

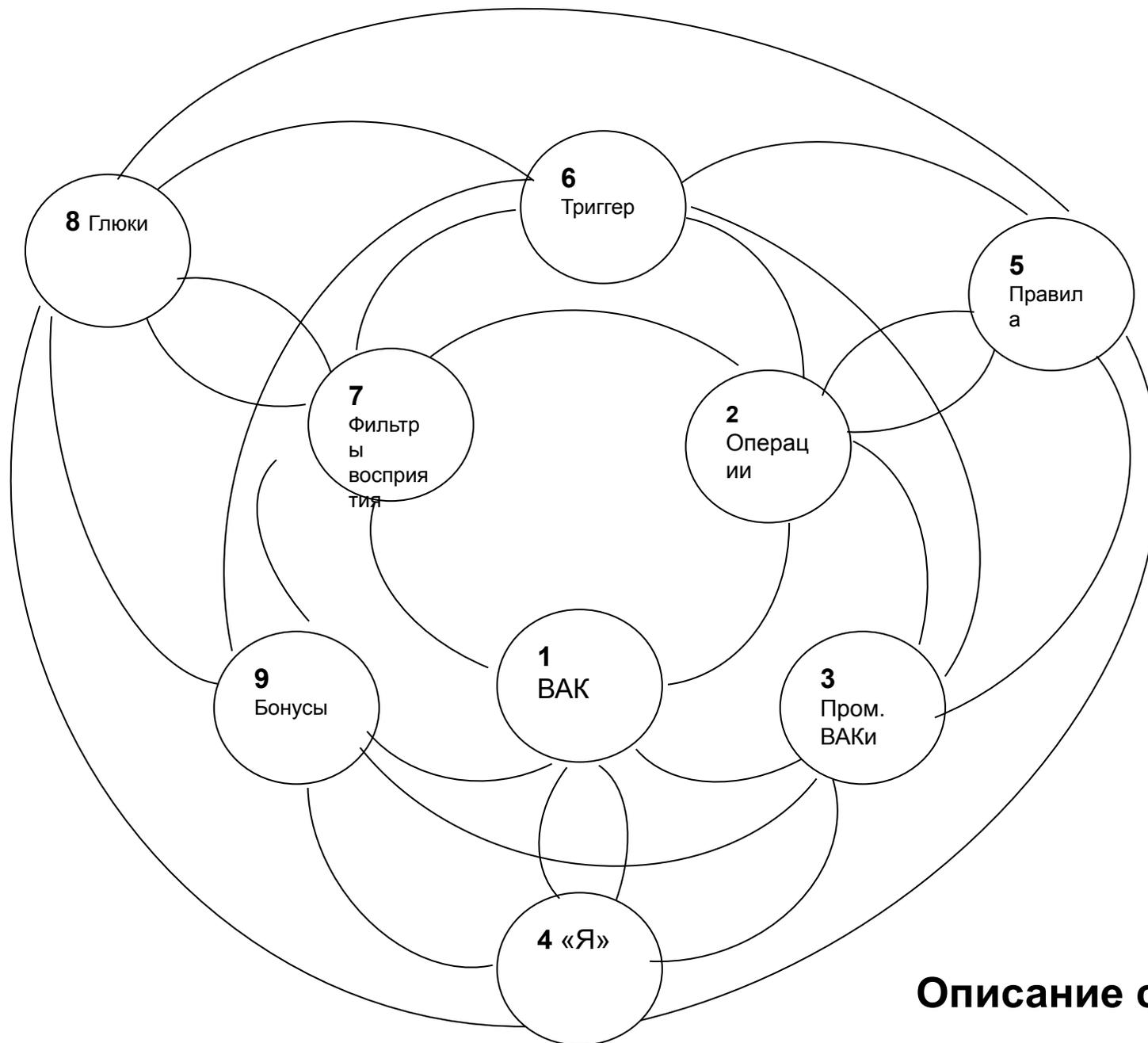
# НЛП-Мастер

**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 прикладывайте 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