

# Mentální práva a vizualizace

Autor: Toby Stafford

<http://www.zct.co.uk/skydivemag/>

Mentální práva a vizualizace pomáhají s seskokem se třetím v letech paraúťutistů bez ohledu na zkušenosti. Většinou skokan se během letu do prvního snaží práva představit si první skok, čímž se během cenných sekund volného pádu a následně i poslušnost otevřená větná bezpečnostních postupů.

Pro zkušeného jednotlivce je taková práva natolik automatická, že ji často provádějí zcela podvědomě. Mentální práva pomáhají nováčkům seskokem v jakýchkoli podmínkách - pláňování a promyšlená struktura.

Co to je živizualizace?

Při pozemní práva naneště si můžete procvičit úadu činnosti práva seskoku. Vizualizace vám umožní v paměti obrazy a vjemy, které tyto činnosti doprovázejí. Mnoho paraúťutistů tuto techniku používá při mentální přípravě do seskoku v první letu do prvního. Při využití možnosti vizualizace v jakýchkoli cvičení. dosáhnout pocitu, že tento typ seskoku děláte, i když jste se o něj dosud nepokoušeli. Pocit živizualizace vám pomůže v důvěře a jistotě pohybu.

Chcete-li dosáhnout této rovnováhy soustředění, můžete začít vizualizací něčeho, co děláte každé den a začít ložnice dvě metry od bytu. Představte si každé dno krok, v jaké mějte si obraz na stěně, svatla, z podlahy atd. To je poměrně snadné a nekomplikované. Následně můžete pokračovat cestou z domu na ulici práva chodem na zastávku nebo k zaparkovanému autu. Není práva tímto děláte práva, ale zároveň vaším na vizualizaci.

Zpočátku vám asi bude činit potíže udržet soustředění, byť jen na krátkou chvíli. Po několika dnech v jaké můžete dopracovat k delšímu a podrobnější vizualizaci. Či jen pomyslného zobrazení události práva pokladem kvalitní mentální práva a vizualizace.

Přímí vizualizaci někdy může dojít ke chvilkovému vřepadku koncentrace nebo zablokování myšlenek. Pokud tento vřas nerozpoznáte, může vřst ke ztrátě sebeovládání, zvlášt kdy se připravujete na vřskok. Dochází, kdy objem mentální pravdy po et opakování přeměněte nebo kdy se snažte žvidat takovým přpadem je nejlepší se uvolnit a zamřit se na to, co toto zahlcení zpřsobil.

## Zlaté pravidla vizualizace

- Představujte si sami sebe pouze přmi tom, co děláte správně.
- Soustěte se na věci, které můžete udělat (nikoli na ty, které udělat nesmíte).
- Udržujte vizualizaci jednoduchou (vyhněte se zahlcení informacemi).
- Nacvičte vizualizaci po krátkých 10secích v pravidelných intervalech (nepřehánějte délkou cvičení, abyste zachovali soustředění).

## Co to je žmentální práva?

Představte si, že sedíte v letadle, stoupíte do vřky a připravujete se na svřj prvň volný pád, seskok ve přezkuřovacím seskoku pro kategorii, kvalifikaci na mistrovství svřta apod. Čtíte se ve stresu: ŽSnad to nepokážm. Nechce se mi do toho. Budu vypadat jak í. Zná vřim to povřdomě?

Podstatou mentální pravdy je vřtání do seskoku. Perfektní vizualizace celého seskoku vřim nemusí být nic platného, pokud si začnete představovat negativní stránky a podíhat napřt nebo nervozitě. Jak se tedy nejlépe p abychom podali optimální vřkon?

## Šrove vybuzení

Zkuste si vzpomenout na svřj dosud nejhorší seskok. Jak jste se tšně přmed nřm cřtili? Ohodnořte svř pocity vř sledujřch oblastech:

- Šrove vnitřní energie (0 - naprostě jřnava, 10 - absolutně vybuzeně)
- Šrove uvolnění (0 - uvolnění, 5 - obavy, 10 - zděšení)

Nyní si vybavte svůj dosud nejlepší seskok a proveďte stejný test. Vidíte velkou rozdíl? Chtěli byste skákat ve stavu, který odpovídá druhému pádu?

Pokud vás, jako rovní vybuzení (pocitu vnitřní energie) se cítíte nejlépe, můžete se pokusit o patřičnou vyburcování nebo uvolnění. Pokud jste příliš napjatí (úroveň vybuzení je vysoká), potom byste nejlépe zpočátku relaxovali a snížili tuto úroveň na svou optimální hodnotu. Pokud jste natolik unavení, že téměř usnate, nebo naopak vyburcovat, abyste se dokázali soustředit.

Jak na to

Existuje několik způsobů, jak se před seskokem dostat do psychické pohody. Důležitě je vybrat si takový, který vám vyhovuje.

Poslech hudby

Poslech hudby rázných a rychlých pádů před nástupem do letadla nám může pomoci upravit úroveň vnitřní energie. Tréninkových soustředění nebo soutěží se mi osvědčily. Rázných a rychlých skladeb, které posloucháte, odpovídají měřítku stupnici vnitřní energie od 1 do 10 a obvykle mi stačí několikaminutový poslech. Pamatujte na to, že vaši kolegové mohou mít jiný vkus, a použijte pádové se sluchátky.

Klíčová slova

Sám autosugesce plynoucí z opakování klíčových slov se v paraútlismu využívá již několik let. Klíčová slova mohou mentálně i fyzicky disponovat ke kontrolování reakce. Volbou jednoho a čtyř klíčových slov můžete navodit požadovanou úroveň energie a soustředění (před výstřelům po tu se efekt ztrácí).

Zkuste si deset sekund opakovat slova:

VOLNĚ - PĚSNĚ - KLIDNĚ

Ať se zkuste tato:

RYCHLĚ - PRUDKĚ - TĚSNĚ

Zaznamenali jste změnu dýchání nebo srdeční aktivity? Klíčová slova jsou udeřte; jen tehdy, pokud jsou jednoduchá, pozitivní a dávají nějaký smysl. Vhodná časová poměry této techniky je během letu do výšky nebo před skokem.

Pravidelné dýchání

Nádech je vyvolán tak, že souvisí s rychlostí dechu a tepovou frekvencí. Ovládnutím vlastního dechu můžete ovlivnit stupeň svalové únavy nebo uvolnění.

Když začnete napětí, nádech se obvykle zrychluje a stává se povrchním. To je přirozená obranná reakce organismu. Pokud se soustředíte na pomalé dýchání, pravděpodobně dojde i ke zpomalení tepu a celkovému uklidnění. Můžete si vyzkoušet i v průběhu seskoku.

Fyzické uvolnění

Lehněte si na záda, natáhněte nohy a ruce položte pod hlavu. Během 5-10 minut postupně procházejte jednotlivé skupiny svalů a následně je zcela uvolněte. Jakmile je tělo uvolněno, dostavte se i psychické uvolnění.

Pozitivní představy

Sála vizualizace zvláště vynikne, pokud si dokážete představit sami sebe v situaci, kdy jste se cítili spokojeni. Máte naprosto cokoli, od lezení na pláži po tanec na oslavě. Myšlenkově navrát do takové situace v poměrně zrnitliv prostě, vytáhnit napětí a stres. Dáky předjmením se můžete nejen uvolnit, ale svůj seskok z odstu.

## Pohled z odstu

Seskok se vám název mysli může snadno změnit v noční mru plnou složitých a nezvládnutelných činností. V jak můžete rozdílit na číste a uá tčto číste pak najte analogie s prvky, které jí znáte. Jak je rozdíl do tyč a do formace o 150 členech? Pěkvapivě malá " v obou pádech je dle správně zastaven pohybu před chycením a udržování pádov rychlosti. A pásto se spousta lidí pádem vzdávají. Předě znaco podobného je třeba nikdy nedělali.

Podobné je to u páezkuřovacích nebo páedvěďáčích seskoků. Problém není ve složitosti pohybu, ale v m které jsou na nás upřeny: "Je to opravdu dle seskoků" nesmím zklamat, nesmím to pokazit. V tak pádech je dobré podvat se na sebe objektivně. Opravdu se zbořím svět, pokud to nezvládnou perfektně? Budou mě páitelé čpatně dvat? Opravdu tčm utrpěm má sebevědomí?

Skáeme páce hlavně pro radost. Potěbujeme prostě, kde není problém dálat chyby, pokud tčm neohroží bezpečnost. Zkušenosti s chybami jsou součástí každivky učen. Není dle břit perfektní, ale myslet poz