



SPORDA ZİHİNSEL HAZIRLIK



PROF. DR. RIDVAN EKMEKÇİ

Psikolojik Performans Danışmanı

Zihinsel Performans Koçu (ICF – ACSTH)

SPORDA ZİHİNSEL ANTRENMAN (BİR ADIM ÖNDE)

Spor Psikolojisi-Fazıl Psikoloji-Motivasyon-Beyin-Stres Yönetimi-Dikkat ve Konsantrasyon-İstikrar

Prof. Dr. Rıdvan EKMEKÇİ



DETAY
YAYINCILIK

HAKEMLİKTE ZİHİNSEL HAZIRLIK (Psikolojik Performans)

2.
BASKI



Prof. Dr. Rıdvan
Ekmekçi

DETAY
YAYINCILIK

SPORDA ZİHİNSEL HAZIRLIK BOYUTLARI

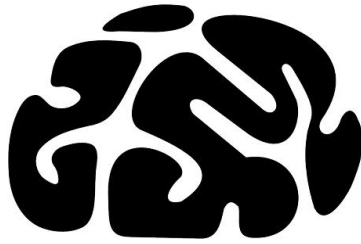
- BECERİ ÖĞRENİMİ
- GÜVEN VE MOTİVASYON OLUŞTURMA
- KAYGI VE STRES YÖNETİMİ
- PROBLEM ÇÖZME, KARAR VERME
- DİKKAT VE KONSANTRASYON
- ZİHİNSEL DAYANIKLILIK
- FARKINDALIK VE MEDİTASYON





Healthy Body

+



Healthy Mind

=



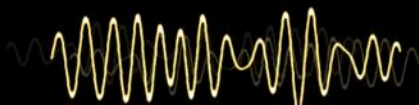
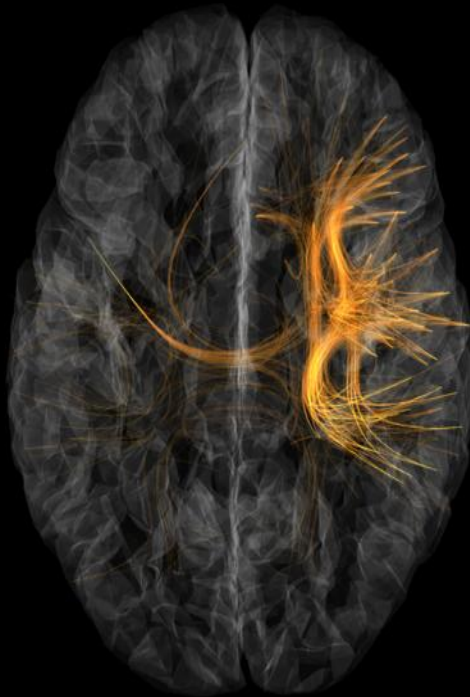
Happy Human

FİZİKSEL SAĞLIĞIN 3 ŞARTI

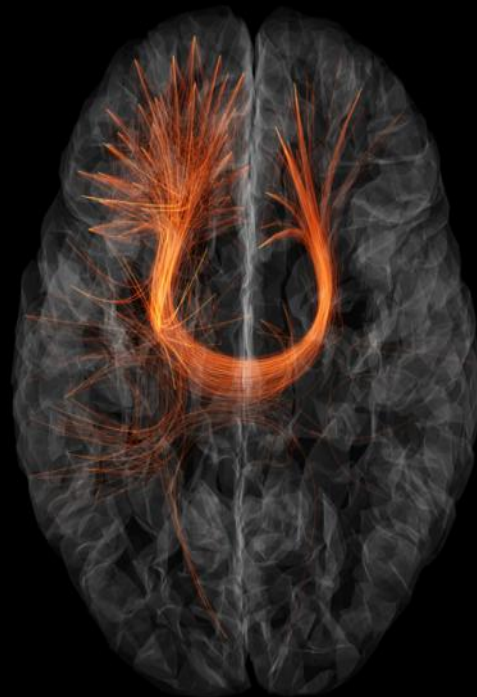




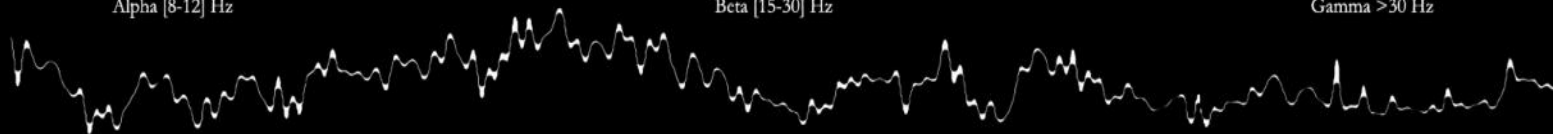
Alpha [8-12] Hz



Beta [15-30] Hz



Gamma >30 Hz



Beyin Dalgaları



Delta (0-4 Hz) Derin uyku



Theta (4-8 Hz) Hayal kurma



Alpha (8-12 Hz) Rahatlık

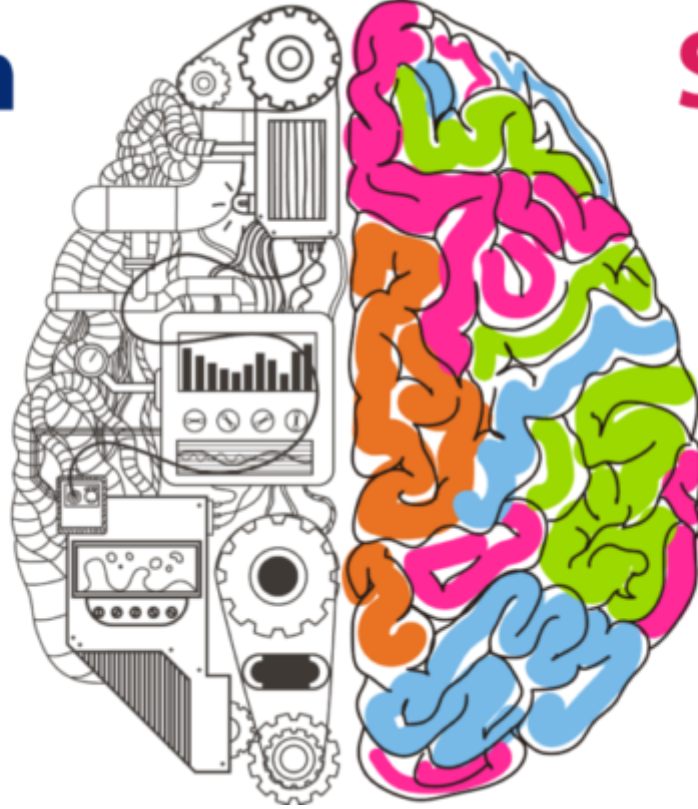


Beta-1 (15-18 Hz) Konsantrasyon

Beta-2 (18-25-40 Hz) Kaygı - Stres

Sol beyin

Mantıksaldır
Rasyoneldir
Ayrıntıcıdır
Planlıdır
Problemi
parçalayarak
çözer
Bilgi
Kontrol



Sağ beyin

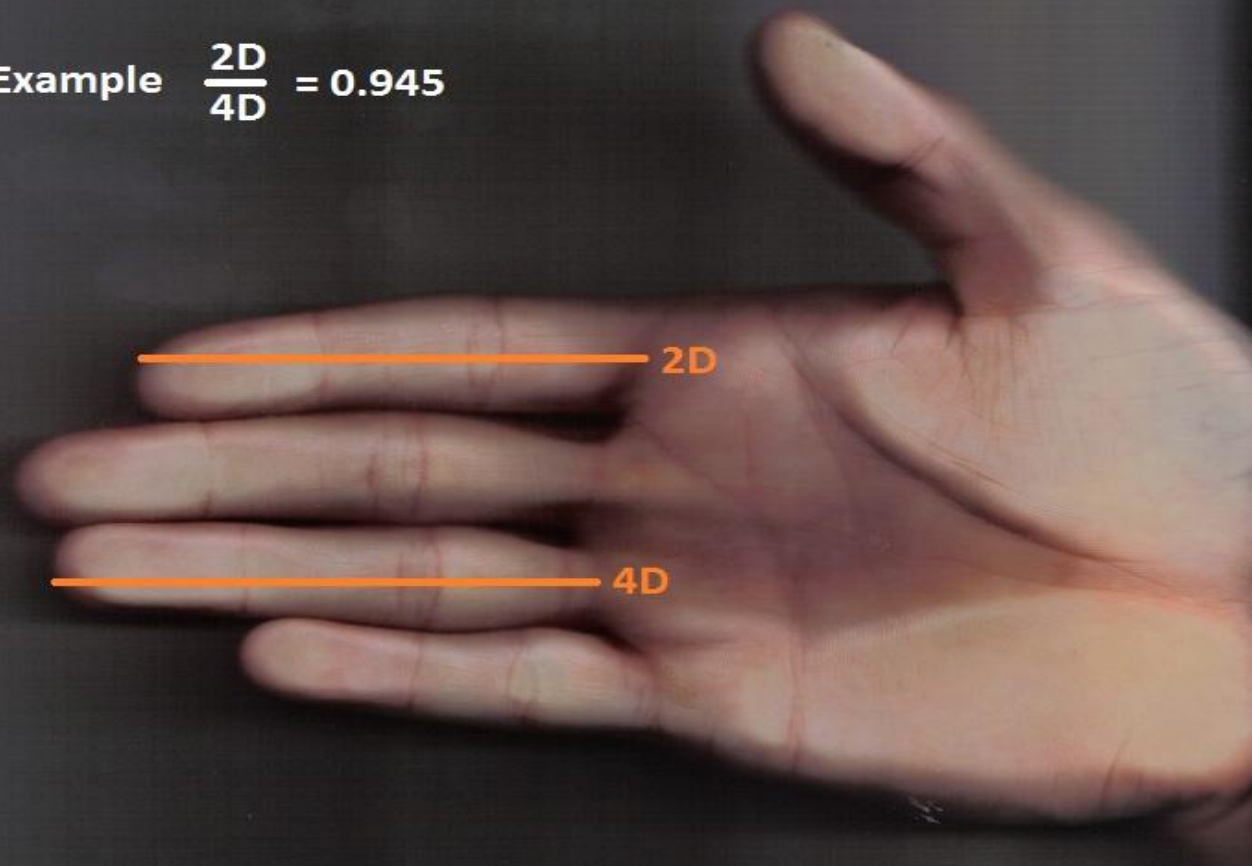
Duygusaldır
Sezgiseldir
Bütünseldir
Yaratıcılıktır
Problemi
bütün
çözer
Anlama
Risk



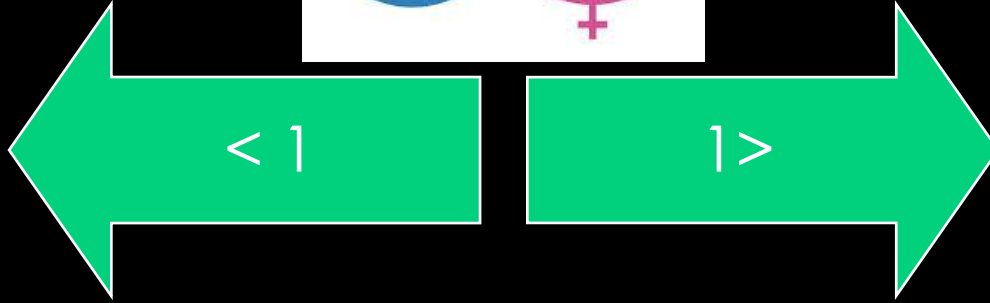
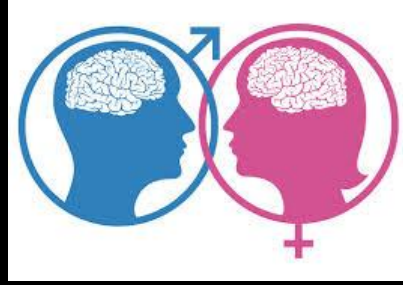
YÜZÜK PARMAĞINIZ
DAHA UZUNSA A TIPI

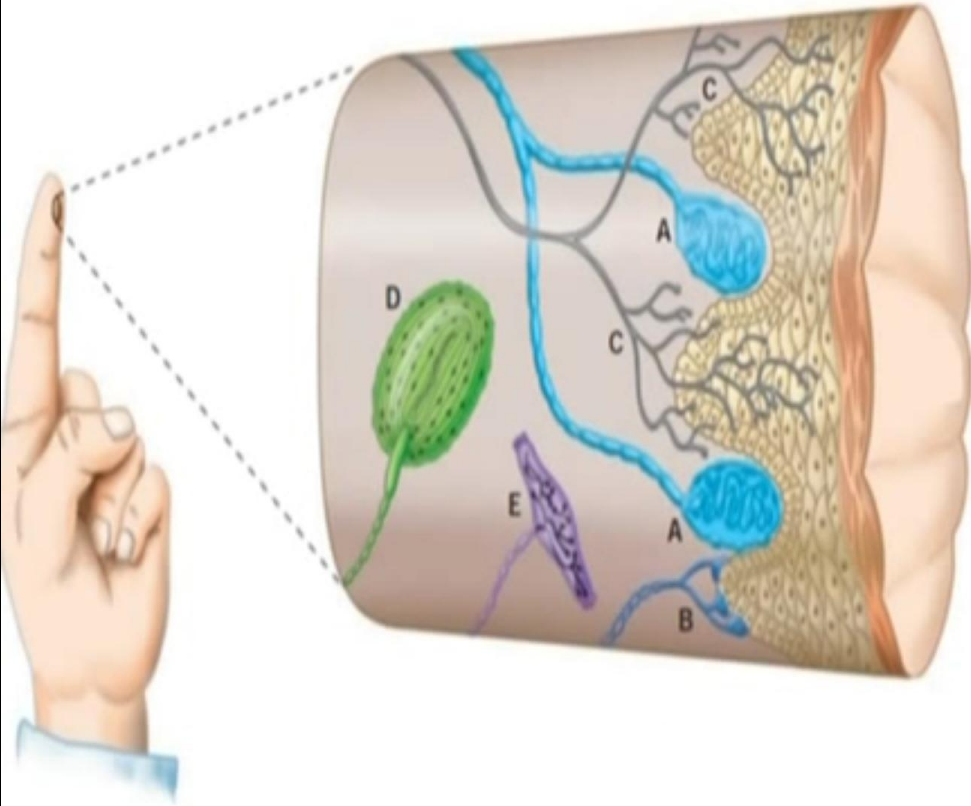
İŞARET PARMAĞINIZ
DAHA UZUNSA B TIPI
BEYNE SAHIPSİNİZ.

Example $\frac{2D}{4D} = 0.945$



BEYNİNİZİN TIPI VE CINSİYETİ NEDİR?





TURK
A ve B reseptörleri

Dokunma

C reseptörü

Ağrı, sıcaklık

D reseptörü

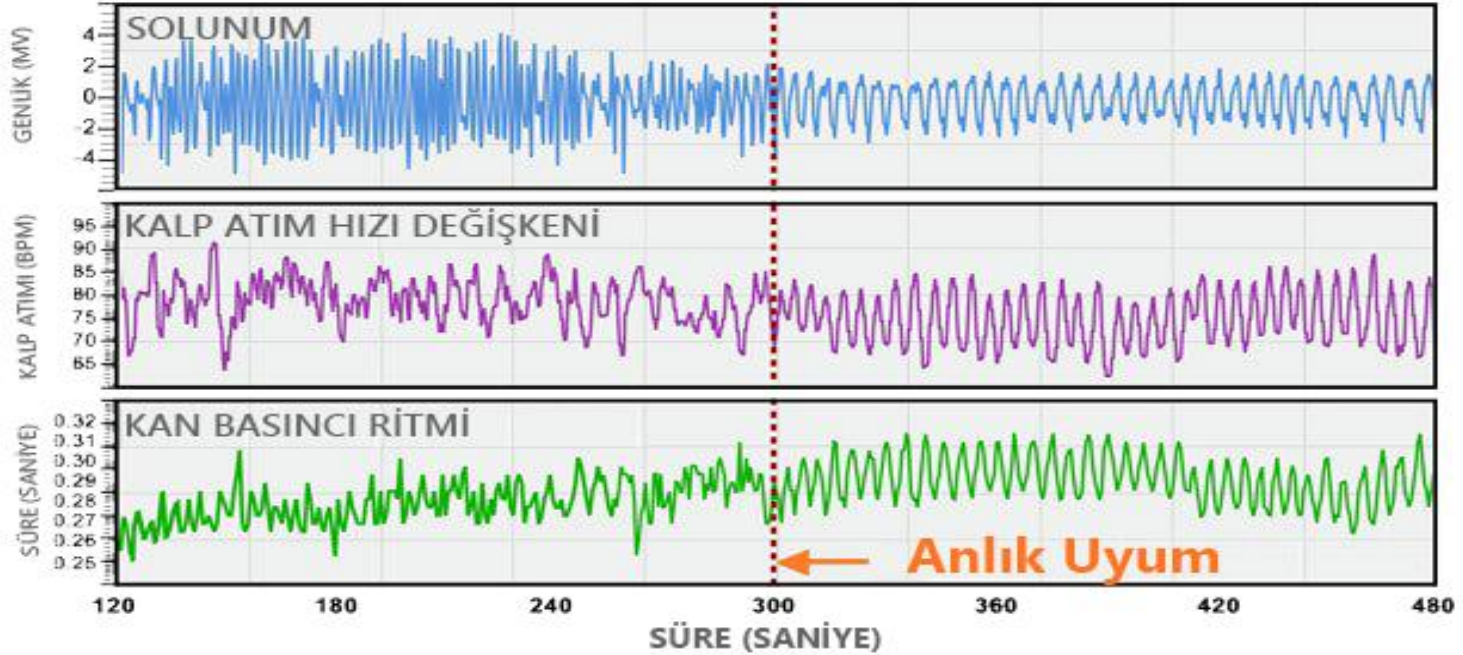
Titreşim

E reseptörü

Gerim



Coherence Durumu









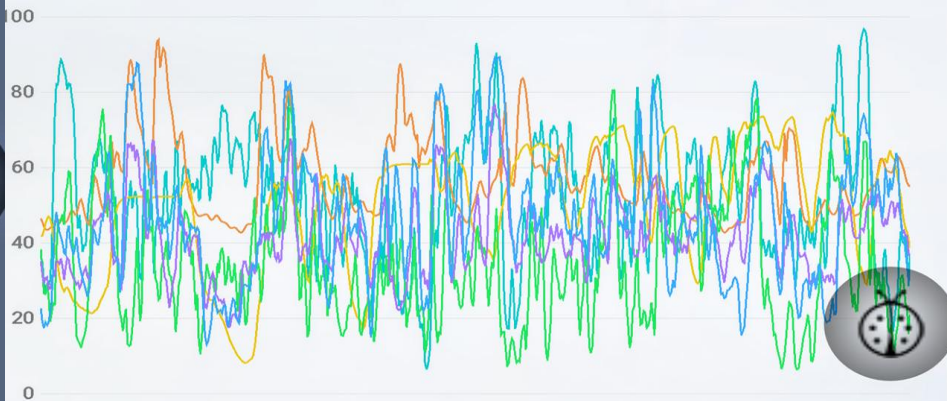
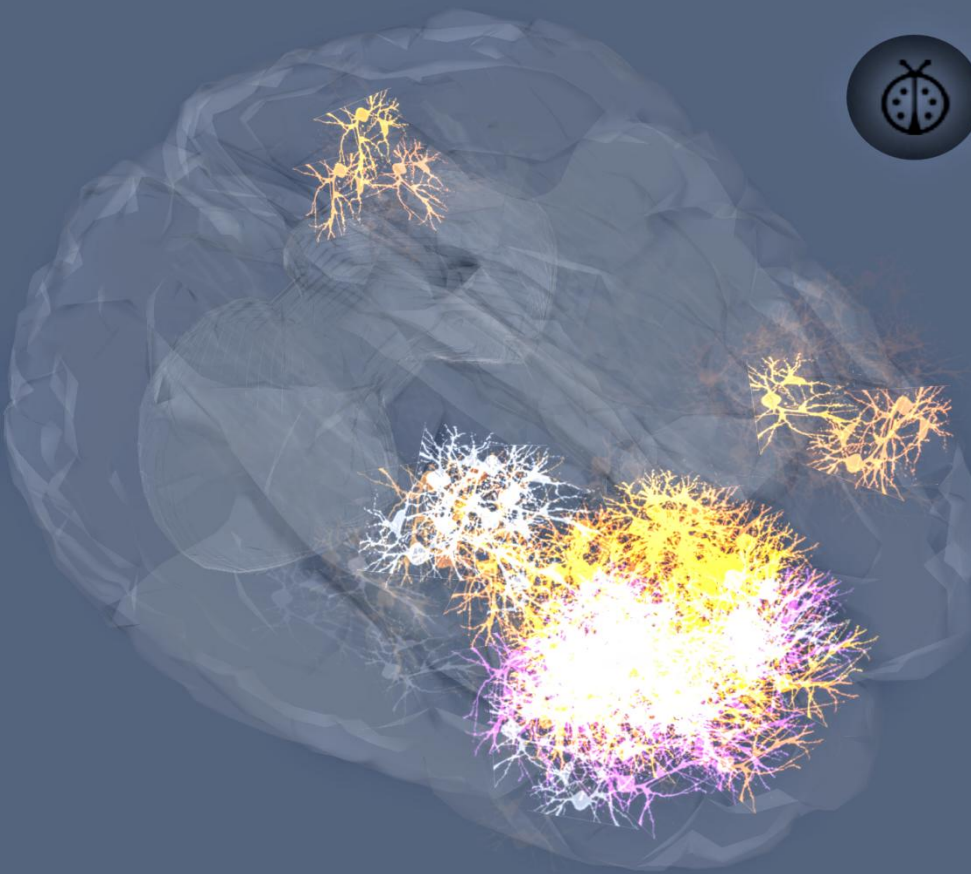






Emotiv Insight™ Model 1.0, Made in China
CE RoHS
CAUTION: Do not use while driving
Do not use headset while charging

EMOTIV



May 09 - 09:56 ÖÖ

00:04:40

Watching Sports •

41 stress

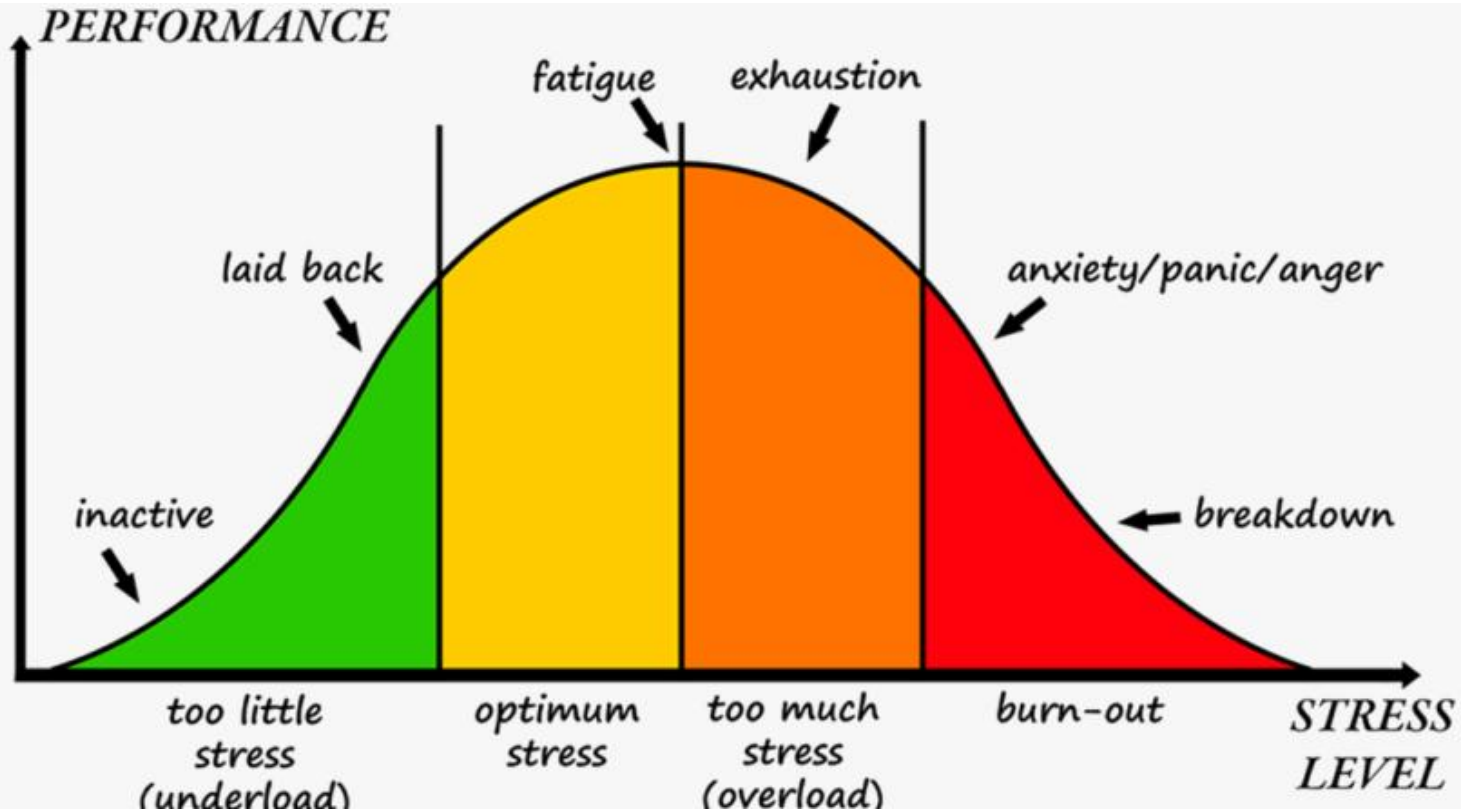
50 excitement

51 engagement

35 focus

56 interest

46 relaxation





BLAZE PODS

<https://www.youtube.com/watch?v=nJLVNB4PXh0&t=23s>

POZİTİF SPORCU

- Doğruyu yapmaya çalışır
- Kendini geliştirmeye çalışır
- Rutinleri ve planları vardır
- Ana odaklanır
- Hedefe yönelik çalışır
- İletişimi güçlüdür ve pozitiftir
- Eleştiriye açıktır
- Değerli olduğunu düşünür
- İçsel motivasyonu yüksektir
- Beslenme ve uykuya dikkat eder



Prof. Dr. Rıdvan EKMEKÇİ

NEGATİF SPORCU

- Hata yapmamaya çalışır
- Başkalarını geçmeye çalışır
- Her zaman bahaneleri vardır
- Geçmişe ve geleceğe odaklanır
- Başarı odaklı çalışır
- İletişimi zayıf ve negatiftir
- Eleştiriye kapalıdır
- Değersiz olduğunu düşünür
- Dışsal motivasyonu yüksektir
- Beslenme ve uykuya dikkat etmez

MEDİTASYONUN YARARLARI



Konsantrasyonu
artırır



Nefesi geliştirir



Dayanıklılığı
geliştirir



Zihni rahatlatır



Fiziksel
rahatlamayı artırır



Duygu kontrolü
sağlar



Kalp ritminizi ve
kan basıncınızı
düzenler



İletişiminizi
güçlendirir



432 hz

528 hz

741 hz



MOTİVASYON KRİTERLERİ



İyi uyku ve
beslenme



İyi iletişim



Pozitif tavır



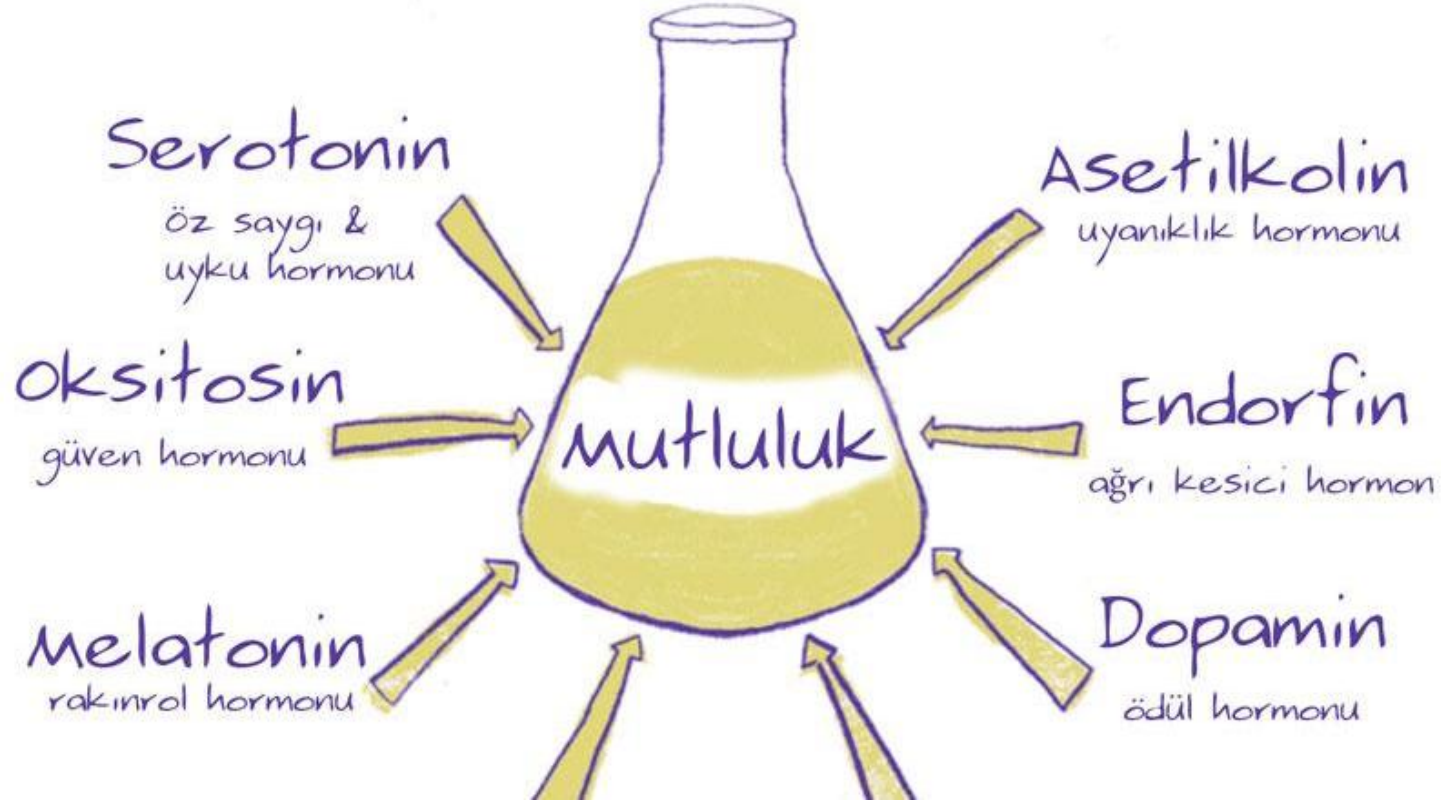
Odaklanma
ve
konsantrasyon
çalışmaları



Meditasyon



Nefes Tekniği



HORMON DENGESİNİ BOZAN ŐEYLER

Stres

AŐıri ay ve kahve

Koruyucu madde içeren gıdalar

Glisemik indeksi yüksek besinler

DoymuŐ yağlar

AŐıri Şeker

Kimyasal maddeler (temizlik maddeleri, plastikler vb)

Makyaj malzemeleri

Sentetik kıyafetler

HORMON DENGELEYEN BESİNLER

KEMİK SUYU

TURŞU

YOĞURT – KEFİR

CEVİZ

AVAKADO

YUMURTA

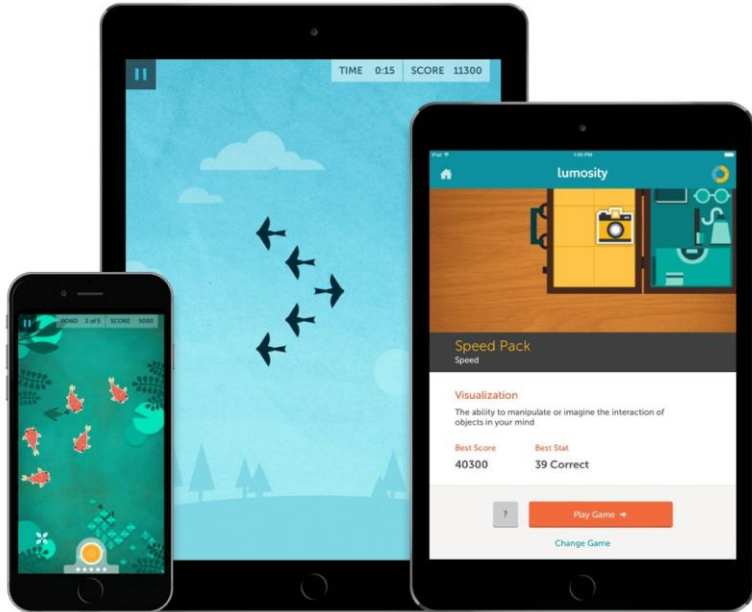
BALIK

NAR

BROKOLİ

YEŞİL ÇAY – KEKİK - REZENE

ZİHİN OYUNLARI



lumosity

Challenge your brain with scientifically designed training



ZİHİN VE BESLENME



B VİTAMİNLERİ

VÜCUTTA DEPOLANMAYAN VİTAMİNLERDİR – HAFIZAYI GÜÇLENDİRİR, SEROTONİN VE DOPAMİN ÜRETİMİNİ ARTIRIR.

B1- B3 - B5 - B6 - B7 - B12 - FOLİK ASİT

MUZ, CEVİZ, PATATES, YUMURTA, SEBZELER, ET, BAKLAGİLLER

D VİTAMİNİ

HORMON OLARAK KABUL EDİLİR VE SADECE GÜNEŞ İLE AKTİVE OLUR

KALSİYUM EMİLİMİ, DOPAMİN VE SERETONİN SALGILANMASINI ETKİLER

BALIK, YUMURTA, TEREYAĞ, PEYNİR, KARACİĞER

MAGNEZYUM

KALP RİTMİNİ, KAN ŞEKERİNİ VE TANSİYONU DÜZENLER, BÖBREK, SİNİR VE KAS HÜCRELERİ İÇİN ÖNEMLİDİR, KASLARI GEVŞETİR.

STRES, KAFEİN, ŞEKER KANDAKİ MAGNEZYUM SEVİYESİNİ DÜŞÜRÜR

MUZ, PATATES, BALIK, SEBZELER, ET, KARPUZ, İNCİR, BAKLAGİLLER, DOMATES, YEŞİL FASULYE

L-ARJİNİN – L-LİZİN

AMİNO ASİTLER

NOX İÇİN ÖNEMLİDİR,

CEVİZ, TONBALIĞI, SOYA ÜRÜNLERİ

AMİNOASİTLER

L-TEANİN

RAHATLATICI ETKİSİ VARDIR
ODAKLANMAYI SAĞLAR

YEŞİL ÇAY VE MANTAR



**BAŞARI YETENEKLİLERİN DEĞİL
ÇALIŞKANLARIN ALIŞKANLIĞIDIR**

PROF. DR. RIDVAN EKMEKÇİ

TEŞEKKÜRLER