

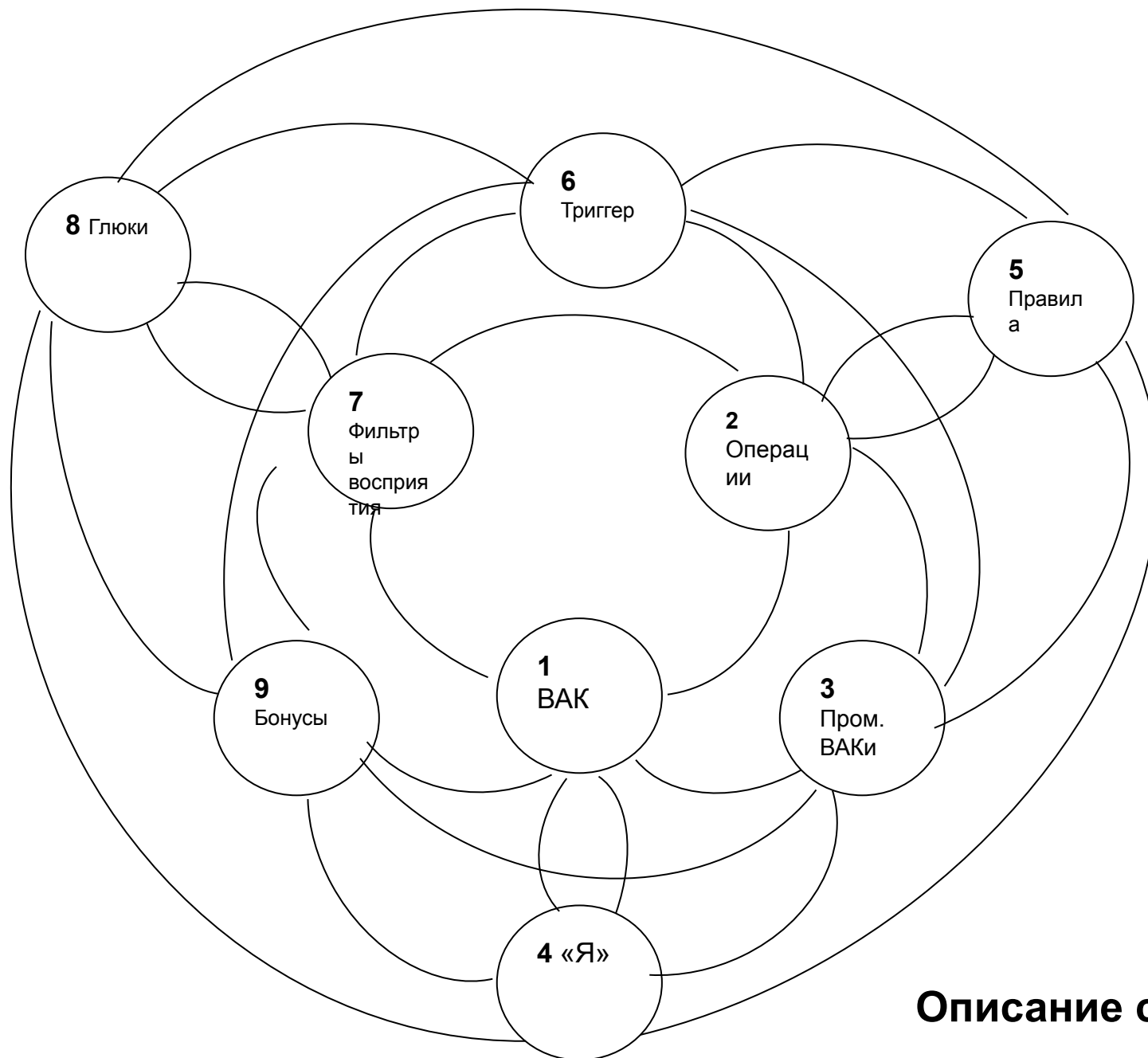
НЛП-Мастер

Мастерский проект

“ Катание на велосипеде ”

Выполнил:

Бортник феликс



Описание стрелочек

1. ВАК

1. Человек проезжает на велосипеде от 50 до 100 метров (на твердой поверхности или шершавой поверхности не вязкой).
2. Получает от этого удовольствие. Есть возможность откалибровать это.

2. Операции.

Нужные состояния и метапрограммы

Упражнение “Удержание велосипеда за седло”.

Упражнение “Самокат”.

Езда без использования педалей.

Процесс катания

Нужные состояния и метопрограммы

- Предвкушение что сейчас будет хорошо (К+).
- Мотивация. Желание кататься.

Метапрограммы:

- Мотивация ОТ.
- Направленность на результат.

Упражнение “Удержание велосипеда за седло”

Важно чтобы почувствовать важность наклона велосипеда. Выбираем безлюдное место. Кладем одну руку на седло, после чего начинаем медленно двигаться вперед. Велосипед сразу пойдет в сторону. Чтобы вернуть его обратно на прямую, придется чуть-чуть наклонить его в соответствующую сторону. Продолжительность упражнения 20-30 минут. Когда ощущаем что освоились с одной рукой, переходим на другую.

Упражнение “Самокат”

- Упражнение делается аккуратно, чтобы никаких травм и падений.
- Ехать надо медленно, чтобы поставить базовые навыки.

(чем выше скорость движения, тем проще удержать велосипед). Соответственно, мы заранее ставим себя в сложную ситуацию, чтобы предельно хорошо почувствовать велосипед.

Упражнение выполняется так: обучаемый встает от велосипеда слева, тренер – справа (если удобней действовать наоборот, то надо поменяться). После этого обучаемый встает согнутой правой ногой (то есть той, что ближе к велосипеду) на педаль, кладет обе руки на руль, слегка толкая вперед левой ногой от земли (в этот момент велосипед придет в движение). Далее остается распрямить правую ногу и прижаться правым же бедром к раме. Выполняется упражнение медленно, поэтому второй человек идет рядом. Задача обучаемого - ехать прямо, контролируя свое движение. Если начинается падение влево, то можно легко поставить ногу на землю, что бы остановится. Если начинается падение вправо,

Упражнение “Самокат”.

(продолжение)

То второй человек поймает велосипед, а обучаемый человек спрыгивает на землю влево.

Важно чтобы обучаемый начал хорошо чувствовать движение велосипеда, понимая, куда и когда тот будет двигаться.

Езда без использования педалей

Для этого обучаемый ставит одну ногу на землю, а вторую на педаль. Ногой, которая стоит на земле, толкайтесь вперёд, а вторую расслабьте, не прикладывая никаких усилий. Старайтесь проехать таким образом как можно дальше, не накренившись набок. Не выворачивайте слишком сильно руль, баланс поддерживается телом, а не этим средством управления.

Пошаговая стратегия катания

1. Выбрать свободное время для обучения и ощутить желание кататься на велосипеде.
2. Найти место с твердым или шершавым покрытием (земля, асфальт...).
3. Проверьте визуально и кинестетически велосипед.
4. Подойти к велосипеду с боку (нет разницы с какой стороны).
5. Двумя руками держать руль (левая рука держит левую часть руля правая правую часть руля)

Пошаговая стратегия катания

(продолжение)

6. Ближнюю к велосипеду ногу перекидываем через велосипед (Если стоишь с лева то перекидываешь правую ногу, если с права то левую).
7. Опустить ногу на педаль вдавливая ее вниз.
8. Вторая нога отталкивается от земли, затем переносим ее на педаль (Все внимание обращено на движение ног, а не о положении тела. Смотреть вперед).
9. Сесть на сидение.
10. Крутить педали увеличивая скорость.
11. Получать удовольствие от процесса.

3. Временные ВАКи

- Обучаемый во время ходьбы, со скоростью 3-5 км/ч, ведет велосипед одной рукой на протяжении 10 минут. Велосипед не падает и не уклоняется в сторону более чем на 20 см. В каждую сторону.
- Обучаемый проезжает стоя на одной педали с каждой стороны держа равновесие .
- Обучаемый проезжает 30-40 метров удерживая равновесие и не опуская ноги на пол.

4. "Я"

1. Я велосипедист
2. Я развивающийся человек

5. Правила

- Фишки овладения ездой на велосипеде:
 1. Нужные состояния и метапрограммы
 2. Удержание баланса тела

Все описано в части 2

6. Триггер

1. Человек видит велосипед.
2. Наличие свободного времени.
3. Хорошее самочувствие (ничего не болит).
4. Наличие твердой поверхности.

7. Фильтры восприятия

8. Глюки

- Чтобы начать кататься нужна мотивация.
- Равновесие естественная вещь о которой не ты думаешь как ее удерживать. Не нужно думать о ней. Главное делать какие то движения. Равновесие достигается само собой.
- Когда боишься делаешь ошибки.
- Спорт нужно любить.
- Вес нужно распределять по четырём точкам опоры – рукам и ногам – одинаково.

8. ГЛЮКИ (продолжение)

- В удержании баланса важную роль играют глаза. Не смотрите под колёса, смотрите только вперёд.
- Слишком быстрая езда требует определённого опыта, а слишком медленная значительно затрудняет процесс удержания равновесия.
- Если ты “не болен” катанием, тебе трудно будет научиться кататься.

9. Бонусы

1. Обучаемый демонстрирует встроенные навыки.
2. Поддержание хорошей формы.
3. Знакомство с новыми людьми.
4. Легкое общение с людьми.
5. Навык способствует приобретению знаний о строении велосипеда (тема для разговора).
6. Повышает уверенность.

Стрелочки

- 1-4 Если я могу проехать определенное расстояние держу равновесие Я – Велосипедист
- 1-7 Дает результат для анализа
- 1-9 Научился кататься, катаешься в любых местах, знакомишься и развиваешься дальше
- 2-1 Выполняя пошагово весь процесс, получаю результат в ВАКе
- 2-3 Знаю, представляю и сравниваю с тем что происходит

Стрелочки (продолжение)

- 2-5 Проверяют и подтверждают правила
- 3-4 Я знаю в ВАКе, что делать, чтобы стать велосипедистом
- 3-9 Четко знаю как делать, получаю результат и продолжаю развиваться
- 4-1 Я – велосипедист. Я катаюсь на велосипеде

Стрелочки (продолжение)

- 4-8 Я – научился кататься, значит смог удерживать баланс тела. Значит если уметь держать баланс можно кататься всегда и везде
- 4-9 Я – Велосипедист, следовательно человек развивающийся. Значит меня интересуют новые знания, получения удовольствия

Стрелочки (продолжение)

- 5-2 Задают правила для выполнения ТОТЕ-ов
- 5-3 Правила создают форму для представления в ВАКе желаемых промежуточных целей
- 5-4 Правила задают мое поведение, как велосипедиста

Стрелочки (продолжение)

- 6-5 Наличие велосипеда способствует поиску и желание кататься не только на ровной поверхности также задает правила для выполнения действий
- 7-2 Успешность процессов в TOTE проявляется в конечном результате
- 7-8 Умею держать равновесие на велосипеде, все идет хорошо. Если нет возможные причины отсутствие информации, мотивации

Стрелочки (продолжение)

- 8-7 Удерживаешь равновесие, начинаешь кататься
- 9-6 Развиваясь в катании, могу кататься на любой местности
- 9-7 Материал для анализа
- 9-8 Информация, которая подтверждает, что Я
- велосипедист