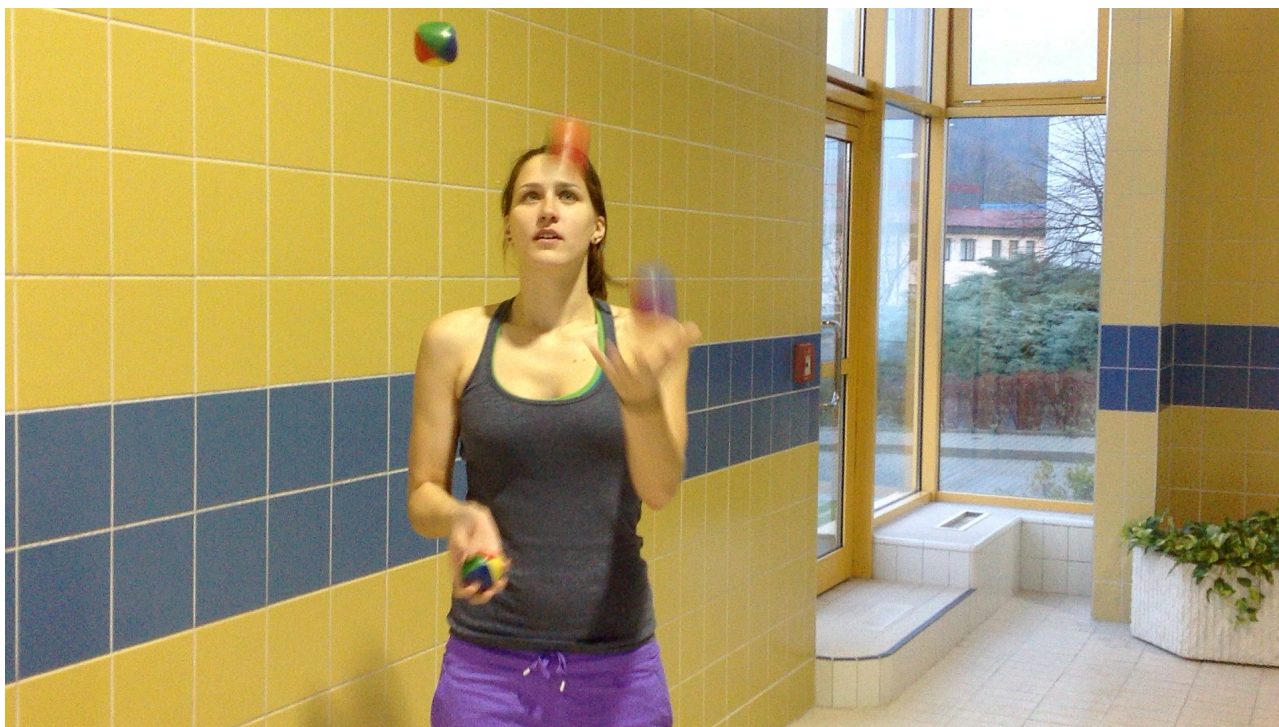


## Žonglování jako psychomotorická metoda s širokým využitím



Během své trenérské praxe jsem se v určité chvíli rozhodl, že začnu se svými svěřenci žonglovat.

Nakoupil jsem barevné míčky, vysvětlil nezbytná pravidla a šli jsme na věc.

Vzpomínám si například na plavecká soustředění v Nymburku, kdy jsme s míčky chodili do parku nebo podél řeky, běhali štafety na trávníku, vybíhali schody v hotelu nebo stupňovali pozornost v temném šeru neosvícené chodby.

Pravidelně jsme se pak žonglování věnovali každé středeční ráno.

O co mi šlo?

Jednak o zpestření týdenního stereotypu, ale hlavně o cílevědomé zapojení svobodné vůle do sportovní přípravy, respektive do života.

Vycházel jsem z jednoduchého principu, že nemusíme myslet na to, co jsme tělo jednou dobře naučili. Fyzický návyk funguje automaticky a od nás potřebuje jediné - abychom se mu zbytečně “nepletli” do cesty.

Toho dosáhneme rozhodným záměrem udržovat mysl stále otevřenou a klidnou, bez jediné myšlenky nebo představy. Jen tak se v ní může celý psychomotorický vzorec dále rozvíjet a svobodně se projevit. Dosáhnout takové harmonie těla a mysli je samo o sobě mimořádným výkonem, kde se snoubí vnitřní zisk s optimálním výsledkem.

Žonglování provázené svobodným záměrem je metodou, která nás dovede k pochopení výše uvedeného principu hravým a bezprostředním způsobem.