

Despre Autori:

Eyal Yanilov

Eyal a fost instruit de către fondatorul Krav Maga, Imi Sde-Or (Lichtenfeld) și pe o perioadă de aproximativ 20 de ani a fost asistentul personal și mâna dreaptă a acestuia. Eyal este singura persoană din lume care deține cel mai înalt titlu conferit de către Imi și „Diploma Fondatorului pentru Excelență”. Din 1984, Eyal a dezvoltat și transformat Krav Maga într-un sistem tehnic și tactic integrat, iar, la cererea lui Imi, a compus curricula modernă a KM. Eyal este cea mai importantă persoană pentru diseminarea sistemului Krav Maga în lume, este instructor principal și președinte al KMG – Krav Maga Global, el a instruit civili începând cu 1980, și începând cu 1985, personalul militar, de poliție, anti-terorist, sub acoperire și de forțe speciale, și instructori din toată lumea. Eyal are o diplomă de licență în Inginerie Electrică.

Ole Boe

Ole a devenit instructor de Krav Maga sub îndrumarea lui Eyal Yanilov în 1998. În momentul de față, acesta este Expert Nivelul 3 în KMG și membru al KMG Global and International Team (GIT). Ole a ocupat funcția de ofițer operațional pentru mai mulți ani în unitatea specială a armatei norvegiene responsabilă de protecția VIP-urilor, recuperarea ostaticilor și luptă corp la corp. Acesta a lucrat, de asemenea, ca instructor în lupte corp la corp pentru diverse unități militare și de poliție din mai multe țări. Începând din 2003, acesta lucrează la Academia Militară a Norvegiei, unde predă cursuri de leadership și dezvoltarea abilităților de leadership pentru ofițeri ai armatei. Ole are un doctorat în psihologie cognitivă și este responsabil de partea de stress management a Academiei Militare Norvegiene și pregătește ofițerii pentru luptă atât din punct de vedere fizic cât și mintal.

Un mesaj către instructorii KMG de la Eyal Yanilov:

În fiecare ceartă sau confruntare veți avea nevoi de resurse mintale și de abilitatea de a face rost de informații, a le analiza și a lua decizii fiind într-o stare de stres.

Krav Maga, fiind un sistem realist, tactic și tehnic, se confruntă cu întrebarea cu privire la pregătirea unei persoane pentru a face față unor situații de viață și de moarte. În mod evident, nu putem beneficia de privilegiul de a ne confrunța cu situații complet realiste, să ne accidentăm în mod grav în cazul în care facem greșeli, sau chiar să ne pierdem viața pentru ca apoi să ne întoarcem cumva la starea anterioară astfel încât să efectuăm din nou exercițiul, corectând greșelile.

Adevărata provocare este a crea un mediu de antrenament realist, cât mai apropiat de situațiile autentice, unul care să îi expună pe cei implicați la probleme și stres fără a crea situația propriu zisă sau a-i expune la situații care să le pună efectiv viața sau sănătatea în pericol.

Soluția la aceasta este a utiliza tehnici de instruire de bază și avansate, cu privire la aspecte tehnice și tactice, și simulări, în condiții relativ sigure și într-un mediu controlat, în măsura posibilităților.

Este clar faptul că toate practicile „obișnuite”, auto-apărarea fizică, lupta și protejarea altora contribuie în mod semnificativ și vă îmbunătățesc starea mentală în momentul unei confruntări. Pregătirea mentală este prezentă în mare parte datorită faptului că atunci când ne antrenăm fizic, mintea este antrenată și ea în paralel.

Dar, pe lângă antrenamentele „obișnuite”, pentru a continua să ne îmbunătățim, este nevoie de o pregătire mentală specială care vă va extinde și mai mult capacitățile cognitive și vă va spori resursele mintale.

Pregătiți-va bine și fiți în siguranță,

KOL TUV

KMG-HQ; Kadima, Israel Martie 2014

1. Preliminarii

1.1. Conținutul și scopul manualului CMIC

Acest manual oferă îndrumări pentru instructorii KMG cu privire la mentalitatea în timpul confruntărilor și antrenamentele de condiționare mentală, astfel încât instructorul va fi capabil să înțeleagă și să furnizeze antrenamente studenților KMG de care este responsabil. Manualul conține atât materiale teoretice cât și materiale practice, care oferă diferite unelte ce pot fi utilizate de către instructorul de Combat Mindset și Condiționare Mintală.

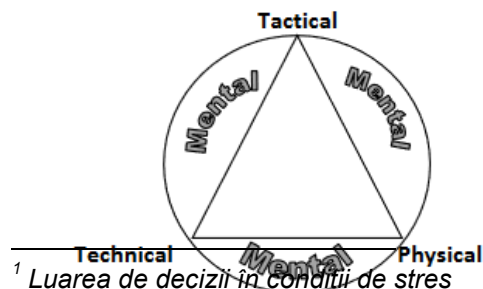
1.2. Scopul cursului de instructor

Scopul CMIC este de a insufla cunoștințe și experiență, și de a transmite modul de instruire a subiecților pentru a le îmbunătăți procesul de luare a deciziilor în condiții de stres și cum să se folosească de toate resursele pentru a face față confruntărilor violente sau non-violente. Pentru a face acest lucru, CMIC se va concentra pe trei domenii de pregătire mentală: curaj; rezistență mentală și agresivitate; relaxare, concentrare și autocontrol.

2. Introducere

Mai mult decât în orice altă meserie, viața unui războinic necesită capacități mintale dezvoltate în combinație cu aptitudini fizice și mecanice. Totuși, antrenamentul mental este aria care a fost cel mai mult neglijată în domeniile de gestionare a conflictelor și aplicare de forță. (Doss,2007, p.65)

Acest manual este rezultatul a zeci de ani de dezvoltare, testare și cercetare în diferitele arii ale combat mindset-ului și condiționării mentale. Pe parcursul acestor ani, am examinat diferite zone de pregătire. Câteva din aceste zone sunt rezistența mentală; pregătirea mentală; D-MUS – *decision making under stress*¹, mentalitate (Warrior Mindset, Fighter Mindset, Fighting Mindset), concentrare, pregătire și sporirea capacităților mentale, aptitudini mentale, antrenamente mentale. În cele din urmă am venit cu numele Combat Mindset and Mental Conditioning din moment ce acesta reprezintă cel mai precis mod de a descrie ceea ce dorim să aducem participanților la cursul de instructor. Pe parcursul CMIC ne concentrăm pe dezvoltarea aspectelor mentale, tactice, fizice și tehnice ale Krav Maga și transmitem mentalitatea adecvata de luptă utilizând exercițiile de condiționare corespunzătoare. Figura 1 de mai jos dezvăluie două din modelele care explică cum sunt aceste aspecte diferite ale KM legate unul de celălalt.



Aspects

Mental	Tactical
Physical	Technical

2.1. Subiecte ale CMIC

Mai jos veți regăsi o prezentare generală ale subiectelor ce urmează să fie acoperite pe parcursul celor trei zile de CMIC. Vă rugăm să rețineți că acestea se regăsesc în trei arii diferite în plus față de părțile introductive și de pregătire a instructorilor. Cele trei arii principale ale CMIC sunt: curaj; rezistență mintală și agresivitate controlată; relaxare, concentrare și autocontrol.

A. Introduceri:

- Ce cauzează stresul – pericolul (în funcție de cum este perceput de subiect); suprasolicitarea stimulilor
- **FFF** – fight flight freeze (*luptă, fugi, îngheață*)
- Importanța și rolul antrenamentelor mentale – nevoia în luptă/conflict – pregătire fizică, mental, tehnică, tactic
- Curajul și rezistența mentală
- Condiționări mentale (clasice)
- Ce anume ne influențează starea mintală: persoanele, locația, evenimentul/situația
- Videoclipuri cu: Tyson vorbind despre vizualizarea inamicului; Sharon Stone (instinctual de bază) cu privire la distrageri; Brad Pitt

B. Exerciții – Tărie de Caracter și Agresivitate

- Tărie de caracter și curaj
- Agresivitate controlată, persistență, determinare și curaj:
 - De la marcaj la placare; același lucru precum trânti un partener pe față sau pe spate
 - Atacul țintelor la viteză maximă; același lucru, partenerii alternează poziția față de țintă
 - Exerciții de urmărire – familie
 - A trece printr-o mulțime – familie
 - Protecție/depășirea distragerilor și a obstacolelor – ADT familie
 - Penetrarea unui cerc format din oameni; manevrarea în jurul sau în interiorul unui grup aflat în cerc pentru a captura inamicul

C. Relaxare și Postură

- Condiționare mintală (clasică)
- Denumirea și gradarea emoțiilor
- Tehnici de respirație
- Principiile vizualizării
 - Vizualizare de situații; vizualizarea oponentului
 - Îmbunătățirea capacităților de vizualizare

- Memorie vizuală și de lungă durată
- Stăpânire de sine deplină, a fi relaxat, pregătit și atent; starea de alertă, echilibru mintal
- Poziții corporale și postură ce influențează starea mintală, hormonii și prezența fizică
- Acceptarea pierderii și investiția în gestionarea pierderilor cauzate de aceasta
- Exercițiul cu tricoul umed – atacarea unei ținte timp de 90-120 de secunde cu tricoul umed pe față, urmată de continuarea activității conform instrucțiunilor unei a treia persoane aflată în spate (cu opțiunea introducerii unui al patrulea atacator)

D. Concentrare, Auto-control, Capacitate de Atenție

- Concentrare și focalizare
- Depășirea emoțiilor destructive:
 - Controlarea și minimalizarea dialogului interior (comunicare intrapersonală)
 - Depășirea monologului intern destructiv și a pesimismului sau a bârfelor
 - Focalizarea – Corp, Limbaj, Minte
 - Luarea de decizii în condiții stresante
- Identificarea posturii/gesturilor agresive în timpul relatării unei povestiri – 3 ipostaze ce cauzează stres: prezența în fața unor persoane; relatarea unei povestiri în mod fluent; identificarea semnalelor
- Lupte la viteză redusă în timpul relatării unei povestiri – **urmată de răspunderea la întrebări despre povestire și/sau repetarea acesteia**
- Lupte la viteză redusă în timpul ascultării unei povestiri (din partea altcuiva); același lucru se efectuează cu 2 persoane (atacatori), spunând două povestiri
- Exerciții simple de auto-apărare – confruntarea cu atacuri necunoscute, la viteză mare, în timp ce ascuți o povestire din exterior. Acestea sunt urmate de răspunderea la întrebări și/sau repetarea povestirii
- Înainte/După Misiune – relatare de povestiri; după – redactarea în scris a părților esențiale ale povestirii; reproducerea unei propoziții specifice; utilizarea telefonului pentru a trimite mesaje
- Controlul Ego-ului – prin adresarea de mulțumiri părinților, instructorilor (& Dumnezeu)

E. Instructajul pentru Instructori

- Trei (3) sesiuni

2.2 Profilul Aptitudinilor Psihologice cu privire la Rezistența Mintală (MTPSP)

Ca punct de pornire pentru CMIC, toți participanții vor completa un chestionar pentru a determina Profilul Aptitudinilor Psihologice cu privire la Tărie Mentală (MTPSP) a acestora, măsurând 8 trăsături psihologice ce țin de rezistența mintală (Asken, Grossman, & Christensen, 2010). Scopul utilizării MTPSP este de a vă oferi o înțelegere a aptitudinilor mintale cu care sunteți înzestrați și a celor pe care ar putea fi nevoie să le îmbunătățiți. MTPSP include 7 întrebări pentru fiecare aptitudine, însumând 56 de întrebări, și va dura aproximativ 20 de

minute pentru a fi completat. A fost dezvoltat inițial pentru personalul militar și de poliție, dar poate fi utilizat de asemenea pentru toate personale ce se antrenează pentru a face față situațiilor necunoscute sau stresante. Aceste 8 aptitudini psihologice se regăsesc în următoarea listă:

Cele 8 aptitudini psihologice măsurate de MTPSP:

- 1) *Încrederea de sine* reprezintă măsura în care aveți încredere în propria abilitate de a reacționa în mod eficient în orice situație
- 2) *Starea de alertă fizică* reprezintă nivelul de alertă experimentată în timpul unei misiuni. *Controlul atenției* reprezintă cât de mult credeți că vă puteți menține concentrarea pe parcursul unei misiuni sau unei situații în care trebuie să reacționați
- 3) *Controlul stării de alertă* reprezintă măsura în care puteți să controlați efectele adrenalinei astfel încât aceasta să nu interfereze cu performanța dumneavoastră pe parcursul misiunii.
- 4) *Utilizarea imaginilor* descrie măsura în care utilizați imaginația sau exerciții mentale pentru a vă pregăti pentru a reacționa la diverse aspecte ale unei misiuni ca metoda de pregătire pentru aceasta
- 5) *Angajamentul* se referă la nivelul vostru de satisfacție și implicare pozitivă dintr-o poziție de conducere
- 6) *Dialogul interior* se referă la factori specifici de performanță psihologică care afectează modul în care gândirea vă influențează performanța pe parcursul unei misiuni
- 7) *Condiționarea fizică* este o măsură simplă cu privire la cum acționați pentru a vă îmbunătăți condiția fizică.

2.3 Cum se completează MTPSP

În primă fază, citiți fiecare întrebare, apoi încercuiți răspunsul. După ce ați indicat răspunsul, luați numărul pe care l-ați încercuit și mutați-l pe foaia de răspuns. Apoi calculați-vă scorul la toate din cele 8 aptitudini. Construiți o diagrama din totalul de scoruri la toate cele 8 abilitați. În final, analizați diagrama pentru a afla la care din acestea sunteți competenți, și la care mai aveți nevoie de lucru.

Calculând diferitele rezultate, veți ajunge la un scor total pentru fiecare dintre cele 8 aptitudini, transferați acestea pe foaia de răspuns și faceți un grafic cât mai simplu pentru a vedea la ce nivel sunt aptitudinile voastre mentale. MTPSP este un test pe care vi-l administrați singuri, însemnând că faceți analiza pe cont propriu, inclusiv calculatul scorului la fiecare aptitudine și desenatul graficului. Ne vom folosi de MTPSP pe parcursul CMIC pentru a discuta și înțelege nivelul vostru de reziliența mentală.

2.4 Ce reprezintă scorurile MTPSP?

Cu cât este mai mare un scor, cu atât mai puternică este aptitudinea voastră psihologică în acel domeniu. În mod specific, scorurile între 31 și 35 sunt foarte pozitive și sugerează că 'aveți controlul' asupra acestor deprinderi. Dacă aveți un scor între 25 și 30, se consideră 'satisfăcător' însemnând că ați trecut inspecția. Aptitudinile voastre sunt în procesul de maturizare. Dacă aveți scoruri între 15 și 24, este în regulă, dar nu veți primi nici o medalie deocamdată. Încă mai aveți de lucrat în aceste zone. Dacă aveți scorul de 14 sau mai puțin, acest lucru indică că, pentru acea deprindere mai este nevoie de mult instructaj de baza astfel încât să atingeți un nivel de excelență.

3. Efectele antrenamentelor mentale asupra dezvoltării combat mindset-ului adecvat

"Voința voastră trebuie să fie mai puternică decât orice vă apare în cale" McCoy (2007)

De ce unitățile militare specializate, cele de poliție, atleții profesioniști și instructorii KMG de top se folosesc de antrenamente mentale? Răspunsul simplu la întrebare este pentru că

antrenamentele mentale funcționează, iar pregătirea mintală este necesară. Considerați următoarele întrebări: Care este diferența între câștigătorul medaliei de aur și a celei de argint la Jocurile Olimpice? Între o persoană care se apără pe sine în mod eficient într-o confruntare violentă și una care nu? Un soldat care funcționează bine în bătălie față de unul care nu?

Pot aceste rezultate diferite fi atribuite exclusiv diferențelor fizice? Victoria sau eșecul pot adesea fi atribuite unei pregătiri mentale eficiente sau lipsei acesteia. Victoria poate fi obținută doar prin învingerea mentală a inamicului care se dă bătut înainte ca lupta propriu zisă să fi început, sau a agresorului care se retrage, sau a competitorului care nu are o performanță la fel de bună. Să luăm exemplul atleților de top la nivel mondial. Probabil ați observat că aceștia se pregătesc adesea mental înainte de a concura. Observați un atlet înainte de începutul competiției. Aproape că puteți vedea ce gândește. De obicei, acesta trece printr-o serie de mișcări similare cu cele pe care urmează să le facă în scurt timp.

Cu alte cuvinte, ei vizualizează competiția ce urmează. Lumea sportului folosește antrenamente mentale de mulți ani, iar acestea au atras din ce în ce mai multă atenție din alte sectoare profesionale diferite în ultimele decenii. În 1980, divizia 'Beretele Verzi' ale Armatei Statelor Unite a început un program ce se concentrează pe antrenamentele mentale. Numele programului a fost 'the Jedi Project' și avea ca scop sporirea capacităților mentale ale operatorilor pentru a-i face soldați mai buni. Programul include utilizarea de programare neuro-lingvistică (NLP) și a avut mult succes. Eyal Yanilov a fost unul din primii pionieri ai utilizării NLP și a altor forme de antrenamente mentale în sistemul KM deja existent în anii 1980. NLP a fost de asemenea utilizat de armata norvegiană de mulți ani în diferite unități speciale și academii militare. NLP și alte forme de antrenament mental au fost folosite în totul de la săritul cu parașuta până la trageri și lupte corp la corp cu rezultate foarte bune, adică, ducând la performanță mai bună din partea oamenilor.

3.1 Ce trebuie să luați în considerare pentru a dezvolta un combat mindset adecvat?

A lucra la abilitățile de concentrare este important. Aveți nevoie de cunoștințe cu privire la ce este stresul și să aveți o imagine de ansamblu cu privire la diversele reacții la acesta. Este foarte util să știți cum reacționați la probleme diferite. A avea o imagine de ansamblu cu privire la reacțiile mentale și fizice comune la situații de auto-apărare/confruntare și a secvenței normale prin care oamenii trec ca răspuns la situațiile stresante vă va ajuta mult. Printre lucrurile cu privire la care trebuie să acumulați cunoștințe se numără circuitul OODA (Obeserve-Orient-Decide-Act), blocajele mentale, cognitive *rubbernecking* (faptul că atenția voastră este atrasă de stimuli ce au un aspect emoțional puternic). Apoi, desigur, este nevoie de metode/exerciții practice pentru antrenarea abilității de concentrare, focusare și inhibare a emoțiilor, reducere a stresului și a dialogului interior și canalizare a atenției. Câteva antrenamente de mindfulness de baza vor fi foarte utile. Cercetările cu privire la antrenamentele

de mindfulness asupra cadeților Academiei Militare Norvegiene au dezvăluit ca percepția asupra stresului este drastic redusă în cei care au primit antrenamente mentale, comparat cu cei cărora nu li s-a dat nici un fel de antrenamente înainte, în timpul sau după saltul cu parașuta.

Toate acestea se rezuma la următorul lucru: Dacă nu poți fi prezent și să îți menții concentrarea pe evenimentele curente, probabil vei întâmpina niște probleme în antrenamentele mentale ulterioare și, în mod natural, în decizii și performanță. Există multiple exerciții de respirație și tehnici de relaxare care vă vor ajuta să vă păstrați concentrarea în situațiile stresante. Odată ce sunteți capabili să fiți prezenți aici și acum, puteți continua cu alte tipuri de antrenamente mentale.

Atunci când vorbim despre dezvoltarea aptitudinilor mentale, de obicei ne gândim la cinci strategii de antrenamente mentale: Acestea sunt **vizualizare, stabilirea obiectivelor, dialog interior pozitiv, combat mind-set (curaj, determinare, agresivitate) și relaxare**. Utilizând aceste cinci strategii de baza, dorim să dezvoltăm încrederea de sine, gestionarea senzațiilor fizice, controlul atenției (focusarea și împărțirea atenției), controlul impulsurilor, utilizarea de imagini și vizualizare, angajament, dialogul interior și angajamentul de a-ți păstra condiția fizică la un nivel înalt. Un punct de pornire util în regimul de antrenament mental este furnizarea unui plan de atac mental, însemnând cum, unde, când și care dintre strategii sau metode trebuie folosite și cât de des ne angajăm în antrenamentele mentale.

Continuând să lucrăm la capacitățile KM este de o valoare foarte mare întrucât vă oferă un set de aptitudini transferabile și în alte domenii ale vieții, cu excepția modului de a face față violenței. În Norvegia, un grup de soldați au primit un instructaj de trei săptămâni în lupta corp-la-corp cu nivel ridicat de stres. Un alt grup nu a primit nici un fel de instructaj de luptă. Ulterior ambele grupe au fost puse să coboare în rapel de pe un turn înalt de 30 de metri. Pulsul acestora a fost măsurat când și-au pus echipamentul, când erau pregătiți să coboare în rapel de pe turn, la un metru și apoi la 3 metri de vârf. Rezultatele au arătat că grupul care a primit instructaj avea pulsul mai scăzut atât la 1 metru cât și la 3 metri de vârf în comparație cu grupul control. Pe scurt, este foarte probabil să acționați mai bine în situații diferite dacă practicați KM, în mod corespunzător.

Atunci când vine vorba de relația dintre luptă și determinare, va fi important să vă concentrați și să vă antrenați pe aceste aptitudini specifice. Exemplele includ condiționarea pe plan emoțional, adică cum să faceți față durerii, și teorii și tehnici cu privire la cum continuați să te luptăți și cum transmiteți acestea celor pe care îi antrenezi.

Un alt aspect important al acestei aptitudini este oprirea gândurilor negative. Este de o importanță vitală să fiți conștienți de propriile gânduri negative și cum să le transformați pe acestea în gândire pozitivă.

A avea o atitudine pozitivă, folosirea afirmațiilor pozitive (spunându-ți lucruri precum "Pot face acest lucru") va fi util. Va trebui să lucrezi de asemenea la a vă reduce anxietatea, grijile, îndoiala și pierderea încrederii de sine, și cum puteți schimba aceste lucruri pentru a funcționa mai bine.

O altă strategie utilă este viziunea strategică, cunoscută ca vizualizare, sau 'imaginarea performanței tactice', după cum este numită în sistemul militar. A fi capabil să vizualizezi scenarii diferite și cât de bine te vei descurca în acestea este o unealtă extrem de valoroasă.

3.2 Importanța, esența și rolul antrenamentelor mintale

'Pentru a câștiga o bătălie, trebuie să faci un singur lucru. Trebuie să faci corpul să urmeze mintea. Niciodată nu lăsa corpul să îți spună minții ce să facă.' Generalul Patton (în McCoy, 2007)

Combat Mindset a fost cunoscut sub denumiri diferite. Acestea sunt, de exemplu: 'tărie de caracter', 'eleganța sub focul inamic', 'nervi de oțel', toate acestea înseamnă același lucru. Partea mentală și cea fizică sunt două fețe ale aceleiași monede, iar acestea nu pot fi deconectate una de alta (Thor, în Asken, Grossman, și Christensen, 2010).

3.3. Ce este stresul?

Stresul apare datorită factorilor de stres sociali, fizici și mintali. Factorii de stres social sunt gândurile cu privire la ce cred alți oameni despre tine. Factorii de stres fizici apar, de exemplu, atunci când vă este frig, sunteți rănit sau oboseți sau expuși la gălăgie. Factorii de stres mental sunt cauzați de frământările cu privire la ce urmează să se întâmple sau ce trebuie făcut, de exemplu în cazul confruntării unei situații violente. Toți acești trei factori vă pot afecta în același timp atunci când sunteți expuși la situații necunoscute, ducând, așadar, la senzația de stres. O definiție a stresului este: "Stresul este tensiunea sau sentimentul de disperare cauzat de o stare emoțională, cum ar fi anxietatea sau de un factor fizic". Stresul este cauzat de diferența dintre cerințele impuse asupra noastră și resursele disponibile pentru a îndeplini acele cerințe. Stresul apare atunci când trebuie să analizăm cantități vaste de date. Stresul este activarea sistemului nervos autonom, care este o parte a sistemului nervos simpatic. Acest lucru înseamnă că stresul este o reacție la ceva ce se întâmplă în jurul sau în interiorul vostru, iar creierul și corpul sunt mobilizate pentru a face față situației.

3.4 Rolul percepției

Stresul poate fi definit drept diferența dintre cerințele impuse asupra unui individ și abilitatea sa de a face față acestor cerințe. Aceasta definiție conține un element psihologic, procesul cognitiv, adică procesul vostru de gândire. În situațiile stresante, interpretarea cognitivă a individului este mai importantă în evaluarea intensității pericolelor decât situația propriu-zisă. Doar imaginați-vă că intrați într-o cameră și vedeți o arma de foc pe masă. Nu arma în sine este periculoasă, ci felul în care percepeți modul în care situația vă va afecta abilitatea de a lua decizii corecte. Dacă simțiți că situația este copleșitoare, însemnând că cerințele impuse de aceasta sunt prea ridicate și că nu îi veți putea face față, veți simți stres. Pe de altă parte, dacă simțiți că sunteți în control asupra situației, înseamnă că sunteți capabili să împliniți cerințele acesteia, nu veți simți stres.

3.5 Reacția la frică

Stresul este, în majoritatea cazurilor, însoțit de consecințe negative neplăcute. Acestea apar frecvent în patru zone principale: Cognitiv, Somatic, Emoțional, Comportamental. Acest lucru are potențialul de a vă afecta și poate duce la scădere a performanței (și a deciziilor ce duc la ea), moralului, dedicației, simțului de siguranță și abilitatea de a face față situațiilor cu care vă confrunțați.

3.6 Cele patru stadii ale reacției la frica

Toți oamenii au reacții la frică. Următoarele lucruri se petrec în creierul și corpul vostru în timpul unei confruntări:

1. Elemente cognitive - ce gândiți
2. Elemente somatice - ce se petrece în corp
3. Elemente emoționale - ce simțiți
4. Elemente comportamentale - cum acționați

Părțile primitive ale creierului, în special amigdala, vor pune o singură întrebare: Sunt lucrurile pe care le vedeți sau simțiți periculoase? Răspunsul la aceasta întrebare, care este bazat pe propria percepție, va duce la apariția unei reacții. Pentru o persoană bine instruită, procesul

poate dura până la 0.25 de secunde. O persoană neantrenată, neatentă sau obosită poate avea nevoie de până la 4-5 secunde pentru a reacționa. Reacția se numește sindromul Fight-or-Flight (Lupta-sau-Fugi) (Cannon, 1932). Ori te lupți, ori fugi (scapi de pericol), ori te blochezi. În perioada modernă, reacția Fight-or-Flight este descrisă ca având 4 reacții adiționale la situațiile stresante.

3.7 Reacția Fight-or-Flight

Reacția Fight-or-Flight poate avea 7 consecințe diferite (Grossman, 1995). Acestea sunt: Lupta, Fuga, Blocaj, Predare, Înece, „*Death Grip*”².

În timpul cazului răspunsului "Luptă", reacția ta la situație este să te lupți, să te aperi și/sau să-ți înfrunți oponentul. În cazul răspunsului "Fugi", încerci să evadezi din fața situației. 80% din populație este pre-programată pentru a fugi în cazul unei confruntări. În cazul răspunsului "Blocaj" resimți o paralizie temporară, însemnând că nu ești capabil să te miști sau să acționezi în vreun alt fel. Aceasta reacție este câteodată numită 'Fuck-up'. În cazul răspunsului "Predare", te dai bătut sperând că oponentul se va opri din a te ataca sau din a te răni. În cazul răspunsului "Postura", simulezi intenția de a înfrunța oponentul. În cazul răspunsului "Înece" simți că nu mai ești capabil să înghiți sau să respiri, ca și cum ești sugrumat de cineva. În final, în cazul răspunsului "*death grip*", te prinzi și strângi puternic cu mână un obiect ce îți este accesibil, precum clanța unei uși sau brațul sau haina unei persoane.

3.8 Reacția la Stresul în situațiile de Supravieturie (SSR)

SSR (Siddle, 1995) este un fenomen care a fost descoperit în anii 1930. Soldații ce trimiteau mesaje prin codul Morse se descurcau mult mai bine în sala de clasă decât în situațiile reale. Codul Morse este o metoda de a transmite informații text sub forma unor semnale binare audio, luminoase sau clicuri. Aceste tonuri pot ulterior fi înțelese în mod direct de către un ascultător sau observator priceput, fără a necesita echipament suplimentar. În timpul bătăliei, aceste abilități motorii fine implicate în transmiterea semnalului se deteriorează iar receptorul întâmpină dificultăți în înțelegerea sensului acestuia.

Pe măsură ce pulsul soldaților crește, devine din ce în ce mai dificil pentru aceștia să execute mișcărilor motorii fine implicate în transmiterea unui mesaj prin codul Morse. În timpul experimentului, aceștia aveau o reacție de stres la situația în care se aflau. Același fenomen a fost ulterior observat în anii 1960, în cazul piloților Statelor Unite din teatrele de operație din

² Situația în care o persoană aflată la un nivel ridicat de stres se prinde puternic de un obiect sau de altă persoană, refuzând să dea drumul acestuia.

Vietnam. Piloții sufereau de stres în situații de luptă și pulsul ridicat și viziunea în tunel ce se manifestau au îngreunat citirea instrumentelor din cockpit. Instrumentele cele mai importante au fost reconfigurate pentru a le permite acestora să le vadă chiar și când se afla în situații de stres sever. Persoanele care se afla în timpul unui conflict sau a unei situații în care trebuie să se apere suferă de asemenea de SSR, și își pierd abilitatea de a funcționa pe măsură ce pulsul lor crește. Tabelul 1 de mai jos arată rata bătăii inimii și reacțiile cognitive și fizice asociate, și consecințele creșterii pulsului ca rezultat al expunerii la situații stresante.

Tabelul 1 - O privire generală asupra efectului unui puls crescut pe fundal hormonal

70 * Normal

115-145 * Abilitățile motorii fine se deteriorează

145 * Abilitățile motorii complexe se deteriorează

145 * Simetrie bilaterală

175 * Amnezie cauzată de Stres Critic (30,50,75-95%)

175 * Urmărirea vizuală a unui obiect devine dificilă

175 * Deteriorarea proceselor cognitive

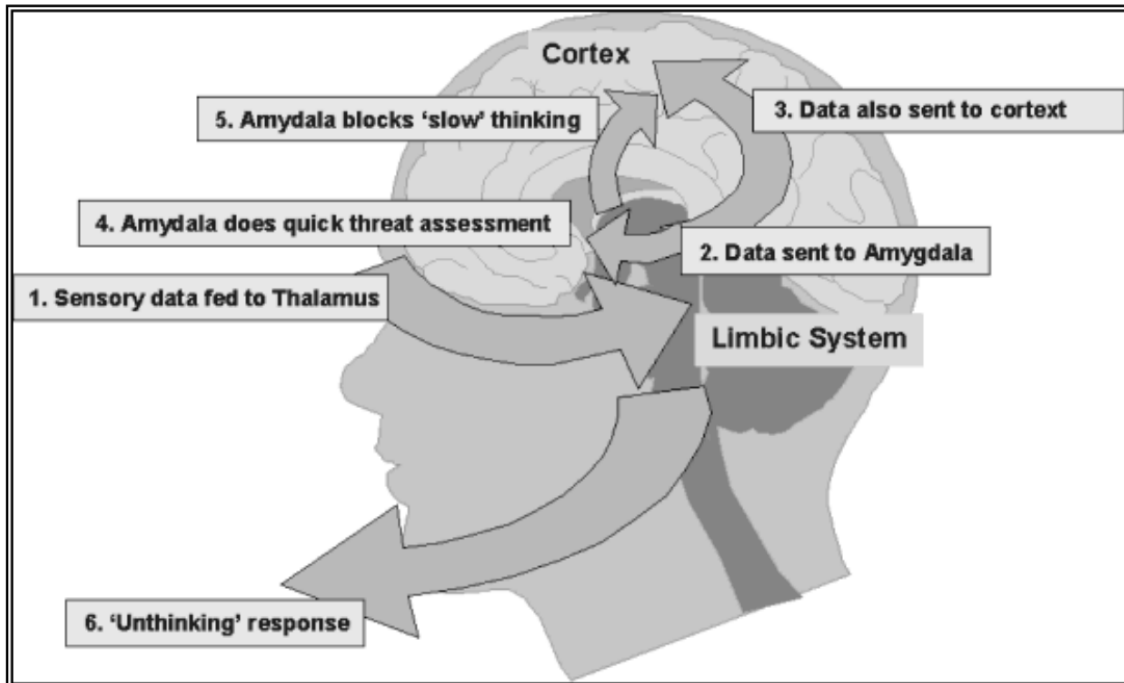
185-220 * Hipervigilență (impulsivitate și dezorganizare) duce la hiperventilație

La 175 BPM apare un fenomen numit Amnezie Cauzată de Stres Critic. Acest lucru înseamnă că va fi mai dificil pentru voi să vă amintiți corect durata sau secvența lucrurilor întâmpinate în timpul unei situații stresante. La 24 de ore după trecerea evenimentului, vă veți aminti corect circa 30% din ce s-a întâmplat. După 48 de ore vă veți aminti circa 50%, iar în intervalul 72-100 de ore după incident vă veți aminti circa 75-95% din acesta. Ulterior, memoria continuă să se degradeze treptat. Atunci când pulsul este între 185 și 220 BPM, creierul practic se închide, fenomen numit 'brain fart'. Viziunea în tunel este extremă, datorită lipsei de oxigen către ochii. Prin urmare viziunea este redusă la 2-3% din capacitatea normală. Pulsul ridicat este cauzat de hormoni din corp și creier, iar cu cât nivelul acestora este mai ridicat, cu atât veți fi mai puțin capabili să desfășurați activități motorii complexe sau fine. Într-un studiu realizat de Garcia (1989), ofițerii de poliție tind să folosească aceleași atacuri simple în timpul situațiilor stresante, chiar dacă aceștia au exersat tehnici mai complexe. Figura 2 de mai jos oferă o privire de ansamblu asupra creșterii pulsului pe fundal hormonal și procesele fizice și psihice aferente ce au loc atunci când acesta crește din cauza stresului sau fricii.



3.9 A cunoaște și a înțelege comportamentul indus de stres și frica și Luptă-Fugi-Îngheață

Pentru a funcționa mai bine, este important să înțelegem procesele ce au loc în timpul situațiilor stresante. Figura 3 de mai jos arată cum creierul procesează informația în situațiile stresante.



3.10 Cum ne afectează frica corpul?

În timpul stresului, sistemul vostru nervos va trece la utilizarea sistemului nervos simpatetic pentru a face față pericolelor cu care vă confrunțați. Sub stres, vă pierdeți abilitatea de a desfășura mișcări motorii complexe sau fine, fiind doar capabili de a desfășura activități motorii de bază (Siddle, 1995). O mulțime de schimbări vor avea, de asemenea, loc în sistemele musculo-scheletic, respirator, cardiovascular, endocrin, gastrointestinal și reproductiv.

Corpul nu funcționează în mod corespunzător atunci când este forțat să revină la starea sa primitivă. Managerii stresați continuă să stea în birou, mamele continuă să stea lângă copii lor, șoferii continuă să stea în spatele volanului, inginerii continuă să stea în fața ecranelor. Figura 4 de mai jos oferă o privire în ansamblu asupra a câteva sisteme cheie ale corpului și cum reacționează acestea la stres.

Here are ways in which some key body systems react.

1 NERVOUS SYSTEM

When stressed — physically or psychologically — the body suddenly shifts its energy resources to fighting off the perceived threat. In what is known as the “fight or flight” response, the sympathetic nervous system signals the adrenal glands to release adrenaline and cortisol. These hormones make the heart beat faster, raise blood pressure, change the digestive process and boost glucose levels in the bloodstream. Once the crisis passes, body systems usually return to normal.

2 MUSCULOSKELETAL SYSTEM

Under stress, muscles tense up. The contraction of muscles for extended periods can trigger tension headaches, migraines and various musculoskeletal conditions.

3 RESPIRATORY SYSTEM

Stress can make you breathe harder and cause rapid breathing — or hyperventilation — which can bring on panic attacks in some people.

4 CARDIOVASCULAR SYSTEM

Acute stress — stress that is momentary, such as being stuck in traffic — causes an increase in heart rate and stronger contractions of the heart muscle. Blood vessels that direct blood to the large muscles and to the heart dilate, increasing the amount of blood pumped to these parts of the body. Repeated episodes of acute stress can cause inflammation in the coronary arteries, thought to lead to heart attack.

5 ENDOCRINE SYSTEM

Adrenal glands
When the body is stressed, the brain sends signals from the hypothalamus, causing the adrenal cortex to produce cortisol and the adrenal medulla to produce epinephrine — sometimes called the “stress hormones.”

Liver
When cortisol and epinephrine are released, the liver produces more glucose, a blood sugar that would give you the energy for “fight or flight” in an emergency.

6 GASTROINTESTINAL SYSTEM

Esophagus
Stress may prompt you to eat much more or much less than you usually do. If you eat more or different foods or increase your use of tobacco or alcohol, you may experience heartburn, or acid reflux.

Stomach
Your stomach can react with “butterflies” or even nausea or pain. You may vomit if the stress is severe enough.

Bowels
Stress can affect digestion and which nutrients your intestines absorb. It can also affect how quickly food moves through your body. You may find that you have either diarrhea or constipation.

7 REPRODUCTIVE SYSTEM

In men, excess amounts of cortisol, produced under stress, can affect the normal functioning of the reproductive system. Chronic stress can impair testosterone and sperm production and cause impotence.

In women stress can cause absent or irregular menstrual cycles or more-painful periods. It can also reduce sexual desire.



După cum reiese din figura 4, reacția la stresul care este proiectat genetic pentru a ne face să luptăm sau să fugim cauzează probleme pe măsura ce diverse funcții ale creierului nu mai sunt folosite pentru rolul lor original.

3.11 De ce unii oameni funcționează mai bine când sunt stresați decât alții

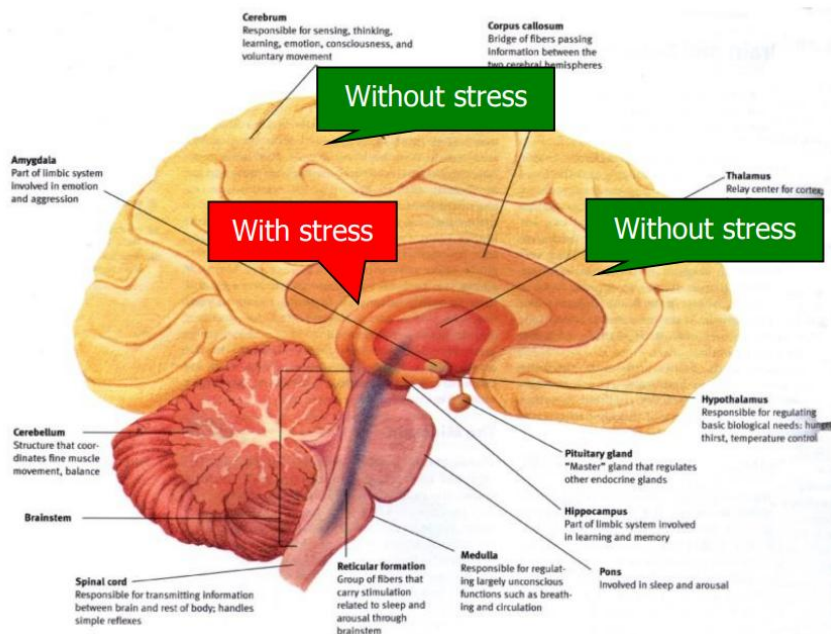
Unii oameni par să funcționează mai bine sub stres și sunt, de asemenea, capabili să se recupereze în urma confruntării cu un eșec. Acești oameni au un nivel ridicat de tărie de caracter. Tăria de caracter este definită drept o trăsătură stabilă a personalității. Tăria de caracter apare din trei convingeri legate:

1. Angajamentul, tendința de a te implica cu totul în ceea ce faci
2. Control, tendința de a te simți și a acționa în mod influent
3. Provocări, credința că este posibil să-ți schimbi viața și privirea acestui lucru drept o oportunitate, nu drept o amenințare sau un obstacol ce nu poate fi depășit.

Despre tăria de caracter se crede că duce la motivație crescută sub forma unor metode transformatoriale de a face față situațiilor (a fi activ și decisiv), în loc de metode regresive (negare și evitare) ca răspuns la situațiile stresante (Kobasa, 1979). Un alt concept înrudit este cel de reziliență, care presupune mai mult sau mai puțin același lucru că tăria de caracter (McDonald, 2013). S-a descoperit faptul că tăria de caracter și reziliența pot fi dezvoltate și învățate (Maddi, 2002; Maddi & Kobasa, 1984).

3.12 De ce să ne antrenăm cu stres?

Creierul stochează informații în zone diferite. Locul în care aceste informații sunt stocate depinde de modul în care v-ați pregătit, cu stres sau fără. Dacă vă antrenați mereu fără stres, creierul va stoca informația și tehnicile învățate în părțile sale aferente gândirii logice (marcate ca fiind nelegate de stres în figura 5). Dacă deveniți stresați, creierul va începe să caute informația în părțile sale mai primitive (marcate ca fiind legate de stres în figura 5). Dacă v-ați antrenat cu stres, creierul stochează aceste informații în părțile primitive și va fi capabil să recupereze informația la nevoie. Dacă v-ați antrenat fără, creierul va fi stresat și va căuta informația în aceste zone primitive. Dar, în aceasta, nu există informație stocată aici. De aceea oamenii se blochează în timpul situațiilor stresante, aceștia pur și simplu nu știu ce să facă, din moment ce nu au informații stocate în zona creierului din care încearcă să le recupereze. Soluția simplă este să vă antrenați cu stres astfel încât creierul să stocheze și să retragă informațiile din aceeași zonă primitivă a acestuia, prin amigdală. Amigdala este partea sistemului limbic (partea primitivă) a creierului, și este implicată în emoții și agresivitate. Figura 5 de mai jos arată modul în care creierul stochează informații cu sau fără stres.



3.13 Antrenamente pentru Inocularea Stresului (SIT) și Stress/Combat Mindset

Abilitatea ta de a face față stresului este determinată înainte să apara stresul efectiv. Inocularea nu ar trebui folosita doar împotriva bolilor și virușilor, dar și împotriva altor situații dificile. Inocularea necesita pregătire în avans. Inocularea eficienta necesita un rapel ocazional (Meichenbaum, 1985). Multe cercetări au arătat faptul că abilitatea unei persoane de a face față stresului apare ca rezultat al pregătirii.

Scopul principal al Antrenamentelor pentru Inocularea Stresului este de a instrui în avans oamenii cu privire la cum să facă fata stresului în loc sa ii tratezi pe aceștia ulterior. Un Mindset de stres corespunzător presupune a te gândi la lucrurei neclare ca fiind posibilități, nu dificultăți.

3.14 Instrumente pentru Pregătirea Mentala

Exista diferite instrumente pentru pregătirea mentală. Vom menționa câteva din ele aici. O unealta excelenta este Managementul Emoțiilor - monitorizarea, numire și *redimensionare*³. O alta unealta este Monologul Interior și crearea unui set de zicale personale. O a treia unealta este Imaginarea Ghidata și Vizualizarea - cum arata situația dorita. Imaginați-vă o alta realitate.

³ *Scaling*

O a patra unealta este Expunerea Imaginativa - Ce anume cred ca va avea loc? O a cincea unealta este Mindfulness, Controlul Respirației și Relaxarea. Alte unelte includ Relaxarea Progresiva - concentrarea atenției pe mușchi și încordarea și relaxarea repetata a acestora; Grounding - a-ti simți propriul corp, respirația, interiorul gurii, a-ti aminti senzații pozitive, Auto-condiționarea pentru întâmpinarea emoțiilor/agresivității/relaxare folosind 'Mișcări Declanșatoare' și Concentrarea Energiei folosind tehnici corecte de respirație și imaginație. Pe parcursul CMIC ne vom antrena în a folosi aceste unelte mentale diferite astfel încât sa puteți instrui alte persoane în utilizarea lor.

4 Cine folosește antrenamentele mentale în lume?

În 1983, Comandamentul de Informații și Securitate al Armatei Statelor Unite (INSCOM) a desfășurat un experimente cunoscut drept 'the Jedi Project'. Recruții au fost împărțiți în doua grupuri. Grupul de control a primit un circuit de trageri cu pistolul cu o durata de 4 zile și jumătate, în timp ce grupul experimental a printr-un circuit de tragere bazat pe NLP ce a durat o zi și jumătate. Rezultatele au arătat ca 73% din grupul de control au trecut cerințele minime ale unui test de trageri ulterior, iar doar 10% au devenit trăgători experți calificați. Din grupul experimental, 100% au atins cerințele minime, iar 25% din aceștia s-au calificat ca trăgători experți (Alexander, Groller și Morris, 1990). Pregătirea mentala a fost implementata atât în forțele armate ale Statelor Unite, cât și în Canada. Armata SUA a dezvoltat un program de antrenamente mentale numit Battlemind Training (Castro, Hoge și Cox, 2006). Programul Battlemind Training avea doua faze diferite. Antrenamentul pre-dislocare consta în module unice pentru soldați și lideri, precum și pentru rezerviști și familii. Antrenamentului Battlemind post-dislocare se concentra pe tranziția de la lupta pe front la întoarcerea acasă după un tur de desfășurare. Acronimul "BATTLEMIND" identifica zece aptitudini de lupta care, odată adaptate, facilitează o tranziție adecvata înapoi acasă.

Armata Norvegiei folosește antrenamente mentale sub forma de pregătire mindfulness înainte de instructajele de salt cu parașuta cu rezultate pozitive.

Unitatea Forțelor Navale Norvegiene, 'Costal Ranger Commandoes' se folosește de antrenamente NLP. Academia Militara Norvegiana a condus experimente pe cadeții acesteia folosind NLP și trageri și lupte corp-la-corp. Forțele Aeriene Norvegiene au condus un program de mindfulness pentru piloții acestora. Au existat numeroase studii pe atleți și pacienți psihiatrici. Mai jos veți găsi câteva studii conduse de Armata Norvegiei.

4.1 Efectele intervențiilor mindfulness scurte: o unealta pentru reducerea stresului în rândul cadeților Academiei Militare Norvegiene înainte de primele salturi cu parașuta

În acest studiu, 30 de cadeți au participat la un program de mindfulness de 14 zile, necesitând 30 de minute de practică zilnică. Alți 30 de cadeți au reprezentat grupul de control. Rezultatele au arătat cum cadeții din grupul de mindfulness prezentau niveluri semnificativ mai mici de anxietate somatică decât grupul de control, în ziua saltului, cu 30 și cu 5 minute înainte de primele salturi. În plus, cadeții din grupul de mindfulness aveau anxietate somatică și cognitivă semnificativ mai mică după primul salt în comparație cu cei din grupul de control (Boe și Meland, 2011).

4.2 Utilizarea Programării Neuro-Lingvistice (NLP) în Forțele Armate Norvegiene

NLP a fost folosit atât pentru trageri cât și pentru luptele corp la corp de către Forțele Speciale Norvegiene (NORSOF) și de către 'Costal Ranger Commandoes'. 'Costal Ranger Comandoes' au condus Proiectul 'Trident' în 2009, un program de pregătire NLP pentru operatorii acestora. Programul a durat aproximativ 5 luni și se baza pe Proiectul 'Jedi' menționat anterior, desfășurat în Statele Unite în anii 1980. Participanții au prezentat o creștere de aproximativ 30% atât în aptitudinile de lupte corp-la-corp cât și în tragerile din timpul programului (Boe & Ytterbol, 2010).

Un experiment folosind NLP a fost coordonat de Academia Militara Norvegiana (NMA). Scopul acestui experiment a fost de a investiga dacă NLP putea face soldații să creeze o stare mentală pe care o puteau accesa atunci când este nevoie, folosind cuvinte simple și strategii de activare. Participanții au fost împărțiți aleatoriu în două grupuri, unul experimental și un grup de control. Grupul experimental a participat la 2.5 ore de exerciții NLP. Exercițiile nu erau legate de trasul cu arma, dar erau legate de abilitatea generală de a te concentra. Participanții au fost instruiți în folosirea tehnicilor sau cuvintelor ancoră pe care le puteau folosi pentru a intra într-o stare mentală de concentrare. Ambele grupuri au fost supuse unor teste de trageri cu pistolul de baza, apoi grupul experimental a primit încă 1.5 ore de exerciții NLP (nelegate de trageri). Apoi ambele grupe au participat la teste de trageri. Grupul experimental a prezentat o îmbunătățire de 14.7% de la prima la a doua ședință de trageri (Boe & Estberg-Godsveen, 2014). Acest experiment dovedește în mod clar faptul ca o perioada scurta de pregătire NLP crește competența în trageri a participanților.

4.3 Tragerile și exercițiile de NLP în cadrul Academiei Militare Norvegiene

Un experiment utilizând NLP a fost desfășurat în cadrul Academiei Militare Norvegiene (NMA). Scopul experimentului a fost de a examina dacă NLP îi poate ajuta pe soldați să creeze o stare mentală pe care să o acceseze la nevoie, folosind simple cuvinte și strategii de activare. Participanții au fost distribuiți în mod aleatoriu în două grupuri, unul experimental și unul de control. Grupul experimental a primit două ore și jumătate de exerciții de antrenament NLP. Acestea nu erau legate de trageri, ci de abilitatea generală de a-ți păstra atenția. Participanții au fost instruiți în utilizarea tehnicilor de ancorare și a cuvintelor ce le conferă o stare mentală mai concentrată. Ambele grupuri au primit teste de bază în tragerea cu pistolul, iar apoi grupul experimental a primit încă o oră și jumătate de antrenamente NLP (fără legătură cu tragerile).

Ulterior, ambele grupuri au participat la un al doilea test de trageri. Rezultatele au dezvăluit o reducere de 0.3% a abilității grupului de control în al doilea test de tragere. Grupul experimental a prezentat o îmbunătățire de 14.7% de la primul la al doilea test (Boe & Estberg-Godsveen, 2014). Experimentul acesta a arătat clar cum o scurtă perioadă de antrenament NLP duce la o îmbunătățire a capacității de tragere a participanților.

4.4 Pregătire mentala pentru piloții vânători

Piloții vânători ai Escadrilei 331 a Forțelor Aeriene Regale ale Norvegiei (Meeland, 2010) au primit un an de pregătire în mindfulness ce implica exerciții de 30 de minute odată sau de două ori pe săptămână. Rezultate au fost o capacitate mai bună de focalizare și păstrare a atenției și un sentiment mai puternic de control, atât în timpul zborului, cât și în alte contexte (legate de muncă sau viața în familie). Piloții simțeau ca pot cu ușurință să facă diferența între stimulii prezenți în timpul zborului. Aceștia au fost capabili să își mute atenția și să folosească mai multa capacitate mentala pe cerința data (fie ca era vorba de o amenințare sau nu). Un program mai vast, pe o durată de trei ani de zile, urmează să fie administrat aceluiași grup de piloți.

4.5 Tehnici de afirmație și lupte armate la distanță scurtă

Un studiu a fost condus pentru a afla dacă tehnicile de afirmație ar afecta performanța soldaților în luptele armate la scurtă distanță. Participanții din Școala de Apărare Armată a Forțelor Aeriene Norvegiene au fost împărțiți în două grupuri. Ambele grupuri au primit o serie de teste de tragere standardizate de Forțele Armate Norvegiene. Ulterior, grupul experimental a fost instruit în cum să utilizeze afirmații pozitive și acestuia i-a fost solicitat să exerseze utilizarea acestora în fiecare zi înainte de o a doua serie de teste de trageri. Grupul control nu a primit acest tip de instructaj cu privire la afirmații pozitive. În final, ambele grupuri au participat la un alt set de teste standardizate de trageri cu arma. Rezultatele au arătat că membrii grupului experimental trăgeau cu o precizie mai mare decât cei din grupul control. S-a ajuns astfel la concluzia că exersarea și utilizarea afirmațiilor pozitive duce la trageri mai precise, însemnând, mai bune (Boe & Saether, 2014)

4.6 Pot antrenamentele de lupta corp la corp să reducă nivelul de stres resimțit în orice situație?

Un studiu condus la Academia Militară Norvegiană a investigat dacă antrenamentele de lupta corp-la-corp puteau reduce nivelul de stres resimțit în orice situație. Un grup de cadeți a primit un instructaj lung de trei săptămâni în lupte. Un al doilea grup nu a primit nici un astfel de instructaj. Ulterior, membrii grupurilor au fost puși să coboare în rapel de pe un turn de apă înalt de 30 de metri. Pulsurile acestora au fost măsurate în timp ce se echipau, când erau pregătiți de coborârea în rapel, la un metru și la trei metri în jos pe turn. Rezultatele au arătat că grupul care a primit instructajul avea pulsul mai scăzut atât la un metru cât și la trei metri după coborâre în comparație cu grupul control (Boe & Marthinsen, 2014). Concluzia a fost că

pregătirea în lupte corp-la-corp poate duce la un nivel mai mic de stres resimțit în orice situație. Acest fenomen se explica prin pregătirea mentală în timpul antrenamentelor de lupte corp-la-corp și a mentalității corecte de luptă și reacție la stres.

5. Pregătirea mentală și motivele pentru care pregătirea mentală pentru luptă și situații stresante funcționează în reducerea efectelor stresului

Dacă sunteți nepregătiți și are loc o situație neprevăzută, puteți resimți o creștere a pulsului. Dacă, pe de alta parte, sunteți conștienți și alerți, probabil nu veți avea aceeași creștere. Unul din modurile de a vă gândi la starea mentală de alertă este să vă imaginați aceasta ca fiind o culoare. Culorile sunt legate de puls și, așadar, de nivelul vostru de atenție. Atunci când vă uitați la televizor acasă, sunteți de regulă în starea albă, fiind relaxați și nu foarte conștienți de situația în care vă aflați sau de împrejurări. Pulsul vostru este relaxat. Dacă, pe de alta parte, mergeți singuri pe o stradă întunecată noaptea, nivelul vostru de alertă va fi diferite. În această situație v-ați resimți de regula în starea galbenă, cercetând mediul înconjurător pentru amenințări. Dacă vedeți un lucru pe care îl percepeți drept fiind periculos vă schimbați starea mentală la starea roșie, astfel încât să fiți pregătiți. Pulsul vostru vă crește de asemenea. Dacă deveniți prea stresați, vă veți afla în starea gri, unde lucrurile vor fi dificile, sau în starea neagră, în care nu mai puteți funcționa deloc. Imaginându-vă diferitele stări mentale drept culori, veți fi capabili să vă controlați pulsul mai bine. Fenomenul este cunoscut drept *depășirea limitelor*. Beretele Verzi ale Armatei Statelor Unite, și piloții Nascar și de Formula1 se antrenează în mod constant în a performa mai eficient cu un puls ridicat. Folosirea sistemului de culori este o unealta excelenta. Lista de mai jos arată stările mentale diferite în relație cu pulsul ridicat pe fond hormonal.

Condiția mentală	Puls
Starea Alba	în jur de 70 BPM
Starea Galbena	în jur de 115 BPM
Starea Roșie	115 - 145 BPM
Starea Gri	145 - 175 BPM
Starea Neagra	175 - 220 BPM

5.1 Cum să creșteți abilitățile de auto-control

În două procese paralele: Educația psihologică - cunoașterea legalității proceselor și metodele cele mai eficiente de a le administra. Auto Educația - știind modul în care se manifestă aceste procese în situații diferite. Combinarea ambelor procese este baza creării unui sistem personal de a face față situațiilor stresante.

5.2 Meditație și tehnici de reducere a stresului bazate pe Mindfulness

Meditația bazată pe Mindfulness (MBM) este un proces de pregătire a minții pentru a funcționa într-un mod prezent, lipsit de judecată (Gazella, 2005). Reducerea stresului prin Mindfulness (MBSR) combină MBM cu Hatha yoga. Pe lângă clase, reducerea stresului prin Mindfulness (MBSR) necesită în general 45 de minute de exercițiu dedicat în fiecare zi. Nu există efecte adverse cunoscute ale MBSR.

5.3 Poate un scurt curs în mindfulness să ofere efecte de lungă durată în reducerea nivelului de stres?

Un studiu asupra mindfulness-ului a fost desfășurat cu două scopuri principale. Primul studiu a cercetat dacă un curs de meditație de doar 4 zile duce la o creștere a mindfulness-ului și o scădere a nivelului de stres imediat și pe o perioadă de 5 luni. Un al doilea studiu a investigat ce schimbări personale au apărut ca rezultat al cursului. Participanții la cursul de mindfulness au fost comparați cu un grup de control similar. Primul studiu a arătat că scorul participanților în mindfulness a fost semnificativ mai ridicat după o perioadă de 5 luni în comparație cu grupul control. În al doilea studiu, participanții au raportat schimbări personale ce se împart în trei grupuri principale de efecte secundare pozitive de exemplu 1) mindfulness 2) reducerea stresului 3) efecte pozitive adiționale.

5.4 Antrenamentele de meditație de scurtă durată îmbunătățesc atenția și auto-reglarea

Studii recente sugerează că lunile sau chiar anii petrecuți făcând antrenamente intensive și sistematice de meditație pot spori în mod semnificativ atenția. Totuși, perioada lungă de pregătire necesară face dificil procesul de alegere aleatorie a participanților la aceste condiții pentru a valida rezultatele.

6 Câinii lui Pavlov și condiționarea

Scopul acestei secțiuni din manual este să vă facă să înțelegeți cum apar stresul și tensiunea prin condiționare și cum puteți inversa procesul. Cercetătorul rus Ivan Pavlov (1849 - 1936) este faimos pentru experimentul său în condiționarea câinilor. Pavlov a observat că atunci când el sau asistentul său intrau în camera pentru a le da mâncare câinilor, următoarele lucruri aveau loc: Pavlov oferea mâncare câinelui, stimul necondiționat (UCS), iar acest lucru făcea câinele să saliveze, un răspuns necondiționat (UCR). Clopoțelul de deasupra ușii de la laborator producea un zgomot, stimul condiționat (CS) înainte ca mâncarea să fie oferită câinilor, stimul necondiționat (UCS), iar acest lucru ducea la salivare, răspuns necondiționat (UCR). Câinii au învățat să asocieze sunetul clopoțelului cu mâncarea și începeau să saliveze. Sunetul acestuia a devenit un stimul condiționat și ducea la salivare în câini, un răspuns condiționat.

6.1 Condiționarea oamenilor după Pavlov

Partea interesantă de aici este modul de aplicare al acestora asupra oamenilor. Funcționăm într-un mod similar cu câinii lui Pavlov atunci când vine vorba de condiționare. Condiționarea este un model asupra măsurii în care emoția umană este învățată și utilitatea înțelegerii modului în care stresul este creat în oameni.

6.2 Condiționarea umana a stării de alertă/a anxietății

Deci, cum funcționează acest lucru la oameni? Atunci când percepeți o amenințare (UCS) apare anxietatea/starea de alertă (UCR). Sunteți învățați să asociați amenințările cu senzațiile de anxietate/stare de alertă. Ulterior intrați în gardă (CS) așteptând ca amenințarea să ducă la apariția acestor senzații (CR). Acum ați fost condiționați să simțiți aceste lucruri atunci când știți că urmează să se întâmple ceva în curând. Procesul devine mai intens atunci când există aspecte negative, traumatice sau problematice cu privire la situația respectivă. Fiind expus cu succes la mai multe incidente poate să vă aducă încrederea și să vă desensibilizeze la sentimentul de anxietate, proces numit condiționarea inversă. Asta este ceea ce vrem. Procesul de condiționare inversă creează auto-eficacitatea (Bandura, 1997), adică sentimentul că puteți face față acelor lucruri care urmează să se întâmple. Pentru ca inversa procesul de condiționare dintre a ști că ceva urmează să aibă loc (o amenințare) și sentimentul de anxietate/starea de alertă, este necesar să practicați diverse tehnici mentale. Una dintre condiții este să vă relaxați.

6.3 Cum vă condiționați să vă relaxați?

Gândiți sau rostiți o comandă sau un cuvânt cheie înainte sau în timpul mișcărilor musculare este exact ca sunetul din clopoțel. Comanda sau cuvântul cheie este stimulul de condiționare. Prin exercițiu veți deveni condiționați să faceți o asociere între comandă sau cuvântul cheie și sentimentul de relaxare. Comanda și cuvântul cheie pot fi ceva precum "relaxare", "ușor", "control" sau orice alt cuvânt care vă poate ajuta să recăpătați controlul de sine.

6.4 Condiționarea umană în relaxare

Mișcărilor musculare (UCS) duc la relaxare (UCR). vă dați o comandă (CS), mușchii se mișcă (UCS), lucru care duce la relaxare (UCR). Aveți grija la următoarele aspecte: Folosiți această tehnică cu precauție astfel încât să nu produceți prea multă relaxare înainte de a acționa. Amintiți-vă că relaxarea este o aptitudine, așadar nu înlocuiește alte forme de antrenament.

6.5 Ancorarea și condiționarea

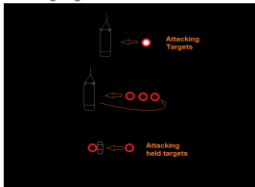
Scopul este de a fi capabil să vă schimbați starea mentala la nevoie, fie într-o stare mentala mai agresiva, fie într-una mai relaxata sau concentrată. Așadar, cum facem acest lucru? O facem prin ancorarea (condiționarea) relației dintre minte și corp. Astfel vă veți putea ancora mintea și veți fi capabili să vă activați orice starea mentala la nevoie.

1. Găsiți o situație/incident unde ați fost agresiv/victorios/dominant, și începeți să vă gândiți și să simțiți această situație.
2. Atunci când simțiți aceste emoții în profunzime, ancorați acest sentiment în propriul corp, de exemplu prin strângerea pumnului într-un anumit fel.
3. Repetați procesul de mai multe ori, puteți folosi și scenarii diferite dacă doriți, dar ancorați-vă emoțiile în același fel de fiecare dată.

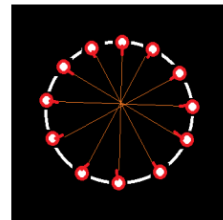
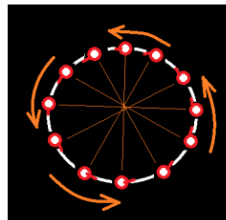
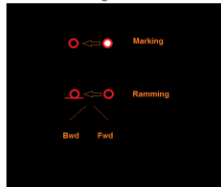
Acum ați ancorat o stare mentala agresiva/victorioasa/dominanta. Mai târziu când va fi nevoie să fiți într-o stare agresivă/victorioasă/dominantă, închideți-vă ochii, strângeți din pumni și intrați imediat în starea ancorată. Ar trebui să treceți prin același proces și să ancorați o stare de relaxare, de concentrare și de bucurie de asemenea. Toate stările mentale trebuie ancorate într-un loc diferit în corp pentru a nu induce o stare de confuzie. *NU UTILIZATI MISCARI UZUALE PENTRU ANCORARE*.

7. Exerciții pentru agresiune controlată, curaj și determinare

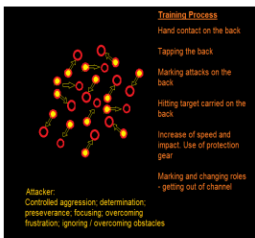
Attacking targets



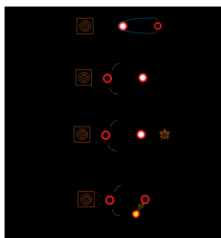
Marking on a Partner



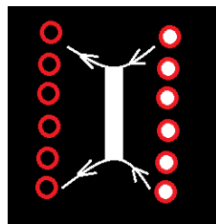
Chasing drills



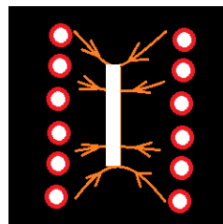
ADT



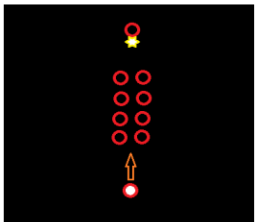
Passing Through a "Door"



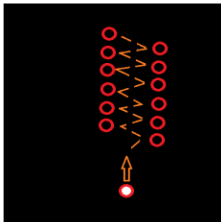
Passing Through a "Door" Two Directions



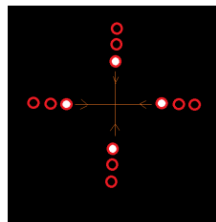
Passing Through Crowd Lines
– End with a Mission



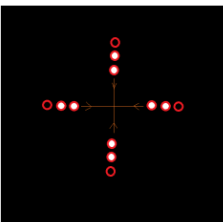
Passing through Two Lines of Attackers



Passing Through Crowd Four Corners



Passing Through Crowd Four Corners in Teams



Passing Through Crowd Circle

Passing Through Crowd Moving Circle

8. De ce este nevoie de Krav Maga în Antrenamentele Militare, în trecut și în prezent, din perspectiva perioadei actuale

În mod formal, Krav Maga a apărut în cadrul Forțelor Armate Israeliene în anii 1950. De fapt, Krav Maga își are originea în cunoștințele și experiența pe care Imi, fondatorul, a acumulat-o la început în Bratislava, Slovacia în anii 1920 și 1930, și ulterior la mijlocul anilor 1940 și 1950 când a fost instructor în mișcarea de rezistență HAGANA și în IDF.

Pe parcursul anilor, Krav Maga a fost transformat într-o tehnică, iar mai apoi într-un sistem tactic. Fiind liderul comitetului profesional și mana dreaptă a lui Imi, Eyal a observat progresul și schimbările în acest sistem încă de la mijlocul anilor 1970 și a condus acest proces de la mijlocul anilor 1980.

8.1 Rolul KMG în antrenamentele militare: Presupoziția Profesională - investitul în resursele umane

A crea și a educa soldații pentru a fi luptători compleți este un considerent principal în crearea luptătorilor determinați, agresivi și capabili de auto-control, care pot duce la capăt sarcinile solicitante și periculoase la care sunt supuși. A crea ofițeri antrenați pentru a face găuri în ținte de hârtie, 'tehnicieni în arme' dacă doriți, este ceva de evitat.

8.2 KMG oferă o cale alternativă

Pentru a educa soldații, ofițerii și membrii forțelor de elită într-un mod în care cerințele menționate anterior sunt atinse, forțele militare moderne au nevoie de metode și instrumente adecvate. Subiectul auto-apărării, luptelor corp-la-corp și la distanță mică, în care armele de foc nu pot fi utilizate, acoperă aceste nevoi.

8.3 Organizația noastră, KMG - Krav Maga Global, cu sistemul sau unic și instructorii sau excelenți, oferă un nivel înalt de educație, antrenamente și experiența ce nu au egal

Aici discutăm câteva aspecte ale antrenamentelor noastre militare ce apar ca rezultat al mai multor decenii de instructaje oferite în jurul lumii, de la Finlanda la Noua Zeelanda, de la SUA la Rusia, de la Israel până în Marea Britanie.

8.4 Scopul antrenamentelor militare KMG este de a crea luptători și de a aduce soldații la un nivel superior

Scopul nostru este educarea membrilor și ofițerilor din orice unitate, la un nivel cât mai înalt posibil - din punct de vedere mental, tehnic, tactic și fizic, noi îi antrenăm pentru a deveni luptători determinați, eficace și eficienți.

Pentru a realiza acest lucru, oferim calificări de nivel înalt instructorilor noștri cei mai proficienți, capabili de a antrena diferite unități operaționale și de forte armate din cadrul sistemelor moderne militare și de poliție în Krav Maga.

8.5 Materiile pe care le predăm și insuflăm pe parcursul antrenamentelor militare

Există asemănări între antrenamentele noastre civile și cele militare, țineți minte faptul că Krav Maga a fost conceput ca un sistem militar. Totuși, soldații și ofițerii au nevoie de antrenamente specifice pentru a funcționa pe câmpul de luptă și în alte misiuni. Aceste nevoie specifice stau la baza instructajului KMG.

Bazat pe nivelul și cerințele soldatului, ne concentram pe:

- 1) Aptitudini de atac și contraatac de baza, eliberare și apărare împotriva atacurilor armate și nearmate și a altor tipuri de amenințări
- 2) Abordările adecvate pentru personalul militar, pentru soldați și pentru ofițeri, care vor permite îndeplinirea cerințelor cu care aceștia se confruntă
- 3) Lupte corp-la-corp și în medii urbane; operațiuni în zone urbane; desfășurarea activității pe teren deschis și în toate tipurile de locații și condiții având la dispoziție tipuri diferite de echipament.
- 4) Abordarea și confruntarea cu atacuri bruște la distanțe mici atunci când nu există posibilitatea utilizării armelor de foc. Manevrarea și folosirea armelor de foc pentru auto-apărare, față de atacuri armate și nearmate și modalități de eliberare din diverse tipuri de prize.
- 5) Retenția armei -
 - A păstra controlul asupra armei atunci când inamicul încearcă să o ia din mâna soldatului sau a unei alte persoane
 - Păstrarea armei în timpul eliberării din priză
- 6) Preluarea și controlul prizonierilor de război; controlul altor persoane.
 - Utilizarea durerii ca modalitate de impunere a controlului

- Placarea și escortarea
- Încătușarea și legarea mâinilor folosind materiale uzuale

7) Utilizarea armelor de foc ca arme de impact:

- Atunci când arma nu poate trage: blocaje de orice fel, lipsa de muniție
- Atunci când tragerea este prea riscantă - rănirea altora sau alte condiții ce fac tragerea să fie periculoasă
- Ilegalitatea tragerii datorită reglementărilor, legislației țării sau regulilor de angajare
- Soldatul este suficient de bine antrenat și sigur pe abilitățile sale de a rezolva situația fără a fi nevoie să tragă, pentru a reduce daunele.
- Soldatul a primit ordine să nu tragă
- Tragerea nu va rezolva problema
- Tragerea este împotriva reacției naturale - datorită unui atac brusc împotriva soldatului

8) Cerințe diferite

- Misiuni de păstrarea păcii, misiuni ale poliției și forțelor de ordine
- Misiuni simple și complexe în rândul civililor
- Utilizarea uneltelor și echipamentelor specifice; baston, catușe și altele
- Desfășurarea activității în medii non-militare, soldați aflați în vacanță sau în afara programului de lucru, într-un mediu civil

9) Datoriile gărzilor

- Menținerea păcii
- Protecția împotriva criminalilor
- Auto-apărare

10) Instruirea soldaților ca luptători eficienți

- Mental - Spiritul de Luptă; Determinare; Agresivitate; Funcționarea în condiții stresante
- Fizic - Exerciții combinate, condiționare și fitness, abilitatea de acumulare a informațiilor, capacitatea de luptă

- Tehnice - Tehnici Definite, Variații, Simulări, Nivel crescut de stres în timpul desfășurării misiunilor ce includ Krav Maga

- Tactic - Tactici de Lupta; Tactici de Apărare

11) Unități Speciale și Operaționale

- Tehnici specifice

- Tactici predefinite

a. Exerciții și simulări unice

b. Pregătire pentru sarcini și misiuni unice

9. Jocuri KMG pentru pregătire mentală

KMG include o mulțime de jocuri concepute pentru a vă îmbunătăți abilitatea de a funcționa sub stres. Mai jos veți găsi câteva dintre cele relevante pentru CMIC.

9.1 Curricula exercițiilor relevante și a jocurilor funcționale

Placarea:

1. A ataca punctele sensibile ale corpului partenerului
2. Viteza ridicată și tamponări (folosind trânte la pământ și călcarea în picioare)
3. Lovirea unei ținte mari ținută de partener - plus trântitul la podea
4. Același exercițiu ca la punctul 3, cu un al treilea partener ținându-va/trăgându-va înapoi
5. Același exercițiu ca la punctul 4 - un al patrulea partener obstrucționând mersul înainte (precum ADT, vezi mai departe)

Jocuri de atingere/scrima:

1. Atingerea părților corpului la comanda instructorului
 - a. Unul contra mai mulți

b. Fără parteneri

Comenzi și Misiuni:

Exerciții de exercitare a puterii la comanda instructorului sau îngrădirea țintelor sau a modului în care își utilizează mâinile.

Comenzi (precum ordinul militară) - numirea țintei

- Numere
- Culori
- Direcții

Exemplu: 1.Flottari 2.Abdomene 3.Sarituri 4.Alergare către peretele dintr-o parte în alta 5. Alergare și lovirea sacului de box etc.

Tragere - Împingere

1. Împingerea partenerului în afara unei zone

a. Exerciții de bază, împingerea adversarului în afara unui cerc/unei arii predefinite;
Regele Dealului

b. Jocuri în grup

c. Același lucru, dar cu aducerea adversarului în arie

2. Brațele și picioarele în aer -

a. Împingerea și răsturnarea inamicului - stând la podea

b. Împingerea, tragerea și răsturnarea inamicului - stând pe burtă, picioarele și brațele în aer.

3. Jocuri de Sumo - competiții de câte doi, un grup în jurul acestora, pregătiți să atace învingătorul la prima ocazie

Jocuri de trecere printr-o mulțime

Se aplică diverse reguli

1. Trecerea prin mulțime. Familie de jocuri:

- Fără KM, cu KM
- Grupuri în doua linii; grupuri în cerc; cerc în mișcare; grupuri răsfirate; o persoane sau un grup în trecere
- Grup contra grup. Misiunea - trecerea printr-un punct/printr-o poartă
 - O singura persoana trece printr-o deschizătură îngustă
 - 2 grupuri, aflate fata în față, încearcă să treacă prin aceeași deschizătura, coliziune în zona de întâlnire
- Includerea misiunilor și a KM
- Lângă perete
- Cu un obiect în mana
- Cu un partener

2. Trecerea printr-un grup de: Oameni, neînarmați sau cu perne de palmare în mână (re-naștere :D)

3. Pătrunderea în interiorul unui cerc de oameni - Mersul în jurul unui cerc de oameni care apără membrul din mijloc (sau pe unul aflat la margine), încercarea de a intra în interiorul cercului sau de a desfășura manevre în jurul acestuia astfel încât sa capturați ținta (din cerc)

4. Introducerea armelor în joc - persoana în trecere ține/are la îndemâna arme de foc sau alte obiecte relevante

Atacul/Protejarea unei ȚINTE (ADT)

Protejarea unei zone, unei persoane sau unui obiect. Familia aceasta de jocuri poate include

1. Atac/Apărare cu obstrucții simple
2. Idem - obstrucție din partea a două persoane
3. Idem - obstrucție prin atac
 - a. Ignorarea atacurilor
 - b. Reacția la atac
4. Atacul cu un ham în jurul corpului
 - a. Simplu
 - b. Cu obstrucție din partea unei alte persoane

Jocuri de urmărire

Familia 1:

1. Mâna pe spatele partenerului - mers rapid
2. Idem - jogging
3. Idem - lovirea ușoară a acestuia în spate
4. Idem - lovituri puternice în perna de palmare aflată pe spatele partenerului (Fugărit și Lovit/Lovit perna de pe spate sau umăr cu piciorul)
5. Idem - schimb de roluri în mod agresiv, evadare din arie

Familia 2:

1. Urmărire și capturare (pisica și șoarecele)
2. Idem - cu misiuni ce implică KM. De exemplu:

- a. Atacatorul încearcă să 'prindă' partenerul prin atingere (împungere) - acesta se poate apăra folosind tehnici KM. Acționând în mod corespunzător, acesta nu se va bloca din panică.
 - b. Orice membru al unui grup poate elibera ceilalți membri capturați prin executarea unei tehnici KM cu aceștia
 - c. Identic ca în punctul 'a', dar cu cuțite în mâna atacatorilor
3. Idem, dar cu un număr mai mare de oameni ce pot face captura
 4. Coadă - furatul cozii cat mai multor studenți #

10. Exerciții de vizualizare - Acceptă înfrângerea și investește în gestionarea pierderilor/ eșecului

„Vreți să vă dau formula pentru succes? Este, de fapt, destul de simplu. Dublați-vă rata de eșec. Vă imaginați că eșecul este inamicul succesului. Dar nu este deloc așa... Puteți deveni descurajați de înfrângeri - sau puteți învăța din acestea. Așadar, continuați să eșuați. Faceți asta cât de mult puteți. Deoarece, țineți minte, astfel descoperiți ce este succesul, la capătul tunelului.” Thomas J. Watson 1874 - 1956, Președintele IBM (Web1)

Care este diferența dintre antrenamente și realitate?

În realitate, scopul este să câștigi confruntarea. Câteodată victoria nu implică deloc confruntare fizică, dar câteodată, pe de altă parte, poate avea rezultate severe și devastatoare (chiar și de ambele părți). În KMG este foarte clar că auto-apărarea implică să eviți să te accidentezi. După cum obișnuia să spună Imi (fondatorul KM): 'prima regula este - nu te răni!'. Așadar, în mod ideal, nu se pățește nimeni nimic. Nici tu, și eventual nici oponentul/atacatorul.

În război, totuși, vorbim despre învingerea inamicului. Cum îl învingem? Rezultatul optim implică ca acesta să nu mai fie capabil, fie din punct de vedere fizic, fie mental, să continue. Din punct de vedere fizic - corpul/structura acestuia să fie compromisă. Mental - spiritul sau mintea să fie 'la pământ'. Oponentul/inamicul nu va mai avea dorința sau voința de a continua. Practic, se dă bătut.

Deci, fie că este vorba de auto-apărare sau război - victoria fără luptă, distrugerea voinței agresorului astfel încât refuză să continue lupta sau atacul, sunt realizări impresionante. Câteodată veți putea atinge acest lucru, de obicei prin intimidare sau amenințări la nivel înalt.

În timpul antrenamentului, totuși, sunt numeroase oportunități de a te dezvolta; scopul principal este o situație Câștig-Câștig. Ce înseamnă să câștigi în timpul antrenamentului? Înseamnă că ai învățat și ți-ai dezvoltat abilitățile. Cum te dezvolti? Prin încercare, exerciții, făcând greșeli, eșuând, corectându-ți greșelile și dezvoltându-te pe tine însuși. Pentru a face acest lucru e nevoie de un partener capabil, care să nu te rănească, dar care să fie totuși un 'agresor priceput'. În momentul în care partenerul/agresorul reușește să te 'lovească', de exemplu - cu pumnul, cu piciorul, prinzându-te, punându-te la podea etc., ai ocazia să exersezi soluția, apărarea, eliberarea, poziția corectă de cădere și așa mai departe, fără a-ți pune sănătatea în risc.

Toate acestea sunt corecte atât în practica auto-apărării cât și în luptă, război, exercițiile de protecție a VIP-urilor, și în tehnicile, exercițiile și scenariile de antrenament.

În 'Pregătirea Mentală' oferită de KMG, avem exerciții speciale ce vă vor îmbunătăți tăria mentală, curajul și capacitatea de a face față stresului și fricilor. Acestea includ, printre altele, înțelegerea, acceptarea și chiar și vizualizarea eșecului și a victoriei. Cu privire la acestea intrăm în detalii în părțile ce urmează mai jos.




Ar trebui să te 'bucuri' de eșec, întrucât acesta te va duce la un nivel superior, și acesta este scopul propriu-zis. Gândiți-vă la toate modurile în care o confruntare violentă se poate încheia. Imaginați-vă un incident specific în care agresorul vă atacă. Vizualizați cât mai în detaliu acest incident, locul în care se întâmplă, atacatorul, armele folosite, mediul înconjurător etc.

Mai întâi, permite-ți agresorului să duca la final atacul și imaginați-vă rănit sau inconștient. 'Simțiți' (vizualizați) cum vă rănește atacul acela și modul în care produce durere, fiind cel care a fost învins în acest scenariu. Acceptarea faptului că vă puteți răni vă va scădea frica și vă va îmbunătăți în mod semnificativ capacitatea de a acționa sub presiune.

Imaginați-vă scenariul din nou și din nou, de fiecare dată crescând măsura în care a-ți avut succes și v-ați desfășurat planul în mod corespunzător. De fiecare dată când vă imaginați incidentul, aplicați din ce în ce mai multe tehnici de auto-apărare, executând manevre de contra-atac mai eficiente și mai rapide; trecerea de la înfrângere la victorie ar trebui să vă ia 5-10 etape. După ce ați atins victoria supremă, imaginați-vă de 10-15 ori drept fiind câștigătorul, depășind provocarea prin tehnicile de apărare și contraatac cele mai potrivite, fiind pregătit să duceți misiunea la final și să aplicați corect tacticile învățate. Cea mai mare parte din concentrare ar trebui să fie pe vizualizarea voastră în poziția de câștigător al confruntării imaginare, astfel încât să vă fie întipărită în minte aceasta imagine și să vă obișnuiți cu

sentimentul de victorie. Odată ce ați atins și repetat stadiul în care învingeți agresorul imaginar, puteți trece la imaginarea unui alt scenariu de luptă, într-o altă situație, contra un alt agresor.

Ore	Ziua 1	Ziua 2	Ziua 3
1	Chestiuni logistice și prezentarea oamenilor și a cursului	Investiția în pierdere și acceptarea înfrângerii – <ul style="list-style-type: none"> ▶ Prelegere și vizualizare ▶ De la înfrângere la succes ▶ Exerciții de vizualizare ▶ Exerciții cu un partener 	Agresivitate și determinare Grup de activități – exerciții în două grupuri + Pregătirea instructorilor
2	Lecture – Ce influențează starea mentală; importanța, esența și rolul antrenamentelor mentale. Stresul; Instinctul de Supraviețuire; Minimalizarea și gestionarea stresului prin antrenamente mentale, în funcție de subiect; cine le utilizează; vizualizare; antrenamente și timpul necesar pentru acestea, programare mentală.	Condiționarea mentală – <ul style="list-style-type: none"> ▶ Prelegere și practică. Câinii lui Pavlov ▶ Însușirea unui semn/gest/mișcare/postură vizuală sau verbală ▶ Metode diferite de ancorare pentru situații/stări mentale diferite 	Limbajul corporal și poziții ce schimbă starea mentală, nivelul de hormoni și prezența fizică Prelegere TED Practică
3	Gestionarea și dispersia stresului <ul style="list-style-type: none"> ▶ 4 vs 1 – (KMG) 2 atacatori versus o țintă cu mănuși și cască de protecție (exerciții relevante – alte sectoare) ▶ Cercul morții 	Vizualizare – Prelegere și exerciții; urmărirea mișcărilor (partenerului) și apoi vizualizarea acestora; schimbarea imaginii inamicului (Tyson); un alt exercițiu de investiție în pierdere; Înviorare – „inhalarea” energiei	Pregătirea instructorilor: Concentrarea minții, glasului și corpului; Prelegere scurtă – 15 minute; Vizualizare
4	Agresivitate și exerciții de determinare <ul style="list-style-type: none"> ▶ De la ochirea țintei la placare ▶ De la lovituri la trecerea prin mulțime 	Prelegere și practică – Focusare: <ul style="list-style-type: none"> ▶ Pe un punct fix ▶ Pe o tehnică KMG lentă ▶ Pe respirație ▶ Pe contact 	Test
5	Lupte ușoare (SF) având ca misiune: <ul style="list-style-type: none"> ▶ SF în timpul rostirii unei povești; răspunderea la întrebări despre acestea ▶ Lupte ușoare și reacție/ lipsa reacției/ reacție specifică/ tehnică predefinită (decision making) 	Prelegere – Ce ne influențează starea mentală <ul style="list-style-type: none"> ▶ Persoana ▶ Locul ▶ Evenimentul/situația (Videoclipuri de la Sharon Stone; Brad Pitt; Mike Tyson, Animal) Controlul Ego-ului: mulțumindu-le părinților, profesorilor etc.	Test
6	Identificarea posturii agresive în timpul relatării unei povești – Prelegere și exerciții	Pregătire pentru instructori: Exerciții de agresivitate; condiționare mentală, investirea în gestionarea pierderilor	Test
7	Tehnici de Relaxare și Respirație – Prelegere și exerciții: 3 secțiuni dedicate	Numire și scalare – <ul style="list-style-type: none"> ▶ Prelegere și exerciții Opțiune adițională: <ul style="list-style-type: none"> ▶ Absorbirea loviturilor; exerciții 	Ceremonie de încheiere și înmânare de diplome

		CQB și 3 vs 1 – lupte la podea	
8	Pregătire pentru instructori in Grupuri de câte trei participanți <ul style="list-style-type: none">  Respirație  Lupte lente cu misiune cognitivă  Exerciții de agresivitate 	Exercițiul cu tricoul ud Relaxare și Respirație: 30 minute	