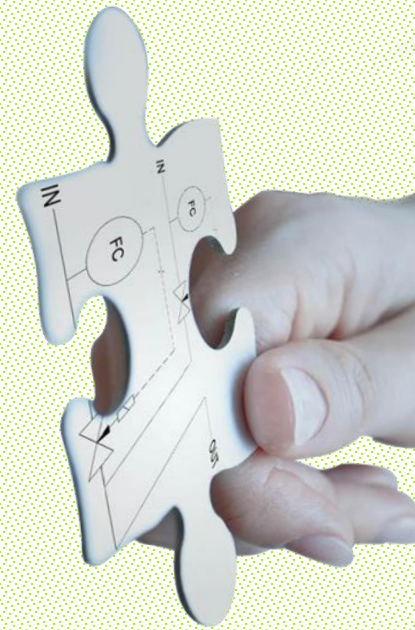


Rengimasis varžyboms: pokyčių  
apžvalga, adaptacija,  
priešvaržybinė rutina



# VARŽYBINĖ RUTINA

Sėkmingi sportininkai naudoja RUTININIUS VEIKSMUS.

Rutininiai veiksmai padeda susikoncentruoti ir suteikia užtikrintumo.

# Pokyčių apžvalga. Prieštartiniai veiksmai

Sėkmingi sportininkai praleidžia paskutines minutes iki starto vienodai.

# Prieštartiniai veiksmai

Pasirodymas, kuriuo  
didžiuojusi

Pasirodymas, kurio nenoriu  
net prisiminti

**Laikas iki starto:**

5 min \_\_\_\_\_

4 min \_\_\_\_\_

3 min \_\_\_\_\_

2 min \_\_\_\_\_

1 min \_\_\_\_\_

# Pokyčių apžvalga. Priešartiniai veiksmai

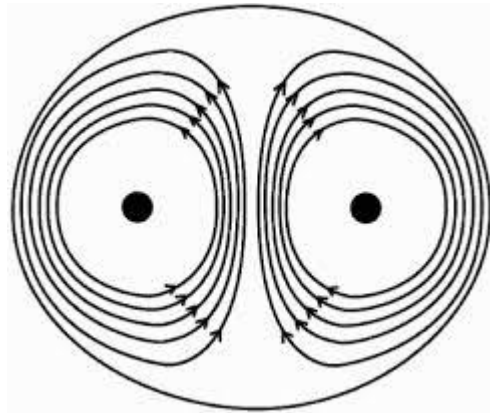


ATIMTA RUTINA =  
PRARASTA KONCENTRACIJA &  
NEUŽTIKRINTUMAS



# Pokyčių apžvalga. Prieštartiniai veiksmai

RUTINOS SUSIKONCENTRUOTI NEATIMSI!



# Pokyčių apžvalga. Išankstiniai veiksmai

## Koncentracijos rutina

### Analizė:

Kas gali tave išmušti iš vėžių? \_\_\_\_\_

Kaip tu atpažįsti, kad esi nesusikaupęs (-usi)? \_\_\_\_\_

Kaip tu atrodai kritinėje situacijoje? \_\_\_\_\_

### Planas:

Sugalvok aiškų signalą, su kuriuo sietum tik savo susikaupimą \_\_\_\_\_

Kokiais veiksmais grąžinsi save į susikaupimą? \_\_\_\_\_

Į kur nori nukreipti savo dėmesį? \_\_\_\_\_

Dėmesio  
nukreipimas

Ką darai? Ką turi daryti? Kas dabar svarbu? Kokiomis komandomis tai pasieksi?

signalas



veiksmas





atpažinimas

inkaras

veiksmas

dēmesys





# Pokyčių apžvalga. Išankstiniai veiksmai

Pasirengimas varžyboms (lieka 2 sav.):

Ką reikės varžyboms nusipirkti/turėti? \_\_\_\_\_

Kaip susikursiu sau daugiau laiko? \_\_\_\_\_

Ką darysiu, jei krūvis prieš varžybas bus didelis? \_\_\_\_\_

Ką darysiu, jei apsirgsiu? \_\_\_\_\_

Kaip spręsiu ginčus? \_\_\_\_\_

Kada susidėsiu daiktus? \_\_\_\_\_

Kas man padės užmigti? \_\_\_\_\_

# Pokyčių apžvalga. Momentiniai veiksmai

Pasirengimas varžyboms (varžybų diena, bendrai):

Kada atsikelsiu? \_\_\_\_\_

Kaip susiplanuosiu laiką? \_\_\_\_\_

Kada ir su kuo darysiu apšilimą? \_\_\_\_\_

Ką veiksiu laisvu laiku? \_\_\_\_\_

Kada ir kur valgysiu? \_\_\_\_\_

Ką užkandžiausiu? \_\_\_\_\_

Ką darysiu iškart po pasirodymo? \_\_\_\_\_

# Pokyčių apžvalga. Momentiniai veiksmai

## Pasirengimas varžyboms (varžybų diena, prieš pasirodymą):

Kada eisiu? \_\_\_\_\_

Ką veiksiu prieš pasirodymą ir kiek ilgai? \_\_\_\_\_

Ką darysiu, jei sutiksiu nemalonų žmogų? \_\_\_\_\_

Kaip elgsiuos, jei kažkas pagirs/supeiks/pasityčios/fotografuos/norės interviu etc.? \_\_\_\_\_

Kaip susikaupsiu, jei reikės pakartoti pradžia? \_\_\_\_\_

Ką darysiu, jei suklysiu? \_\_\_\_\_

Kaip reaguosiu į neobjektyvų teisėjavimą? \_\_\_\_\_

Kaip susikoncentruosiu lemiamais momentais? \_\_\_\_\_

Kaip užsivesiu? \_\_\_\_\_

Kaip sumažinsiu įtampą? \_\_\_\_\_

Kaip atsišviežinsiu? \_\_\_\_\_

## Rutinizavimo objektai:

Servas

Baudos / baudiniai

Startas

A D R E N A L I N A S

Sunkumas

Skausmas

Klaida

Atsišviežinimas

Susifokusavimas

Reagavimas į teisėjus

...

# ADAPTACIJA ADRENALINUI



# ADAPTACIJA ADRENALINUI

CORTISOLIO KONTROLĖ

# ADAPTACIJA ADRENALINUI

SAVIREGULIACIJA

# ADAPTACIJA ADRENALINUI

KONCENTRACIJOS UŽDUOTIS +/- VARŽYBINIS TRIUKŠMAS





AČIŪ UŽ JŪSŲ AKTYVŲ DALYVAVIMĄ