



© 2023 Samuel Samiris

Biên tập bởi: Sami Duymaz

Thiết kế bìa bởi: Sami Duymaz

Sắp chữ và bố cục bởi: Michaela Franz

Biên tập bởi: Sami Duymaz

In ấn và phân phối thay mặt tác giả:

tredition GmbH, Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926

Ahrensburg, Đức

Tác phẩm bao gồm các phần của nó đư ợc bảo

vệ bởi bản quyền. Tác giả chịu trách nhiệm về nội

dung. Bất kỳ việc sử dụng nào đều không đư ợc phép

nếu không có sự đồng ý của anh ấy. Việc xuất bản và

phân phối đư ợc thực hiện thay mặt cho tác giả, có

thể liên hệ tại: Sami Duymaz, Hauptstr.27, 95182

Tauperlitz, Đức.

Mô tả cuốn sách

Con đường dẫn tới sự xuất sắc trong thể thao.

Sức mạnh tinh thần trong tập luyện và thi đấu.

Cuốn sách này là một hướng dẫn toàn diện về

Các vận động viên và huấn luyện viên đang tìm kiếm thành tích cao nhất phần đầu. Trọng tâm là thành phần thường bị bỏ qua nhưng rất quan trọng của

Thể thao - sức mạnh tinh thần. Sử dụng ngắn gọn hơn Phân tích, lời khuyên thực tế và kinh nghiệm cá nhân, cuốn sách này cung cấp cái nhìn sâu sắc về thế giới rèn luyện tinh thần.

Người đọc được hướng dẫn qua các khía cạnh khác nhau của sức mạnh tinh thần, bắt đầu với tầm quan trọng của việc tự suy ngẫm và hiểu biết khuôn mẫu suy nghĩ của riêng mình. Có những kỹ thuật hiệu quả để tăng động lực và sự tập trung và niềm vui khi chơi, những điều rất quan trọng để đạt được thành tích bền vững.

Người ta đặc biệt chú ý tới khái niệm dành riêng cho "sức nặng tinh thần", minh họa

suy nghĩ và cảm xúc ảnh hưởng đến thành tích thể thao như thế nào.

Tác giả nhấn mạnh sự cần thiết phải nhận thức
để chuẩn bị cho mọi khóa đào tạo và mọi cuộc thi và cảnh
báo chống lại sự nguy hiểm rằng đó chỉ là một lần
Những nỗ lực là đủ để liên tục mang lại hiệu suất xuất
sắc.

Một trọng tâm khác là về ý nghĩa
tự chủ để không mất bình tĩnh trong những tình huống thử
thách về mặt cảm xúc. Các
Các chủ đề về sự phù phiếm, cái tôi quá mức và ảnh hưởng
của chúng đến khả năng hiểu biết cũng được thảo luận.
soi sáng cách đối phó với sự thất vọng và tức giận.

Với cái nhìn ngoại giao giữa huấn luyện viên và cầu thủ
Các mối quan hệ trở thành phương pháp giao tiếp
và sửa đổi hành vi được chứng minh để đạt được một
để tạo ra một môi trường hỗ trợ và thuận lợi
fen.

Nhìn chung, cuốn sách này không chỉ là một hướng dẫn
cho thành tích thể thao đỉnh cao, nhưng cũng là một
nguồn cảm hứng mở đường cho trí tuệ
Thể hiện sức mạnh - yếu tố không thể thiếu
con đường dẫn tới sự xuất sắc trong thể thao.

Tác giả

Sami Duymaz, tác giả cuốn sách này, là một nhân vật kiệt xuất trong lĩnh vực thể thao với bề dày kinh nghiệm ấn tượng hơn 30 năm. Hoạt động của ông với tư cách là huấn luyện viên và vận động viên đã dẫn đến nhiều thành công.

Dưới đây anh ấy nói về chức vô địch thế giới và danh hiệu vô địch châu Âu. Do nghiên cứu chuyên sâu về tâm lý và cảm xúc của con người, anh đã ra nước ngoài với tư cách là huấn luyện viên quốc gia về lĩnh vực tinh thần.

yêu cầu.

Duymaz được đánh giá cao nhờ khả năng hiểu biết và phát huy không chỉ về mặt thể chất mà còn cả mặt tinh thần của môn thể thao này. Phương pháp huấn luyện và phương pháp huấn luyện của ông được biết đến với việc phát triển và tối ưu hóa sức mạnh tinh thần của các vận động viên.

Với tư cách là một tác giả, Sami Duymaz có nhiều sách được xuất bản tập trung vào tâm lý và

tập trung vào trí tuệ cảm xúc trong thể thao.
Tác phẩm của ông không chỉ đưa ra những hiểu biết sâu sắc,
mà còn đưa ra những giải pháp thiết thực
dành cho các vận động viên và huấn luyện viên đang tìm kiếm
thành tích cao nhất.

Nhờ kinh nghiệm phong phú của mình và
hiểu biết sâu sắc về tâm lý con người
Sami Duymaz là chuyên gia được săn đón và huấn luyện
viên quốc gia, là thể hệ vận động viên tiếp theo
đồng hành trên con đường thể thao xuất sắc.

Sami Duymaz, còn được biết đến với bút danh
Samuel Samiris, có ảnh hưởng đáng kể trong
trong lĩnh vực tâm lý thể thao và phát triển nhân cách.
Sách của ông, đặc biệt là
"Sức mạnh tinh thần của nhà máy điện 1" và "Sức mạnh
tinh thần của nhà máy điện 2" đã được công nhận trên
toàn thế giới và phản ánh sự sâu sắc của ông.
phản ánh thành công. Những tác phẩm này đã được dịch sang tiếng Anh
chuyển dịch và đáp ứng nhu cầu toàn cầu về hiểu biết
sâu sắc về sức mạnh tinh thần và tâm lý
Chiến lược trong thể thao.

Về loạt bài nổi tiếng của ông về sức mạnh tinh thần
Ngoài ra, Sami Duymaz còn có bút danh

đã viết nhiều loại sách đề cập đến nhiều khía cạnh khác nhau của ngôn ngữ, giao tiếp, sức khỏe, các mối quan hệ, các vấn đề xã hội, triết học và tôn giáo.

Một số tác phẩm tiêu biểu của ông là:

"Sự phục tùng, niềm tin và sự thức tỉnh"

"Một cuộc hành trình xuyên qua chiều sâu của nhân loại

Tâm lý và lời kêu gọi giải phóng"

"Bị cuốn vào làn sóng hình ảnh: Sức mạnh của truyền thông và ảo tưởng về quyền tự do ngôn luận"

"Những phản ánh của cuộc sống"

"Sự huy hoàng của các giá trị: 7 truyện ngắn về sự làm giàu đích thực"

"Cảnh báo từ xa: Tình trạng cháy hàng

Nữ ớc Đức"

"Chúng ta thực sự là ai và là cái gì! Ma trận và các dự án của nó

"Sức mạnh tiềm ẩn trong mỗi chúng ta: ngư ời bạn trong chúng ta và mối nguy hiểm"

"Hỗ trợ cuộc sống cho thanh niên phạm tội: tự suy ngẫm và đề xuất"

"Sự giải thoát khỏi thế giới suy nghĩ đen tối của tôi: Suy nghĩ đen tối"

"Hỗ trợ cuộc sống cho thanh niên phạm tội: Tự suy ngẫm và phát triển nhân cách"

"Sức mạnh tinh thần: tinh thần

Trò chơi"

"Sức mạnh tinh thần của nhà máy điện 2: Tâm lý trong

Trò chơi"

Bộ sưu tập phong phú này giới thiệu cách tiếp cận đa chiều của Sami Duymaz để hiểu

tâm lý con ngư ời và đưa ra những hiểu biết có giá trị về các lĩnh vực khác nhau của cuộc sống, xã hội và sự phát triển cá nhân.

Các tác phẩm của ông tiếp tục gây tiếng vang trên toàn thế giới và có tác động lâu dài đến những ngư ời nỗ lực hoàn thiện bản thân và khả năng phục hồi tinh thần.

Sức mạnh tinh thần 3

Tìm hiểu tâm lý cầu thủ

Mô tả cuốn sách

Trên đường đạt thành tích cao nhất trong thể thao chuyên nghiệp

Trong thế giới thể thao chuyên nghiệp có tính cạnh tranh cao, thể lực và kỹ năng kỹ thuật thường không còn là yếu tố quyết định duy nhất dẫn đến thành công.

Chìa khóa để đạt được thành tích cao nhất ngày càng nằm ở sức mạnh tinh thần của các vận động viên. "The Power Plant of Mental Strength 3" là cuốn sách...

Tập trung vào khía cạnh quan trọng như ng thư ờng bị đánh giá thấp này của môn thể thao đỉnh cao.

Cuộc hành trình xuyên qua tâm lý của vận động viên chuyên nghiệp này bắt đầu với việc nhận ra rằng sự cạnh tranh thực sự không chỉ diễn ra trên sân hay đư ờng đua mà còn trong tâm trí của chính mỗi ngư ời.

Đây là lúc "con khỉ trong đầu" phát huy tác dụng - một bộ sưu tập không mệt mỏi thông tin, hình ảnh và cảm xúc hình thành nên bối cảnh tinh thần.

Bằng cách phân tích cẩn thận những thách thức tâm lý đặc biệt trong thể thao chuyên nghiệp, cuốn sách này chỉ ra những cách mà các vận động viên có thể vượt qua không chỉ những rào cản về thể chất mà còn cả tinh thần.

Từ việc lập trình tích cực cho đến phát triển khả năng phục hồi và chấp nhận bản thân.

Cuốn sách cung cấp một cách tiếp cận toàn diện về tăng cường tinh thần.

Thông tin tác giả Sami Duymaz

Tác giả tham gia thể thao từ năm 16 tuổi

tích cực, không chỉ với tư cách là một vận động viên và huấn luyện viên, mà còn
cũng tự nguyện làm việc trong lĩnh vực tâm thần. Với
Với chuyên môn của mình, anh ấy đã giúp các đội thăng hạng và
hỗ trợ các nhà vô địch thế giới cũng như nhà vô địch châu Âu.
Kiến thức sâu rộng của ông về tâm lý

Khu vực này đư ợc phản ánh trong những cuốn sách bán chạy nhất, đư ợc xuất bản không chỉ bằng tiếng Đức mà còn bằng tiếng Anh. Chẳng bao lâu nữa đây sẽ là lần đầu tiên của anh ấy

Cuốn sách "Sức mạnh tinh thần" cũ ng sẽ có sẵn bằng tiếng Thổ Nhĩ Kỳ, vì đội tuyển quốc gia đã yêu cầu anh ấy làm như vậy một cách rõ ràng. Sami Duymaz cũ ng đư ợc yêu cầu hỗ trợ tinh thần cho đội này. Tuy nhiên, do động đất nên điều này hiện không thể thực hiện đư ợc.

Với 28 cuốn sách đã đư ợc xuất bản và sự tham gia của ông vào huấn luyện cuộc sống, nơi ông cung cấp giáo dục tâm lý và tinh thần, tác giả đã biến niềm đam mê thể thao và sức mạnh tinh thần thành tiếng gọi của mình. Sách của ông không chỉ đư ợc ưa chuộng mà còn đóng vai trò là nguồn tài nguyên mang tính đột phá cho những ngư ời muốn vượt qua những hạn chế về tinh thần của chính mình.

Tác giả Sami Duymaz

Lời nói đầu

Tôi đã viết một số cuốn sách về chủ đề này, bao gồm cả những cuốn sách đề cập đến tâm lý con người và tâm lý trẻ thơ. Mọi thứ đều được kết nối với nhau, vì vậy người chơi có tính cách và tâm lý khác nhau.

Điều này có nghĩa là các nhân vật khác nhau được hình thành khác nhau do quá trình nuôi dạy và môi trường của họ. Không ai giống hết nhau, vì vậy điều quan trọng là phải tiếp cận từng người chơi chuyên nghiệp.

Nhà vô địch thế giới như Earl Strickland đến từ Mỹ khác nhau đáng kể về tính cách của họ

Các cầu thủ Đức như Joshua Filler, Ralf Eckert và Oliver Ortmann. Tuy nhiên, tất cả họ đều chia sẻ nó

cùng một cấu trúc tâm lý cơ bản nhưng có động cơ và đặc điểm tính cách khác nhau.

Thông thường, hình ảnh mà chúng ta tạo ra cho người khác với tư cách là vận động viên không tương ứng với thực tế, bởi vì những gì chúng ta giả vờ là những gì chúng ta muốn trở thành.

Tại sao tôi lại viết cái này?

Nếu một huấn luyện viên muốn giúp đỡ một vận động viên hàng đầu thì anh ta phải có kiến thức về tâm lý thể thao. Nếu anh ta thiếu kiến thức này, anh ta sẽ thấy mình phải đối mặt với một cầu thủ chuyên nghiệp, người về cơ bản vẫn chưa phát triển thành vai trò mà anh ta phải đảm nhận. Với tư cách là một huấn luyện viên và nhà tâm lý học thể thao, bạn phải hiểu rõ nhiều thành phần của tâm lý. Đây là cách duy nhất để nhìn đằng sau mặt tiền của con người

nhận ra anh ta thực sự là ai. Những gì anh ấy che giấu và những gì anh ấy chỉ giả vờ. Điều quan trọng là nhìn thấy con người trong trạng thái thực sự của anh ta, bởi vì điều đó đại diện cho hiện trạng của anh ta.

Tuy nhiên, cần phải nói rằng hành vi này là hoàn toàn bình thường vì tất cả chúng ta đều cố gắng trở thành chính mình tốt nhất và thành công. Tuy nhiên, cái tôi của chúng ta có thể bị thổi phồng và thư ờng từ chối thừa nhận thất bại.

Cũng là sự phù phiếm và địa vị đi kèm với nó có vấn đề với việc chuyển màu và đang tìm kiếm

Tư ơng tự như cái tôi, thư ờng tìm lời bào chữa và đổ lỗi.

Một vận động viên đầy tham vọng với nhiều tham vọng thư ờng khó chấp nhận điều này do nỗ lực và dằn vặt của mình nên phản đối nó.

Lúc đó, sự kiêu ngạo thư ờng sinh ra cùng với sự chối bỏ.

Nó có thể so sánh với việc tôi nói chuyện với một ngư ời thực sự muốn trở thành một tay đua, nghĩ và cảm nhận như vậy như ng chưa bao giờ lái ô tô.

Thái độ này thể hiện sự đánh giá quá cao bản thân và sự kiêu ngạo. Những vận động viên như vậy có thể hoặc trở nên chống lại lời khuyên.

Một di chúc phát sinh ở đây phải đư ợc kiểm soát.

Một ví dụ khác minh họa tâm trí và bản ngã đã chạy trốn và phủ nhận thực tế đến mức nào.

Một chàng trai trẻ khỏe với bạn bè rằng anh ta sẽ sớm có thể đẩy tạ được 160 kg, nhưng anh ta chỉ có thể tập được 75 kg.

Tâm trí/cái tôi của anh ấy đã tiến lên nhưng cơ thể anh ấy lại bị tụt lại phía sau.

Sự thất vọng được sinh ra. Tham vọng và cái tôi không được nuôi dưỡng bằng thành công đủ nhanh, và anh ấy cảm thấy tồi tệ, thậm chí là thất bại.

Sự xấu hổ và thất vọng muốn giấu đi.

Giả định tinh thần rằng chúng ta là ngư ời mà chúng ta muốn trở thành nhưng chưa tạo ra tính nóng nảy, nghi ngờ bản thân cùng với sự tức giận mù quáng.

Giận dữ là mù quáng vì cái tôi ngăn cản thực tế và không muốn nhìn thấy nó.

Những chòm sao này và những chòm sao khác có nghĩa là chúng ta dường như đã đạt được tiến bộ lớn trong quá trình rèn luyện, nhưng trên thực tế, chúng ta đang bị tụt lại phía sau.

Sự tự phản ánh sai lầm và không trung thực khiến chúng ta tin vào những gì bản ngã nói với chúng ta. Chúng ta muốn tin vào tất cả những điều này vì tất cả đều là những suy nghĩ đẹp đẽ, rất tốt cho tâm hồn chúng ta. Một huấn luyện viên nên biết và hiểu tất cả những điều này, có tính ngoại giao và quan tâm. Nếu vận động viên biết về tâm lý này thì có thể tự giúp mình và phản ánh một cách trung thực.

Chúng tôi giả định từ ngữ ời chơi rằng anh ta đã tiến xa hơn nhiều so với thực tế và mặc dù điều đó đôi khi đúng nhưng không phải lúc nào cũng như vậy vì thiếu sự an toàn và nhất quán.

Chúng tôi dạy tay đua cách phản lái trong góc cua, nhưng chúng tôi cho rằng anh ta đã biết rằng trước tiên lốp xe phải được làm nóng đầy đủ.

Sẽ không đúng nếu nói rằng ngữ ời này là kẻ nói dối. Đúng hơn, hành vi của anh ta bị điều khiển bởi cái tôi, thư ơng có xu hướng bóp méo hiện thực.

Sự tự lừa dối hình thành và phải được nhìn thấy. Vì vậy, hãy trung thực tự phản ánh.

Cái tôi thường được phát triển về mặt tinh thần nhưng cũng mang theo sự phù phiếm, khiến khó thừa nhận và chấp nhận điểm yếu.

Do đó, những gì người đời này chia sẻ có thể bị ảnh hưởng bởi sự tự tin thái quá hoặc sự bóp méo nhận thức mà điều này không nhất thiết bị hiểu là dối trá.

Tất cả những điều này và nhiều hơn thế nữa là điều cực kỳ quan trọng để hiểu và suy ngẫm một cách trung thực về bản thân.

Sự trung thực với bản thân này là rất quan trọng để tiếp tục phát triển về mặt tinh thần.

Những người không thành thật với chính mình có xu hướng lừa dối người khác và tìm kiếm sự biện minh.

Để tìm kiếm thông tin. Một huấn luyện viên không vượt qua được thử thách này sẽ sớm bỏ cuộc và từ chức.

Với tư cách là một người huấn luyện tinh thần, tôi làm rõ điều này ngay từ đầu.

Nếu không có cái nhìn sâu sắc, tôi bỏ nó

Đơn giản chỉ cần trả lại người đời đó hoặc họ sẽ trả phí cho tôi.