

Психология киберспорта

Правила:

1. Уважительное отношение друг к другу, к границам и ограничениям участников.
2. Не выносим материал за пределы группы (алхимический процесс).
3. "Я-высказывания", говорим про себя и от первого лица.

4 лекции посвящены следующим темам:

1. Трансовые состояния и ресурсные состояния.
2. Дота 2 как дисциплина киберспорта. Ритуалы.
3. Игровая зависимость, осознанность, понимание своего Пути.
4. Пути достижения, полезные советы на каждый день.

Эта группа предназначена для того, чтобы вы могли найти ответы на свои вопросы. О Доте, киберспорте и психологии.

Вы можете обозначить темы, с которыми хотите поработать.

Групповая работа ценна тем, что вы можете послушать истории разных участников об успехах, их личные истории о развитии в киберспорте.

В одиночку сложно идти на вершину горы, а вместе - проще и быстрее!

Транс (отрешенность, отвлечение) - измененное состояние сознания, некоторые называют его "бытовым гипнозом". Автоматизм в повседневной жизни.

Осознанный транс - фиксация, концентрация, медитация. Осознанный транс - расслабленная фиксация на настоящем моменте "здесь и сейчас".

Транс - защитная реакция организма на внешние и внутренние проявления, но Вам в текущей жизни он чаще всего не нужен.

Транс полезен тем, что помогает совершать автоматические действия.

Трансом всегда можно управлять и тогда он превращается в высокоресурсное состояние.

Проблема транса - в дне сурка и откладывании "на потом". Избегание проблемы - не является её решением!

Упражнение - расскажи о своём трансе.

Как проявляются трансы в киберспорте? Чем мешает, чем помогает?

Как трансы проявляются в вашей жизни? В ваших играх?

Примеры, когда вы сталкиваетесь с трансами? Как реагируете?

Какое это чувство?

Как выйти из транса в Доте?

1.Обнаружить себя в трансе.

2.Задавать себе вопросы об игре и дальнейших действиях.

Ресурсные состояния - когда вы ощущаете себя счастливым, здоровым и успешным человеком. Мы самостоятельно создаем ресурсные состояния для себя. Всегда есть причины для счастья. Важность и недостатки позитивного мышления.

Цели и ценности. Киберспорт - ради чего?

Какая цель в жизни? Какая цель в игре? Что даёт мотивацию и энергию? Что отбирает мотивацию и энергию?

Киберспорт не обязывает вас отказываться от всего, что вам дорого и может научить вас грамотно планировать свои дни, проводить их с толком и пользой.

Если у вас нет цели в киберспорте - скорее всего вы в компьютерной зависимости.

Набор хобби и интересов, отношения, работа (труд), активное самообразование, ЗОЖ, как помощник ресурсным состояниям.

Чувства, эмоции и аффекты. Влияние на жизнь. Влияние на компьютерный спорт. Тильт, способы вернуться в ресурсное состояние.

Самый простой способ войти в "ресурс" - обнаружить что вы не в ресурсе.

Ресурсные состояния в Доте очень важны.

Для профессионального игрока - это состояние куража, управляемый транс-аффект.

Для игрока в пабе очень важен соревновательный настрой, присутствие в моменте, отслеживание своих действий, планирование. Желание побеждать.