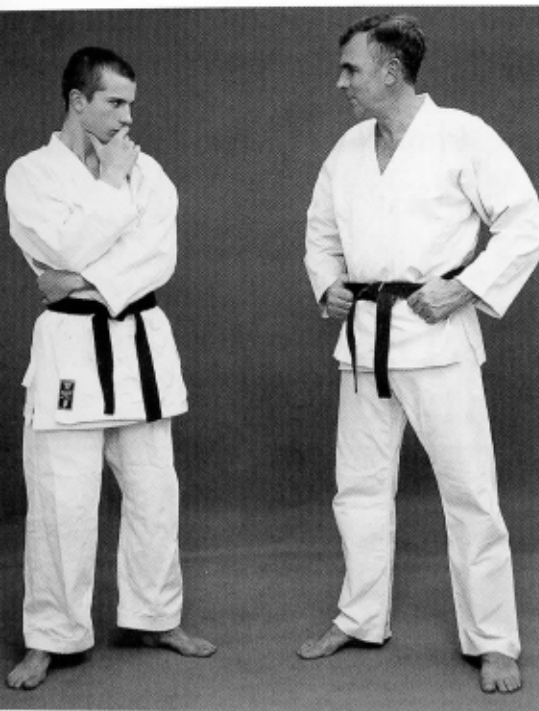


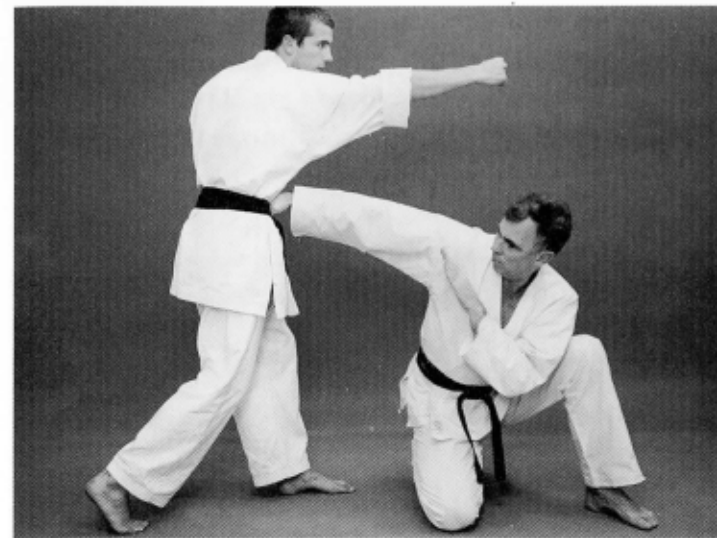
peate ennast nendeks psüühiliselt ette valmistama, et tekitatav trauma oleks võimalikult väike.

Kõige parem abinõu on olukordade mõttes läbimängimine. Te kujutate ette oma vastase käitumist ning püüate leida sellele vastukäiku, hoiakut ja sõnu, mida ja kuidas öelda. Kindlasti olete selliseid asju juba palju kordi läbi elanud, vahe on ainult selles, et te pole seda enesele teadvustanud.



Teadlik psüühiline ettevalmistus aitab nii vaimse kui füüsilise konflikti puhul. Kui olete mõttes situatsiooni mitu korda läbi mänginud, lähete tegelikkusele vastu palju targemana, rahulikumana ja tähelepanelikumana. Te suudate palju paremini jälgida ka oma vastast.

Kasulik on enesele teadvustada ka oma kehas toimuvaid reaktsioone, et need teid ei hirmutaks. Need on nii füüsilise kui vaimse rünnaku korral üsna sarnased: teie süda hakkab kiiremini lööma, kõhus tekib õõnes tunne ja teil on hirm. Te ei suuda uskuda, et just praegu ja just teiega hakkab juhtuma see, mida olete varem vaid filmides näinud või teistelt kuulnud.



Kuid teie reaktsioonidel on ka teine pool, sest organism valmistub alateadlikult lahingut vastu võtma. Te ei märka enam ümbritsevat, vaid vaatate ohu suunas. Samal ajal paiskub verre rohkesti adrenaliini ning suurte lihaste verevarustus paraneb. Süda lööb kiiresti ja see kõik tõstab võitlusvalmidust.

Te võite enesejulgustuseks näiteks valjusti midagi hüüda: "Ära tule!", "Politsei!". Ei maksa häbeneda, võtke seda sõjahüüuna. Teie hüüatus häirib vastaspoolt, viib tema tähelepanu hetkeks kõrvale. Just seda on teil vaja, sest võidate aega kokkupõrke ettevalmistamiseks. Tegelikuses on see kokkupõrke kõige olulisem hetk, millest võib oleneda kõik.

Tuleb järgida põhimõtet, et kui olete otsustanud lüüa (rünnata), siis tehke seda esimesena ja kõvasti. Meeles tuleb pidada, et füüsilise kokkupõrke korral aitab teie keha teid täisvõimsusega vaid piiratud aja kestel.

MÕNED SOOVITUSED VASTASE JÄLGIMISEKS:

1. Poksija asend

- Kaalu viimine ühelt jalalt teisele.
- Paremakäelisel jääb parem jalg tahapoole. See asend annab võimaluse võimsama löögi andmiseks parema käega (vasakukäelistel vastupidi).