

## کاربرد ئی اف تی در ماراتن

چگونه از ئی اف تی برای دویدن در ۱۵ مسابقه ماراتن در ظرف سه سال و نیم گذشته استفاده کردم .

کارول تاتل اندامی بسیار متناسب دارد و یکی از علل اصلی تناسب اندام او علاقه فراوانش به دو ماراتن است . اگر با ماراتن آشنا نیستید باید بگوییم که یک مسابقه دو استقامت به مسافت ۲۶/۲ مایل ( ۴۲۱۹۵ متر ) می باشد . کارول ۵ سال پیش به عنوان یک " مبتدی " این کار جسارت آمیز را آغاز نمود و البته در طول این مدت ناچار شد بر چالشهای جسمی و باورهای محدود کننده اش غلبه کند . وی با ئی اف تی به هر دو موضوع فوق پرداخت و جزئیات کارهایش را در مقاله زیر ذکر می نماید .

### نوشته کارول تاتل

پنج سال پیش اگر به من می گفتید که باید حتی یک بار در دو ماراتن شرکت کنم حرفتان را باور نمی نمودم . بیشترین مسافتی که تا آن زمان دویده بودم ۵ مایل و آن هم مربوط به ۲۵ سال قبل بود . در عمق وجودم آرزوی برای درهم ریختن باورهای محدود کننده و روبرو شدن با چالش داشتم . می دانستم که در این راه با مسائل و موانع بسیاری بر خورد خواهم نمود . لذا تصمیم گرفتم ئی اف تی را هم به صورت بخشی از برنامه دو ماراتن و آموزشهای آن در آورم .

از آنجایی که زمان اهمیت زیادی داشت و می دانستم که وقت بیشتر و بیشتری صرف خواهم نمود تا مسافت افزونتری را بدم " جلسات " ئی اف تی را در حین دویدن برگزار کردم . شیوه متداولی که برای مبتدیانی چون من کار برد دارد ، دویدن / قدم زدن است که شامل ۹ دقیقه دویدن و یک دقیقه راه رفتن است . از آن یک دقیقه راه رفتن برای انجام جلسات ئی اف تی استفاده نمودم .

من نه تنها از این روش در همه دوهایی که درهشت ماه قبل از اولین ماراتنی که در آن شرکت نمودم استفاده کردم ، بلکه از آنجایی که کارایی بسیار خوبی داشت در همه ماراتن ها هم آن را بکار بردم . از این به بعد هم این کار را خواهم کرد .

چندمرحله در دوره آموزش وجود داشت و مسائل بسیار و باورهای محدود کننده فراوانی ظهور نمودند . جهت ساده تر شدن مطلب آن را به دو بخش تقسیم می نمایم : ۱- مرحله آموزش قبل از اولین ماراتن و ۲- چگونه از ئی اف تی در حین ماراتن های واقعی استفاده کردم .

من همان روش ساده ای را که گریگ کریگ دستور اساسی می نامد بکار بردم . استفاده از آن به خصوص به هنگام راه رفتن آسان است .

## آموزش قبل از اولین ماراتن

انجام دستور اساسی همراه با تکرار جملات زیر :

با وجود اینکه باورم نمی شود که در حال چنین کاری هستم ولی از روبرو شدن با این چالش هیجان زده ام .  
با وجود اینکه می ترسم که در حین آن بمیرم ولی این ترس را کنار می گذارم .  
با وجود اینکه به عمرم تا این حد از لحاظ مسافت و زمان ندویده ام ولی از همهٔ مراحل آماده سازی برای دستیابی به هدفم عبور خواهم کرد .

به تدریج مسافتی که می دویدم بیشتر می شد و جملاتی نظیر اینها را می گفتم :

با وجود اینکه صبح زود بیدار شدن و این همه دویدن برایم سخت است ولی به هدفم وفادار می مانم .  
با وجود اینکه الان مایل به دویدن نیستم ولی به تعهد خودم پایبندم .  
با وجود اینکه ترجیح می دهم در رختخواب بمانم ولی از جا بر می خیزم .

پس از اینکه همراه با جملاتی مثل آنچه ذکر شد ضرباتی بر خود می زدم با عباراتی نظیر آنچه در زیر می آید ادامه می دادم :

ترس / خستگی / اصلاً چرا دارم این کار را می کنم / من که دهنده نیستم / چه فکری در سرم بود/ نمی دانم آیا می توانم....

پس از در هم ریختن آن افکار و احساسات ناخوشایند با زدن ضربات و تکرار جملات به باورهای مثبت تکیه میکردم :

به خودم افتخار می نمایم/ آمادهٔ دویدن هستم / هر هفته قویتر و قویتر می شوم/ هر چند که گاهی این کار برایم سخت است ولی باز هم ادامه می دهم/ بدنم قوی و پاک است/ از پاهایم که تا این حد به سختی برایم کار میکنند متشکرم/ در حال رسیدن به هدفم و موفق شدن در اولین ماراتن هستم .

استفاده از ئی اف تی به هنگام یک دو ماراتن واقعی :

در موقع شروع :

با وجود اینکه مطمئن نیستم که برای این کار آماده باشم ولی از اینکه در کنار این همه آدمهایی که هر یک از نظر خودشان کار مهمی انجام می دهند هستم هیجان زده ام .  
با وجود اینکه مجبور شدم صبح خیلی خیلی زود از خواب برخیزم ولی استراحت کافی کرده ام و آماده ام .  
با وجود اینکه خیلی ها از من سریعتر می دوند ولی برای اینکه آنقدر سلامت هستم که بتوانم چنین کاری بکنم شکرگزارم .

در زمان یک دقیقه راه رفتن از جملاتی نظیر اینها استفاده می نمودم :

با وجود اینکه در ساقهایم احساس خستگی می کنم ولی قوی و پاک هستم .  
با وجود اینکه به نظرم این یک مایل خیلی طولانی می آید ولی من دیوانه این کار هستم و زمان هم به سرعت می گذرد .  
با وجود اینکه می خواهم توقف کنم ولی تصمیم می گیرم که ادامه بدهم و ادامه بدهم .  
با وجود اینکه اغلب مردم فکر می کنند رسیدن به مایل بیستم (۳۲ کیلو متر) مثل " برخورد با دیوار " است ولی من سر حال هستم و انگار تازه شروع کرده ام و بیست مایل قبلی تنها برای گرم شدنم بوده است .

از عباراتی نظیر اینها هم استفاده نمودم و با ضربه زدن این موارد را هم از بین بردم :

خستگی / سوزش / سنگینی / نمی توانم / چه فکر می کردم / فقط می خواهم توقف کنم / نمی دانم آیا بدنم قادر به ادامه است یا نه / عدم اطمینان...

بعلاوه بر روی این عبارات مثبت هم ضربه زدم تا بدنم را با انرژی مثبت شارژ نمایم :

قوی هستم / پاک هستم / دوندۀ بزرگی هستم / گذر سریع زمان را تجربه می کنم / تقریباً تمام شده است / به خاطر بدن قوی و سالمم شکرگزارم / از ساقهایم متشکرم / به بدنم و تمایلم به انجام این کار افتخار می کنم .

باید اذعان کنم که به کمک ئی اف تی بود که توانستم این همه تغییر را در دوران آموزش در خودم بوجود آورم . عبور از خط پایان اولین مسابقۀ ماراتن مرا از لحاظ روحی به سطح بالایی برد . به استفاده از ئی اف تی و دویدن در ماراتن های دیگر ادامه دادم . اکنون می خواهم با شرکت در یک مسابقۀ ماراتن در هر ایالت عضو باشگاه ۵۰ ایالتی ها شوم . شاید چند سال طول بکشد تا به این هدف برسم . ولی اطمینان دارم که ئی اف تی مرا در رسیدن به آنجا کمک می کند .

[www.eft.ir](http://www.eft.ir)