

روش‌هایی برای تقویت ذهن و حافظه ورزشکاران

۴ راهکار آسان و راحت وجود دارد که به تقویت حافظه ورزشکاران کمک می‌کند.

به گزارش سایت خبری پرسون، یکی از مهمترین مسائل در زندگی، سالم و فعال نگه داشتن ذهن و عضله ذهن مثل همه عضله‌های بدن نیازمند این است که تمرین کند تا قوی‌تر باشد و چند راهکار کاربردی و مفید به عنوان بهترین روش‌های موجود برای داشتن یک ذهن آماده در ورزشکاران وجود دارد.

انجام بازی سودوکو به صورت روزانه

در دهه گذشته بازی سودوکوی سنتی جایگاه مهمی در روزنامه‌ها داشت و خوانندگانی ذهن خود را برای حل کردن پازل عددی درگیر می‌کردند. سودوکو در جداول متفاوت و با درجه سختی‌های متفاوتی انجام می‌شود؛ به طور مثال یک جدول ۹ در ۹ طراحی می‌شود و فرد باید اعداد را در آن‌ها جای‌گذاری کند آن‌هم به این شکل که هر عدد در هر خط عمودی، افقی و چهارخانه‌های کوچکتر فقط یک بار باشد. سودوکو نه تنها ذهن را فعال نگه می‌دارد، بلکه به بهبود مهارت‌های حل مساله نیز کمک می‌کند.

نوشتن به جای تایپ کردن

با پیشرفت در تکنولوژی تعداد افرادی که دستی می‌نویسند به طور چشمگیری کاهش یافته است در حالی که استفاده از یک قلم و کاغذ ما را به یادگیری بیشتر و موثرتری قادر می‌سازد چرا که این عمل باعث فعال شدن سیستم شبکه‌ای ذهن شده و در نتیجه با تمرکز بیشتری به انجام کار منجر می‌شود.

تمرینات ریتمیک

اگر به تمرینات بدنی روزانه مشغول باشید باز هم تمرین‌های جدیدی وجود دارد که تا به حال انجام نداده‌اید و در تقویت ذهن شما موثر خواهند بود و اگر ۱۵ دقیقه در روز تمرینات ریتمیک انجام دهید، آنگاه می‌توانید هم از نظر فیزیکی و هم از نظر ذهنی فعال بمانید.

کاهش تماشای تلویزیون

یک تحقیق انجام شده در سال ۲۰۱۰ در آمریکا نشان داد افرادی که بیش از ۴ ساعت وقت خود را صرف تماشای تلویزیون می‌کنند، پایین‌ترین بهره هوشی را دارند چراکه این امر به دلیل بار اضافی است که تلویزیون به مغز داده و باعث کاهش تحریک سرعت شلیک سلول‌های عصبی و در نتیجه باعث کاهش حافظه بیننده می‌شود.

بر اساس این مطلب که از سوی افسانه صنعتکاران، نیلوفر آسیاچی و محمدصادق رفعت تهیه شده و از سوی فدراسیون پزشکی ورزشی در اختیار این رسانه قرار گرفته آمده است: در عین حال نباید فراموش کنیم بدن تنها جایی است که تا آخر عمر در آن زندگی می‌کنیم و می‌توانیم با تمرین ذهن و بدن آن را همیشه سالم و سرحال نگه داریم.

منبع: ایسنا