

## טיפים פסיכולוגיים להתמודד עם אולטרא מרתון:

### לפני התחרות:

#### 1 - להגדיר את מטרתך

##### מטרה כוללת

כל ספורטאי חייב להגדיר מטרה ריאלית שמותאמת למירוץ.

בשביל להגיע למטרות זו צריך לחשוב על:

- המרוצים הקודמים שהשתתפת.
- ההכנות הפיזיות.
- מאפיינים ספציפים של התחרות.

##### שלבים להשגת המטרה

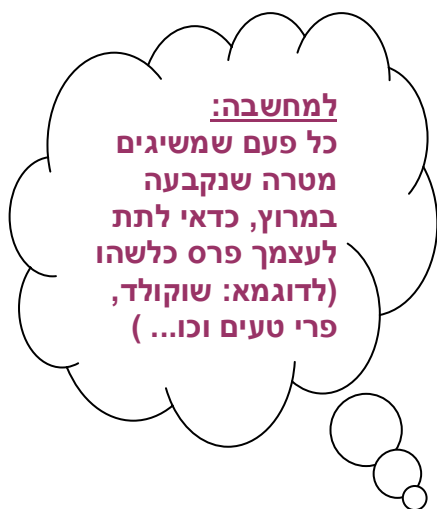
ברגע שהחלטת את המטרה הכללית-

יעזור לך מאוד שיהיו לך יעדים או שלבים חלקיים במהלך המרוץ.  
לדוגמא:

- להגיע לתחנה הראשונה בטרם זמן מסוים שקבעת
- לעבור חצי מהמרוץ בזמן שנקבע מראש

אתה יכול להשתמש בטבלה באופן הבא:

<u>מטרה כללית</u>	
(1)	<b>שלבים להשגת המטרה:</b>
(2)	
(3)	
(4)	
(5)	



## 2 - לתכנן את המרוץ שלך

כדאי לחלק את המרוץ למקטעים שונים, לנתח כל קטע בנפרד, ולתכנן מה תעשה בכל אחד מהם.  
ניתן להשתמש לתכנון בתחנות הרענון, בסוף כל עליה / ירידה וכו...

אם האולטרא הוא ארוך מאוד כדאי לך לרשום בצורה מסודרת את התוכנית שקבעת לעצמך ע"פ מפת הגבהים של המרוץ.  
בטבלה זו עליך לקבוע: קטע הריצה, אורך הקטע, מרחק מצטבר, עליות וירידות, זמן מתוכנן, זמן מצטבר, לוח זמנים (יום ולילה)

קטע הריצה	אורך הקטע	מרחק מצטבר	עליות +	ירידות -	זמן מתוכנן	זמן מצטבר	חלוקת שעות ע"פ יום ולילה

**חשוב מאוד לתכנן נכון את ההגעה לכל תחנה, בעיקר בשביל לתכנן את הזמן שלך למנוחה (כולל שינה). הגוף חייב לנוח! מאבק מול חוסר שינה ועייפות עלול להזיק הרבה יותר מאשר שינה של כמה דקות.**

## 3- קשיים

למרות שקבעת מטרות ברורות ומציאותיות ותכננת נכון את המרוץ כולו בדרך להצלחה - חייבים לקחת בחשבון שעלולים להתעורר קשיים: עייפות יתר, נזק פיזי, מזג אוויר גרוע, עקיצת חרק, סחרחורת אפשריות, שלפוחיות (על רגליים וכו').  
המפתח להתמודדות עם הקשיים הוא לצפות מראש את המקסימום של תקלות שעלולות להתרחש במהלך המרוץ ולתכנן את הפעולות הנדרשות בכל מקרה ומקרה.

קשיים	תכנון פעולות להתגברות על הקושי

#### 4 - מנוחה לפני התחרות

- להימנע מפעילות גופנית באותו היום.
- בלילה שלפני חשוב לחשוב מחשבות חיוביות שלא קשורות למרוץ לדוגמא: חברים, משפחה וכו...  
המטרה היא למנוע את המחשבות "אין לי את זה...", " אני לא מוכן...", "אני מפחד..."
- לפני השינה כדאי לתת עדיפות פעילות מרגיעה כמו קריאה או צפייה בטלוויזיה.
- יש להימנע משתיית קופאין יום לפני המרוץ.
- מקלחת חמה תעזור לך להירגע.
- להרחיק את הטלפון הנייד מהמיטה.
- אל תאבק בשביל להירדם, זה עלול לגרם לך לעצבנות. פשוט נסה להיות כמה שיותר רגוע והשינה תגיע מאליה. (אם קשה לך להירדם, אתה יכול לחפש אלטרנטיבה כמו: קריאת ספר, צפייה בטלוויזיה והשינה תגיע)
- תארגן את כל הבגדים והציוד שהוכנו מראש כך שלא תצריך לעשות שום דבר ביום שלמחרת (כדי שלא תחשוב לפני השינה מה עליך לארגן מחר ותישן בצורה רגועה...)

#### 5 - תרגילי הרפיה

יום לפני:

- ישיבה במקום שקט ורגוע.
- בעיניים עצומות.
- חבר את הידיים, ותמתח אותן בצורת סיבוב כלפי חוץ.
- נשימות עמוקות דרך האף
- להיות רגוע ולשים לב לנשימות הגוף.



לפני יציאה למרוץ:

- תרגילי נשימה של הבטן: לשים יד על הבטן, לשאוף ולנשוף בצורה רגועה.
- למצוא קצב רגוע של הנשימה ולשאוף דרך האף ולנשוף דרך הפה.
- המטרה של נשימות עמוקות זה להוציא מהראש את כל המחשבות השליליות.
- זה רק דוגמאות, אם אתם מכירים תרגילי הרפיה אחרים, לכו על זה !

## במהלך המרוץ

### 6 - שליטה על המחשבות השליליות:

במהלך המרוץ, זה נורמאלי שמופיעות מחשבות שליליות כמו: "אני עייף מדי", "אני לא יכול יותר", "הרגליים כאבות לי מאוד", "אני עייף וכו'". מחשבות שליליות עלולות להשכיח את המטרה ויכולות לעצור אותך בכל שלב.

בכדי לשלוט על המחשבות השליליות אתה צריך:

- להכין מילת מפתח שתאמר לעצמך ברגע שאתה מתחיל להרגיש מחשבות שליליות לדוגמא: "קדימה!" "אני יכול!" "אני רוצה!" "חלמתי על המרוץ הזה!"
- המילה או המשפט הזה יעזור לך לעצור את המחשבות השליליות.
- ברגע שעצרת את המחשבה השלילית אתה חייב להחליף אותה במחשבה חיובית שתסיט את תשומת הלב שלך. לדוגמא: לספור צעדים, לחשוב על תחרות אחרת שביצעת בהצלחה, לסמן מטרות כמו - העץ הקרוב, להסתכל על שעון הדופק, להסתכל על GPS, לעבור בראש על תוכנית המרוץ, לשיר, לאכול, לדבר עם רץ אחר וכל דבר שיכול לעזור לך.
- לפני המרוץ חייבים להחליט מהי מילת המפתח ומה יהיו המחשבות החיוביות. אם אתה יכול להתאמן על הטכניקה הזאת לפני המרוץ, הכי טוב!

מילת המפתח -	
מחשבות חיוביות:	(1)
	(2)
	(3)
	(4)
	(5)
	(6)
	(7)

## אחרי המרוץ

### 7- ניתוח המרוץ

- תתחיל להסיק מסקנות מהמרוץ רק לאחר כמה ימים.
- הסק מסקנות בונות שיעזרו לך לשיפור המרוץ הבא.

# בהצלחה לכולם!