

## موفقیت در فوتبال ئی اف تی یا تصادف

هر چند که شرایط جسمانی و ذکاوت بازیکنان لازمه کارایی مناسب در ورزش است ولی هر ورزشکار حرفه ای موکداً مسائل ذهنی ( روحی ) را عامل اصلی موفقیت می داند . اغلب همین مسئله است که باعث پیروزی یا شکست و یا به عبارت دیگر در آمد بیشتر یا در آمد کمتر می گردد . من ده سال در تیم های ورزشی بوده ام واز آنچه می گویم به خوبی آگاهم . ( چند تیم بیسبال به سراغم آمدند و از طریق بورسیه ورزشی ( فوتبال ) وارد استنفورد شدم .

ئی اف تی در همه ورزشها کاربرد دارد و استثنائی هم در کار نیست . حتی فرقی هم نمی کند که در چه سطحی از ورزش باشد . از لیگ کوچک بگیرد تا سوپر بول . از تنیس تا بیسبال و از پینگ پونگ تا بوکس .

گری

نوشته لورا کمپبل

سلام به همگی

ماجرای کوتاهی را برایتان شرح می دهم . دختر ۱۲ ساله ام در یک تیم نسبتاً جدید التاسیس فوتبال بازی میکند . این هفته در یک دوره بازی شرکت نمودند . در اولین بازی پایش صدمه دید و من سعی نمودم به کمک ئی اف تی آن را بهبود ببخشم . از انجام ئی اف تی در مقابل دوستانش خجالت می کشید . ولی یکی از آنها از من خواست در باره این روش توضیحاتی بدهم . همه دخترها در مقابل من و روی زمین نشستند و در حالی که با زدن ضربات بر روی یکی از آنها شیوه کار را نشان می دادم شروع به ضربه زدن بر خود نمودند . بازی بعدی در مقابل تیمی بود که معمولاً ۹-۸ گل به آنها می زد و بعضی از بازیکنان قبل از زدن ضربات ئی اف تی حسابی خود را باخته بودند . در پایان نیمه اول یک بر صفر پیش افتاده بودند . دخترم در آغاز نیمه دوم به سراغم آمد و گفت " مامان ما ضربه زدیم و داریم می بریم . " وی پس از بازی اظهار داشت که آنان حتی در بین دو نیمه هم بر خود ضربه زده بودند . همه والدین از نحوه بازی فرزندانشان راضی بودند . هر چند که نهایتاً بازی را با نتیجه دو بر یک واگذار نمودند ولی هیچگاه خود را نباختند و با " جان و دل " بازی کردند .

قبل از اولین بازی روز بعد هم ضربه زدند و پیروز شدند . ۱۵ دقیقه بعد می بایستی در مقابل تیمی بدون شکست که در صدر جدول قرار داشت بازی می کردند . حتی مربی آنها از من خواست که " آن روش مدیتیشن " را قبل از بازی با آنها انجام دهم . درباره احساس تنش و خستگی عضلات و دستیابی به بهترین بازدهی آنها کار کردیم . روش ۹ گاموت را هم برای تمرکز بیشتر اجرا نمودیم . باز هم خیلی خوب بازی کردند ، اصلاً خود را نباختند و فقط دو گل خوردند .

به نظر شما آیا تی اف تی علت آن بود؟ من که این طور فکر می کنم . همه آنها بهتر از قبل بازی کردند . اشتباهاتشان کاهش یافت ، هماهنگی بیشتری داشتند ، بر توپ مسلط بودند ، بیشتر دویدند و از بازی لذت بردند !

لورا کمپبل ( BCSW )

#### نکته

هر چند که تی 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 تی 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 تی 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 .