

اللهم قو علی خدمتک جوارحی

چگونه قوی شویم؟

مردم عزیز ایران برای حفظ کشور و خانواده در شرایط آخرالزمانی، همچنین حمایت از "حرکت پر شتاب نظام اسلامی به سمت اهداف والا، باید خود را از لحاظ علمی، عملی، تجربی و ایمانی آماده کنیم و باید بتوان (خود) و این مملکت را به اوج برسانیم، ان شاءالله (رهبر انقلاب اسلامی ۲۹ بهمن ۱۳۹۸ - ۱۲:۵)".

امروزه در برابر مشکلات اقتصادی، فرهنگی، تروریسم و بیوتروریسم به شکل های مختلف قرار داریم و برای خوب ماندن چاره‌ای جز قوی شدن در همه ابعاد از جمله بدنی نداریم. می دانیم اقتضای کشور ایران، اهداف متعالی، آرمان‌های بشر دوستانه، عدالت خواهانه و ظلم ستیزانه آن و بویژه شرافت مندانه است. یکی از موثرترین عوامل غلبه بر مشکلات پیش رو تکیه به "علم" و استفاده از دستاوردهای آن است. علم (نظری و عملی) و آگاهی درباره پیوستار "عقاید تا کوشش‌ها" به ما توانایی و مهارت‌های بیشتری می دهد تا در برابر مشکلات با تدابیر بیشتر و بهتری عمل کنیم. در این میان، یکی از علومی که در دوران های سخت می تواند ما را یاری رساند تربیت بدنی و علوم ورزشی (نظری-عملی) است. براین اساس، جمعی از متخصصان این حوزه ی علمی توصیه هایی مستند به پژوهش‌ها و تجربیات علمی دانشگاهی تقدیم می شود:

- ❖ داشتن هدف متعالی و برنامه‌ریزی لازم برای آن، انگیزه و اشتیاق ما در زندگی را بالا می‌برد.
- ❖ مطالعه و داشتن تجربه درباره آمادگی جسمانی و سایر آمادگی‌ها از ضرورت های زندگی کنونی است.
- ❖ داشتن تحرک، فعالیت بدنی مناسب و سبک زندگی فعال ایمنی بدن را افزایش می دهد.
- ❖ ایجاد و حفظ تعادل هیجانی هنگام بحران های اجتماعی، مسئله ای کمک کننده برای برگرداندن آرامش به جامعه است، در این راستا علاوه بر تعالیم دینی از فنون و تمرینات روان شناختی (PSTs) شامل تمرین تنفس، آرمیدگی، تصویرسازی ذهنی مثبت، خودگفتاری مثبت، هدف‌گزینی، خود-هیپنوتیسم، تمرین افزایش اعتماد به نفس، کنترل خشم و پرخاشگری، مقابله با استرس، تنظیم انگیزختگی، کاهش اضطراب، تمرین توجه و تمرکز استفاده کرد.
- ❖ داشتن خواب مناسب، استراحت کافی، تغذیه صحیح زمینه خوبی برای افزایش قدرت و ایمنی بدن فراهم می کند.
- ❖ مدیریت منطقی وسایل ماشینی، کنترلی و الکترونیک به سبک فعال زندگی کمک می کند.
- ❖ دویدن و پیاده روی در دامنه کوه‌ها یا پارک‌ها و... حتی در خانه (حداقل دویدن درجا همراه با حرکات کششی و نرمش‌ها) در افزایش قدرت جسمی و ذهنی موثر است.
- ❖ اجرای فعالیت های صبحگاهی به مدت حداقل ۱۵ دقیقه (حتی در خانه) به شرط اجرای مناسب در حفظ آمادگی بدنی و ایجاد نشاط و سرزندگی موثر است.
- ❖ حفظ و توسعه آمادگی کلی و همه جانبه شامل: آمادگی جسمانی، حرکتی و ورزشی، روانی-هیجانی، شناختی، اجتماعی و معنوی-ایمانی در اولویت است.
- ❖ استفاده از وسایلی مانند کش‌های تمرینی، طناب، دمبل و... به قدرت بدنی ما کمک می کند.
- ❖ مشاوره با متخصصین علوم ورزشی که نشانی آنها در سایت انجمن علمی، دانشکده‌ها و گروه‌های علوم ورزشی کلیه دانشگاه‌های شهرها است در امور فوق شما را به درستی یاری می‌رسانند.

"جمعی از اساتید و متخصصان علوم ورزشی"