



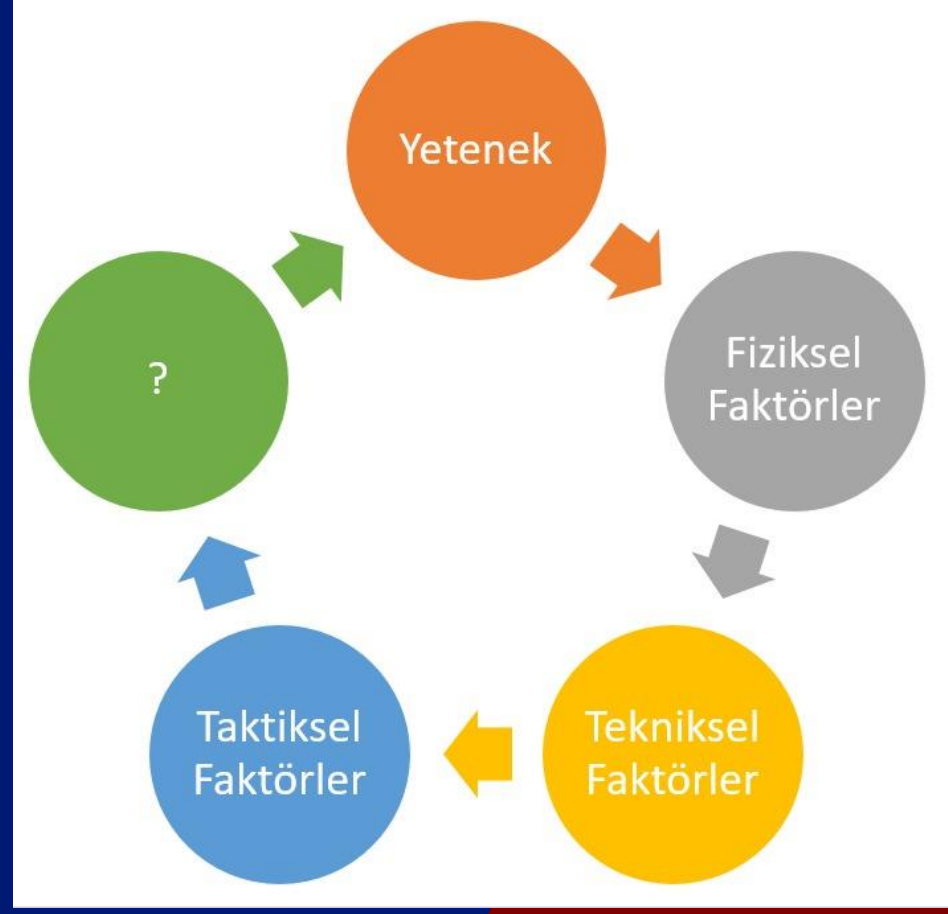
Maksimum Performans

LİDERLİK VE İLETİŞİMDE BEDEN DİLİ

Spor Psikoloji Danışmanı & Life Kinetic
Trainer
Ömer Ateş



Sporda Başarıya Etki Eden Faktörler Nelerdir?





Maksimum Performans

Sporda Başarıya Etki Eden Faktörler Nelerdir?





Maksimum Performans

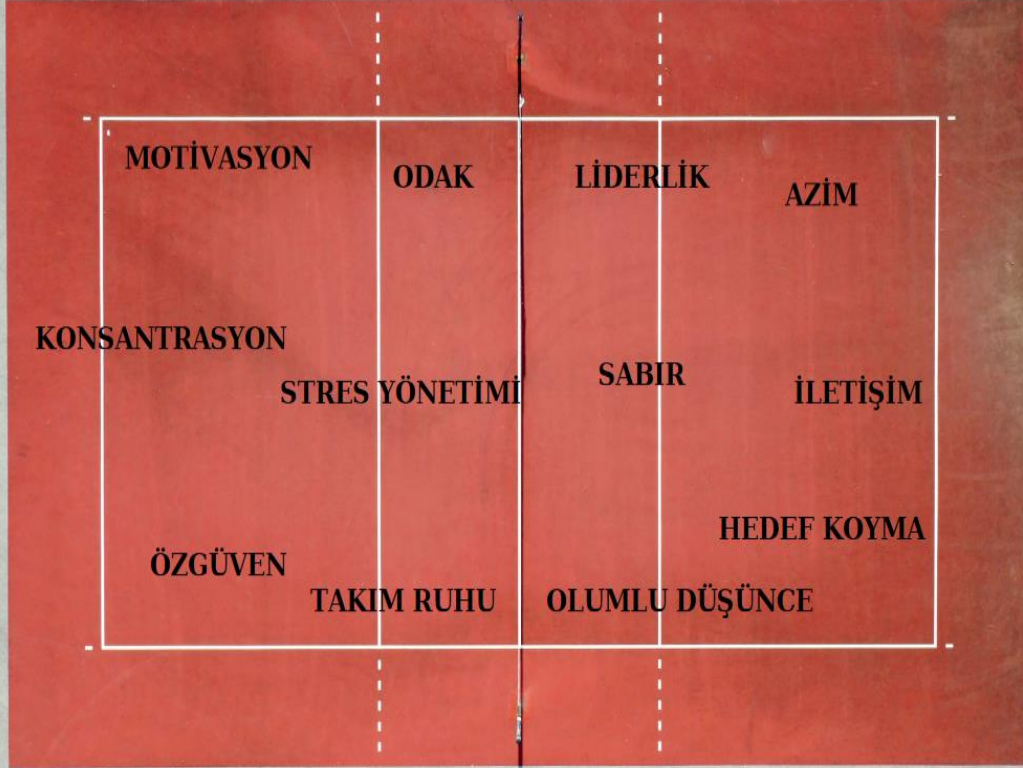


1

/1



Otomatik yakınlaştır





Maksimum Performans



Spor psikolojisi; sporcuların, antrenörlerin, yöneticilerin ve ebeveynlerin tutum ve davranışlarını gözlemleyen ve performanslarını arttırmaya çalışan bilim dalıdır.

- Spor psikolojisi danışmanı; sporcuların, antrenörlerin, yöneticilerin ve ebeveynlerin tutum ve davranışlarını gözlemleyen ve bireysel&takım görüşmeleri yaparak performanslarını arttırmaya çalışan kişidir.



Maksimum Performans

Spor Psikolojisi Teknikleri

- Motivasyon
- Konsantrasyon
- Sporcu Kişiliđi ve Karakteri
- Stres, kaygı, öfke ve duygu Kontrolü
- Düşünce kontrolü ve Olumlu Düşünce
- Hedef Koyma
- Zihinde Canlandırma
- İletişim
- Liderlik
- Rehabilitasyon döneminde psi.destek
- Takım olmak
- Özgüven



Maksimum Performans

- Sporda Saldırganlık
- Bağımlılık ve Sağlıksız Davranışlar
- Tükenmişlik ve Sürantrenman
- Egzersiz ve Psikolojik İyi Oluş
- Çocuk ve Spor Psikolojisi
- Karakter Gelişimi ve İyi Sporsal Davranış

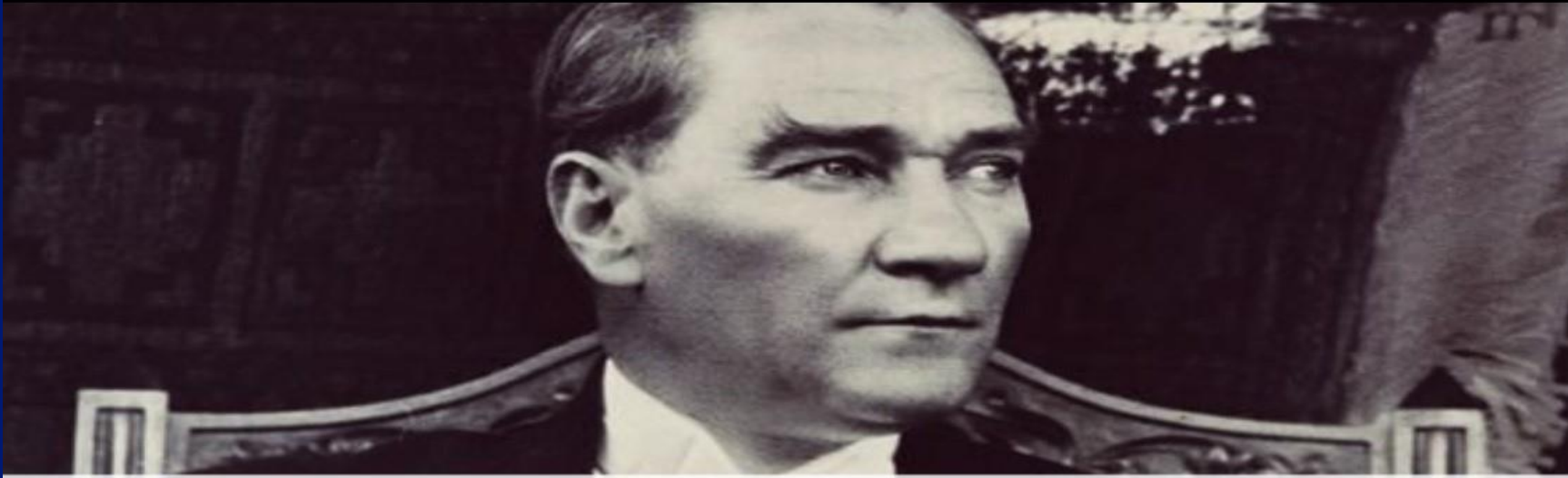


Spor Psikolojisi ve Psikolojik Desteđin Faydaları

- Sporcuların, antrenörlerin ve yöneticilerin performanslarını arttırarak başarılı olmalarını sağlar
- Mevcut oluşabilecek problemleri daha önceden tespit edip büyümesini veya ortaya çıkmasını engelleyerek faydalı olur
- Maddi anlamda sporcuların ve kulüplerin daha fazla kazanmasını sağlarlar
- Takımların, sporcuların ve antrenörlerin kariyerlerine katkıda bulunur



Maksimum Performans



"Spor yalnız beden kabiliyetinin bir üstünlüğü sayılmaz. İdrak ve ahlâk da bu işe yardım eder. Zekâ ve kavrayışı kısa olan kuvvetliler , zekâ kavrayışı yerinde olan daha az kuvvetlilerle başa çıkamazlar. Ben Sporcunun zeki çevik aynı zamanda ahlâklısını severim." *K. Atatürk*





Maksimum Performans

LİDERLİK

Spor Psikoloji Danışmanı & Life Kinetic
Trainer
Ömer Ateş

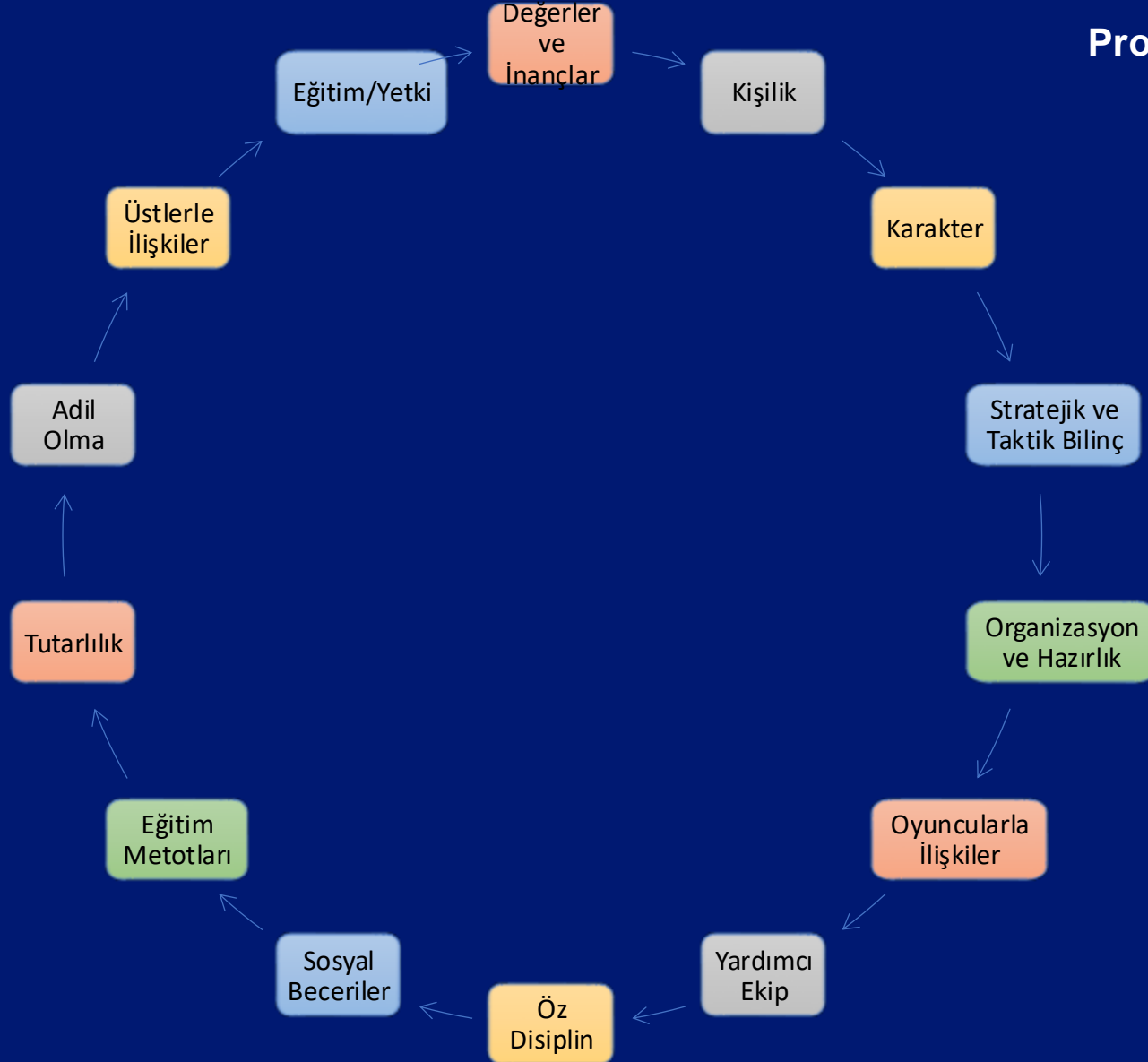




Maksimum Performans

Spor, Antrenör / T.Direktör'den Ne Bekliyor?

Prof.Dr Mehmet Özçağlayan





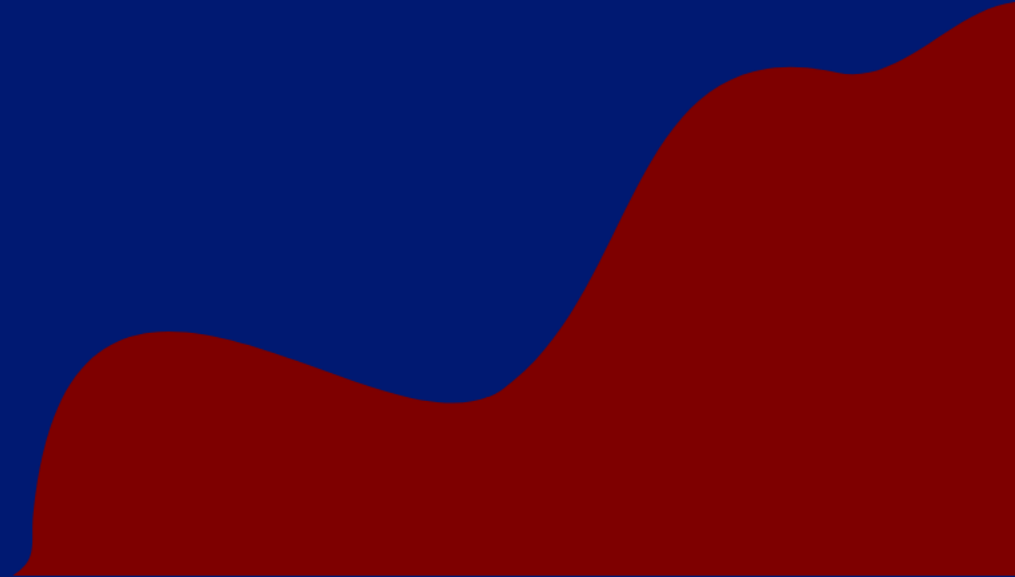
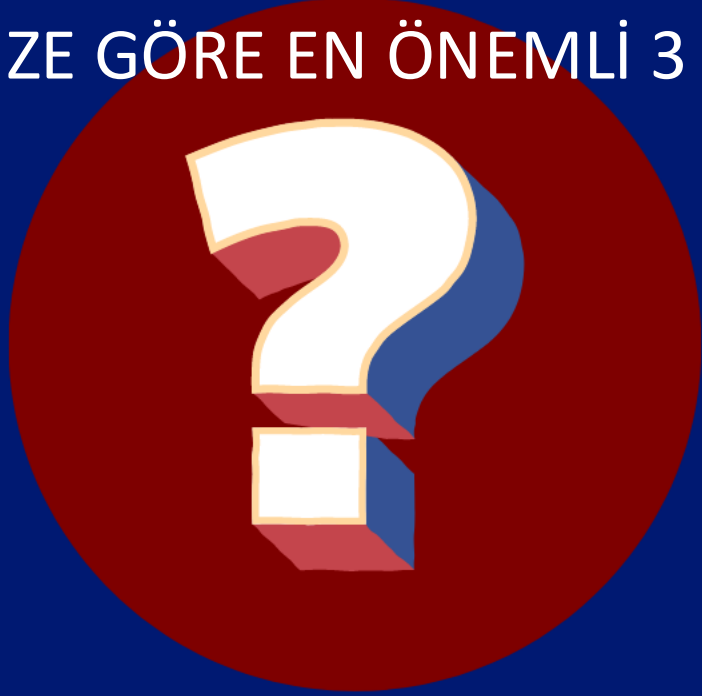
Spor, Sporcudan Ne Bekliyor?



SİZ HANGİ PSİKOLOJİK ÖZELLİKLERE SAHİPSİNİZ?



- SİZE GÖRE EN ÖNEMLİ 3 TANESİ HANGİLERİDİR?



SPORCULARDA GÖRMEK İSTEDİĞİNİZ 3 PSİKOLOJİK ÖZELLİK NELERDİR?





Maksimum Performans

Liderler, motivasyonu kendileri yaratmazlar, sadece kilidini açarlar.

Howard Gardner





Maksimum Performans

Spor Yoluyla Liderlik Gelişimi

- Yüksek beceri gelişimi
- Güçlü bir iş etiği
- İnsanlarla iyi ilişkiler kurma
- Zengin taktik bilgisi



Write ve Cote (2003)

Spor Liderliđinin Çok Boyutlu Modeli

1

Gereken lider davranışı

2

Gerçek lider davranışı

3

Tercih edilen lider davranışı





Maksimum Performans

KONU BAŞLIĞI

1) Gereken lider davranışı

Birçok durumda örgütsel sistemin kendisi davranışları belirler ve insanların bu belirlenmiş normlara uyması beklenir.

2) Gerçek lider davranışı

Yalın haliyle bütünlüğü oluşturma ya da anlayışlı olma gibi liderlerin sergilediği davranışlardır.

3) Tercih edilen lider davranışı

Grup üyelerinin, belirli bir lider davranışları için tercihleri vardır. Yaş, cinsiyet ve deneyim kadar kişilik gibi değişkenler.





Maksimum Performans



Etkili Liderliğin 4 Bileşeni





Maksimum Performans



Liderin Özellikleri

Dürüstlük: Liderin sağlam bir felsefi temeli olmalı, yaptıkları ve söyledikleriyle tutarlı olması ve bunu etrafındaki herkese yansıtabilmesi gerekmektedir.

Esneklik: Ezbere yapılan düzenlere karşı, kaliteli bir lider daha iyisini yapmak için şartları zorlayan bir yapıya sahip olmalıdır.

Sadakət: Hem kendisinde bulunması hem de sporcuların takıma olan bağlılığını, sadakatini geliştirmesi gerekmektedir.

Güven: Oyuncularına güvenmesi, onlara destek ve fırsatlar vermesi güven ortamının oluşması için temel şartlardır.





Maksimum Performans



Liderin Özellikleri



Sorumluluk: Yaptıklarının sorumluluğunu alan ve dolayısıyla yaptıklarını açıklamaktan ve hesap vermekten çekinmeyen bir lider daha etkili olacaktır.

Açık Sözlülük: Dürüst ve doğru olmanın yanında karşıdaki kişinin anlayacağı ve faydalanacağı şekilde kurulan ilişki daha etkili olacaktır.

Hazır Olma: İyi bir lider işini iyi bilen ve her türlü aksiliğe karşı hazır olan bir liderdir.

Beceriklilik: Pes etmeyen, dirençli ve toparlanma özelliğinin yüksek olması iyi bir liderin özelliklerindedir.





Maksimum Performans



Liderin Özellikleri

Öz-Disiplin: Başarı her zaman mümkündür rakip çok güçlü olsa bile. Önemli olan görevine ve planına sadık olarak hareket etmektir. Buna öz-disiplin denmektedir.

Sabır: Sabır kötü durumlar ortaya çıktığı zaman gösterilecek nadir ve değerli bir beceridir.

Bunların dışında *zeka, iyimserlik, içsel motivasyon ve empati* de başarılı liderlerde bulunması gereken diğer özelliklerdendir.





Maksimum Performans



Peki en büyük başarın hangisi ?



Liderlik Biçimleri

En temel 2 liderlik biçimi demokrat ve otokrat davranış biçimleridir.

-**Demokrat liderler** sporcu merkezli, işbirlikçi ve ilişki yönelimli iken,

-**Otokrat liderler** kazanma ve görev yönelimli liderlerdir. Bunların yanında birçok liderlik biçimi vardır ve hepsinin olumlu ve olumsuz yönleri bulunmaktadır. Etkili bir lider hangi ortamda hangi zamanda nasıl bir liderlik biçimi kullanacağını bilen liderdir.



Maksimum Performans

“Birçok liderin en büyük korkusu başarısızlık. Reddedilme, yetersizlik, bir miras bırakamama... Tüm bunlar hepsinde ortak ve her biri, liderin başarılı olamayabileceğini düşünmesine yol açar.” (The Manager)





Maksimum Performans



Durumsal Etkenler



- Liderler içinde buldukları durumu iyi değerlendirip ona göre hareket etmelidirler. Bu noktada yapılan spora dair şu bilgilerin bilinmesi gerekmektedir:
- Spor, bir takım sporu mu yoksa bireysel bir spor mu? Takım sporu sporcuları genellikle daha otokrat liderler tercih etmektedirler.
- Etkileşimli bir spor mu yoksa daha çok birlikte hareketin ön planda olduğu bir spor mu? Etkileşimli takım sporcuları daha çok görev yönelimli liderleri tercih etmektedirler.





Maksimum Performans



Durumsal Etkenler



- Takımın büyüklüğü nedir? Takımın büyüklüğü arttıkça demokratik liderliği kullanmak daha zorlaşmaktadır.
- Ne kadar zaman var? Zaman kısıtlıysa ve kısaysa görev yönelimli liderler daha caziptir.
- Grubun belirli bir liderlik geleneği var mı? Bir liderlik geleneği olan bir grubun başka bir liderlik biçimine geçmesi zordur.





Maksimum Performans

Takipçilerin Özellikleri

Sporcuların özellikleri genellikle liderin etkililiğini ortaya çıkarmaktadır. Yaşlı ve deneyimli sporcularda otokrat liderler daha etkili olurken, kadın sporcularda demokrat liderler daha başarılı olmaktadır. Bu noktada sporcuların yaş, cinsiyet, olgunluk, milliyet, yetenek ve kişilik gibi özelliklerinin dikkate alınması gerekmektedir.



Maksimum Performans

“Bazı şeylerin dile getirilmemesi dargınlık yaratır. Küçük bir yanlış anlaşılma, bir anda çatışmaya dönüşür. Soruna yol açan sebebi belirlemek, güçlü bir liderliğin göstergesidir”

The Manager





Maksimum Performans

MUSTAFA KEMAL ATATÜRK'ÜN LİDERLİK SIRLARI

- Bilgi ve tecrübe sahibi olma
- Adam yetiştirme
- Bilgi depolama yeteneği
- Cesur olma
- Dayanıklı olma
- Gerçekçi olma
- Hedefe yönelik olma
- İkna etme yeteneği
- İnsan değer verme
- Çabuk karar verebilme
- Liyakat aşığı olabilme
- Vizyon sahibi olma
- Örgütlenme yeteneği
- Strateji bilincine sahip olma



Maksimum Performans



maksimumperformans



Maksimum Performans

**“KOMUTANI KOYUN OLAN ASLAN ORDUSUNDAN KORKMAM;
KOMUTANI ASLAN OLAN KOYUN ORDUSUNDAN KORKARIM”**

BÜYÜK İSKENDER





Maksimum Performans

LİDERLERİN FELSEFESİ VE VİZYONU OLMALIDIR



ANTRENÖRLÜK FELSEFENİZ NEDİR?

ANTRENÖRLÜK VİZYONUNUZ NEDİR?





Maksimum Performans



- Her oyuncuyu anlamak. C.Ancelotti
- Çalıştığınız kişilerin sizdeki donanımı farkına varmaları. J.Mourinho



maksimumperformans



Maksimum Performans



- Kaygı duygusunun korku değil, hazır olduklarının göstergesi olduğunu vurgulayın,
- Özel performans hedefleri vererek performanslarını geliştirin,
- Başarısız sonuçların yeteneksizlikten değil, düşük çaba göstermekten geldiğini vurgulayın
- Bahane mekanizmalarını kaldırın.
- Talimatlarınızla ve farklı ve zor driller yaptırarak onlardaki performans gelişimini sağlayın
- Kendilerine güvenmelerini sağlayın ve model olun



- Sözel olarak “yapabileceklerini” söyleyin,
- Çeşitli durumlar için onları ödüllendirmeyi unutmayın,
- Benzer ve başarıya ulaşmış sporcu örnekleri göstererek özendirin,
- Gevşeme ve rahatlama teknikleri uygulayarak kaygılarını azaltın
- Olumsuz kendileriyle konuşma yerine olumlu konuşarak onları cesaretlendirin,



Maksimum Performans

GERÇEK LİDER	SAHTE LİDER
Personeline zaman ayırır.	Kendisine ulaşmak zordur.
İnsanlara güvenir.	Hiç kimseye güveni yoktur.
Kriz anında soğukkanlı ve rahattır.	Kriz anında panik yapar ve kontrolü kaybeder.
Onunla çalışmak bir zevktir.	Onunla çalışmak bir eziyettir.
İnsanlara adil davranır.	Adaletsizdir.
Sözünün eridir.	Sözünü tutmaz.
İşe zamanında gelip gider.	İşe geç gelir, erken gider.
Ekibiyle gurur duyar.	Kendisiyle gurur duyar.
İlişkilerinde sıcak ve samimidir.	İlişkilerinde soğuk ve riyakardır.



Maksimum Performans

GERÇEK LİDER	SAHTE LİDER
Ekibini başarıya götürür.	Başarıları kendine mal eder.
Bilgiyi yayar.	Bilgiyi saklar.
Hatasını itiraf eder, hata yapanı affeder.	Hatasını kabul etmez, hata yapanı da affetmez.
Ekibini korur.	Kendinden başkasını düşünmez.
Herkesin potansiyelinin ortaya çıkmasına rehberlik eder.	Herkesin kendisi gibi davranmasını ister.
Sorunları basite indirger.	En basit sorunu bile karmaşık hale getirir.
Sevincini ve kederini personeliyle paylaşır.	Sevincinden, neşesinden, kederinden gazabından yanına yaklaşılmaz.
Dinlemesini bilir.	Konuşmaya bayılır.



Maksimum Performans

DEĞERLER



Spor Psikoloji Danışmanı
Ömer Ateş



Maksimum Performans

DEĞERLERİNİZİ OLUŞTURUN

- Davranışlarımıza ve kararlarımıza yön veren değerlerdir.
- Kalıplaşmış inançlardan oluşur
- Değerler, önemli kararlarda ve baskı altında fark edilir
- Değerler; ilgi ve ihtiyaç duyulan özetle arzu edilen şeydir.



Maksimum Performans

DEĞERLERİNİZİ OLUŞTURUN

- Değerler inançtır
- Değerler tercihtir.
- Değerler duygusaldır. Kimimize göre olumlu veya olumsuz duygular taşır.
- Değerler kişinin amacına ulaşmak için davranış kalıpları oluşturur.



Maksimum Performans

DEĞERLER LİSTESİ

İŞBİRLİĞİ

EĞLENCE

AİT OLMAK

SAYGINLIK

TANINMAK

HİZMET

VEFA

ÇEVRE DUYARLILIĞI

GÜVEN

İNANÇ

ZENGİNLİK

HOŞGÖRÜ

ETKİLEYİCİLİK

YARATICILIK

EMPATİ

AŞK

HUZUR

ZEKÂ

BAŞARI

GÜÇ

EĞİTİM

İLETİŞİM

MEVKİ

RAHATLIK

OTORİTE

BAĞLILIK

KONTROL

DÜRÜSTLÜK

ÇEŞİTLİLİK

KARLILIK

BAĞIŞLAYICILIK

EN İYİ OLMAK

MANEVİYAT

PARA

GELİŞİM

REKABET

DEĞİŞİM

ŞEFKAT

TATMİN

ONUR

GÜVENLİK

İTİBAR

ARKADAŞLIK

SORUMLU OLMAK

MEDENİ CESARET

BİRLİK

AHLÂK

DOĞALLIK

ESPRİ ANLAYIŞI

ŞAKACILIK

ZEKİLİK

MERAK

SAYGINLIK

HAYAL GÜCÜ

REKABETÇİLİK

DAKİKLİK

HAZIRLIKLI OLMA

BAĞIMSIZLIK



Maksimum Performans

DEĞERLERLER LİSTESİ

GELENEKLERE

BAĞLILIK

YENİLİK

İYİ İLİŞKİ

GÜVENİLİR OLMA

STATÜ

ZİNDELİK

TOLERANS
SADELİK

ESNEKLİK

DİSİPLİN

GÜZELLİK

EĞİTİM

DİYALOG

YETENEĞİ

KARDEŞLİK

ŞEREF

BAĞIŞLAYICILIK

TUTARLILIK

ÖZVERİ

UMUT

CESURLUK

UYSALLIK

ZERAFET

FEDAKÂRLIK

NEŞE

DESTEKLEYİCİLİK

YARDIMSEVERLİLİK

SOĞUKKANLILIK

TUTUMLULUK

DİNGİNLİK

MİNNETTARLIK

SADELİK

KİBARLIK

SEMPATİ

İNCELİK

SAMİMİYET

CÖMERTLİK

DUYARLILIK

AĞIRBAŞLILIK

AİLE

YALNIZLIK

RAHATLIK

ANLAYIŞ

İNATÇILIK

SIR TUTABİLME

SABIR

AZİM

MERHAMET

ESNEKLİK

DOĞRUCULUK



Maksimum Performans

DEĞERLER LİSTESİ

GELENEKLERE BAĞLILIK
YENİLİK
İYİ İLİŞKİ
GÜVENİLİR OLMA
STATÜ
ZİNDELİK
TOLERANS
SADELİK



Maksimum Performans

DEĞERLERİN OLUŐTURULMASININ FAYDALARI

- Motivasyonumuzu arttırır
- Hayatımıza kılavuz olur
- Kendi benliğimize olan saygımızı arttırır
- Doğru ve stratejik kararlar almamızı sağlar
- Egomuzla bizi yüzleőtirir



Maksimum Performans

Beden Dili

5000?

Kapalı bir mekânda karşılıklı olarak oturan ve birbirini tanımayan iki kişi, **hiç konuşmadan** saniyede yaklaşık **5000 bilgi birimlik sözsüz ileti** yayabilmektedirler.



Maksimum Performans

ALANLAR VE MESAFELER



Özel alan: 0-40 cm

Kişisel alan: 40-100 cm

Sosyal alan: 100-200 cm

Toplumsal alan: 200 cm -





Maksimum Performans



- Beden dili iletişimin temelidir. Özellikle oyuncular ile aynı dili konuşuyorsanız
- Genel duruşunuz düşündüğünüzden daha çok şey anlatır!
- Otorite ve sakinlik için ihtiyacınız

- Yüz ifadeleri çok önemli olabilir
- Sesiniz, yüzünüzle ve beden dilinizle bağlantılıdır





Maksimum Performans



- Maçtan önce
- Sahaya girerken ve sahadan ayrılırken
- Beden dili genel kullanımı
- Tartışma durumlarında
-

- Oyuncuyu ikaz ederken
- Oyuncunun acısını paylaşırken / anlayış gösterirken
- Oyunculara dokunma (sinirli yada arkadaşça)





Maksimum Performans



- İletişim kurmak için zor ama etkili yoldur
- Hayal kırıklığına uğradığınızı, sinirlendiğinizi ve öfkelenmediğinizi göstermek sorun yaratabilir.
- Collina ' nın gözleri!!!

- Doğru zamanda gülümseme çok değerlidir
- Yanlış zamanda gülümseme problem getirir





Maksimum Performans

Oskar Wilde, “Davranışlar kelimelerden daha fazla konuşur daha çok şey ifade eder.” der



Beden dili duygu ve düşüncelerimizin yansımasıdır.

İki tür beden dili vardır. Birincisi insan beyninin kontrolündedir. Eğer beden dilinizi kontrol etmeyi ve duruma uygun davranışlar sergilemeyi öğrenirseniz çevrenizle daha etkili iletişim kurabilirsiniz.

İkincisi ise bizim kontrolümüz dışında gerçekleşen bilinç altının bir yansıması olan beden dilidir. İstemsiz olarak dışarıya yansır ve kontrolü zordur.



Maksimum Performans

JEST VE MİMİKLER



Diğer kişilere görsel sinyaller gönderen hareketlerdir.

6 temel duygu ifadesini aktaran yüz anlatımlarıdır.

Jest ve Mimikler 2'ye ayrılır

Esas ve ikincil; esas jest ve mimikler duygu ve düşüncelerimizi somutlaştıran hareketlerimizdir.

Örneğin sohbet anında göz kırpmak, kolları açmak gibi.

Esas olarak anlatıma katkıda bulunmayan ve kendiliğinden refleks olarak ortaya çıkan bu hareketlere ikincil jest ve mimik denir.

esneme ve hapşırma gibi durumlarda jest söz konusudur.



Maksimum Performans

YÜZ İFADELERİ MİMİKLER

60?

Yüzümüzde yer alan kas grubu sayısı.

250.000?

Bu 60 kas grubunun yansıttığı değişik yüz ifadeleri.



Maksimum Performans

JESTLER

Bedenin aldığı şekil, baş, yüz, el-kol, ayak-bacak duruş şekilleri ve hareketleri kişinin karşısındakine toplumsal konumu ve duyguları hakkında çok zengin bilgiler verir. İnsanın jestleriyle günlük hayattaki iletişim süreçlerinde verdiği bilinçli veya bilinçsiz tepkilerin, aynı zamanda, iletişimi zorlaştırıcı ve engelleyici ve hatta bazen, ilişkileri bozucu bir boyutu da vardır.



Maksimum Performans

Beden Dili

Mesajların dolaylı iletildiği kanaldır,
Kişinin gerçek hislerini ortaya koyar,
ve böylelikle

Verilmek istenen sözlü mesajın (alıcının
gözünde) **ne kadar güvenilir** olduğunu gösterir.



Maksimum Performans

Yüz İfadeleri (Mimikler)

Kültürel arařtırmalar:

§ *mutluluk*, § *korku*,

§ *kızgınlık*, § *şaşkınlık*, § *üzüntü* ve § *tiksinti*

gibi altı temel duyuyu aktaran ortak yüz ifadeleri olduğunu göstermektedir.



Maksimum Performans

İLETİŞİM

Ortalama bir dinleyici ,

10 dakikalık kısa bir sözlü sunumunun ardından, ancak yarısını aklında tutabilmektedir.

24 saat sonra %25'ini

48 saat sonra ise sadece %10'unu hatırlayabilmektedir.



Maksimum Performans

600?

Normal bir insanın bir dakika içinde algılayabileceği kelime kapasitesi.

750-800?

Normal bir insanın düşünme hızı

100-150

Normal bir insanın bir dakikada konuşabileceği kelime sayısı.



Maksimum Performans

600 kelime/dakika
Algı hızı

750-800 Kelime/ dakika
Düşünce Hızı

100-150 kelime/dakika
Konuşma hızı

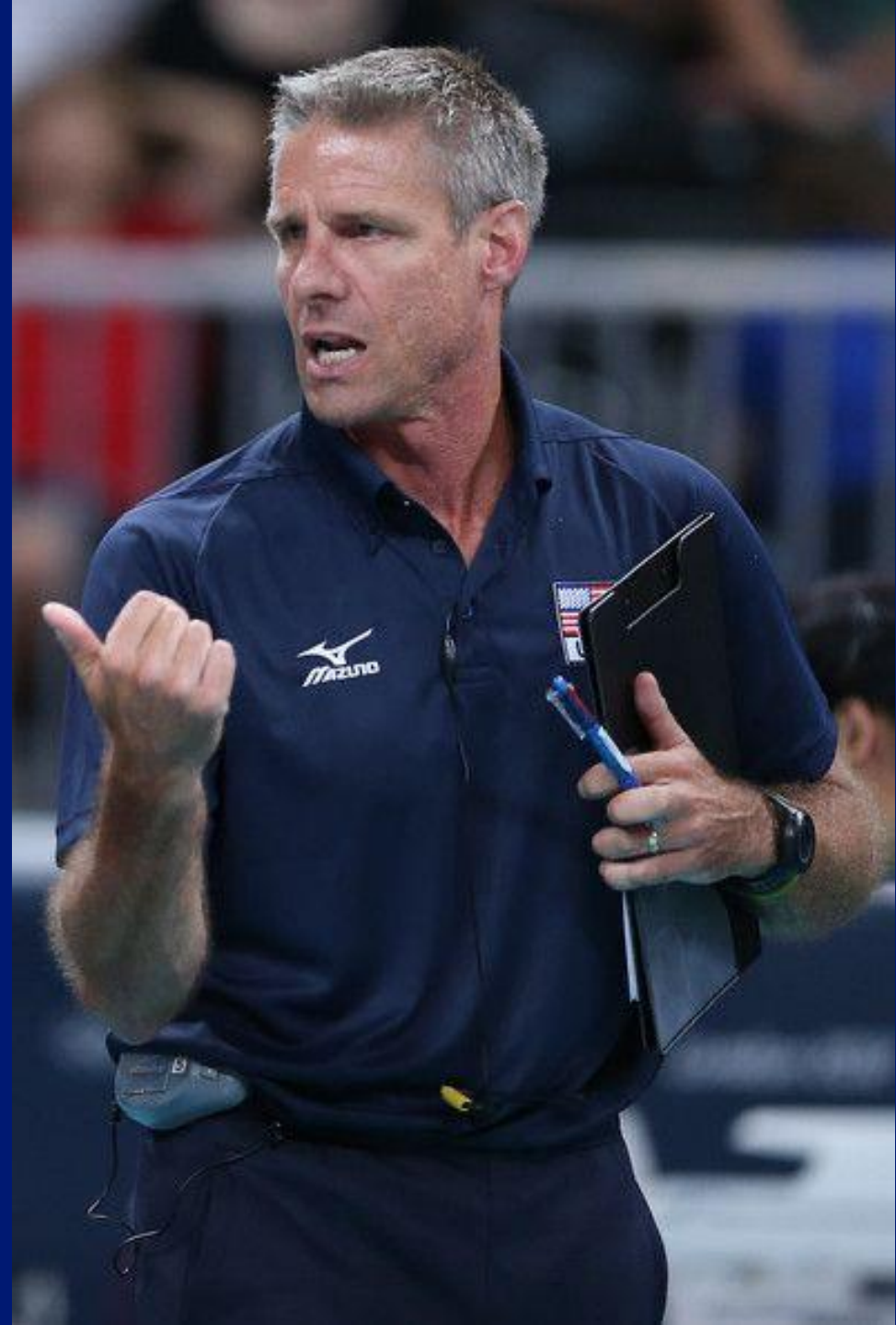


Maksimum Performans

BEDEN DİLİ VE SES TONU

Yüz yüze kurulan bir iletişim sürecinde, yaklaşık olarak;
Sözcüklerin %10 (7)
Ses tonu %30 (38) ve
Beden dilinin %60 (55)
oranında rol oynadığı
belirlenmektedir.

(parantez içindekiler başka
bir araştırma sonucudur.)





Maksimum Performans

BEDEN DİLİ

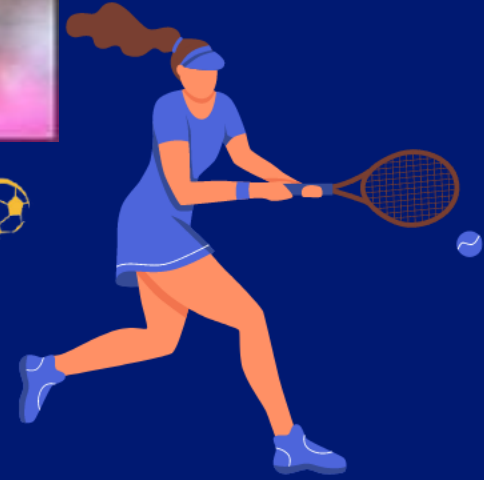


Reuters





Maksimum Performans





Maksimum Performans

Sonuç



- Vücudunuzu en iyi şekilde kullanın
- Duruşunuz, yüzünüz ve sesiniz size olan tepkileri etkiler
- Kontrol edemediğiniz sürece beden diliniz duygularınızı ortaya çıkarır
- Beden dilini etkin kullanım otoritenizi arttırır, güven verir
- Aynaya karşısında kendiniz çalışın TV, DVD vs. izleyerek
- Sizden tecrübeli teknik direktörleri veya ünlü oyuncularını izleyerek öğrenin



Maksimum Performans



El kol hareketleri: bu hareket bir tür üstünlük: kendine güven hareketidir. Bu hareketi yüksek stres durumlarında yaparsanız kendinizi oldukça rahatlamış, kendine güvenen ve hatta otoriter bulabilirsiniz.



Maksimum Performans

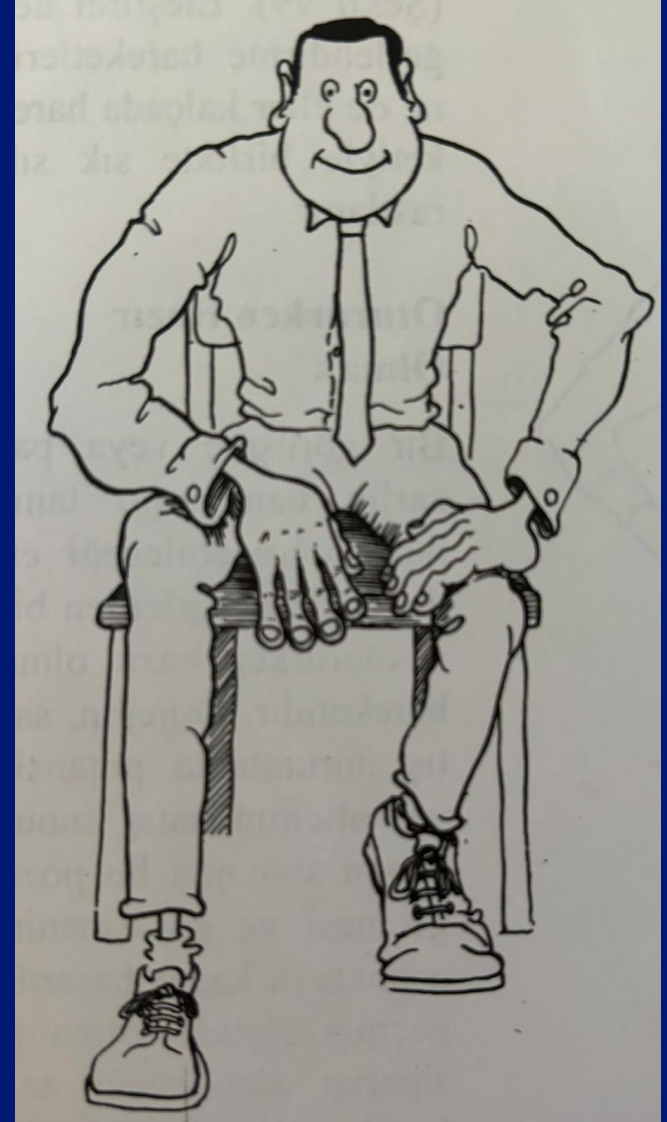
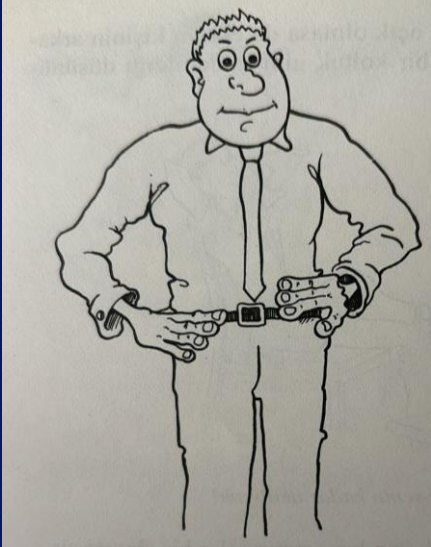


Calero'nun 'boyun ağrısı' hareketi adını verdiği şekilde ensenin ovuşturulmasıdır. Bu hareket aynı zamanda kızgınlık ve sinirlenme işareti olarakta kullanılır.



Maksimum Performans

HAREKETE HAZIR



Şekil 100 Harekete hazır

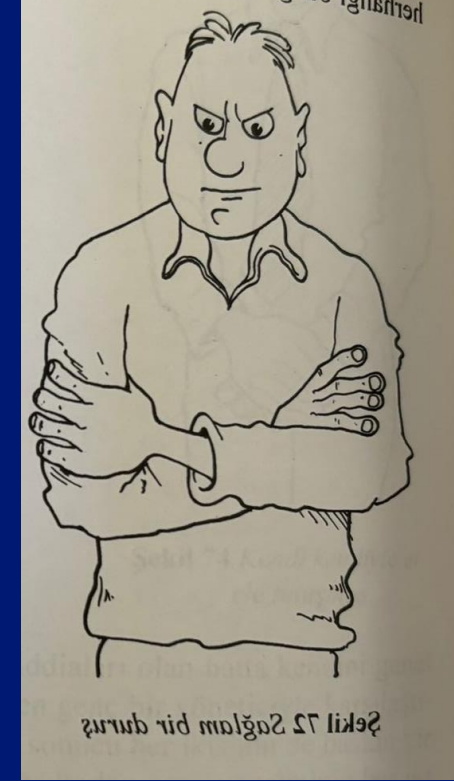
Gizlenen kol kavuşturma hareketi: bu hareket sürekli olarak başkalarının önünde olan kişiler tarafından kullanılan çok sofistike hareketlerdir





Maksimum Performans

Kol kavrama hareketi : bu kol kavuşturma hareketinde ellerin, hareketi daha güçlü kılmak ve hareketi çözerek vücudu ortaya çıkarmak için yapılacak herhangi bir girişimi engellemek üzere üst kolları sıkıca kavradığını göreceksiniz.





Maksimum Performans

Eli yüze götürme: ara sıra can sıkıntısı, değerlendirme ve karar verme hareketleri her biri kişinin tavrının bir parçasını gösterecek şekilde bir araya gelirler.

Elin buruna ve ağza götürülmesi daha çok yalan söylendiğinin belirtisidir.



Karar aşaması(çene ovuşturma)



İlgisiz, konudan kopmuş, sıkılgan



İlgili dinleme Eleştirel dinleme



Sıkılmış , ilgisi dağılmış



Maksimum Performans



Şekil 109 İş bakışı



Şekil 110 Sosyal bakış



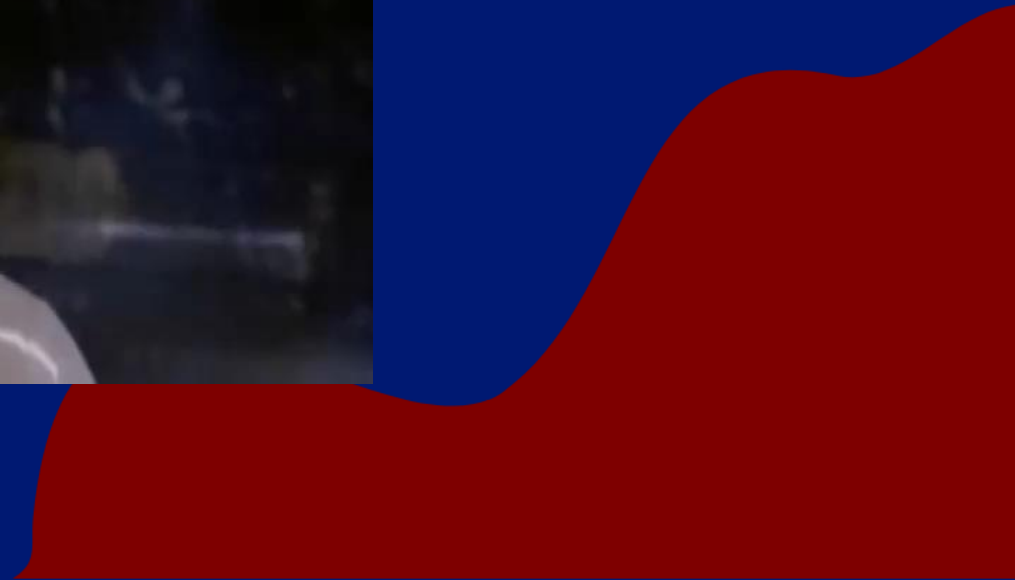


Maksimum Performans





Maksimum Performans





Maksimum Performans

Sonuç

Vücudunuzu en iyi şekilde kullanın
Duruşunuz, yüzünüz ve sesiniz size olan
tepkileri etkiler

Kontrol edemediğiniz sürece beden
diliniz duygularınızı ortaya çıkarır

Beden dilini etkin kullanım otoritenizi
arttırır, güven verir

Aynaya karşısında kendiniz çalışın TV,
DVD vs. izleyerek

Sizden tecrübeli teknik direktörleri veya
ünlü oyuncularını izleyerek öğrenin



Maksimum Performans

TAVSİYE EDİLEN KİTAPLAR

- THE MANAGER-MIKE CARSON
- OUTLIERS (ÇİZGİNİN DIŞINDAKİLER)
- ALIŞKANLIKLARIN GÜCÜ- CHARLES DUHIGG
- SAVAŞ SANATI –SUN TZU
- BEDEN DİLİ- ALLAN PEASE
- BEDEN DİLİ –JOE NAVARO



maksimumperformans



TAVSİYE EDİLEN FİMLER

- INVICTUS (YENİLMEZ)
- MIRACLE- (EFSANE)-KURT RUSSEL
- DAMNED UNITED
- MONEYBALL-(KAZANMA SANATI)
- WHEN THE GAME STANDS TALL-YENİLMEZ ŞAMPİYON
- RUHUNU ARAYAN TAKIM



Maksimum Performans




Sport Psychology Consultant
Ömer Ateş

Teşekkürler...

 [sporpsikolojidanismaniomerates](https://www.instagram.com/sporpsikolojidanismaniomerates)

 [@omerates72](https://twitter.com/omerates72)

 [@sporpsikolojisanismani](https://www.youtube.com/@sporpsikolojisanismani)

 omerates72@hotmail.com

maksimumperformans.com