



SPORTININKŲ MOKYMŲ CENTRAS

Kaip išeiti iš komforto zonos?

Andrius Liachovičius

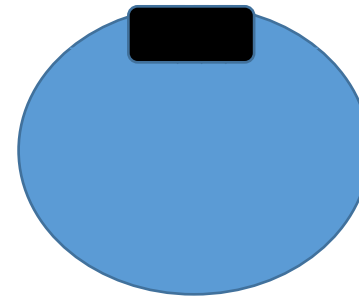
Turiny

- Komforto / įtampos / panikos zonos
- Grėsmė ar iššūkis
- Išmoktas bejėgiškumas
- Mintys, Jausmai, Veiksmai
- Diskusija

Komforto zona

- Viskas žinoma
- Ramybė ir atsipalaidavimas
- Energijos resursų atgavimas

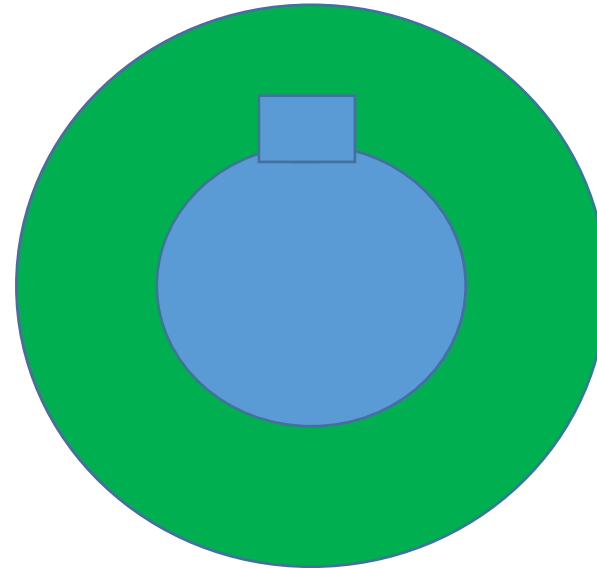
- Motyvacijos stoka
- Nuobodulys
- Zonos mažėjimas



Įtampos zona

- Kontroliuojami dalykai
- Motyvuojantys
- Įgūdžių lavinimas

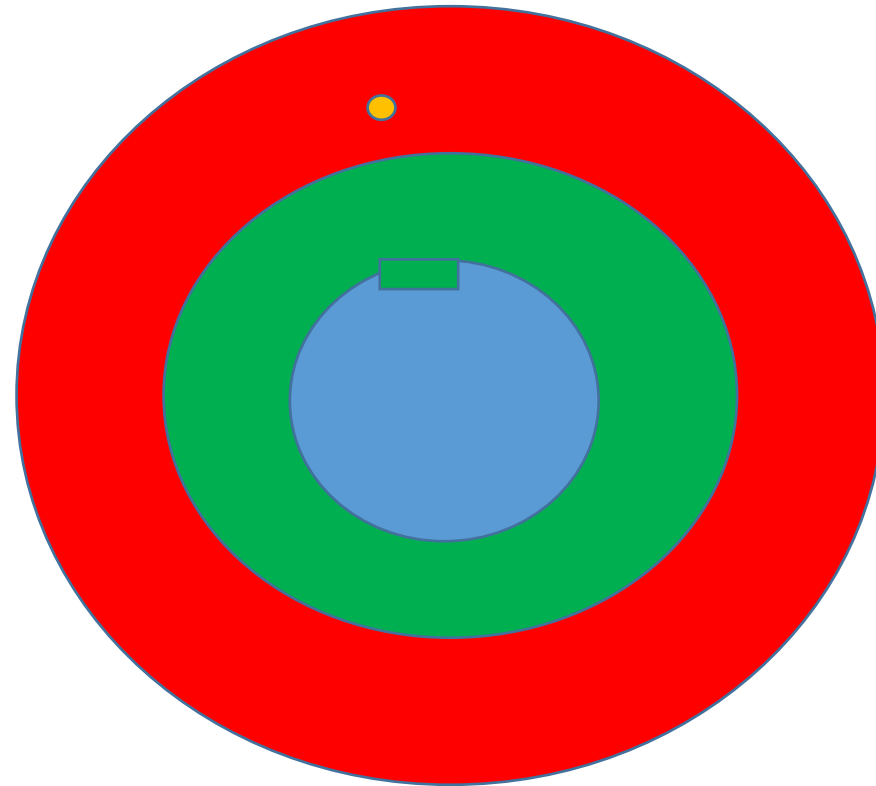
- Bandymų – klaidų metodas
- Pasverta rizika (adrenalinas)
- Iššūkis



Panikos zona

- Labai daug minčių
- Nekontrijuojami dalykai
- Noras pabėgti
- Beverčiai judesiai (sustingimas)
- Išsekimas

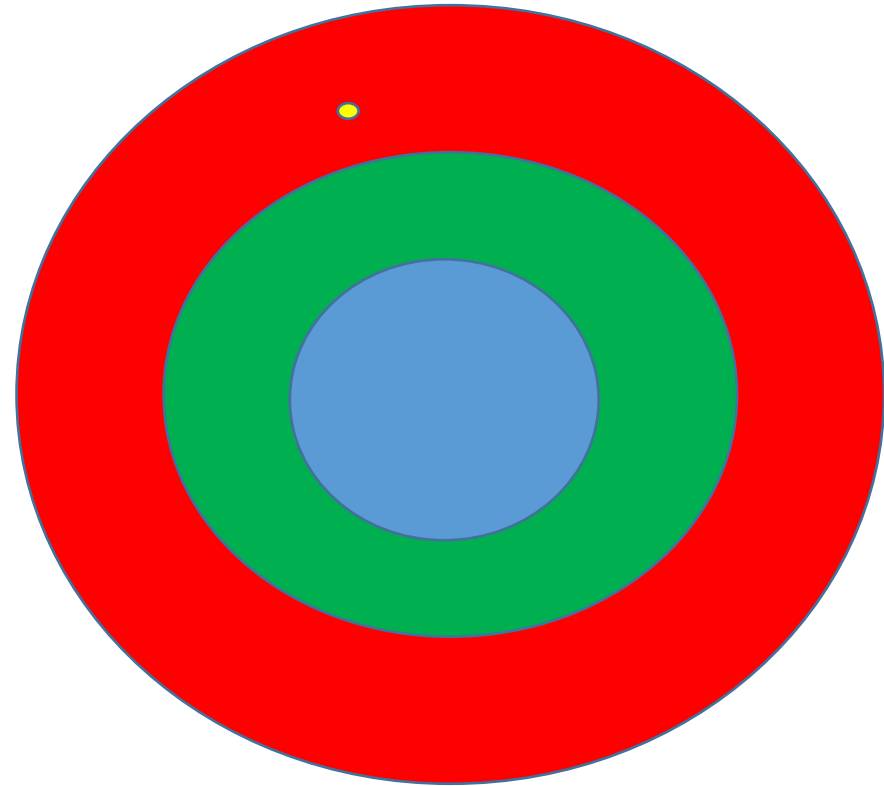
- Jokio realaus atliekamo veiksmo



Panikos zona

- Labai daug minčių
- Nekontrijuojami dalykai
- Noras pabėgti
- Beverčiai judesiai (sustingimas)
- Išsekimas

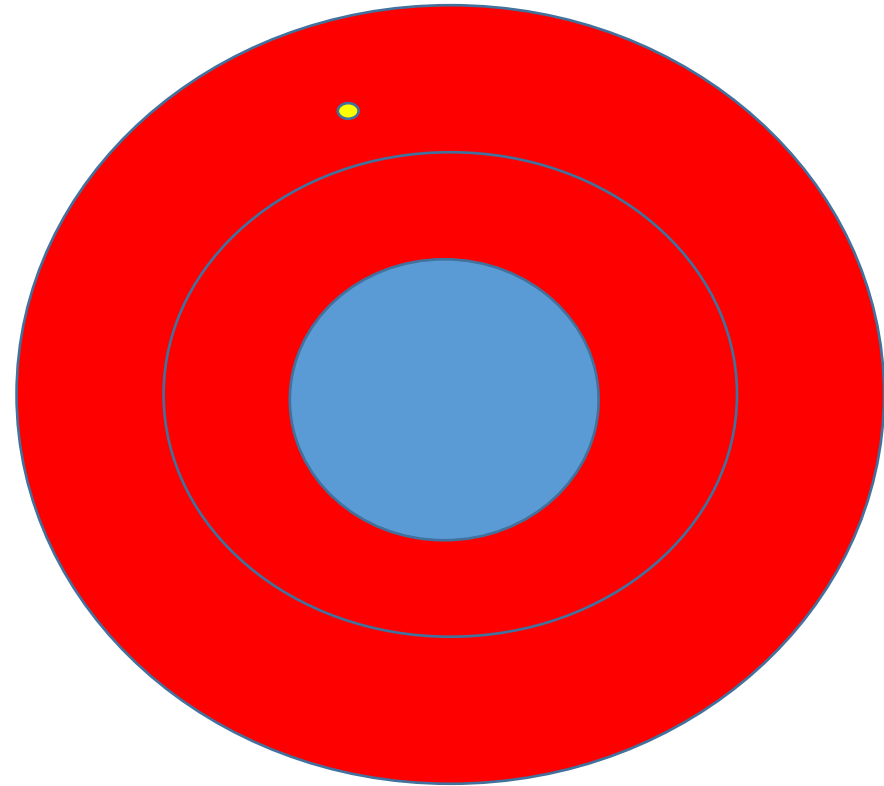
- Jokio realaus atliekamo veiksmo



Panikos zona

- Labai daug minčių
- Nekontrijuojami dalykai
- Noras pabėgti
- Beverčiai judesiai (sustingimas)
- Išsekimas

- Jokio realaus atliekamo veiksmo



Išmoktas bejėgiškumas



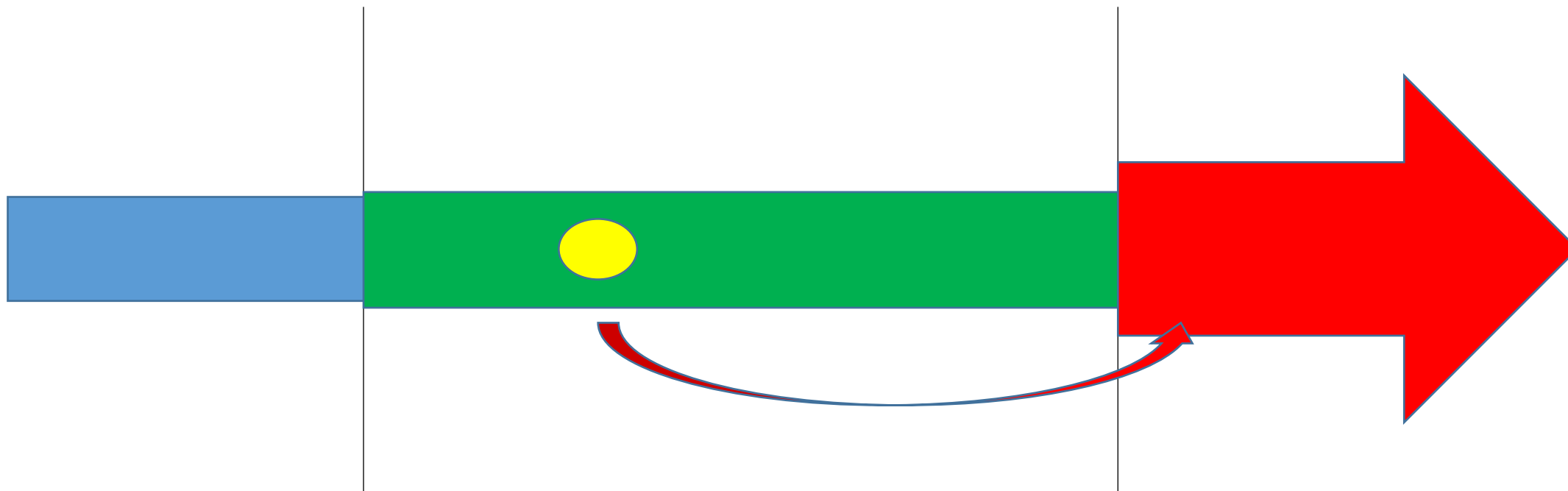
Tai ką daryti?



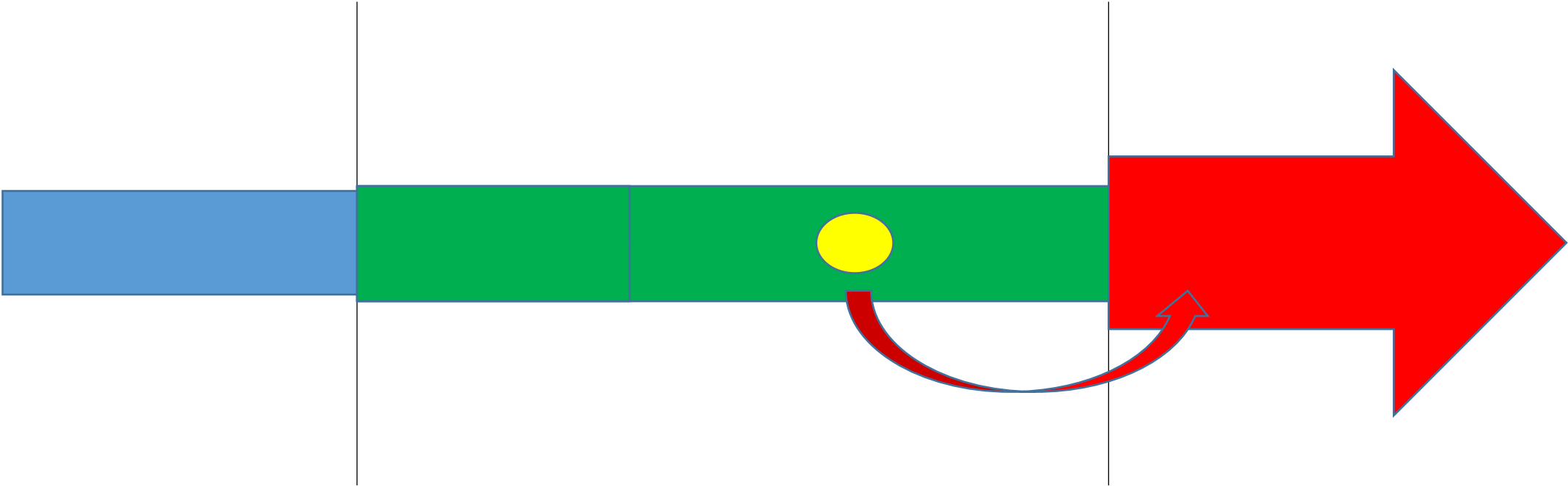
Tai kā daryti?



Tai kã daryti?



Tai kā daryti?



Tai kā daryti?



su bangomis, ant kurių plaukia? Ar jie nevensia bangos stiprumo ir neišnaudoja jos silpnumo?“

„Taip, bet jie su jokių žmogumi nerungtyniauja; jie nestengia nieko nugalėti“, – atsakiau.

„Bet juk jie stengiasi pasiekti krantą, ar ne?“

„Taip, bet banglentininkui svarbiausia pasinerti į bangos tėkmę ir galbūt pajusti su ja vienovę.“ Bet tada susivokiau. Tėtis buvo teisus; taip, banglentininkas nori plaukti ant bangos į krantą, tačiau vandenyne jis laukia, kada atplauks didžiausia banga, kurią jis mano galėsias suvaldyti. Jeigu tik norėtų „eiti su banga“, tą daryti galėtų su vidutinio dydžio banga. Kodėl jis laukia didelės bangos? Atsakymas buvo paprastas ir išnarpliojantis painiavą, kuri gaubia tikrąją rungtyniavimo prigimtį. Banglentininkas laukia didelės bangos, nes vertina jos metamą iššūkį. Jis vertina kliūtis, kurias banga pastato tarp jo ir jo tikslo, – laikantis ant bangos pasiekti krantą. Kodėl? Nes būtent toms kliūtims – bangos dydžiui ir plakančiam jėgai – pasipriešinti reikia didžiausių banglentininko pastangų. Visi įgūdžiai, visa drąsa ir giliausias susikaupimas reikalingi tik didelėms bangoms nugalėti; tik tada jis gali suvokti tikrąsias savo galimybių ribas. Tuo momentu jis paprastai pasiekia viršūnę. Kitaip tariant, kuo didesnis iššūkis, tuo puikesnė proga banglentininkui atrasti ir padidinti savo tikrąjį pajėgumą. Galbūt jis visada buvo pajėgus, tačiau kol nepasirodo veiksmas, jo pajėgumas lieka paslaptis ir jam. Kliūtys yra būtina šio savęs pažinimo proceso dalis. Atkreipkite dėmesį, kad banglentininkas nesiekia *parodyti*, ko jis vertas. Jis neketina įrodyti sau ar pasauliui, koks jis puikus, jis tik tyrinėja savo užslėptus gebėjimus. Jis tiesiogiai ir giliai patiria savo galimybes ir taip ima geriau save pažinti.

Iš šio
reikšmė.
tačiau l
siektas t
patirtis
tis. Pro
Ka
reikia
iš spo
tinos
Tuor
gu l
vai
run
ne
su
ju
ja
a

Iš šio pavyzdžio man tapo aiškesnė pagrindinė laimėjimo reikšmė. Laimėti – tai įveikti kliūtis, trukdančias tikslui pasiekti, tačiau laimėjimas yra vertingas tik tiek, kiek vertingas bus pasiektas tikslas. Pasiekti patį tikslą galbūt nėra tokia vertybė, kaip patirtis, kai iš visų jėgų stengiamasi nugalėti atsiradusias kliūtis. Procesas gali teikti daugiau pasitenkinimo nei pati pergalė.

Kai žmogus supranta, kaip vertinga turėti kliūčių, kurias reikia įveikti, tuomet lengva išvelgti tikrąją naudą, gaunamą iš sporto varžybų. Kas tenise žmogui iškelia kliūtis, kurios būtinos, norint pajusti jo plačiausias ribas? Žinoma, jo varžovas! Tuomet kas yra varžovas – draugas ar priešas? Jis draugas, jeigu kiek įmanydamas stengiasi apsunkinti jūsų žaidimą. Tik vaidindamas priešą vaidmenį jis tampa tikru jūsų draugu. Tik rungtyniaudamas su jumis, jis iš tiesų jums padeda! Niekas nenori stoviniuoti aikštelėje laukdamas didelės bangos. Taip suprantant rungtyniavimą, jūsų varžovo pareiga – sudaryti jums kuo didesnių sunkumų, o jūsų – stengtis sukurti kliūčių jam. Tik taip duodate vienas kitam galimybę išsiaiškinti, kokių aukštumų kiekvienas galite pasiekti.

Taigi, priėjau prie stulbinamos išvados, kad tikras rungtyniavimas yra tapatus tikram bendradarbiavimui. Kiekvienas žaidėjas iš visų jėgų stengiasi nugalėti kitą, bet, remiantis tokiu rungtyniavimu, nugalimas ne kitas žmogus, tiesiog įveikiamos kliūtys, kurias jis sukūrė. Tikrose rungtynėse žmogus nepralaimi. Abu žaidėjai turi naudos iš savo pastangų nugalėti kliūtis. Kai du jaučiai badosi vienas su kitu, abu tampa stipresni ir padeda vienas kitam stiprėti.

Ši nuostata gali labai pakeisti jūsų požiūrį į teniso mačą. Visų pirma, užuot laukdamas, kad jūsų varžovas padarys dvigubą klaidą, jūs kaip tik norėsite, kad jis pataikytų pirmą

Grėsmė

- Pavojus
- Galimybė kažko netekti
- Bandymas to išvengti

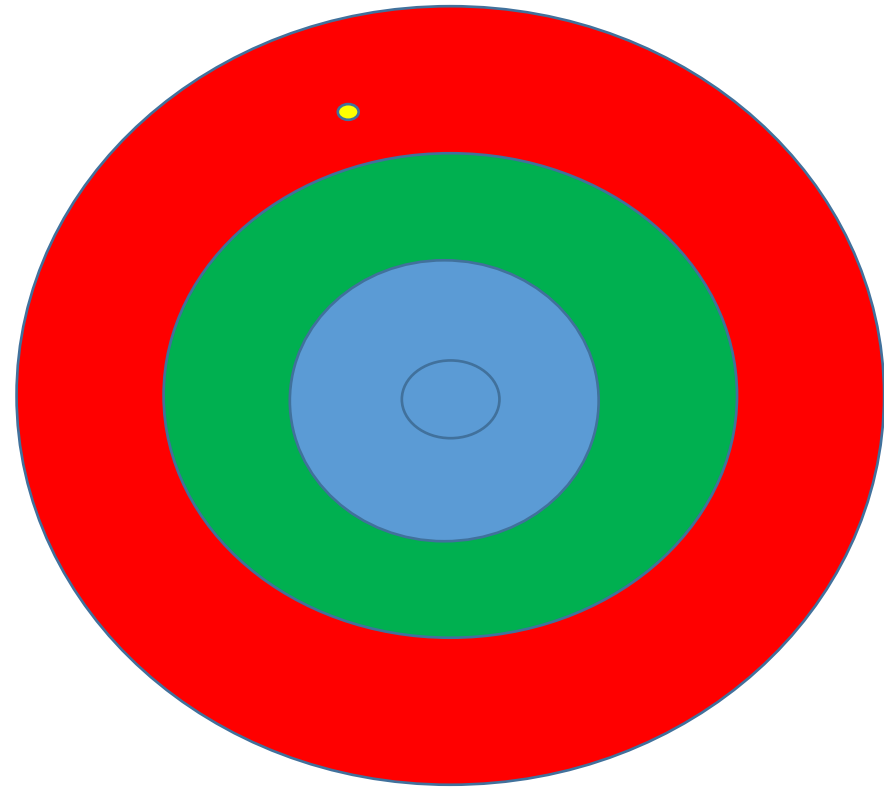


Iššūkis

- Savęs išbandymas
- Motyvuojantis veikti
- Galimybė kažką išmokti

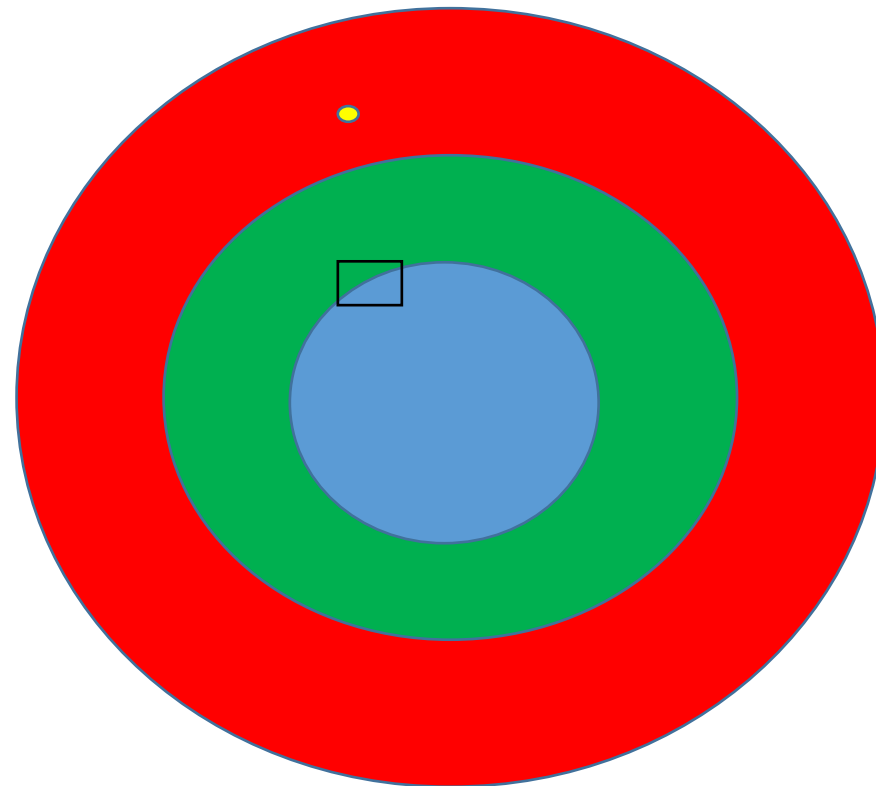


Grèsmè



Iššūkis

Žodis „NE“



Kognityvinė psichologija

- Mintys
- Jausmai
- Veiksmai

Varžybų analizės ir planai



*„Laimēti - tai jāveikti kliūtis, trukdančias tikslui
pasiekti“*

„Svarbu ne laimējimas ar pralaimējimas; jeigu
mūsu tikslas – patirtis, tuomet esame laisvi“

Zach Kleinman

„Siekiant rezultato, man atrodė, kad pagrindinis tikslas yra būtent jis, tas laikas kai kažkuo tampi, tada gauni aplinkinių įvertinimą ir daugiau dėmesio, kas toks jausmas turėtų pakelti saviverte. Bet deja taip nebuvo, daugiau tai buvo laikina ir net nesuteikė tokios laimės kokios tikėjaisi... Dabar tik suprantu, kad pagrindinis dalykas dėl ko dalyvauju ir varžausi yra manyje, tai savų iškeltų iššūkių išsikėlimas, jų įveikimas, kasdieninis darbas su savimi, tuomet tai trunka žymiai ilgiau“

*Neolimpinės sporto šakos
du kartus Europos čempionas*

?