



سَلامٌ عَلَیْکَ یا فَاطِمَةُ الزَّهْرَاءُ

فدراسیون ملی ورزشهای دانشگاهی

آسیب شناسی ورزشی

جوجیتسو

چه سنی چه ورزشی!



برنامه ریزی برای ورزش کردن کار ساده‌ای است و همه ما روز، ساعت یا لحظه‌ای را پیدا می‌کنیم
ادامه مطلب همین صفحه

آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی شامل مجموعه یافته‌های علمی در حوزه های آسیب شناسی ورزشی ، حرکات
ادامه مطلب صفحه ۲

یوگا ورزشی جسمی و روانی (فکری) می‌باشد که در شبه قاره هند و توسط هندوها به وجود آمده است.....
ادامه مطلب صفحه ۳

آیا می‌دانید برای هر سنین مختلف از کودکی تا میانسالی و سالمندی چه ورزشی سلامت ما را تضمین می‌کند. این نوشتار به شما
ادامه مطلب صفحه ۴

۷ راهکار مؤثر که انگیزه ورزش کردن را تقویت می‌کند:

برنامه ریزی برای ورزش کردن کار ساده‌ای است و همه ما روز، ساعت یا لحظه‌ای را پیدا می‌کنیم که در آن انگیزه و انرژی کافی برای برنامه‌ریزی داشته باشیم. آنچه در این میان حائز اهمیت و تعیین‌کننده است، میزان پایداری ما به این برنامه‌ریزی است. شورشوق اولیه، برای بسیاری از ما در میانه راه از بین می‌رود. درست در همین حالت روحی است که پای انگیزه به میان می‌آید. انگیزه به هدف ما جان تازه‌ای می‌دهد، مسیرمان را مشخص می‌کند و نیروی محرکه درونی لازم را در اختیارمان می‌گذارد. اما متأسفانه، گاهی درست موقعی که بیشتر از همیشه به آن نیاز داریم، انگیزه نیز ما را رها می‌کند. اما چاره چیست و چطور می‌توانیم انگیزه ازدست‌رفته را دوباره پیدا کنیم؟ ؛ انگیزه به خودی‌خود پیدا نمی‌شود، اما ما می‌توانیم و نیاز داریم که زمینه‌ساز ایجاد انگیزه شویم. با کمک عواملی که در ادامه عنوان می‌کنیم، برای خود انگیزه ایجاد کنید. به این ترتیب خواهید دید که پایبند ماندن به برنامه ورزشی تا چه حد ساده خواهد شد. با این پایبندی و پشتکار زحمات‌تان به ثمر خواهند نشست و همین امر اراده شما را برای ادامه مسیر تقویت خواهد کرد

۱. **تعیین هدف:** فرقی نمی‌کند هدف‌تان از ورزش کردن کاهش وزن باشد، یا شرکت در مسابقه دو، فقط قرار است دلیلی برای ورزش کردن پیدا کنید؛

۲. **انضباط:** با ایجاد عادات روزانه نظمی برقرار می‌کنید که موجب پایبندی شما به برنامه‌ریزی‌تان خواهد شد. حالا ببینیم چطور باید ورزش کردن را تبدیل به عادت روزانه کنیم

۳. **آماده‌سازی ملزومات:** ساک ورزشی‌تان را آماده کنید، میان‌وعده یا تنقلات قبل از ورزش‌تان را تهیه کنید

۴. **انعطاف‌پذیری:** زیاد سخت‌گیر نباشیم. برای اینکه بتوانیم به تصمیم‌مان پایبند بمانیم، بعضاً به راه‌گزین هم نیاز داریم. در چنین مواقعی به برنامه دو ثانویه نیاز پیدا می‌کنیم. مثلاً اگر قرار بود امروز بدوید و حالا احساس می‌کنید که خسته هستید، قدم زدن را جایگزین دویدن کنید

۵. **تعهد:** با متعهد شدن به اهداف‌مان می‌توانیم در مسیر درست باقی بمانیم. هر روز صبح، چند دقیقه را به فکر کردن یا نوشتن برنامه روزانه و نحوه انجام کارها، اختصاص دهید .

۶. **جذابیت:** به دنبال جذابیت در فعالیتهای خود باشید ، به دنبال ورزشی بگردید که این هیجان را ایجاد کند.

۷. **در نظر گرفتن پاداش:** هروقت به هدفی دست پیدا کردید، پاداشی به خودتان بدهید. احساس موفقیت و آرامش کسب‌شده پس از ورزش کردن، همگی پاداش ورزش کردن هستند.

ویژه نامه ورزشی دانشگاه فنی و حرفه ای استان مرکزی

آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی شامل مجموعه یافته های علمی در حوزه های آسیب شناسی ورزشی ، حرکات اصلاحی ، پیش گیری و بازتوانی آسیب های ورزش ۲ تربیت بدنی ویژه و ورزش معلولین است که برای دانشجویان علاقه مند به مطالعه در حیطه آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی تامین می شود. منظور از آموزش افراد در حیطه آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی ، تربیت افراد علاقه مند و متخصص است تا بتوانند با آموزش و پژوهش برنامه ریزی ، راهنمایی و مشاوره ، مربیگری و ارائه خدمات ورزشی به افراد تحت پوشش خود در ارتقای سلامت جسمی و روانی و نیز بهبود فعالیت های حرکتی و ورزشی آنان تلاش نمایند. این افراد گسترده ای از مبتلایان به ناهنجاری های جسمی و حرکتی که به درجاتی از هنجارهای تندرستی جامعه فاصله دارند ، افراد شرکت کننده در فعالیت های بدنی و ورزشی تفریحی و رقابتی که در معرض خطر آسیب دیدگی ورزشی قرار دارند ، کم توانان جسمی ، ذهنی و رفتاری را که به درجاتی از هنجارهای تندرستی جامعه پایین تر بوده و به عنوان کم توان ، بیمار و معلول شناخته می شوند ، در بر می گیرد.

توانایی های عمومی

الف - برنامه ریزی برای بهره گیری از یافته های علوم آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی در موقعیت های واقعی

ب - تحلیل وضعیت های مربوط به مسائل حوزه آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی

ج- توانایی تحقیق و به کارگیری یافته ها در فرایند تدریس / یادگیری

د - انجام پژوهش در گرایش های تخصصی خود و همکاری در امور پژوهشی سایر گرایش های رشته آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی

ه - تدریس دروس مربوط به گرایش تخصصی خود در دوره های کاردانی و کارشناسی رشته های گوناگون علوم ورزشی و حرکتی

توانایی های تخصصی گرایش حرکات اصلاحی

الف- توانایی ارائه راهکارهای مناسب برای پیش گیری ، اصلاح و جلوگیری از پیشرفت ناهنجاری های وضعیتی در آحاد مردم

ب- استفاده از آزمون های میدانی و آزمایشگاهی متناسب برای سنجش وضعیت بدنی اقصاء مختلف و تشخیص ناهنجاری های وضعیتی

ج- توانایی برنامه ریزی و تجویز حرکات اصلاحی مناسب متناسب با سنین گوناگون و جنس

د- انجام خدمات مشاوره ای در حوزه حرکات اصلاحی در مدارس ، ادارات ، کارخانه ها و باشگاه های عمومی و خصوصی

ه - راهنمایی ، مشاوره و برنامه ریزی برای آشنایی مربیان و ورزشکاران به اصول علمی و تکنیک های ساده در کنترل آسیب های ورزشی ناشی از ناهنجاری های وضعیتی

گرایش امدادگر ورزشی

الف- دانش آموخته این دوره دارای توانایی پیش گیری ، تشخیص ، مدیریت بالینی و بازتوانی آسیب های اسکلتی عضلانی ورزشکاران می باشد.

ب - امدادگرهای ورزشی می توانند خدمات تخصصی خود را در دبیرستان ها ، دانشگاه ها ، تیم های حرفه ای ورزشی ، بیمارستان ها ، کلینیک های بازتوانی و مؤسسات صنعتی ارائه دهند.

ج- دانش آموخته این دوره به عنوان عضوی از تیم مراقبت های بهداشتی فارغ التحصیل امدادگر ورزشی تحت نظر یک پزشک و با همکاری دیگر اعضای تیم پزشکی (مراقبت های بهداشتی) ، مدیران ، مربیان و خانواده ها کار می کنند.

د - راهنمایی ، مشاوره و برنامه ریزی برای آشنایی مربیان و ورزشکاران به اصول علمی و تکنیک های ساده در کنترل آسیب های ورزشی و پیشگیری از وقوع آن ها.



۵ نکته که برای سلامت قلب به آن نیاز دارید

BMI
شاخص حجم بدن
۱۸/۵ تا ۲۴/۵ - طبیعی
۲۵ تا ۲۹/۹ - اضافه وزن
۳۰+ - چاق

کلسترول
مجموع اعداد کمتر از ۲۰۰

خون قند
کمتر از ۱۰۰ (۸ ساعت ناشتا)

فشار خون
عدد بالایی (سیستول): کمتر از ۱۳۰
عدد پایینی (دیاستول): کمتر از ۸۰

به قلب خود کمک کنید!

شاخص حجم بدن خود را حساب کنید.
به وسیله متر، دور کمر خود را اندازه بگیرید.
و برای دانستن میزان فشار خون، قند خون و کلسترول به پزشک خود مراجعه کنید.

120
80

۱۰ روش جدید برای تقویت آب بدن

هر انسانی باید روزانه ۸ فنجان آب بنوشد اگر تاکنون فکر می کردید که این میزان آب را حتما باید خالص باشد، باید بگوییم خبیرا شما می توانید با توجه به این اینفوگرافیک از ۱۰ شیوه جدید برای طعم دار کردن آب و افزایش خواص آن استفاده کنید.

خیار
۲ ساعت در آب درون یخچال قرار داده، سپس میل کنید

نعناع
دم کرده نعناع یا دمنوش آن برای معده و شادابی مفید است

دانه های چیا
ترکیب این دانه ها با آب یک نوشیدنی چربی سوز عالی است

لیمو
لیمو خاصیت ضد باکتریایی، کاهش وزن و تصفیه کنندگی کبد را دارد

آلوئه ورا
آب آلوئه ورا در هضم غذا، تنظیم اسید و تنظیم حرکات رودهای مؤثر است

زنجبیل
کمی پودر زنجبیل می تواند استراحت، سرکشی، بهوج را از بین ببرد

دمنوش گیاه دارویی
افزایش آرامش و از بین برنده استرس

انواع توت
شفافیت پوست افزایش رطوبت بدن

دارچین
سرشار از مواد معدنی مورد نیاز بدن از جمله منگنز و آهن

عسل
پیشگیری از بیماری و افزایش ایمنی بدن

جیوجیتسو یا جوجیتسو یک ورزش رزمی ژاپنی می باشد که به مبارزه از فاصله نزدیک با یک رقیب مسلح یا غیرمسلح تاکید دارد.

جیو: یعنی نرم یا منعطف و جیتسو: به معنی هنر یا تکنیک می باشد. کلمه جوجیتسو به استفاده از نیروی حریف علیه خود اشاره دارد. این روش رزمی برای مبارزه افراد عادی با سامورایی ها دوران فئودال در تاریخ ژاپن به کار می رفته است. در نتیجه روش مبارزه یک شخص بدون سلاح یا دارای سلاح کوتاه با حریف مسلح و زره پوش آموزش داده می شود. از آنجا که حمله مستقیم به یک حریف زره پوش بی فایده می باشد، مبارزان بایستی از روش هایی چون فنون گرفتنی، پرتابی و قفل مفصل برای خنثی کردن نیروی حریف استفاده کنند و این تکنیک ها بر مبنای استفاده از انرژی حریف علیه خودش طراحی شده اند. جوجیتسو امروزه هم به شکل سنتی و هم به شکل مدرن تمرین می شود. جودو یکی از ورزش های رزمی المپیکی است که در اواخر قرن نوزدهم بر مبنای چند سبک سنتی جوجیتسو ابداع شد. جوجیتسو برزیلی هم سبک دیگریست که بر مبنای انواع اولیه جودو تکامل یافته است. رشته های رزمی روسی سامبو، ژاپنی آی کی دو و کره ای هاپ کی دو از دیگر رشته های رزمی هستند که بر مبنای جوجیتسو پایه گذاری شده اند. جوجیتسو معمولاً به عنوان سبک مبارزه بدون سلاح شناخته می شود و به صورت دقیق تر می توان بیان داشت که سبکی از مبارزه با دستان خالی است که می تواند از سلاح هایی (معمولاً سلاح های کوچک) در برابر حریفان مسلح و غیر مسلح استفاده کند. این رشته از فنون قفل کردن و فشار بر مفاصل حریف استفاده میکند و بسیار موثر و قدرتمند میباشد. این رشته شباهت هایی به رشته آیکیدو دارد و هر کدام از آنها نقاط قوت خاص خود را دارند. جوجیتسو به عنوان هنری نسبتاً نرم می باشد که این به این دلیل است که یکی از مهمترین اصول جوجیتسو بهره گیری از حداقل تلاش برای دستیابی به حداکثر نتیجه است. استفاده از این اصل به فردی با جثه کوچکتر امکان شکست حریفی بسیار بزرگتر را می دهد. جوجیتسو از اصول اهرم و تعادل و مومنتوم برای بهره بردن از قدرت خود حریف برای شکست او استفاده می کند. جوجیتسو سبکی از مبارزه بی سلاح سنتی ژاپن است.



قدرت عامل مهمی در اکثر تکنیک هاست، اما قدرت می بایست براساس اصل seiryoku-zenyo که حداکثر استفاده کارآمد از انرژی است، اعمال شود. ایزو ماتائمون (iso mataemon)، استاد جوجیتسو، درباره جوجیتسو اینگونه می گوید: بهره گیری از قدرت در جوجیتسو بسیار لازم است، اما این قدرت زیاد زمانی که از اصل ju استفاده می شود به کار نمی رود. وجه دیگری از استفاده از قدرت باید در ذهن به وجود آید. از اولین مراحل پیشرفت جوجیتسو کا این است که از تکیه بر قدرت فیزیکی خود اجتناب کند، چرا که مانعی در راه پیشرفت او به سوی کسب مهارت های تکنیکی می باشد. پس از آنکه کارآموزان توانایی قابل توجهی در تکنیک کسب نموده اند، آنگاه استفاده از قدرت مجاز می باشد و در واقع برای موثر بودن در رویارویی با حریف بسیار ضروری است. در این حالت جوجیتسو انعطاف پذیر می باشد. جوجیتسو برخلاف تصور عموم می تواند هم هجومی و هم دفاعی باشد. اگرچه فلسفه انواع هنرهای رزمی معمولاً بر آرامش و خودداری تکیه دارد، حمله و خنثی سازی حرکت: نیز در زمان های مناسب و جوجیتسو برای چنین شرایطی مناسب است.

میاموتو موساشی (Miyamoto Musashi) شمشیر زن بزرگ ژاپنی یاوارا-گی (yawara-ge) را فراگرفت و توانایی های فراوان خود را در کاکوشی-جیتسو (Kakushi-Jitsu)، هنر استفاده از سلاح های کوچک و پنهان شدنی ارائه داد. سیستم رزمی دیگر، موسو-جیکیدان ریو (Muso-Jikidan Ryu)، شامل ۱۰۰ تکنیک مبارزه در حالت زره پوشیده بود که جمعاً yawara-ge - فروتونی، خونسردی و نرمی - نامیده می شدند. مجدداً این تکنیک ها می توانستند با یا بدون سلاح به کار روند. تمامی این هنرها در شکل گیری هنری که ما امروزه آن را جوجیتسو می نامیم موثر بوده اند. توسعه جوجیتسو در مبارزات بدون سلاح از ۱۴۶۷ تا ۱۵۷۴، مخصوصاً در طول دوره موروماچی، جنگ های داخلی موجب توسعه تمامی هنرهای رزمی شدند. تکنیک هایی که بعدها جوجیتسو را شکل دادند همچنان در درجه دوم اهمیت نسبت به سلاح قرار داشتند. در اوایل سده ۱۸۰۰ میلادی، ایزو ماتائمون (Iso Mataemon)، تنجین شینیو ریو (Tenjin Shin'yo Ryu) را پایه گذاری نمود. این سبک کاملاً به جوجیتسو اختصاص داشت و بر روی ضربات (atemi) و کاتا (kata) برای استادی در بعد زیباشناختی و هنری و همچنین کاربرد رزمی جوجیتسو تاکید ویژه ای داشت. از این زمان به بعد، بسیاری از هنرهای رزمی شروع به درآمیختن مفهوم زن بودیسم در آموزه های خود نمودند و در نتیجه موجب جهت گیری هنرهای رزمی به سوی مفهوم زن برای تلطیف و تقویت روحیه شدند.

جوجیتسو امروزه هم در شکل سنتی خود و هم در اشکال ورزشی مدرن تمرین می شود. جودو یکی از ورزش های رزمی المپیکی است که در اواخر قرن نوزدهم بر مبنای چند سبک سنتی جوجیتسو ابداع شد. جوجیتسو برزیلی هم سبک دیگریست که بر مبنای انواع اولیه جودو تکامل یافته است. رشته های رزمی روسی سامبو، ژاپنی آیکیدو و کره ای هاپکیدو از دیگر رشته های رزمی هستند که بر مبنای جوجیتسو پایه گذاری شده اند.

روزی امیرکبیر صدراعظم شد: ایجاد امنیت و استقرار دولت، قشون ایران را به سبک اروپایی سر و سامان داد، برای اولین بار کارخانه های اسلحه سازی در ایران تاسیس کرد، امور قضایی را اصلاح کرد، به جرح و تعدیل محاضر شرع پرداخت و چاپارخانه ها را بنیان گذاشت. معافیت کشاورزان از پرداخت مالیات و تشویق صنایع و تولیدات کشاورزی داخلی به افزایش تولید از جمله دیگر اقدامات امیرکبیر در حوزه سیاست داخلی بود. امیرکبیر همچنین در حوزه سیاست خارجی نیز دست به اصلاحات فراوانی زد که به انتصاب افراد شایسته به عنوان سفیر در کشورهای دیگر انجامید. امیرکبیر همچنین موسس مدرسه دارالفنون بود که برای آموزش علوم و فنون جدید، به فرمان او در تهران تاسیس شد. علاوه بر اینها انتشار روزنامه وقایع اتفاقیه نیز از جمله اقدامات ارزشمند امیرکبیر به حساب می آید.



چه سنی چه ورزشی!

آیا می‌دانید برای هر سنین مختلف از کودکی تا میانسالی و سالمندی چه ورزشی سلامت ما را تضمین می‌کند. این نوشتار به شما اطلاعات مفیدی در این زمینه می‌دهد. به استناد منابع ورزشی و تربیتی، انسان در هر سنی برای حفظ سلامت روح و روان خود و ادامه زندگی سالم و نشاط، نیاز به انجام حرکات بدنی و ورزشی متناسب با وضعیت جسمانی خود دارد. در هر سنی انسان جهت حفظ شادابی و سلامتی به نوعی ورزش نیازمند است ورزش‌های مناسب برای دوره‌های مختلف زندگی در طول عمر، ورزش و فعالیت‌های بدنی بر حسب سن، جنس و وضع سلامتی بدن فرق می‌کند.

سنین ۲ تا ۴ سال: در سنین کودکی ورزشها و بازیها باید در حدّ توان کودک باشد و کودکان معتدل بازی کنند. اگر کودکان به طور حرفه‌ای به ورزش بپردازند و برای شرکت در مسابقه‌های المپیک ورزش کنند، تندرستی‌شان آسیب می‌بیند. کسانی که در خردسالی قهرمان می‌شوند در سالخوردگی به ندرت باز به چنین مقامی می‌رسند. در این دوره سنی بازی‌های سرگرم‌کننده و بدون ساختار و مقررات، برای کودکان در نظر گرفته می‌شود، و بیشتر یک بازی و سرگرمی است تا یک ورزش. از فعالیت‌های عمومی مانند راه رفتن، دویدن، بالا رفتن، پریدن، توپ بازی و سه چرخه سواری به عنوان ورزش‌های این دوره سنی می‌توان نام برد.

سنین ۵ تا ۷ سال: ورزش‌ها در این دوره سنی، بازی‌های متنوعی هستند. زمان فعالیت و بازی در این بازه سنی نباید طولانی باشد، و کودکان باید استراحت داشته باشند. فعالیت‌های فردی مانند دوچرخه سواری و اسکیت را می‌توان در این دوره سنی، به منظور افزایش اعتماد به نفس در نظر گرفت. به منظور افزایش و تقویت تعادل، مهارت، سرعت، قدرت و انعطاف پذیری و رفلکس افراد این رده سنی، ورزش‌هایی مانند دویدن، پریدن و ژیمناستیک مورد توجه است. طناب کشی، کوهنوردی، حرکات رو یک یا دوپا (رقص یک پا یا دو پا) به منظور تحمل وزن بدن روی پاها، از فعالیت‌های خوبی هستند که در رده سنی تشویق و سفارش می‌شود. بهترین ورزش برای افزایش قدرت و ظرفیت هوازی در این گروه سنی شنا کردن است.

سنین ۸ تا ۹ سال: در این رده سنی ورزش منظم می‌شود و ورزش باید تحت نظارت مربیان متخصص انجام شود. این بازه سنی برای کار بر روی قدرت، تعادل، انعطاف پذیری، سرعت مناسب است.

سنین ۱۰ تا ۱۲ سال: در این رده سنی قوانین و تاکتیک‌های بازی را بیشتر می‌توان آموزش داد. بازی‌ها و ورزش‌های رقابتی نیز در این بازه سنی قابل انجام است.

سنین ۱۳ تا ۱۵ سال: کار با وزنه، دویدن در مسافتی طولانی، کشتی و ورزش‌هایی که نیاز به مهارت زیادی دارد، برای این گروه سنی مناسب نیست. ورزش‌های تیمی مانند فوتبال، بسکتبال و والیبال، که در آنها کار گروهی انجام می‌شود، برای این گروه سنی مناسب هستند. در جوانی باید عضلات را قوی و محکم کرد تا در سنین بالاتر به آسانی دچار رخوت و سستی نشوند.

سنین ۱۶ تا ۱۹ سال: در این مرحله یک فرد جوان دارای سطح از توانایی و توسعه فیزیکی نزدیک به یک فرد بالغ است. یک فرد در این سن می‌تواند هر ورزش مورد علاقه خود را دنبال کند. ورزش‌هایی مانند تکواندو و کاراته می‌تواند در این دوره آغاز شود. ورزش‌های قدرتی مانند وزنه برداری و بوکس در این دوره سنی قابل انجام است.

دهه ۲۰، ۳۰ و ۴۰: از چهل سالگی به بعد دیگر نباید در بند تحکیم عضلات و حفظ زیبایی اندام بود بلکه ورزش را باید به منظور حفظ سلامت و طول عمر انجام داد. از پنجاه سالگی به بعد باید سعی کرد هر قدر ممکن است پیری را به عقب انداخت و از عوارض آن جلوگیری کرد. قابلیت و زمان لازم برای برگشتن به وضع طبیعی بعد از ورزش راهنمای خوبی برای تعیین مقدار و شدت ورزش در هر سنی است. برگشتن به وضع طبیعی بایستی سریع باشد.

راه کارهای تغیر برای ورزش

اطلاعات را افزایش بده؛ به این موضوع فکر کن که ورزش کردن چه تأثیرات مثبتی بر خودت و اطرافیان دارد

اطلاعات را افزایش بده؛ به باورهایت در رابطه با سلامتی به طور دقیق فکر کن و اینکه ورزش کردن چقدر می‌تواند تو را به باورهایت نزدیک کند؛ به پاداش‌های بیرونی که ترا به ورزش کردن تشویق می‌کنند فکر کن و آنها را تصور کن؛ به سود و ضررهای تغییر رفتار فکر کن

برای انجام یک فعالیت ورزشی منظم، برنامه ریزی کن و فرصت‌های موجود را اولویت‌بندی کن؛ در مورد اثرات مثبت ورزش فکر کن و در مورد آنها ابراز احساسات کن؛ به باورهای در مورد سلامتی فکر کن و نقش ورزش را در این بین پیدا کن؛ انگیزه‌هایی که تو را به ورزش تشویق می‌کنند پیدا کن و روزانه آنها را تصور کن، به توانایی‌های اعتماد کن

به خودت تعهد بده که برنامه ورزشی را ادامه بدهی؛ به انگیزه‌های درونی خود فکر کن و آنها را تصور کن و از اینکه روزی آنها محقق شوند، لذت ببر؛ حمایت‌های اجتماعی موجود را شناسایی کن و از آنها استفاده کن

به اثرات ارزشمند ادامه برنامه ی ورزشی که به آن رسیده ای فکر کن؛ از اینکه چنین برنامه ی ورزشی را به مدت طولانی انجام داده ای به خود افتخار کن؛ برنامه ها و فرصت های موجود را برای ادامه ی برنامه ی ورزشی خود پیدا کن

پیش فکر

۱

تفکر

۲

آماده سازی

۳

عمل

۴

تداوم

۵