

Zihinsel gücün güç merkezi 4

Yüksek performanslı spor dünyasında kazanıp kaybetmeyeceğinizi belirleyen yalnızca fiziksel kondisyon değildir. Aksine, zihinsel güç, genellikle başarı ile başarısızlık arasındaki farkı yaratan çok önemli bir rol oynar. "Zihinsel Güç Santrali 4"te bunu genişletiyoruz

1, 2 ve 3. ciltlerden kapsamlı bilgiler veriyor ve bir sporcunun ruhunun ve duygusallığının temel önemine daha fazla ışık tutuyor.

Yüksek performanslı bir sporcunun kendini dürüstçe yansıtabilmesi, kontrol edebilmesi ve düzeltebilmesi için kendi ruhunun ve duygularının farkında olması gerekir. Yalnızca bu öz disiplin yoluyla zihinsel olarak büyümeye devam etmek ve dayanıklılığı geliştirmek mümkündür. Bu becerilere sahip olmayan herkes zaten çok geridedir.

Yolculuğumuz bizi mekanizmaların derinliklerine götürüyor
Kendini yansıtmaya, içsel durumlar üzerinde kontrol ve zihinsel ve ruhsal durumları düzeltme teknikleri
duygusal zayıflıklar.

Bu kitaptaki bulgular,
size araçları sağlamak için tasarlandı
en zor anları atlatman için neye ihtiyacın var
kararlı kalmak ve kendini aşmak

You are.

Halihazırda en yüksek düzeyde rekabet ediyor olsanız da, o yolda
da olsanız - bu kitap
size zihinsel gücünüzün anahtarlarını sunuyor
spor kariyerinizi bu konuda serbest bırakmak için
bir sonraki seviyeye taşımak için. Zihinsel gücün derinliklerini
birlikte keşfedelim
Dayanıklılığınızın tam potansiyelinin kilidini açın.

Kitap için kitap önerisi.

Zihinsel gücün güç merkezi 1

ISBN: 978-1234567890

Sporda zihinsel dayanıklılığın temellerini keşfedin. Bu kitap sizi spor psikolojisi dünyasıyla tanıştırıyor ve kişisel yansıma ve bilinçli antrenman yoluyla zihinsel performansınızı nasıl geliştirebileceğinizi gösteriyor. Korkuların üstesinden nasıl geleceğinizi, baskıyı nasıl yöneteceğinizi ve tüm potansiyelinizi nasıl ortaya çıkaracağınızı öğrenin.

Zihinsel gücün güç merkezi 2

ISBN: 978-0987654321

Bilginizi derinleştirin ve bilginizi genişletin

Yetenekler. Bu cilt, zihinsel performansınızı daha da optimize etmek için gelişmiş teknikler ve yöntemler sunmaktadır.

Hedefli egzersizler ve zihinsel stratejilerle dayanıklılığınızı nasıl güçlendirebileceğinizi ve spor hedeflerinize nasıl ulaşabileceğinizi öğrenin.

Zihinsel gücün güç merkezi 3

ISBN: 978-1122334455

Bu kitap, ilk iki ciltte elde edilen bulguların üzerine inşa edilmiş ve daha da derin içgörüler sunmaktadır.

sporun psikolojisine. Duygularınızı nasıl kontrol edeceğinizi öğrenin ve

Doğru ayar performansınızı artırabilir.

Sami Duymaz, dünya çapında tanınan spor psikolojisi içgörülerini ve zihinsel engellerinizi aşmanıza ve potansiyelinizi tam olarak ortaya çıkarmanıza yardımcı olacak pratik yöntemleri paylaşıyor

açın.

Bu kitaplar sporda zihinsel gücünüzü geliştirmek ve mükemmelleştirmek için kapsamlı bir temel ve ileri teknikler sağlar. Spor hedeflerinize ulaşmak ve tüm potansiyelinizi ortaya çıkarmak için "Zihinsel Gücün Gücü" serisindeki bilgi ve stratejileri kullanın.

Yazar Sami Duymaz hakkında

Sami Duymaz onlarca yıldır psikoloji ve spor psikolojisi ile yoğun olarak ilgilenmektedir.

Sadece spor alanında değil, yaşam desteği alanında da adından söz ettiriyor.

Çocuk istismarı, aile içi şiddet gibi konuları kapsayan kitapları ve çeşitli ruh sağlığı sorunlarına ilişkin çalışmaları hem şifa verici hem de aydınlatıcıdır.

Aile içi şiddete maruz kalan çocuk ve gençlere gelişimsel sorunları düzeltme fırsatları verilmesi yazar için özellikle önemlidir. Bu bağlamda hayata geçirilmeyi bekleyen LMJ Mental Center adlı yeni bir projeye liderlik ediyor.

Duymaz'ın eserleri birçok dile çevrilmiş ve dünya çapında tanınmaktadır. Yüksek performanslı sporcular onun kapsamlı uzmanlığından faydalıyor. Bilgi yelpazesi geniştir ve aynı zamanda hakkında yazdığı sosyal açıdan kritik konuları da içermektedir.

Sami Duymaz bu nedenle birçok insan için değerli bir yardımcı ve çeşitli psikolojik ve spor psikolojisi alanlarında tanınmış bir uzmandır.

Zihinsel gücün güç merkezi 4

Zayıflıkların analizi

Yıllar geçtikçe çok değerli deneyimler kazandık

Zorluklar topladık ve antrenmanımız ve oyun tarzımız hakkında çok şey öğrendik. Uzun bir aradan sonra masaya döndüğümüzde çoğu zaman oyun oynamanın yenilenmiş mutluluğunu hissederez. Bu keyif, sabırsızlıkla beklediğimiz için odaklanarak oynamamızı sağlıyor. Çok az eğitim aldığımızın farkındayız ve bu nedenle dikkatli ve dikkatli hareket ediyoruz. Bu şakacı davranış çoğu zaman başarıya yol açıyor ve her şey her zamanki gibi giderken antrenmanlara ara vermediğimize inanıyoruz. Çok güzel bir duyguyla tekrar oynamayı bırakıp eve dönüyoruz.

Birkaç gün veya hafta sonra, zamanın elverdiği ölçüde eğitime geri dönüyoruz. Bir kez daha neşe doluyuz ve harika oynuyoruz. Eve kendimizi yeniden iyi hissederek dönüyoruz ve artık her şey bir alışkanlığa dönüştüğü için neredeyse daha fazla eğitime ihtiyacımız olmadığını düşünüyoruz.

Ama uzun bir süre sonra geri döndüğümüzde
Lig maçları oynadığımızda özellikle zor pozisyonlarda belirsizliklerin
ortaya çıktığını fark ediyoruz. O kadar gerginiz ki

Oyunu devam ettirmek ve hatta kapatmak mümkün değil
olur. Bunun daha önce olmayacağı açıkça ortaya çıkıyor. Kendinden
şüphe duyulur ve bu

Rakip de bundan yararlanıyor. Hatalar birikiyor ve
Sonuçta o kadar güvensiz ki hiçbir şey
daha fazla çalışır.

Kendine aşırı güven ve tembellik
bize yetiştirdi. Ego kendisini yanlış değerlendirdi ve tembellik hakim
oldu.

Eğitim eksikliği bize güvenlik sağladı
ihtiyacımız olanı aldık. Ara sıra olan
Oyun bize hataları göstermedi çünkü onlar
önemli görünmüyordu. Otomatizm ve geri bildirim için eğitim çok
önemlidir,
bu bize güvenlik sağlıyor. kaçırdık çünkü
yeterince zorlanmadık. Güvenlik oluşturmak için çok az giriş.

Birçok kişi, önceki gün her şey yolunda gittiği için antrenman yapmalarına gerek olmadığına inanıyor. Ama bizi uyanık tutan, dikkatli oynamamızı sağlayan şey oynamanın keyfiydi. Üzerimizde hiçbir stres ve baskı olmadı.

Ancak lig maçıında her şey bir araya geldi ve birdenbire artık yeterli olmadı.

Diđer bir durum da, kısa bir süre veya çok az oynadığınız için artık konsantre olma dayanıklılığınızın olmaması olabilir. Kısa mesafeler, uzun mesafelerde son derece konsantre olmanız gereken maratonlar değildir. Eđer

Artık buna alışmayan beyin, uzun mesafelerde hayatta kalmakta zorlanır.

Beyin aynı zamanda üzerinde çalışan bir kas gibidir. uzun süre eğitilmesi gerekir.

Bu tenisçilerin ruhları
çeşitli unsurlarla karakterize edilen
olmak:

kendine fazla değer verme

Kendi yeteneklerini abartma eğilimindedirler ve
bunun yeteneklerinden kaynaklandığına inanırlar.
diğerlerinden daha az antrenman yapmak zorundalar.
Bu inanç çoğu zaman onların rakipleriyle aynı
disipline ve antrenmana adanmışlığa sahip
olmamalarına yol açmaktadır.

Hazırlık eksikliği

Düzensiz veya yetersiz eğitim nedeniyle daha önemli
şeylerin gelişimini ihmal ederler
için gerekli beceri ve taktikler
zorlu yarışmalarda yarışmak.
Sonuç olarak, her zamanki hazırlık maçlarının ötesine
geçen mücadelelere en iyi şekilde hazır değiller.

Kendine güven ve güvensizlik

Doğal yeteneklerine rağmen deneyimlerler.
belirleyici an yetenekleri hakkında şüpheler.
Güçlü bir rakibe ayak uydurabilme yetenekleri konusundaki
belirsizlik, zihinsel güçlerini etkileyebilir ve tam potansiyellerine
ulaşmalarını engelleyebilir.

Hayal kırıklığı ve hayal kırıklığı

Daha zayıf olduğu düşünülen bir rakibe karşı aldıkları yenilginin
ardından hüsrana uğrayabilirler ve hayal kırıklığına uğrayabilirler.
Antrenmanlardaki aşırı güvenlerinin ve dikkatsizliklerinin sonuçta
başarılı olmalarını engellediğinin farkındalar.

Öğrenme süreci ve gelişimi

Böyle bir deneyimin ardından antrenmanlarını daha ciddiye almaları
ve rekabet yaklaşımlarını yeniden düşünmeleri gerektiğini fark
edebilirler.

Bu kendini tanıma süreci...

Büyüme onların sporcu ve insan olarak gelişmelerine yardımcı olabilir.

tık.

Bu tenisçilerin ruhları çeşitli unsurlar tarafından şekillendirilebilir:

kendine fazla değer verme

Aşırı Güven: Kendi yeteneklerini abartma eğilimindedirler ve yeteneklerinin diğerlerinden daha az antrenman yapmaları gerektiği anlamına geldiğine inanırlar. Bu inanç çoğu zaman rakipleriyle aynı disipline ve antrenmana bağlılık göstermemelerine neden olur.

Hazırlık eksikliği

Hazırlık eksikliği: Düzensiz veya yetersiz eğitim nedeniyle, zorlu müsabakalarda rekabet etmek için gerekli olan önemli beceri ve taktiklerin geliştirilmesini ihmal ederler.

Sonuç olarak, her zamanki hazırlık maçlarının ötesine geçen mücadelelere en iyi şekilde hazır değiller.

Kendine güven ve güvensizlik

Güven ve Güvensizlik: Ona Rağmen

Doğal yetenek, önemli şekillerde deneyimledikleri şeydir

Bir an yetenekleri hakkında şüphe duyuyor. Güçlü bir rakibe ayak uydurup yetişemeyecekleri konusundaki belirsizlik zihinsel güçlerini etkileyebilir.

onları etkilemek ve tam potansiyellerine ulaşmalarını engellemek potansiyeline erişmek için.

Hayal kırıklığı ve hayal kırıklığı

Hayal kırıklığı ve hayal kırıklığı: Birinden sonra

Daha zayıf olduğu varsayılan birine karşı yenilgi

Rakipleri hüsrana uğratarak hayal kırıklığına uğratabilirler.

Antrenmanlardaki aşırı güvenlerinin ve dikkatsizliklerinin sonuçta başarılı olmalarını engellediğinin farkındalar.

Öğrenme süreci ve gelişimi

Öğrenme ve gelişme: Böyle bir deneyimin ardından antrenmanlarını daha ciddiye almaları ve rekabet yaklaşımlarını yeniden düşünmeleri gerektiğini fark edebilirler.

Bu kendini tanıma süreci...

Büyüme onların sporcu ve insan olarak gelişmelerine yardımcı olabilir.

Durağanlığa giden yol

Bu olumsuz durumda, bu tür oyuncular spor konusunda ciddi olmayı bırakma eğiliminde olabilirler. Düzenli olarak rekabet etmeyi veya antrenman yapmayı bırakabilir ve bunun yerine geçmiş başarılarına güvenebilirsiniz. Zafer günlerinin anılarında kaybolma eğilimindedirler ve isterlerse hâlâ en yüksek seviyede oynayabileceklerine kendilerini inandırırılar.

Mevcut performanslarının gerçekliği
genellikle onları görmezden gelir veya en aza indirir. O
Yeni başlayanlardan veya eski büyükler olarak gördükleri daha az
deneyimli oyuncuların onay ve hayranlık isteyebilirler.

Ancak kendilerini geliştirmeye veya çok çalışmaya teşvik etmek
yerine,
geçmişinde ve kendisinde debelenmek
sözde statülerine dayanmak.

Bu onların yavaşlamasına neden olabilir
eski hallerinin gölgesi haline gelirler.

Bağılılık eksikliği ve eksiklikleri
Zorluklarla yüzleşmeye istekli olmak, artık gelişmedikleri ve
becerilerinin durgunlaştığı anlamına gelir. Yapabilirsin

bir tür duraklama içindeler, öyle ki
bunun yerine geçmiş başarılarla tutunmak
gelecekteki hedeflere odaklanmak. Nihayetinde eski ihtiyaçlarına
kavuşabildiler
vedalaş ve geçmişte yaşa,
Gelişmek ve yeni zirvelere ulaşmak yerine
ulaşmak için.

Başarı sorunları

Başarı sorunları çok çeşitli olabilir ve yaşamın farklı alanlarını etkileyebilir.

darbe. Başarıyla ilişkilendirilebilecek bazı olası sorunlar şunlardır:

Karmaşık kişisel imaj

Karmaşık öz imaj: Başarı, insanların karmaşık bir öz imaj geliştirmesine yol açabilir. Kendinizi fazla abartıyor olabilirsiniz

veya karşılanması zor olan gerçekçi olmayan beklentilere tutunmak. Bu, özellikle başarıyı sürdüremedikleri takdirde, öz saygıyı etkileyen bir baskıya yol açabilir.

Artan baskı

Artan baskı: Başarıyla birlikte, bu başarıyı sürdürme veya aşma baskısı da sıklıkla artar.

Bu, özellikle dış beklentiler yüksekse veya kişi mükemmel olmak için kendine baskı yapıyorsa strese, kaygıya ve hatta tükenmişliğe yol açabilir.

izolasyon

İzolasyon: Başarılı bireyler, deneyimlerini ve zorluklarını anlayan insanları bulmakta zorluk çekebileceğinden, başarı bazen belirli bir dereceye kadar izolasyona yol açabilir. Başarılarının kendilerini diğerlerinden uzaklaştırdığını ya da sosyal çevrelerinin değiştiğini hissedebilirler.

Motivasyon kaybı

Motivasyon kaybı: Bir kişinin

Belirli bir başarı düzeyine ulaştığınızda, sıkı çalışmaya devam etme ve yeni hedefler belirleme motivasyonunu korumak zor olabilir.