

Mentální- práva a vizualizace

Autor: Toby Stafford

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

Mentální- práva a vizualizace práved seskokem se t½k; v;ech paraúťutistů bez ohledu na zkušenosti. V;it;in skokanů se b;hem letu do v;ky snažů- právedstavit si v;skok, Āinnost b;hem cenn½ch sekund volnoho pádu a n;sledn; i; posloupnost otevř;n- v;etn; bezpe;nostn;-ch postupů.

Pro zkušenů jednotlivce je takov; práva natolik automatick;, Āe ji Āasto prov;id;ů- zcela podv;dom; . Mentální- práva práved n;ro;n;ů-m seskokem v;jak vy;aduje lep;ů- pl;nov;n- a; promy;len;ů- strukturu.

Co to je ĀvizualizaceĀ?

Právi pozemn;- práv; naneĀisto si m;Āete procviĀit Āadu ĀinnostĀ- právi seskoku. Vizualizace v;im umož; v; pam;ti obrazy a; vjemy, kterĀ tyto Āinnosti doprov;zejĀ-. Mnoho paraúťutistů tuto techniku použ;v; právi mentální- vcĀ-t;n- do seskoku v; prĀb;hu letu do v;ky. PlnĀ v;itĀ- mož;nostĀ- vizualizace v;jak vy;aduje cviĀenĀ-. dos;hnout pocitu, Āe tento typ seskoku dĀv;n; zn;te, i; když; jste se oĀ n; dosud nepokou;eli. Pocit Āž;deja v; lep;ů- právedv;-davost, právedsnost a; jistotu pohyb;.

Chcete-li dos;hnout tĀto Ārovn; soustĀed;nĀ-, m;Āete zaĀĀ-t vizualizacĀ- n;Āeho, co dĀl;te kaž;d½ den Ā zĀ lož;nice kĀ dveřm od bytu. Právedstavte si kaž;d½ krok, v;ů-mejte si obrazĀ na st;n;ch, st;nĀ, svĀtla, z; podlahy atd. To je pom;n; snadn½ a; nekomplikovan½ Ākol. N;sledn; m;Āete pokrač;ovat cestou zĀ domu na uli; právedchodem na zastĀvku nebo kĀ zaparkovanĀmu autu. NenĀ- právitom dĀleĀit½ právedmĀt, ale ĀroveĀ v;jeho na vizualizaci.

ZpĀĀtku v;im asi bude Āinit potĀĀe udr;et soustĀed;nĀ-, byš; jen na krĀtkou chvĀ-li. Po n;kolika t½dnech v;jak m;Āete dopracovat kĀ del;ů-m a; podrobn½m vizualizacĀ-m. CviĀenĀ- pomyslnĀho zobrazov;nĀ- uđ;lostĀ- právedpokladem kvalitnĀ- mentální- právi-pravy a; vizualizace.

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

Zlatá pravidla vizualizace

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

Co to je âžmentální práva?

Představte si, že sedíte v letadle, stoupíte do vřky a připravujete se na svř prvň volně přid, seskok ve přezkuřovacím seskok pro kategorii, kvalifikaci na mistrovství svřta apod. Cítíte se ve stresu: âžSnad to nepokazím. Nechce se mi do toho. Budu vypadat jak â!â. Znáte vřim to povědomě?

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

âšroveň vybuzení

Zkuste si vzpomenout na svř dosud nejhorší seskok. Jak jste se těsně př před nřm cítili? Ohodnořte svř pocity vř následujících oblastech:

- âšroveň vnitřní energie (0 - naprostě jřnava, 10 - absolutně vybuzeně)
- 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, 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 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 s seskokem uvést do psychické pohody. Důležitě je vybrat si takový, který vám vyhovuje.

Poslech hudby

Poslech hudby různými způsoby pomocí pádu do letadla nám může pomoci upravit úroveň vnitřní energie. Tréninkových soustředění nebo soutěží se mi osvědčily. Různými skladbami skladeb, které posloucháte, odpovídají měřítku stupnici vnitřní energie od 1 do 10 a obvykle mi stačí několikaminutový poslech. Pamatujte na to, že každý kolega může mít jiný vkus, a použijte pouze tehle se slouchatky.

Klíčová slova

Sám autosugesce plynoucí z opakování klíčových slov se v paraútlismu využívají 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 (při větším počtu 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 rychlost 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, dostává 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, vytvářet 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 nejvíce analogie s prvky, kterými znáte. Jak je rozdíl do formy a do formace o 150 let? Překvapivě malá "v obou pádech je dělení správně zastavení pohybu před chycením a udržování předov rychlosti. A přesto se spousta lidí předem vzdává představy, že je podobného je nikdy nedělali.

Podobné je to u zkušených nebo předvedlých seskoků. Problém není ve složitosti pohybu, ale v m, které jsou na úmysl: "Je to opravdu dělení seskoků" nesmíme zklamat, nesmíme to pokazit. V tak pádech je dobré podívat se na sebe objektivně. Opravdu se zbožňují, pokud to nezvládnou perfektně? Budou mě předjetelá patnácti dávat? Opravdu těm utrpějí sebevraždom?

Skáňáme především pro radost. Potřebujeme prostě, kde není problém dělat chyby, pokud těm neohroží bezpečnost. Zkušenosti s chybami jsou součástí každé účinnosti. Není dělení břit perfektní, ale myslet poz