

Mentální práva a vizualizace

Autor: Toby Stafford

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

Mentální práva a vizualizace pomáhají s seskokem se třetiny 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 věku a proměňují jejich strukturu.

Co to je živizualizace?

Přímí pozemní práva naneště si můžete procvičit pomocí seskoků. Vizualizace vám umožní v paměti obrazy a vjemy, které tyto činnosti doprovázejí. Mnoho paraúťutistů tuto techniku používá při mentálním vstupu do seskoků a průběhu letu do prvního. Plně vyžití možnosti vizualizace však vyžaduje cvičení. Dosáhnout pocitu, že tento typ seskoků děláte, i když jste se o něj dosud nepokoušeli. Pocit živizualizace a práva, bezpečnost a jistota pohybu.

Chcete-li dosáhnout této rovnováhy soustředěně, můžete začít vizualizací něčeho, co děláte každé dva dny až ložnice každé dva dny od bytu. Představte si každé dva kroky, v jaké době 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 rove vám je na vizualizaci.

Zpočátku vám asi bude činit potíže udržet soustředěně, byť jen na krátkou chvíli. Po několika dnech však můžete dopracovat k delšímu a podrobnější vizualizaci. Cvičení pomyslného zobrazování událostí 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, zvlášť když se připravujete na vřskok. Dochází k tomu, když objem mentální pravdy po et opakování přeměněte nebo když se snažíte âžvidat takovým přepadem je nejlepší se uvolnit a zaměřit se na to, co toto zahlcení způsobilo.

Zlaté pravidla vizualizace

- Přím představujte 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 0secch v pravidelných intervalech (nepřehánějte délkou cvičení, abyste zachovali soustředěnost).

Co to je âžmentální práva?

Přím představte si, že sedíte v letadle, stoupáte do vřky a přím připravujete se na svř prvň volň 1/2 příd, seskok ve přezkuovacím seskok pro kategorii, kvalifikaci na mistrovství svřta apod. Čtíte se ve stresu: âžSnad to nepokazím. Nechce se mi do toho. Budu vypadat jak â!â. Zná vřim to povědomí?

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

âšrove vybuzení

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

- âšrove vnitřní energie (0 - naprostě jřnava, 10 - absolutně vybuzení)
- âšrove uvolnění (0 - uvolnění, 5 - obavy, 10 - zděšení)

NynĀ- si vybavte svĀĵ dosud nejlepĀĵ- seskok aĀ proveĀte stejnĀĵ test. VidĀ-te velkĀĵ rozdĀ-l? ChtĀ-li byste skĀĵkat ve stavu, kterĀĵ odpovĀ-dĀĵ druhĀĵmu pĀĵmĀ-padu?

Pokud vĀ-te, pĀĵmi jakĀĵ Ārovní vybuzenĀ- (pocitu vnitĀĵmĀ- energie) se cĀ-tĀ-te nejlĀĵpe, mĀ-Āĵete se pokusit oĀ patĀĵm vyburcovĀĵnĀ- nebo uvolnĀĵnĀ-. Pokud jste pĀĵmĀ-liĀĵ napjatĀ- (ĀroveĀĵ vybuzenĀ- je vysokĀĵ), potĀĵebujete najĀ-t zpĀ-sob relaxovat aĀ snĀ-Āĵit tuto ĀroveĀĵ na svou optimĀĵlnĀ- hodnotu. Pokud jste natolik unavenĀ-, Āĵe tĀĵmĀĵ usĀ-nĀĵte, po naopak vyburcovat, abyste se dokĀĵzali soustĀĵedit.

Jak na to

Existuje nĀĵkolik zpĀ-sobĀĵ, jak se pĀĵmed seskokem uvĀĵst do psychickĀĵ pohody. DĀ-leĀĵitĀĵ je vybrat si takovĀĵ, kterĀĵ Āĵinkuje.

Poslech hudby

Poslech hudby rĀ-znĀĵch ĀĵĵnrĀĵ pĀĵmed nĀĵstupem do letadla nĀĵm mĀ-Āĵe pomoci upravit ĀroveĀĵ vnitĀĵmĀ- energie. trĀĵnĵch soustĀĵedĀĵnĀ-ch nebo soutĀĵĀĵch se mi osvĀ-dĀĵily ĀtyĀĵmi rĀ-znĀĵ vĀĵbĀĵry skladeb, kterĀĵ poslo vĀĵbĀĵry odpovĀ-dajĀ- mĀĵ stupnici vnitĀĵmĀ- energie od 1 do 10 aĀ obvykle mi staĀĵ- nĀĵkolikaminutovĀĵ poslech. Pama vĀĵak na to, Āĵe vĀĵji kolegovĀĵ mohou mĀ-t jinĀĵ vkus, aĀ pouĀĵ-vejte pĀĵmĀĵ se sluchĀĵtky.

KlĀ-ĀĵovĀĵ slova

SĀ-la autosugesce plynoucĀ- zĀ opakovĀĵnĀ- klĀ-ĀĵovĀĵch slov se vĀ paraúťutismu vĀĵĵ vĀĵi ĀĵmĀdu let. KlĀ-ĀĵovĀĵ mohou mentĀĵlnĀĵ iĀ fyzicky disponovat ke kontrolovanĀĵm reakĀ-m. Volbou jednoho aĀĵ ĀtyĀĵm klĀ-ĀĵovĀĵch slov mĀ-Āĵ navodit poĀĵadovanou ĀroveĀĵ energie aĀ soustĀĵedĀĵnĀ- (pĀĵmi vĀĵtĀĵm poĀĵtu se efekt ztrĀĵcĀ-).

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 pauza této techniky je buďhem letu do výšky nebo před skokem.

Pravidelné dýchání

Naše tělo vybuze takové zrychlení dechu a tepovou frekvenci. Ovládněte vlastní dech a můžete ovlivnit stupeň svalové únavy nebo uvolnění.

Když se napětí, nádech dech se obvykle zrychluje a stává se povrchním. To je přirozená obranná reakce organismu. Pokud se soustředíme na pomalé dýchání, pravděpodobně dojde i ke zpomalení tepu a celkovému uklidnění. Můžeme 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 být naprosto cokoli, od lezení na pláži po tanec na oslavě. Myšlenkově navrát do takové situace v poměrně změrném vliv prostředí, vytvářet napětí a stres. Dáky představit se můžete nejen uvolnit, ale svůj seskok z odstupů.

Pohled z odstupů

Seskok se vám na mysli snadno změní v noční můru plnou složitých a nezvládnutelných činností. Váš rozdělit na části a uvažovat o nich pak najednou s prvky, které již znáte. Jak je rozdíl do formy a do formace o 150 let? Pár ekvipáž malá "v obou pádech je dle správně zastavení pohybu před chycením a udržování předov rychlosti. A předem se spousta lidí předem vzdává představy, že je podobného je nikdy nedělali.

Podobné je to u ekvipážovacích nebo předvedlých seskoků. Problém není ve složitosti pohybu, ale v těch, které jsou na úroveň: "Je to opravdu dle seskoků" nesmíme zklamat, nesmíme to pokazit. V takovém pádech je dobré podívat se na sebe objektivně. Opravdu se zbavíme svého, pokud to nezvládnou perfektně? Budou mě předtělá patnácti dávat? Opravdu těm utrpěním sebevdom?

Skáeme především pro radost. Potřebujeme prostředí, kde není problém dlat chyby, pokud těm neohroží bezpečnost. Zkušenosti s chybami jsou součástí každé úlohy. Není dle bít perfektně, ale myslet poz