

## ئی اف تی به یک دانش آموز دبیرستانی کمک می کند در مسابقات ایالتی به سه مدال طلا دست یابد

پیتر گوار مربی افزایش کارایی شخصی است و به مایک تامول کمک کرده است در زمینه ورزش به پیشرفتهای قابل ملاحظه ای دست یابد. به کار بردهای گوناگون ئی اف تی در این مقاله توجه نمایید.

نوشته پیتر گوار

با مایک تامول و عده دیگری از دوندگان دوهای با مانع کار می کردم و راههای افزایش انعطاف پذیری جسمی را، که برای آنها الزامی است، نشان می دادم.

با جمله تصحیح " با وجود اینکه در پاهایم و پشتم احساس تنیدگی می کنم " شروع کردیم و از عبارات تاکیدی " تنش در عضلاتم " و " تنش در مفاصلم " و " تنش در بافتهایم " و " تنش در رباطهایم " استفاده نمودیم. وقتی همه پیشرفتهای خودشان را دیدند به این روش ایمان آوردند. ولی مایک توصیه های مرا در دیگر موارد هم بکار برد: سریعتر دویدن در دوی با مانع و کاهش درد و خستگی در دوی ۱۵۰۰ متر. این دو مورد در مسابقات پنج گانه بسیار مهم هستند. بقیه ماجرا را خودش شرح می دهد:

در سال آخر دبیرستان بودم که شروع به پیشرفت اساسی نمودم. آقای گوار بیش از آنچه که وظیفه اش بود به من کمک نمود و بسیار هم موفق شد. وی روش ضربه ها را که می توانستم در هر زمان و هر کجا از آن استفاده نمایم به من آموخت. این روش نه فقط در دویدن بلکه در بسیاری از زمینه های دیگر زندگی کاربرد دارد.

این روش تمرکز مرا تا سطح جدیدی بهبود بخشید و باعث افزایش سریع انعطاف پذیری ام شد. پس از تنها یکی دو هفته استفاده از این روش در یک شرایط آب و هوایی نامناسب در مسابقات انتخابی شرکت نمودم. قبل از هر یک از مسابقات روش ضربه ها را بکار گرفتم و بر پیروزی تمرکز نمودم. در آن مسابقات کاری کردم که پیش از آن هیچگاه موفق به انجام آن نشده بودم: سه مدال طلا گرفتم.

آقای گوار در دوی با مانع کمک های فراوانی به من نمود و باعث شد قهرمان دوی ۱۱۰ متر با مانع در منطقه شوم. همچنین زمانهایم به حدی بهبود یافتند که باعث شدند امتیازاتم افزایش یابد و بتوانم رکورد دبیرستان را در دوی پنج گانه بشکنم.

امتیازاتم به حدی رسید که در مسابقات ایالتی به مقام پنجم رسیدم، مقامی که بدون کمکهای آقای گوار دستیابی به آن غیر ممکن بود. مهم اینجا است که این روش به من کمک نمود تا ذهنیتی برنده بیابم. نهایتاً حتی توانستم از روش ضربه ها در حین دوی ۱۵۰۰ متر هم استفاده کنم و رکورد سال قبلم را ۱۷ ثانیه کاهش دهم.

از آقای گوار به خاطر اینکه یک تجربه دبیرستانی را به دوره ای درخشان ، که در تمام عمر به یاد خواهیم داشت ، تبدیل نمود متشکرم .

با احترام

مایک تامول

---

#### نکته

هر چند که ئی اف تی موجب دستیابی به نتایج بالینی قابل توجهی شده است ولی باید در نظر داشت که هنوز در مرحله آزمایش قرار دارد و لذا کاربران آن و مردم عادی باید مسئولیت کامل استفاده از آن را به عهده بگیرند . به علاوه گری کریگ و فرهاد فروغمند هیچ مدرک پزشکی ندارند و ئی اف تی را صرفاً به عنوان وسیله ای برای کمک به مردم در اختیار آنان قرار می دهند و لذا مسئولیت استفاده از آن را در هیچ شرایطی به عهده نمی گیرند . اکیداً توصیه می شود افرادی که مایلند از ئی اف تی بر روی مشکل خاصی استفاده نمایند به افراد حرفه ای ( در انواع شاخه های سلامتی ) مراجعه کنند . در هر حال مسئولیت استفاده از آن به عهده خود استفاده کنندگان است .