

# 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 výšky snaží představit si svůj skok, čímž sníží časovou náročnost a následně i bezpečnost výletů.

Pro zkušenější jedince je taková práva natolik automatická, že ji často provádějí zcela podvědomě. Mentální práva pomáhají s seskokem stejně jako vyjadřuje lepší plánování a promyšlenější strukturu.

Co to je živizualizace?

Přímá práva naneštěstí si můžete procvičit až v seskoku. Vizualizace vám umožní v paměti obrazy a vjemy, které tyto činnosti doprovázejí. Mnoho paraúťutistů tuto techniku používá při mentální přípravě do seskoku a před letu do výšky. Plně vyžití možnosti vizualizace vám vyjadřuje cvičení. Dosáhnout pocitu, že tento typ seskoku děláte, i když jste se o něj dosud nepokoušeli. Pocit živizualizace vám dá odvahu, bezpečnost a jistotu 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 němž se 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 na vizualizaci.

Zpočátku vám asi bude činit potíže udržet soustředění, byť jen na krátkou chvíli. Po několika dnech vám však můžete dopracovat každé detaily a podrobně vizualizovat. Cvičení pomyslně zobrazování událostí práva edpokladem kvalitní mentální práva a vizualizace.

Přímí vizualizaci někdy může dojít ke chvilkovému vřepadu koncentrace nebo zablokování myšlenek. Pokud tento váš nerozpoznáte, můžete se ztratit sebeovládání, zvláště když se připravujete na výskok. Dochází k tomu, když objem mentální práce po opět opakování přeměny nebo když se snažíte být vidět v takovém případě je nejlepší se uvolnit a zaměřit se na to, co toto zahlcení způsobilo.

## Zlaté pravidla vizualizace

- Přímí představte si sami sebe pouze přímí tom, co děláte správně.
- Soustředíte 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 až 1/2ch v pravidelných intervalech (nepřehánějte délkou cvičení, abyste zachovali soustředění).

## Co to je mentální práce?

Přímí představte si, že sedíte v letadle, stoupáte do výšky a připravujete se na svůj první volný pád, seskok ve výškovacím seskoku pro kategorii, kvalifikaci na mistrovství světa apod. Či se ve stresu: "Snad to nepokazím. Nechce se mi do toho. Budu vypadat jak idiot. Znáte, když to povědomí?"

Podstatou mentální práce je včasně do seskoku. Perfektní vizualizace celého seskoku vám nemusí být nic platné, pokud si začnete představovat negativní stránky a podléhat napětí nebo nervozitě. Jak se tedy nejlépe přiblížit optimálnímu výkonu?

## Široké vybuzení

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

- Široké vnitřní energie (0 - naprostá tma, 10 - absolutně vybuzen)
- Široké 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 vnitĀĵ energie) se cĀ-tĀ-te nejlĀpe, mĀ-Āĵete se pokusit oĀ patĀĵ vyburcovĀĵnĀ- nebo uvolnĀĵnĀ-. Pokud jste pĀĵmĀ-liĀĵ napjatĀ- (ĀroveĀ^ vybuzenĀ- je vysokĀĵ), potĀĵebujete najĀ-t zpĀ-sob relaxovat aĀ snĀ-Āĵit tuto ĀroveĀ^ 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 ĀroveĀ^ vnitĀĵ energie. trĀĵnĵch soustĀĵedĀĵnĀ-ch nebo soutĀĵĀĵch se mi osvĀ-dĀĵily ĀtyĀĵmi rĀ-znĀĵ vĀĵbĀĵry skladeb, kterĀĵ poslo vĀĵbĀĵry odpovĀ-dajĀ- mĀĵ stupnici vnitĀĵ 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-ĀovĀĵ slova

SĀ-la autosugesce plynoucĀ- zĀ opakovĀĵnĀ- klĀ-ĀovĀĵch slov se vĀ paraúťutismu vĀĵĵ vĀĵji Āĵĵadu let. KlĀ-ĀovĀĵ mohou mentĀĵlnĀĵ iĀ fyzicky disponovat ke kontrolovanĀĵm reakĀ-m. Volbou jednoho aĀĵ ĀtyĀĵ klĀ-ĀovĀĵch slov mĀ-Ā navodit poĀĵadovanou ĀroveĀ^ energie aĀ soustĀĵedĀĵnĀ- (pĀĵmi vĀĵtĀĵm poĀtu se efekt ztrĀĵcĀĵ).

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

Naše tělo vydechne tak, jak se souvisle s rychlostí dechu a tepovou frekvencí. Ovládněte vlastní dech, můžete ovlivnit stupeň svalové únavy nebo uvolnění.

Když začnete napětí, vaše 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 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 odstupů.

## Pohled z odstupů

Seskok se vám na mysli snadno zmanit v noční mru plnou složitých a nezvládnutelných činností. V jak můžete rozdílit na věci a uá tčto ástá pak najat analogie s prvky, které jí znáte. Jak je rozdíl do tyč a do formace o 150 álenech? Pákvapivá malá " v obou pápadech je dle správně zastavení pohybu před chycením a udržování pádových rychlostí. A páesto se spousta lidí pádem vzdávají představy, áe žnáco podobného je áitá nikdy nedálali.

Podobné je to u páezkuáčováců nebo páedvádců seskoků. Problém není ve složitosti pohybu, ale v m které jsou na nás upřeny: "Je to opravdu dle áitá seskok " nesmím zklamat, nesmím to pokazit. V tak pápadech je dobré podvat se na sebe objektivně. Opravdu se zbohá svát, pokud to nezvládnu perfektně? Budou má páitelá ápatná dávat? Opravdu tá-m utrpá má sebevdomá?

Skááme páece hlavně pro radost. Poté bujeme prostě, kde není problém dálat chyby, pokud tá-m neohroženost. Zkušenosti sá chybami jsou součástí káivky uená. Není dle áitá bít perfektně, ale myslet poz