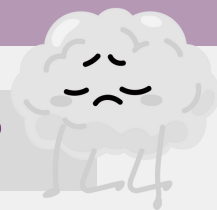


Mentális gyors-segédlet futóknak holtpont kezeléséhez



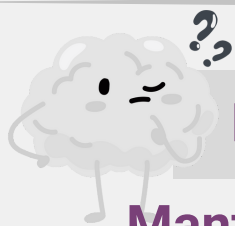
Mi a holtpont?



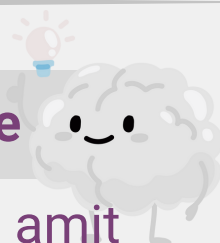
A holtpont olyan pillanat, amikor úgy érzed, hogy nem tudsz továbbmenni. Mintha minden energia eltűnne, és a cél hirtelen elérhetetlen messzeségbe kerülne. Jó hír, hogy ez megfelelő technikákkal sokkal könnyebben leküzdhető.

Én úgy szoktam viccesen megfogalmazni, hogy a mentális holtpont az a pont, ahol az agyad megpróbálja meggyőzni a testedet, hogy 'nem kell ez neked'. :)

Ilyenkor kell észnél lenni és tudni magadról hogy 'De! Ez kell nekem!' :)



Mentális stratégiák a holtpont leküzdésére



Mantrázz! Válassz egy rövid, biztató mondatot, amit ismételgethetsz, például: „Minden lépés előrébb visz.”

Bontsd szakaszokra a célhoz vezető utat! Ne az egész távot lásd magad előtt, hanem tűzz ki köztes célokat. Tudod, mindig csak a következő frissítőpontig kell eljutni! :)

Halgass jó zenét! Ha szabad, hallgass zenét, válassz valami olyat, ami beindít téged. Legyen akár több típusú zene a listádon, hogy tudj választani mikor melyik segít! Ha mulatós zene lendít téged át a holtponton, akkor az! :)

Gyors-segédlet futóknak holtpont kezeléséhez



Tudd, hogy miért vagy ott! Miért csinálod azt amit csinálsz?
Jusson eszedbe a nagy MIÉRT-ed!

Vizualizálj! Képzeld el, milyen érzés lesz, amikor elérsz a célig.
Milyen büszkeség fog majd el, amikor befejezed!



Tereld el a figyelmedet! Figyelj a környezetedre, a külső
ingerekre, vagy akár álmodozhatsz is futás közben valamiről.
Akár vess fel egy problémát, próbálj meg elmélkedni rajta, és
oldd meg!

Figyeld a tested! *(van akinél ez válik be, de ez ritkább)* Tényleg
annyira fáradt vagy, mint amennyire érzed? Pásztázd át a
tested, és figyeled meg, hogy valóban el vagy-e fáradva.
*(Figyelj magadra, és természetesen ha sérülésveszély áll fenn,
akkor azonnal állj meg!)*



Fogadd el! Fogadd el, hogy a fáradtság, a bizonyos szintű
fájdalom teljesen normális. Mindig lesz jobb, főleg amikor
vége lesz az egésznek! Na az lesz a legjobb! :)

Dr. Juhász Edit



www.juhaszedit.hu

