

## اطلاعات جدیدتری در بارهٔ پت آهیرن

استمرار و استقامت

سلام به همگی

خبر های جدیدی از پت آهیرن به دستم رسیده است . نامهٔ او را در زیر می آورم . پت مثال واضحی از کارایی ئی اف تی در زمینهٔ بهبود مهارتهای ورزشی است . امیدوارم به این پیام توجه نمایید . این اولین باری نیست که از کاربران ئی اف تی خواسته ام آن را در دنیای ورزش هم استفاده کنند . در نامهٔ پت خواهید دید که کارایی او در حد خوبی باقی مانده و علاوه بر آن استمرار و استقامتش هم بهتر شده اند . به هنگام خواندن این نامه به آن ورزشکارانی بیاندیشید که در پایان فصل از حال می روند . اکثر آنان باید آن شرایط را تحمل کنند و با بدنهای خسته و زخمی باز هم بازی نمایند . چقدر برایشان مهم است که وقتی زمان بازی های پلی آف در بیسبال ، فوتبال و یا بسکتبال می رسد در بهترین شرایط باشند ؟

به شما علاقه دارم ، گری

---

نامهٔ پت آهیرن در رابطه با استمرار و استقامت در ورزش

سلام گری

داشتم مقاله ای را که راجع به من نوشته شده بود می خواندم که از قضا نامهٔ تاییدیه ای را که خودم برایت نوشته بودم مشاهده نمودم و پس از آن هم سری به پایگاه اینترنتی ات زدم . اخیراً از یک دوره مسابقات زمستانی در ونزوئلا بازگشته ام . در آنجا در ۴۰ یک هفتم از بازیها حضور داشتم و به رکورد ۲/۰۵ متوسط دوهای موفق تیم حریف رسیدم . همه چیز به خوبی پیش می رود و به کار با استیو ولز از طریق تلفن ادامه می دهم .

یک چیز دیگر هم باید بگویم که ممکن است از لحاظ استمرار و استقامت مهم باشد . بگذار برایت با مقایسه شرح دهم .

طولانی ترین فصل بازی من از لحاظ یک هفتم های بازی قبل از فصل ۹۹-۹۸ ( که طی آن برای اولین بار ئی اف تی را بکار گرفتم ) شامل ۱۴۲ یک هفتم بود که آن را در سال ۹۵ برای تیم دیترون تایگرز انجام داده بودم . در پایان آن فصل از لحاظ جسمی و روانی فرسوده شدم و در انتظار تعطیلی ۵ ماههٔ مسابقات بودم .

ولی حالا فاصلهٔ زمانی بین نوامبر ۹۸ تا دسامبر ۹۹ ( دوره ای که از ئی اف تی استفاده کردم ) را ببین : ۸۷ یک هفتم را در پرت و ۱۷۰ یک هفتم را در تیم های بریج پورت و نیوهیون بازی کردم و پس از آن هم ۴۰

یک هفتم در ونزوئلا داشتم . روی هم رفته در یک دوره ۱۳ ماهه در ۲۹۷ یک هفتم حضور داشتم { این به معنی بیش از دو برابر شدن بازیهایم آن هم بدون زمان استراحت است . }

به علاوه باید بگویم که اکنون از لحاظ جسمی و روانی هم خودم را قوی می دانم و مطمئنم که با ۳ ماه استراحت در ابتدای فصل آینده که از ماه مارچ آغاز می شود در بهترین شرایط خواهم بود .

همچنین متوسط دوهای موفق من در آن ۲۹۷ یک هفتم برابر بوده اند با ۲/۱۶ در پرت ، ۲/۴۵ در بریچ پورت ، ۲/۶۱ در نیو هیون و ۲/۰۵ در ونزوئلا . همه این دو ها حداقل یک بار بهتر از همه فصولی هستند که در طول زندگی حرفه ای ام داشته ام . { بیش از ۳۰٪ پیشرفت } نمی توانم نتایج بهتری را در طول یک دوره طولانی و توانفرسای بازی انتظار داشته باشم .

اکنون که فصل به انتها رسیده یک نکته دیگر را هم باید اضافه نمایم . اگر دیدی کمکی از دست من بر می آید در تماس با من درنگ نکن . همان طوری که استیو قبلاً گفته است قصد دارم ئی اف تی را تبدیل به یکی از عناوین مهم خبری نمایم .

با احترام

پت آهیرن

#### 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 .