

МЕНТАЛЬНА ПІДГОТОВКА

Я К НАЛАШТУВАТИ СЕБЕ НА УСПІХ

Півмарафон — це не тільки фізичне випробування, а й битва з власним розумом. Твоє тіло може бути готове, але якщо в голові хаос, сумніви чи страх, результат буде гіршим, ніж міг би бути. Тут важливо налаштувати себе так, щоб на старті ти почувався впевнено, а під час бігу міг контролювати свої думки.

Візуалізація успіху та готовність до будь-якого сценарію

☑ Фокус на тренувальний процес, а не на день старту

До старту залишається ще багато днів, і твоя основна увага має бути не на тому, як ти будеш бігти у день забігу, а на тренуваннях і звичайному житті.

- Продовжуй працювати, займатися своїми справами, підтримувати баланс між підготовкою та відпочинком. Не зациклюйся на самому дні старту — це лише один з етапів твого шляху.

☑ За 1-2 дні до забігу візуалізуй свій біг

- прокрути в голові ключові моменти: старт, темп на дистанції, рівне дихання, легкість у русі, фініш
- уяви, як долаєш кожен кілометр, залишаючись у ресурсному стані
- відчуй задоволення від бігу і момент перетину фінішної лінії

☑ Форс-мажори: будь готовий(-а) до всього

- життя не завжди йде за планом, і під час забігу можуть трапитися непередбачувані ситуації; важливо заздалегідь дати собі відповіді на питання:

Що робити, якщо:

? Зміниться погода (дощ, вітер, спека)

✓ Я буду бігти повільніше, стежити за самопочуттям і адаптувати темп

? Виникне біль у м'язах чи судом

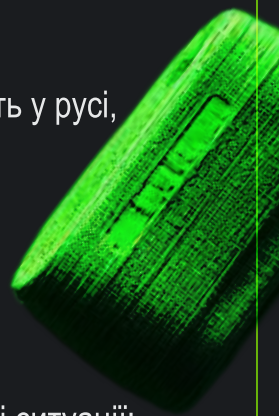
✓ Я зупинюся, зроблю розтяжку, розітру місце болю, при необхідності звернуся до волонтерів

? Настане сильна втома і буде складно бігти далі

✓ Я використаю стратегію «біг-ходьба», зроблю глибокий вдих, зосереджусь на коротких відрізках дистанції

? Я не зможу фінішувати

✓ Це не поразка, а частина шляху. Я прийму це спокійно, проаналізую, що пішло не так, і призначу нову дату старту через місяць-два. Наступного разу я підготуюся ще краще



✓ Навіщо це потрібно?

- Коли ти заздалегідь пропрацюєш усі можливі варіанти, ти не будеш нервувати в день старту. Навпаки, бігтимеш спокійно і впевнено, бо знатимеш, що у будь-якому випадку ти виграєш або пробіжиш півмарафон, або отримаєш досвід і шанс зробити це пізніше.

Контроль над внутрішнім діалогом

Під час бігу мозок може почати саботаж: «Я не витримаю», «Навіщо я це роблю?» або «Щось важко, може перейти на крок?»

✓ Що робити? Заміни негативні думки на позитивні:

- ✗ «Я втомився»
- ✓ «Я сильний (-а), я готувався (-лась) до цього»
- ✗ «Це занадто важко»
- ✓ «Це випробування, яке я здолаю»
- ✗ «Ще так далеко»
- ✓ «Один крок за іншим, і я там»

✓ Навіщо це потрібно?

- Негативні думки виснажують більше, ніж сама дистанція. Навчися говорити собі правильні речі – і твоя витривалість збільшиться.

План на важкі моменти

На довгих дистанціях у якийсь момент майже всім стає важко. Якщо ти цього не очікуєш, то можеш зламатися. Але якщо підготувався, то сприйматимеш це як заплановану подію.

✓ Що робити?

- визнач свої потенційно важкі моменти (наприклад, після 15 км можеш втратити мотивацію)
- продумай, що робитимеш у цей момент
- переключиш увагу на дихання або рухи
- нагадаєш собі, чому ти тут
- зміниш фокус: «Дійти до наступного орієнтиру, а потім побачимо»
- усміхнешся – навіть штучна усмішка зменшує втому



✓ Навіщо це потрібно?

- Якщо у важку хвилину в тебе буде готовий план, ти не здасишся

Якірна емоція (знайди свою причину)

Півмарафон – це не тільки про фізичну форму. Це про внутрішній виклик. Чому ти це робиш?

✓ Що робити? Напиши свою головну причину:

- Довести собі, що можеш?
- Прокачати характер, дисципліну?
- Надихнути інших?
- Присвятити комусь цей забіг?

Під час бігу нагадуй собі про цю причину. Це дасть тобі сили, коли буде важко.

✓ Навіщо це потрібно?

- Людина, яка знає своє «ЧОМУ», витримує будь-яке «ЯК»

Стартовий настрій

У день гонки ти можеш нервувати – це нормально. Головне – правильно налаштуватися.

✓ Що робити?

- дихання для спокою: вдих на 4 секунди, видих на 6-8 секунд, це заспокоїть нервову систему
- посміхнися перед стартом, це знімає напругу і налаштовує тіло на позитив
- фокус на процесі, а не на результаті; не думай про весь забіг – просто стартуй, йди крок за кроком і насолоджуйся краєвидами, містом, людьми, підтримкою

✓ Навіщо це потрібно?

- Стрес забирає енергію. Чим спокійніше і впевненіше ти будеш на старті, тим легше тобі бігатиметься

ПІДСУМОК

Ментальна підготовка – це твій другий двигун.

Візуалізація, контроль думок, план на важкі моменти, якірна мотивація та правильний стартовий настрій зроблять тебе не просто учасником, а переможцем.

Готуй голову так само, як тіло – і ти пробіжиш свій найкращий півмарафон!

