

Теория Ядра  
feat Техника Ключ Хасая Алиева  
Движение через боль преодолевая выгорание.

Посвящается киберспорту

Данная часть Теории Ядра создана для соло игроков, настоятельно прошу для начала ознакомиться с первой частью.

28.10.2024 fuNNypeople



Погнали, Чики Пуки.

Я гений, а то что Вы прочитаете ниже, прикоснетесь так сказать к уникальной методике, я Вам дарю. Дарю каждому игроку, кто движется в соло. Пересекая на своем пути тысячи препятствий. Игроку, который несмотря ни на что преодолеет невзгоды с помощью данной методики и попадет в киберспорт.

Данный труд является завершенным творением. Время над ним не властно, никто после меня не придумает что-то лучше, того что сделал я. Методика цельна и не требует дальнейших доработок и изменений.

Именно тот вид, в котором она будет представлена является абсолютным и неизменным. Поехали.

Спорт, киберспорт. Движение вверх, соревнования. Быстрее Выше Сильнее. Всё это связано с набором формы игрока. Восхождение его на пик того, что он может, чего достоин.

Теория Ядра была придумана для команды и включает в себя основы построения здоровых отношений внутри коллектива, той атмосферы, которая питает игроков и создает правильную тренировочную среду.

Без рабочего внутри командного климата невозможно построить конкурентно способную команду

1. Выстраиваем отношения между игроками
2. Выстраиваем внутри игровую коммуникацию
3. Работаем над рабочей Атмосферой
4. Приобретаем Форму
5. Создаем нагрузку в виде сильных команд/турниров
6. Получаем контент
7. Производим работу над ошибками
8. Начинаем снова с пункта 1 и так по кругу

Теория Ядра создана для команды, команда играет против других команд. Растет через игры с более сильными командами, по ходу движения делая работу над ошибками, приобретая форму.

Но что делать соло игроку? Который не нашел команду?

Все время играет в Solo рейтинг с постоянно новыми игроками, как союзниками, так и противниками. Как ему выстроить взаимоотношения в этой системе? Как ему почувствовать ту атмосферу? Как ему не проседать по уровню игры на протяжении всего пути движения в рейтинговых играх, как ему только набирать и двигаться вверх, преодолевая любое препятствие на своем пути?

И самое главное, почему в названии следующие строки:

“Движение через боль”

Что вообще такое соло рейтинг? Сыграешь ты 100, 1000, 10000 игр, получишь физическое, ментальное истощение. Будешь делать с абсолютной отдачей, с перерывом на сон 6 часов между игровыми сессиями. И всё для того чтобы чего-то достичь, стать лучше.

В конечном счете – непременно словишь выгорание, после очередного отката, падения вниз. Нервный срыв и последующее за ним опустошение. Как итог дыра, заполненная болью.

Все, кто падал, поймут о чем я. С этого момента Боль с тобой всегда, она дается тебе в награду. И путь нейтрализации этой боли, есть путь к самым высоким результатам.

Задача игрока, разрешить боль, найти путь где её не станет.

Но Боль кругом, она повсюду. И то что казалось решением, то что сняло её на мгновение, было лишь коротким глотком свежего воздуха. Именно поэтому у выгоревших игроков, игроков, которые упали, присутствует боль в том или ином объеме. И вот принятие этой боли даст раскрытие полного скила игрока.

На Вашем пути Вам не будут улыбаться, Вас будут бить, а Вы будете падать и вставать, затем снова падать и снова вставать. В погоне за результатом с Вами останется только боль и больше ничего.

Кто не падал, тот и не вставал, чики-пуки. Но всё же, если ты приобрел боль, то движения уже не те, они скованны. Игрок не может играть как раньше. Так как подходя к своему пику и наполняя тело игровым возбуждением боль будет только усиливаться и расти, порог терпения будет зашкаливать вместе с появляющимся дискомфортом. Такой тренировочный процесс одно мучение, сплошная пытка. А длительность таких тренировок приводит к депрессухе и апатии.

Ты думаешь про себя, хватит заниматься садизмом, меня что-то убивает изнутри, оно этого не стоит.

Боль - это лучший твой друг. Нужно полюбить. Чики-Пуки!

Тебе скажут отдохни, переключись, ты просто заиклился. Но ты понимаешь, отдых не поможет, ты уже так делал. Это всё не найдет за тебя решение, то что сломалось внутри тебя требует разрешения, ремонта. Ты ведь хочешь этим заниматься, это ведь твоя жизнь. Как ты можешь кинуть то, в чем себя видишь?

Говорят, нужно пробовать, не получается идти дальше.

Отнюдь не все доходят туда, куда хотели дойти. Что-то людей останавливает:

1. Сначала человек теряет позитив
2. Потом теряет и энергию
3. Пропадают силы что-либо делать
4. Получает опустошение
5. Пустота заполняется болью

Боль становится всей его жизнью и кроме боли ничего нету.

Остаются где-то там:

1. Несбывшиеся мечты, больные цели
2. Нерешаемые задачи

Хотя у всего есть решение, нужна смелость мыслить шире! Чики-Пуки

Движение с болью:

1. Нужно понять, Боль с тобой будет всегда, либо до того момента пока ты не достигнешь желаемой цели. Т.е. найдешь решение.
2. Решение идет, через закрытие Боли
3. Вначале нужно убрать боль, затем продолжить движение
4. Стань успешным либо отдохни!

Что такое боль? В контексте данного труда.

Боль – это непроизвольный спазм. В момент движения к цели по телу проходят нервные импульсы, работая над целью, человек получает стресс, особенно в момент пиковых эмоциональных качелей, именно на пике эмоций человек получает травму Боль зажим, импульс как бы застревает в теле, в одном из её участков, шее спине животе, появляется как бы так сказать постоянное напряжение в момент делания цели, т.к. цель долгая и требует месяцы работы, возникает устойчивый зажим не пропускающий нервный сигнал, человеку становится значительно тяжелее двигаться, теряется легкость.

Одним словом, нужно умение вовремя отпустить, но как это сделать?) Ну допустим полным переключением, отдыхом, абстрагированием. Да боль уйдет в эти моменты, раны время стягивает. Но как только ты снова вернешься к цели, день два неделя, боль придет снова, ведь корень проблемы ты не вытащил.

1. Игрок вышел на пик напряжения
2. На пике он испытал страх, стресс, сильное переживание
3. Сломался

И вот этот комок сильных переживаний прячется в теле, переживания не ушли, они просто спрятались и время от времени дают о себе знать.

Их нужно разрешить, для того, чтобы тело перестало ощущать эту проблему.

Теория Доминанты Ухтомского 1923г

Техника Ключ Хасая Алиева 1981г

Доминирующая задача требует решения, иначе в мозге она формирует устойчивый очаг возбуждения, который будет давать о себе знать постоянно. Доминирующая проблема будет препятствием на пути потока Нервных импульсов Вашего Мышления, Вы как будто будете постоянно спотыкаться, трюить, наткаться, частично терять импульс.

Любой выход на рабочее игровое возбуждение будет приводить к конкретному физическому ощущению проблемы, Боли.

1. Любая Доминанта, нейтрализуется решением
2. Проблема требует решения
3. Все проблемы ты сам себе придумал
4. Все проблемы - это твои страхи, которым ты дал форму
5. Проблем не существует, существуют страхи
6. Страх принять себя таким, какой ты есть

Ты так хочешь соответствовать стандартам, сравнивая себя с окружающими.

Снятие зажима, нейтрализация негативной установки.

### Техника Ключ с поправкой на Киберспорт

Нейтрализуем проблему, выполняем стоя:

1. Ноги на ширине плеч, руки свободно, спина прямо.
2. Глаза закрыты, голову держим ровно
3. Представляем проблему, которая Вас выбивает из колеи адекватности. Например неадекватные тиммейты, руин катки, бустер противник, противнику везет, вам не везет с командой, да что угодно, вспомните последнее от чего в Вас сгорело. От чего вы получили стресс и вышли на пик негатива в 7-9 из 10, где 10 это просто хотелось разбить лицо, что-нибудь сломать и т. д..
4. Далее начинаем делать повторяемое действие, махи руками циклично, снизу вверх, сверху вниз, в стороны, по кругу, шалтай болтай выбираем одно действие и делаем его циклично, я выбрал махи руками как маятник влево вправо в 180 градусов.
5. Усиливаем частоту и силу махов равносильно стрессу который создала данная неразрешимая проблема в игре, если 9, то это очень мощные движения, такие как будто руки сейчас вылезут из суставов и улетят
6. Делаем махи руками и думаем о проблеме входя в резонанс с ней, т.е. как бы передаем рукам, которые махают из стороны в сторону
7. Вы заметите что уже через минуту махи сами замедлятся, а через две, полностью потеряют силу
8. Далее медленно останавливаем движение рук, кладем их на бедра и делаем медленные покачивания из стороны в сторону на прямых ногах, нас как бы покачивает чуть-чуть как травинку на ветру 2-5 мин.
9. В покачивании закладываем состояние спокойствия и равновесия, представляем приятные картины, ловим спокойствие и гармонию
10. Заканчиваем упражнение, открываем глаза и запускаем катку

Всем приятной игры, играйте но не заигрывайтесь

29/10/2024 Андрюха fuNNypeople

Правильно выполненное упражнение рождает теплоту изнутри и абсолютное спокойствие.

Словите синхронность стрессовой ситуации и передайте её рукам.

Вы за пару минут её нейтрализуете, проблема потеряет свою силу, удачи!