

Mentální práva a vizualizace

Autor: Toby Stafford

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

Mentální práva a vizualizace pomáhá s seskokem se 1/2 křídly v letech paraúťutistů bez ohledu na zkušenosti. Většinou skokan se během letu do 1/2 křídla představí si 1/2 skok, úinnost během cca 1/2 ch sekund volného pádu a následně i poslušnost otevřených větrných bezpečnostních postupů.

Pro zkušeného jednotlivce je taková práva natolik automatická, že ji často provádějí zcela podvědomě. Mentální práva pomáhá s seskokem v jakýchkoli podmínkách - pláňování a promyšlené strukturu.

Co to je živizualizace?

Při pozemní práva naneště si můžete procvičit úadu úinnost - při seskoku. Vizualizace vám umožní v paměti obrazy a vjemy, které tyto úinnosti doprovázejí. Mnoho paraúťutistů tuto techniku používá - při mentální včasně do seskoku v průběhu letu do 1/2 křídla. Plně využití možnosti vizualizace vám vyžaduje cvičení. dosáhnout pocitu, že tento typ seskoku dělá vám znáte, i když jste se o něj dosud nepokoušeli. Pociťte vdeje vašeho leteckého práva - davost, přesnost a jistotu pohybů.

Chcete-li dosáhnout toto úrovně soustředění, můžete začít vizualizaci něčeho, co děláte každé 1/2 den až 2 až 3 dny dvakrát od bytu. Představte si každé 1/2 krok, v němž si obraz na stránkách, stránkách, světla, zvuk podlahy atd. To je poměrně snadné a nekomplikované úkol. Následně můžete pokračovat cestou z domu na ulici, pádem na zastávku nebo k zaparkovanému autu. Někdy práva vám umožní, ale úroveň vašeho na vizualizaci.

Zpočátku vám asi bude úinit potřeba udržet soustředění, byt jen na krátkou chvíli. Po několika dnech vám můžete doporučit k dalšímu a podrobně vizualizaci. Cvičení - pomyslně zobrazování událostí - pomáhá s kvalitní mentální práva a vizualizace.

Přímí vizualizaci někdy může dojít ke chvílkovému vpadku koncentrace nebo zablokování myšlenek. Pokud tento vás nerozpoznáte, můžete vst ke ztrátě sebeovládání, zvláště když se připravujete na výskok. Dochází, když objem mentální práce po opět opakování přeměňte nebo když se snažíte âžvidat takovým pád je nejlepší se uvolnit a zaměřit se na to, co toto zahlcení způsobilo.

Zlatí 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 10secích v pravidelných intervalech (nepřehánějte délkou cvičení, abyste zachovali soustředění).

Co to je âžmentální práce?

Přím představte si, že sedíte v letadle, stoupáte do výšky a připravujete se na svůj první volný pád, seskok ve výškovacím seskok pro kategorii, kvalifikaci na mistrovství světa apod. Cítíte se ve stresu: âžSnad to nepokazím. Nechce se mi do toho. Budu vypadat jak âž. Znáte svůj povědomí?

Podstatou mentální práce je včítání do seskoku. Perfektní vizualizace celého seskoku vám nemusí být nic platné, pokud si začnete představovat negativní stránky a podívat se na nervozitu. Jak se tedy nejlépe p abychom podali optimální výkon?

âšrove vybuzení

Zkuste si vzpomenout na svůj dosud nejhorší seskok. Jak jste se těsně přímě ním cítili? Ohodnoňte své pocity v následujících oblastech:

- âšrove vnitřní energie (0 - naprostá únav, 10 - absolutně vybuzení)
- âšrove 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 patřičný 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 unaveni, že téměř usnate, nebo naopak vyburcovat, abyste se dokázali soustředit.

Jak na to

Existuje několik způsobů, jak se před seskokem uvést do psychické pohody. Důležitá je vybrat si takový, který vám nejvíce vyhovuje.

Poslech hudby

Poslech hudby rázných a energických pádů před nástupem do letadla nám může pomoci upravit úroveň vnitřní energie. Tréninkových soustředěných nebo soutěžních se mi osvědčily čtyři různé skladby, které poslouchám vždy před výstupem do letadla, které odpovídají stupnici vnitřní energie od 1 do 10 a obvykle mi stačí několik minutového poslechu. Pamatujte na to, že každý kolega může mít jiný vkus, a použijte před výstupem se sluchátky.

Klíčová slova

Sám autosugesce plynoucí z opakování klíčových slov se v paraúčetismu využívá již několik let. Klíčová slova mohou mentálně i fyzicky disponovat ke kontrolované reakci. Volbou jednoho a čtyř klíčových slov můžete navodit požadovanou úroveň energie a soustředění (před výstupem po dobu 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 frekvence? Klíčová slova jsou udeřte; jen tehdy, pokud jsou jednoduchá, pozitivní a dávají nějaký smysl. Vhodná časová poměra použitých technik 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 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 navrátíte do takové situace v poměrně zrnitliv prostě, vytvářte napětí a stres. Dáky předjmením 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 učit, co je to analogie s prvky, které již znáte. Jak je rozdíl do formy a do formace o 150 let? Pár ekvívám malá "v obou pádech je dělení 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 předzkuřovacích nebo předvedících seskoků. Problém není ve složitosti pohybu, ale v m, které jsou na nás upřeny: "Je to opravdu dělení seskoků" nesmíme zklamat, nesmíme to pokazit. V tak pádech je dobré podívat se na sebe objektivně. Opravdu se zbožňujeme, pokud to nezvládnou perfektně? Budeme předtělá patnácti dávat? Opravdu tím utrácíme sebevdomě?

Skáče se především pro radost. Potřebujeme prostě, kde není problém dělat chyby, pokud tím neohrožíme bezpečnost. Zkušenosti s chybami jsou součástí každé účinnosti. Není dělení bít perfektně, ale myslet poz