalescencie a následnej zníženej hybnosti kĺbov, šliach a svalov, ale naopak môžeme získať väčšiu flexibilitu, lepšiu koordináciu, dynamiku a zručnosť.



Z fenoménu svalová pamäť netreba zbytočne robiť vedu, len sa ho treba naučiť používať v tréningovom procese.

Karol Krejčí

