

# 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 většiny snaží představit si svůj skok, čímž se během cenných sekund volného pádu a následně i poslušnost otevřená větrné bezpečnostní postup.

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 páh seskoku. Vizualizace vám umožní v paměti obrazy a vjemy, které tyto činnosti doprovázejí. Mnoho paraúťutistů tuto techniku používá při mentální přípravě do seskoku v průběhu letu do většiny. Plně využití možnosti vizualizace však vyžaduje cvičení. Dosáhnout pocitu, že tento typ seskoku děláte, znáte, i když jste se o něj dosud nepokoušeli. Pocit živizualizace lepších právedavost, přesnost a jistotu pohybu.

Chcete-li dosáhnout této rovněž soustředěné, 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 páh chodem na zastávku nebo k zaparkovanému autu. Není práh tímto děláte páh, ale rove vám na vizualizaci.

Zpočátku vám asi bude činit potíže udržet soustředěné, byš jen na krátkou chvíli. Po několika dnech však můžete dopracovat k delším a podrobnějším vizualizacím. Cvičením pomyslíte zobrazování událostí páh edpokladem kvalitní mentální práva a vizualizace.

Přímí vizualizaci někdy může dojít ke chvilkovému vřpadku koncentrace nebo zablokování myšlenek. Pokud tento vřas nerozpoznáte, může vřst ke ztrátě sebeovládání, zvlášť kdy se připravujete na vřskok. Dochází, když objem mentální pravdy pošet opakování přeměněte nebo když se snažte âžvidat takovým přím-pádě je nejlepší se uvolnit a zaměřit se na to, co toto zahlcení způsobilo.

## Zlaté pravidla vizualizace

- Přím představte si sami sebe pouze přímí tom, co děláte správně.
- Soustřeďte se na věci, které můžete udělat (nikoli na ty, které udělat nesmíte).
- Udržujte vizualizaci jednoduchou (vyhněte se zahlcení informacemi).
- Nacvičte vizualizaci po krátkých 1/2ch 10secch vř pravidelných intervalech (nepřehánějte délkou cvičení, abyste zachovali soustředěnost).

## Co to je âžmentální přím-pravaâž?

Přím představte si, že sedíte vř letadle, stoupáte do vřšky a přím připravujete se na svřj prvň volň přid, seskok ve přezkuřovacě seskok pro kategorii, kvalifikaci na mistrovstvř svřta apod. Cítíte se ve stresu: âžSnad to nepokazím. Nechce se mi do toho. Budu vypadat jak âž!âž. Zná vřim to povědomě?

Podstatou mentální pravdy je vřtání do seskoku. Perfektně vizualizace celého seskoku vřim nemusí být nic platného, pokud si začnete přím představovat negativní stránky a podléhat napětí nebo nervozitě. Jak se tedy nejlépe přbychom podali optimální vřkon?

## âšroveň vybuzení

Zkuste si vzpomenout na svřj dosud nejhorší seskok. Jak jste se těsně přím nřm cřtili? Ohodnořte svř pocity vř následujřch oblastech:

- âšroveň vnitřní energie (0 - naprostě jřnava, 10 - absolutně vybuzení)
- âšroveň 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, jak u 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 budete nejlépe relaxovat a snížit 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. Důležitá je vybrat si takový, který vám vyhovuje.

Poslech hudby

Poslech hudby různými způsoby před pádem na letadle nám může pomoci upravit úroveň vnitřní energie. Tréninkových soustředění nebo soutěží se mi osvědčily čtyři různé skladby, které posloucháte před výstřelovou skladeb, které posloucháte před odpovídajícím stupnicí vnitřní energie od 1 do 10 a obvykle mi stačí několik minutových poslech. Pamatujte na to, že vaši kolegové mohou mít jiný vkus, a použijte předehrávač 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 reakcí. Volbou jednoho a čtyř klíčových slov můžete navodit požadovanou úroveň energie a soustředění (před výstřelovou 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 rovnoměrně vybušený - takže se souvisle s rychlostí dechu a tepovou frekvencí. Ovládněte vlastní dech a můžete ovlivnit stupeň svalové únavy nebo uvolnění.

Když začnete napětí, nádech dech 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 psychologické uvolnění.

Pozitivní představy

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

## Pohled z odstupů

Seskok se vám na mysli snadno zmanit v noční mru plnou složitých a nezvládnutelných činností. Váš rozdělit na části a uá tčto částí pak najít analogie s prvky, které již znáte. Jak je rozděl do tyč a do formace o 150 členech? Pěkně malá " v obou pádech je dle správně zastaven pohybu před chycením a udržování předov rychlosti. A předem se spousta lidí předem vzdávají představy, že je podobného je nikdy nedělali.

Podobné je to u předzkuřovacích nebo předvedících seskoků. Problém není ve složitosti pohybu, ale v m které jsou na nás upřeny: "Je to opravdu dle seskoků" nesmíme zklamat, nesmíme to pokazit. V tak pádech je dobré podvat se na sebe objektivně. Opravdu se zbořte, pokud to nezvládnu perfektně? Budou mě předtělá patnáct dávat? Opravdu těm utrpěte sebevdomě?

Skáeme předce hlavně pro radost. Potřebujeme prostě, kde není problém dávat chyby, pokud těm neohroží bezpečnost. Zkušenosti s chybami jsou součástí každivky učená. Není dle bít perfektně, ale myslet poz