

Πώς αποφεύγει την στασιμότητα
ένας Ανταγωνιστικός
Προγραμματιστής

Όλοι μας κολλάμε, με διάφορους τρόπους!

- Βαθμολογία
- Επίδοση σε ολυμπιάδες
- Δεν καταφέρνουμε να λύσουμε “πιο δύσκολα” προβλήματα
- Στασιμότητα απόδοσης σε διαγωνισμούς
- Δυσκολία κατανόησης νέων τεχνικών



Τι μας βοηθά να ξεκολλήσουμε;

- Συζήτηση!
- Ανασκόπηση
- Διαλείμματα
- Ενασχόληση με άλλες δραστηριότητες
- *Πειθαρχία*
 - Με την πειθαρχία έρχεται η συνήθεια
- [Τι κάνει κάποιον ειδικό σε κάτι;](#)



Πώς να κάνω την προπόνηση συνήθεια;

- Διευκολύνουμε όσο μπορούμε τον εαυτό μας να “ξεκινήσει” να προπονείται
- Ανταμείβουμε όσο μπορούμε την προσπάθειά μας!



Πώς μπορώ να κάνω ανασκόπηση της προπόνησής μου;

- Ρωτάμε τον εαυτό μας
 - Τι είναι οι στόχοι μου; Χρειάζονται αναθεώρηση;
 - Τι καινούριο έμαθα τον τελευταίο καιρό;
 - Τι κατάφερα που δεν είχα καταφέρει πριν;
 - Αν νιώθω ότι έχω σταθεροποιηθεί
 - Τι με σταμάτησε από το να προοδεύσω;
 - Έχω εξασκηθεί πειθαρχημένα;
 - *Περνάω ωραία ή είναι αγγαρεία;*
 - Πώς θα κάνω την προπόνηση διασκεδαστική;

