

درس کالوکیشن روز 23



*Professional athletes **train their mind to get rid of negative thoughts and the fear of failure** while at the same time they are able to **maintain their concentration**. {Play}*

ورزشکاران حرفه ای ذهن شان را آموزش می دهند تا از فکرهای منفی و ترس از شکست دور باشند و درعین حال بتوانند تمرکزشان را حفظ کنند.

*Exercise helps people to **have a sound mind and build up mental strength**. {Play}*

ورزش به افراد کمک میکند تا ذهن سالم داشته و نیروی ذهنی خود را پرورش دهند.

*It is not rare for athletes to **have a bad day which affects their performance** for no obvious reasons. In days like that, there is a **slim chance of doing well**. {Play}*

برای ورزشکاران خیلی بعید نیست که "روزشان نباشد" که این موضوع برروی کارایی آنها بی دلیل تاثیر میگذارد. در روزهای اینچنینی، شانس داشتن کارایی خوب، برای آنها خیلی پایین است.

Keeping their mind on the game requires immense power of complete concentration. {Play}

تمرکز روی بازی، نیاز به قدرت زیاد برای تمرکز کامل دارد.

Peak performance is usually a combination of determination and motivation. {Play}

راندمن ماکزیمم، معمولاً ترکیبی از مصمم بودن و انگیزه است.

In order to achieve a goal you should feel motivated and you should not let distractions disturb your focus. {Play}

برای رسیدن به هدف، باید انگیزه داشته و نباید اجازه بدهید عوامل حواس پرتی، تمرکز شما را برهم بزنند.

سعی کنید بعد از خواندن **Collocation** های بالا، به سؤالات **speaking** زیر پاسخ دهید:

How important is exercise for people's health?

What kind of personality traits should a professional athlete have in order to succeed?

Do you believe in talent or hard work?

Is psychology important to an athlete's performance?