

EXERCÍCIOS DE VISUALIZAÇÃO

Natação de espírito vencedor

BOB STEELE

1. **vida melhor** – imediatamente após o último relaxamento e estabelecendo o ambiente ir direto para ver se intensificar para o bloco, leve sua marca, um sinal sonoro... Agora se vê nadar uma vida melhor com os traços, a estratégia, o ritmo e os sentimentos que você experimentou naquela corrida.

OBJETIVO: Desenvolver habilidade com base no passado vívido sucesso!

2. **impecável cinquenta** – revisão um relaxamento de um minuto, mencionando que eles devem ver Campeonato começa, entrada, glide, extraível, pop, forte chute na cabeça, muito poderosos golpes, vendo virando alvos, girando rápido, saltando fora da parede, agilizar glide pop puxar para fora, de cabeça, chute forte, há muito poderosos golpes, controle da respiração, passando de galhardetes, alcançando o touchpad com as pontas dos dedos, tocando o pad, levantando-se, buscando uma vida melhor, recorrer a colegas de equipa e treinadores torcendo e se saltar fora do fundo, os dois braços erguido em comemoração.

OBJETIVO: Orientação através de corrida com palavras de gatilho para habilidades para ser visualizado.

3. **BACK-UP dos anos 50** – após um minuto de relaxamento e estabelecer o ambiente.

Realize cinco impecável dos anos 50 por conta própria. Se você cometer um erro de qualquer maneira, ver ou sentir algo errado, você deve voltar e começar tudo de novo. Repita este exercício até que fez cinco anos 50 impecável.

FINALIDADE: Para aperfeiçoar a habilidade de visualização e eliminar negativos.

4. **tempo objetivo FIFTIES** – Relax novamente durante um minuto. Execute um 50 impecável no ritmo ou no gol.

r. sente de costas para o ritmo de relógio ou segunda mão.

b. Inicie todos os nadadores com um sinal sonoro no "0".

c. Visualizar um 50 e olha para o relógio ao tocar para ver seu tempo.

FINALIDADE: Reforçar o tempo objetivo em mente e exata, positivas habilidades necessárias para a realização.

5. **pré-Corrída visualização** – prática antes de experimentações do tempo ou nada de difícil prática e eventualmente use blocos de partida antes de uma corrida. Usar em menor reúne-se antes de raças grandes.

r. relaxar por 5 segundos com a respiração centrado.

b. visualize as partes importantes e às vezes com defeito de suas corridas sendo feitas na perfeição. Selecionar itens tais como: agilizar a entrada, ricochetear na parede em curvas, cabeça ainda/não respiração no toque do dedo.

c. Completo em 10 segundos. Ter nadadores ensaiar com um pé em blocos.

FINALIDADE: Uma rápida revisão de técnicas apropriadas necessárias para o sucesso.

6. Antes da corrida com ruído – desde que a visualização eficaz deve ser feita imediatamente antes da corrida, ter nadadores executar pré-RACE visualização (#6) com a equipe aplaudindo e gritando para os nadadores de situação motivacional experimental na reunião.

r. tem oito nadadores nos blocos como fariam antes de iniciar, executar #6 com o mesmo barulho.

FINALIDADE: Uma revisão "rápida" de técnicas apropriadas em uma situação de pressão. Coisas que tem trabalhado com o treinador na prática; competências e estratégia.

7. palavra-chave ou CUEING – em um esforço para superar nadadores as diferentes partes da sua raça, quando os braços e as pernas estão pesados, encurta o traço, a respiração é difícil, a concorrência se mexer e "o piano está pronto para cair: neles, tente;

a. desenvolver uma palavra-chave significativa que sugestões; Leve as pernas e braços, movimentos longos, segundo vento, mantendo uma pista e todas aquelas coisas que significa sucesso.

b. esta palavra deveria focar e ser equiparada a um "gol" como: All-Star, Speeder, herói, verde, laranja Blaze, ouro medalha ou primeiro lugar ou tempo padrão. Esta palavra é conhecida apenas para o nadador. Não compartilhá-lo com os outros.

c. use a palavra diariamente sempre que começa a falhar a adaptação e o nadador precisa cavar fundo para Fortaleza e uma atitude de corrida.

d. Utilize a palavra antes da corrida e no ponto de pressão. Não nada sobre os sintomas da raça; pensar sobre a palavra-chave e torná-lo apto a sua estratégia de corrida, com a ajuda de seu treinador.

FINALIDADE: Manter as competências e estratégia de corrida sob pressão.