

Дота 2 как дисциплина киберспорта.

Принципы киберспорта. Принципы MOBA-игр.

1. Мышление определяет успех.
2. Дисциплина ведёт к результату.
3. Самообучение, постоянное совершенствование, гибкость.

Принципы Dota 2.

1. Экономика.
2. Тактика и стратегия.
3. Взаимодействие (командная работа).
4. Психология.
5. Работа с обстоятельствами.

Несколько слов про ритуалы: последовательность определенных действий с конкретной целью. Ритуалы увеличивают значимость и осмысленность вашей деятельности.

Психология важна, но не стоит её переоценивать. Обобщайте, исследуйте, наблюдайте, старайтесь воздерживаться от критики и навешивания ярлыков. Любые знания могут быть полезны.

Киберспорт - относительно новая деятельность, не изучена, отсутствуют методика. Изучение методом проб и ошибок.

Состояние исследователя - постоянное самосовершенствование, изучение чего-то нового, задавание вопросов и самостоятельный поиск ответов.

Приспособленчество - не выдумывайте велосипед.
Заимствование чужих успешных тактик и стратегий.
Поиск свежих решений, сбор новой информации.

Планы - краткосрочные и долгосрочные.
Краткосрочные планы на день. Неделю. Месяц.
С помощью направленного воображения мы представляем как будем достигать цели, поэтапно.
Делите любую цель на 4 части. Если непонятно как достигать - делим еще на 4 части.

Долгосрочные цели - инвестиции, затраты, ресурсы, время, результат.
Какую цель вы хотите получить через 3 месяца? 6 месяцев? Год? Какие сроки вы себе ставите?
Почему именно столько?

Хаос в киберспорте и неопределенность.
Полезные социальные контакты, персоны, маски, защитные реакции.

Психологические и телесные границы.
Состояние психики - будьте санитарами внутреннего мира, не допускайте излишней токсичности. Упражняйтесь в позитивном мышлении.

Способы работы с внутренним миром - медитация, интроспекция (самонаблюдение), работа с внутренними образами и частями. Какие части у вас есть? Какая часть отвечает за Доту? Чего она хочет? Зачем ей нужны Дота?