

Shohei Ohtani'nin Harada Metodu Hedef Tablosu

Ana Hedef: 8 Profesyonel Beyzbol Takımından Draft Teklifi Almak

Aşağıda, Ohtani'nin bu ana hedefe ulaşmak için belirlediği 8 temel yetenek ve bu yetenekleri geliştirmek için oluşturduğu 64 maddelik eylem planı bulunmaktadır.

Temel Yetenek	Eylem Adımları (8 adet)
1. Vücut Geliştirme	1. Günde 10 kase pirinç yemek 2. Takım beslenme uzmanıyla görüşmek 3. Vücut takviyeleri kullanmak 4. Omuz eklemlerini güçlendirmek 5. Esneme ve germe hareketleri yapmak 6. Gövde (core) antrenmanı yapmak 7. Yatağa erken gitmek, erken kalkmak 8. Haftada 3 kase büyük porsiyon pirinç yemek
2. Kontrol	1. Alt vücut antrenmanına odaklanmak 2. Vücut eksenini (duruşunu) sabit tutmak 3. Atış formunu tekrarlamak 4. Duyguları kontrol etmek 5. Her atışta hedefe odaklanmak 6. Isınma atışlarında %100 performans sergilemek 7. Antrenörün notlarını gözden geçirmek 8. Vuruş bölgesinin iç ve dış köşelerine odaklanmak
3. Keskinlik (Kire)	1. Kalça rotasyonunu iyileştirmek 2. Kolu daha hızlı savurmak 3. Parmak uçlarını güçlendirmek 4. Atış anında topu önde bırakmak 5. Üst vücut antrenmanı yapmak 6. Daha fazla ve sert atış pratiği yapmak 7. Farklı top tutuşlarını denemek 8. Omuz çevresi kaslarını güçlendirmek
4. Hız (160 km/s)	1. Kemik gelişimini desteklemek 2. Vücut ağırlığını artırmak 3. Koşarken depar atmak 4. Alt vücudu güçlendirmek 5. Gövde (core) kaslarını güçlendirmek 6. Omuz eklemlerini güçlendirmek 7. Daha fazla yemek yemek 8. Profesyonel oyuncuların atışlarını izlemek
5. Zihinsel Güç	1. Hedef belirleme kağıdını her zaman yanında taşımak 2. Zihinsel olarak sarsılmaz olmak 3. Maç içinde ruh halini sabit tutmak 4. Her zaman planlı hareket etmek 5. Zorluklara karşı pozitif kalmak

Temel Yetenek	Eylem Adımları (8 adet)
	6. Herkesin duyacağı şekilde yüksek sesle bağırmak (motivasyon) 7. Her zaman en iyisini hedeflemek 8. Sakin ve odaklanmış kalmak
6. İnsanlık	1. Başkalarına karşı düşünceli olmak 2. Takım arkadaşları tarafından güvenilir olmak 3. Sosyal duyarlılık sahibi olmak 4. Her zaman minnettarlık göstermek 5. Etrafına neşe ve enerji saçmak 6. Başkalarının fikirlerine saygı duymak 7. Her zaman destekleyici olmak 8. Empati kurmak
7. Şans	1. Çöpleri toplamak 2. Odayı temiz tutmak 3. Selamlaşmaya özen göstermek 4. Malzemelere iyi bakmak 5. Olumlu bir tavır sergilemek 6. Taraftarları takdir etmek 7. Herkese adil davranmak 8. Dua etmek / Şükretmek
8. Değişken Atışlar	1. Forkball atışını mükemmelleştirmek 2. Slider atışında kontrolü artırmak 3. Curveball atışını geliştirmek 4. Her atış türünde kontrolü sağlamak 5. Düşük ve dış köşeye atış pratiği yapmak 6. Atışlar arasında tutarlılığı sağlamak 7. Her atışta tam konsantrasyon 8. Atışların hız farkını artırmak