

サミ・ドゥイマズ

発電所

精神的な強さ

または

ゲームの中の心理



tredition®

www.tredition.de

© 2022 サミ・ドゥイマズ

校正とレイアウト: Susanne S. Junge カバー デザイン、イラスト: 名、姓、または機関 その他の寄稿者: 名、姓、または機関

出版社: tredition GmbH、ハンブルク

ISBN: 978-3-....。

ISBN: 978-3-....。

ISBN: 978-3-....。

ドイツで印刷

免責事項 この本では、特に

健康に関するトピックを取り上げています。本書の内容は著者の意見や経験に基づいています。それらは私たちの知識と信念の限りで書き留められています。これらは自己診断を目的としたものではなく、健康上または心理的問題が発生した場合に医師による専門的な診断に代わるものではありません。この本に含まれるアドバイスはヒントやヒントとしてのみ理解してください。健康上または心理的な問題がある場合、著者は医師に相談することをお勧めします。

作品はその部分も含めて著作権で保護されています。発行者および著者の同意なしに使用することはできません。これは特に、電子的またはその他の複製、翻訳、配布、および一般公開に適用されます。

ドイツ国立図書館の書誌情報: ドイツ国立図書館は、この出版物をドイツ国立図書館に掲載しています。詳細な書誌データは、インターネット <http://dnb.d-nb.de> で入手できます。

目次

はじめに	13
準備作業	17
自分自身への質問:	18
精神的な強さとは何でしょうか?	21
あなたこそが力です	22
精神的な重さ	24
例: ダーツのゲーム - 精神的な重さ	25
例: 非常に成功したビリヤード プレーヤーとの私の試 合	26
あなたの脳内の働き	29
脳内のパターン	29
例 :階段を登る	30
例 :自転車に乗 る	30
例 :車の運転	31
例 :ビリヤー ドゲーム	32
なぜ学習したパターンが永久に残らないのでしょうか?	32
パターンが変わるとどう なるのですか?	32
例 :さらに馬力の高いレーシングカー	33
パターンが互いに干渉すると何が起こるのでしょうか?	34
意識と潜在意識	35
あなたの脳の中の存在	37

頭の中の猿	37	頭にパン
チ	37	
天秤を持つ善良な精神	39	
例: 泣いている子供	40	例: 孤独な
老婆	40	
例: 泥棒	41	
インナーチャイルド	43	
例: 拒食症	43	
例: あなたの実家が全焼しました。	44	例: 子供の頃に
殴られた	45	の自動プログラムが
頭の中にあります。	45	
例: スナックバー	46	例: バイク事
故	47	
例: ジェイソン・ショウ	49	
例: 自動車学校	49	
内部の詰まり	50	
例: 高速道路での事故	50	例: ボク
シングの試合中にコウ	58	バーン-アウト - 本
体が非常ブレーキを引く	58	
例: 燃え尽き症候群に陥った 2 人の友人	59	
衝動制御の喪失	60	
例: 私の痼癢	61	
例: ホットグリラトング	62	
例: 塗料バケツを使用したバランス	63	
モードと流れ	65	
例: いつ、どこで独身女性に話しかけますか? ...	65	

感情の連鎖	67
例: 子供との心の絆	68
例: レーシングドライバー アイルトン・セナ	69
例: 夫とアルコール依存症	71
例: 友人へのアドバイ ス	71
例: レッドホットキー	75
エゴと虚栄心	76
正直さ	79
信念と自己プログラミング	80
例: 小さな子が相手に自分の意見を伝えます。	80
例: 記憶喪失後の世 界チャンピオン	81
例: ハラルド・ユンケとの出会い	81
例: 状況を伝える	86
例: 自分を助けてから、神を助けてくださ い。	90
例: 漕ぎ手 I	90
例: 漕ぎ手と北極星	92
傷ついた気持ち	93
例: ついに自分の傷ついた気持ちを認めました。	93
例: あなたは絵を描きます。	96
潜在意識をコントロールする	99
例: 古い車	99
例: 借りた車	99
時間要因	102
意識的な行動を理解する	103
例: ゲームの中で自分自身を漂わせてみた	103

例: 歩行者天国でアイスクリームを食べる	105	休憩せずに
遊ぶ	107	
例: 休憩なしの私のゲーム	107	
正しいリズム	109	例: 演奏が速すぎ
た	109	
なぜ死が良き助言者となるのか	113	実
験: あなたの余命はあと一分.....	114	
精神的な強さをどのように享受しますか? ..	116	
例: 元妻がやって来ます。	116	現時点でのアクティブな
ヘルプ	118	
問題と解決策	121	
問題: 準備不足	121	
ソリューション	121	
問題: ストレス	122	
ソリューション	122	例: 光るプレー
キ	123	
例: 波	123	
例: 池	125	例: 補聴器がオフの
場合	127	
問題: 休憩がない	127	
例: 後回しにされた車	128	
例: ゲームが下手になってしまいました。	129	
ソリューション	129	
問題: 外部と内部からのパフォーマンスへのプレッシャー	131	

例: 筋肉痛	133 解決
策	134
例: バッテリー	135
例: 赤ちゃんの価値	136例: 重量挙げ
選手が秘密裏に世界記録を樹立する	140
問題: 優柔不断	141
ソリューション	141
例: 高すぎる車	144問題: ゲーム中の気が散
る	145
例: チェスをするときの「今何時ですか？」	145 例: 草原のイチ
ゴ	145
146	
ソリューション	147 演習: タイム
アウト	147 演習: 次の仮定
感情	148
問題: エゴと虚栄心	149
ソリューション	150
問題: 傲慢	150
ソリューション	151 例: 超速いラ
ンナー	151
問題: 虚栄心とプライド	154
例: 美しくうぬぼれている男性	154
例: ロナウド、メッシ、マラドーナ	157
ソリューション	157
問題: 長期間トレーニングをしていない	158

ソリューション	159 例: 事故に
よる損傷にもかかわらずゲームをプレイしている	159
問題: 「気にしない!」または「気にしない!」とはどういう意味ですか...	165
ソリューション	166 問題 : 相手は
味方が敵か?	166
ソリューション	167 例: 誰が通知を受け取
りますか?	167
問題: スポーツマンらしくない行為	169
例: 見せかけの親しみやすさ	169
例: クノはスポーツマンらしくないプレーをした - 私の負け	170
ソリューション	171
問題: 不快なチームメイト	172
例: クラブ、臭いですよ!	174 例: 恥ずかしいチー
ムメイト	175
ソリューション	176
問題: 動機 I	178
ソリューション	178
例: 恋をしているのに恋に盲目ですか?	179
問題 : モチベーション II	180
ソリューション	181
問題 : モチベーション III	182
ソリューション	182
例: 登山家	183 相手の心理
.....	185
もう一人は自分の番ではないので無力である	186

心理的優位性	186例 好成
績を収めた相手	188
精神的な強さは精神性や性格と関係があるのでしょうか？	192
例: 生徒の説明	192
実践から:	195
日常のスポーツライフから	195
例: フランクフルトの見本市でのスヌーカー対スティーブ デイビス	195
例: バイロイトでの大きなトーナメント	日常のスポーツにおける
196 の自動プログラム	203
例: タイムアウトを取ってコントロールを失った場合 引っぱり回すこと。	203
例: 頭の片隅にある疑問や感情	
207 例: 食べる、話す、遊ぶ - 失う	211
スポーツ界の有名人	212 キース・マクレディ vs .
ホセ・パリカ	212 エフレン・レイエスとアール・ストリック
ランド	213
結論	218
例: 教育者ですか、それとも親ですか？	219 スポーツにお
ける精神的な強さとは、次のことを意味します。	220

序文

私の名前はサミ・ドゥイマズ、現在58歳です。私がこの本を書いているのは、このような本をいつも探していたのですが、見つからなかったからです。スポーツをする上で問題があったのでこの記事を書いています。その問題がどこから来ているのか、どうすれば解決できるのかわかりませんでした。

私は成功を収めた多くの経験豊富なプレーヤーと話をしましたが、多くの場合、彼らは私の問題を説明したり、何が改善できるかを教えてくれる時間がありませんでした。

彼ら自身も、最初から感覚的にやっていることが多かったり、自分でも気づかないうちに条件が良かったりして、それを私に伝えることができなかったのです。「もっとトレーニングして集中する必要がある」という表面的な答えしかありませんでした。

自分の失敗はトレーニングやフィットネスの不足や不足によるものではないことに気づきました。原因は私自身、私の精神の中にあり、それは私の非常に個人的な過去によって形成されました。

そのため、前世とそれによって生じた次のようなコンプレックスに対処する方法について、適切なヒントをくれる人は誰もいませんでした。B. 失敗、プレッシャー、集中力の欠如への恐怖に対処する必要があります。私がどのようにしてリラックスしているのか、なぜまったくリラックスできないのか、内なるプレッシャーや恐怖がどこから来るのか、なぜ私がよく抜け出せない穴に落ちてしまい、それが自分自身の限界まで悪化したのか、誰も教えてくれませんでした。犠牲は癰癰を起こして最高潮に達した。何年もの間、答えが見つかる本を探しましたが、がっかりするだけでした。「スポーツ」というテーマに関連して、その心理の背景をあえて掘り下げようとする人は誰もいませんでした。これは非常に複雑かつ個別的なもので、たった1～2文で説明することができませんでした。

その後、私自身が幼少期のトラウマを処理し始めたとき、特に精神、潜在意識、顕在意識に取り組みました。私は神経学、精神、顔の表情、身振り、ボディランゲージ全般を集中的に扱いました。全てを知りたくて、面白くて全てを吸収しました。徐々に、新しく得た知識から生じる多くのつながりに気づきました。それからすべてが簡単になりました。私は心理学のパターンを認識しました。意識と潜在意識が何を担当しているのかを理解しました。それらが私たちの行動に与える影響はなんと大きなものであり、その影響は依然として意識的に制御できるということです。しかし、潜在意識は小さなトリックによって操作することもできます。この時点まで、このテーマについてすでに多くのことを知っていると思っていましたが、実際には何も知らなかったことに気づきました。ちょっと中途半端な知識があちこちにあり、自分自身を再調整することができませんでした。今、アスリートや他の人々とそのことについて話すと、再び私の素朴な声が聞こえます。「はい、もちろんそれは私も知っています。」しかし実際には、前進するのに役立つすべてのつながりについては何も知りません。

それを本当に理解していれば、自分の意識を意識的に働かせることになるでしょう。それは、「はい、目の前にあるドライバーを使って何かを直せるのはわかっています」と言いながら、ドライバーを手にとって直さないのと同じです。ドライバーの目的を知っているだけでは何も解決しません。行動が重要です。

当時の私には、心理学の分野で多くのことを開く万能の鍵か光のスイッチを見つけたかのように思えました。今では、この知識を使ってさまざまな行動方法を認識し、それらをうまく分類してください。自分の中でどのような反応が引き起こされるかを知っている、またはそれがどのような行動につながるかを推測することができます。はい、正直に反省したためです

今ではその理由が分かりました。この時点で私は大学で勉強したわけでは無いことを言っておきます。いいえ、そうではありませんが、私は得た知識と私自身の人生経験によって、多様で数多くの問題を解決することができました。あまりに数が多かったので、私の個人的な発達は深刻な影響を受け、例えば学校が安全な場所だとは思えなくなりました。

幼少期のトラウマ的な経験により、私は人々をよく理解できるようになりました。私は人の気持ちをすぐに読むことができました。彼らの見た目には多くのことが見えました。暴力への恐怖が私を敏感にさせますが、私は純粋に自己防衛からその恐怖を感じました。登山者が山の感触を得るのと同じように、海の船乗りが海の感触を得るのと同じです。環境はあなたとあなたの感情を形作ります。

新たに得た知識によって、時間をかけてトラウマを処理することができ、私の中の多くのものを再び癒すことができました。自信を取り戻すことがどのようなものか体験しました。もっと可能性が高いのは、初めて自分に自信を持ち、ただそれを偽るだけではないときです。この新たに見つけた自尊心が、私を事実上無敵にしてくれたのです。内面の空虚感や絶え間ない探求の代わりに、時には外側から自分の価値を確認してくれる愛や注目を懇願することさえすべきです。今、私は自分の中に愛を持っており、自分の欠点や価値観をすべて受け入れられるようになりました。また、自分自身に平安があるので、罪悪感を感じることもなくなりました。正直に内省したことで、自分自身と他のすべてを受け入れることができました。ようやく自分の中に愛、感謝、尊敬、そして尊厳を感じられるようになりました。非常に長い間、これらの感情は無知と自己防衛によって私の中に埋もれ、壁で覆われてきました。私は今、自分の中で強くなったので、その強さと愛を外側に求める必要はもうありません。

今日、私は自分が何者で、何を望んでいるのかを知りました。私はもう他の人に自分の方向を向けることはありませんが、彼らに固執します

私も私もそれがとても良いと感じています。私はもう他人からの承認や愛を求めません。なぜなら、それを自分の中に見つけたからです。それは、他人からの承認や愛が良くないという意味ではなく、それに依存しなくなり、自分自身から力を引き出すということです。

これらすべてが私を別人にしました。
私は自分の潜在意識を再プログラム、あるいは正確に再構成しました。

そして、最初は幼少期のトラウマを処理することだけを望んでいたこの正直な内省の後、私は新しく得た知識を人生の他の分野、つまりスポーツに応用することができました。

ようやくスポーツにおける自分の弱点を認識し、分析できるようになりました。そして、スポーツの弱点や問題を解決できる戦略を立てます。

自分の精神的、心理的弱点について他の人に話せば話すほど、話した相手がその弱点に感銘を受けていることに気づくことが多くなりました。私が最も感銘を受けたのは、ベルリン出身の友人で、彼自身も本の著者です。彼女は、このトピックについてインターネット上でウェビナーを開催することを勧めました。私は彼女のアドバイスに従いました。私と同じように、解決策を探していても見つからなかった多くのアスリートと知り合いました。このフィードバックのおかげで、ウェビナーのスクリプトは内容の面で徐々に発展していき、私の中でも常に湧き上がってきています。最終版はこの本で最高潮に達します。あなたにもお役に立てれば幸いです。

場所、2023年1月

サミ・ドゥイマズ

準備作業

最初に、あなたが自問して答えなければならない質問のリストを示します。

あなたには目標があります。

そして、まだゴールには到達していないので、まだ少し離れています。

まず自分が今どこにいるのか、次にどこになりたいのか、そして最終的にはどうすればそこに到達できるのかを認識する必要があります。

自分がどのようなスキルや能力を持っているかを知らなければ、それらを賢明に使用することはできません。そして、誰が、あるいは何があなたに影響を与えているのか、あるいはあなたをコントロールしているのかが分からなければ、それから身を守ることはできません。どの敵と取引しているのかを知らなければなりません。

導入の質問は、自分の現在の状態を認識させるための基礎を築きます。最後になって初めて、質問とその答えが自分の感情を知り、潜在意識を再プログラムすることにつながります。

れん。

自分の精神、スピリット、感情に正直に対処しないと、自分の可能性を最大限に発揮することはできません。私の意見では、彼は自分のパフォーマンスの約30%しか発揮できていない。つまり、彼はせいぜい凡庸のレベルで、浮き沈みが絶えず、一貫した結果を残していないことを意味する。

一方で、正直に反省する人は、あらゆるチャンスを自分に与え、嘘や言い訳に耐える反省のない競争相手よりもはるかに早く進歩します。

あなた自身への質問:

- 私は何者で、私の目標は何ですか？
- 私を定義するものは何ですか？
- 私の（スポーツと個人の）長所は何ですか？
- 私にはまだ可能性があるのはどこでしょうか？私はこの可能性を理解しており、将来的にそれを活用する戦略を持っていますか？それとも現時点では可能性がまだ開拓されていないだけなのでしょう？
- 私の弱点は何ですか？
- 感情は私の精神にどのような影響を与えますか？そして、スポーツ競技中にそれらはどのような影響を与えるのでしょうか？
- 自分の行動に恐怖やプレッシャーを感じていますか？もし私が失敗したら、誰が責任を負うのでしょうか？このようなネガティブな感情の背後にあるものは何でしょうか？
- 「トレーニングと野心だけがスポーツの成功につながる」 - それは本当ですか？それとも、私がまだ知らなかった他の要因が成功または失敗に影響を与えるのでしょうか？それとも、これらの接続についてはすでに知っているものの、実際には使用していないのでしょうか？
- 「いいえ」と答えた場合 - スポーツでの成功に影響を与える要因をより適切に把握するにはどうすればよいのでしょうか？

最後から 2 番目の質問は、成功または失敗に影響を与える他の要因があることをすでに示唆しています。それが私が書いていることです：精神的な強さ。

どんなに優れた馬でも、乗り方や性格がわからなければ役に立ちません。お互いが融合した場合にのみ、お互いの利点を最大限に引き出すことができます。

人によって配線の仕方は異なりますが、通常は同じツールを手を持っています。あなたが彼にどのようにそれを扱うことができるかを教えれば、彼はさらに成長する可能性が非常に高くなります。人生を通して集めた知識を使って何をするかが重要です。

自分のスポーツに真剣に取り組み、おそらくそれで生計を立てている人は、この本とその記述を無視すべきではありません。

この本では、日常のスポーツのさまざまな状況について説明します¹。トップクラスのスポーツにおける心理的および感情的なストレスを示し、考えられる解決策を指摘します。何をすればよいか分からない人や、この本の知識を持ったトレーナーがいない人を助けたいと思っています。

身を焼く者だけ

他の人に火をつける可能性があります。

メンタルの強さを知ることは誰にとっても役立ち、あらゆるスポーツに役立ちます。なぜなら、精神的な強さは誰の中にも、あなたにも私の中にもあるからです。私の知識を皆さんと共有したいと思います。そして、その使い方を知る必要があります。

¹ 一部の名前が変更されています。

