

A Corrida Começa na Mente

A diferença entre o corredor comum e o campeão não está no corpo — está na mente. É a capacidade mental que determina quem persiste quando o corpo pede para parar.

- 🧠 A mente controla o ritmo, o esforço e a persistência
- 🏃 Grandes maratonistas treinam o corpo, mas educam a mente
- 💪 O controle mental é o diferencial competitivo

Os Inimigos Mentais do Corredor

1 Ansiedade pré-treino e pré-prova

2 Medo de não conseguir ou desistir

3 Dúvida sobre o próprio potencial

4 Falta de foco durante a corrida

5 Comparação com outros atletas



O Poder da Mentalidade de Campeão

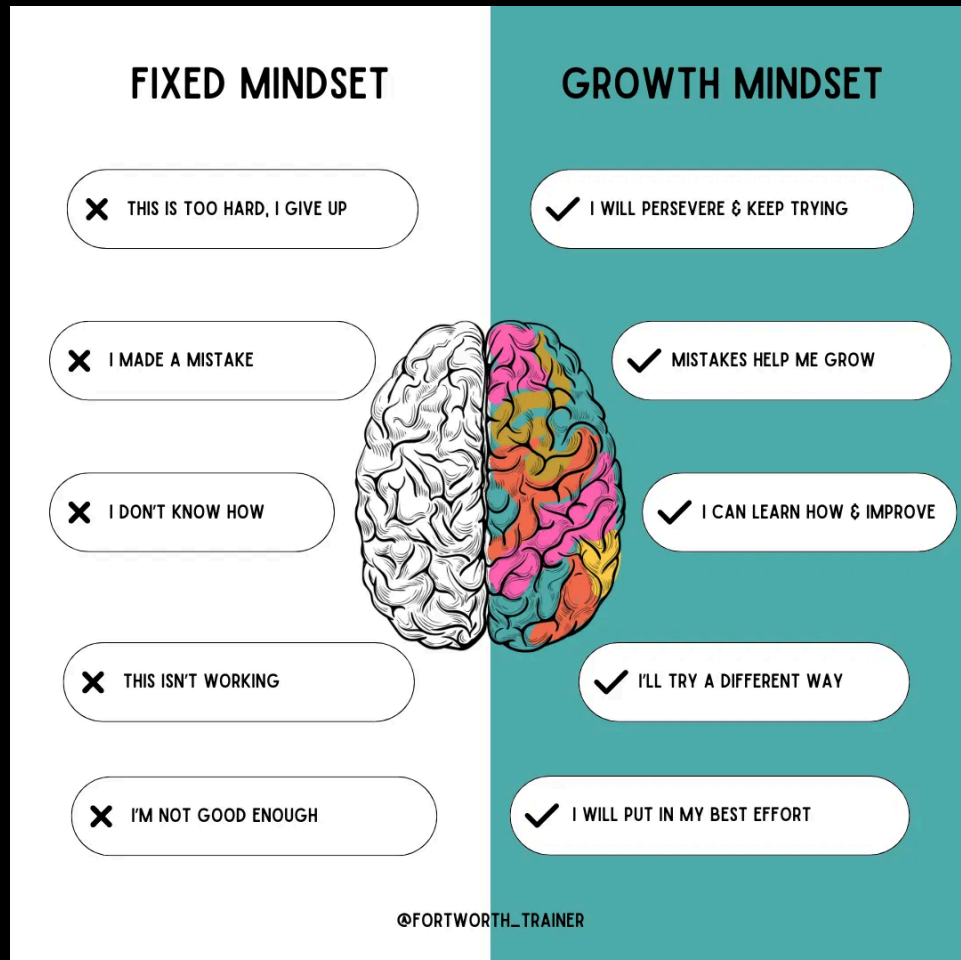
Baseado em Sports Psychology Review

O mindset de performance é a chave que separa atletas comuns de campeões. A ciência comprova que a mente é o primeiro limitador do corpo.

A mente interpreta o cansaço antes do corpo. O cérebro envia sinais de fadiga muito antes do limite físico real.

O controle mental adianta o desempenho físico. Treinar a mente libera capacidades físicas adormecidas.

Crença + visualização = foco neural. A combinação libera dopamina e ativa circuitos de recompensa.



The infographic is split into two vertical panels. The left panel, titled 'FIXED MINDSET', has a white background and lists five negative thought patterns, each in a white rounded rectangle with a black 'X' icon. The right panel, titled 'GROWTH MINDSET', has a teal background and lists five positive thought patterns, each in a white rounded rectangle with a black checkmark icon. In the center, a brain is shown in profile, with the left hemisphere (fixed mindset) in grayscale and the right hemisphere (growth mindset) in vibrant, multi-colored patterns. At the bottom left, the text '@FORTWORTH_TRAINER' is visible.

FIXED MINDSET	GROWTH MINDSET
✗ THIS IS TOO HARD, I GIVE UP	✓ I WILL PERSEVERE & KEEP TRYING
✗ I MADE A MISTAKE	✓ MISTAKES HELP ME GROW
✗ I DON'T KNOW HOW	✓ I CAN LEARN HOW & IMPROVE
✗ THIS ISN'T WORKING	✓ I'LL TRY A DIFFERENT WAY
✗ I'M NOT GOOD ENOUGH	✓ I WILL PUT IN MY BEST EFFORT

@FORTWORTH_TRAINER

Técnica 1: Visualização de Corrida

Método usado por maratonistas quenianos e etíopes de elite para programar a mente para o sucesso.



- 1** Feche os olhos e visualize a corrida perfeita: respiração controlada, ritmo constante, chegada triunfante
- 2** Imagine todos os detalhes sensoriais: o barulho dos passos, o suor, o vento no rosto, o impacto no solo
- 3** Repita este exercício por 3 a 5 minutos antes de cada treino e prova

 **BENEFÍCIO**

Técnica 2: Controle da Ansiedade Pré-Prova

Estratégias científicas baseadas no **Journal of Applied Sport Psychology** para transformar a ansiedade em energia positiva e foco competitivo.



Respiração 4x4x4

4 segundos inspirar
4 segundos segurar
4 segundos expirar
Repita 5 vezes



Evitar Comparações na Largada

Concentre-se apenas no seu ritmo e na sua estratégia. Outros corredores não definem o seu desempenho.



Foco no Primeiro Passo

Não pense no final da prova. Concentre-se apenas no próximo passo, no próximo quilómetro.

***"Ansiedade é energia mal direcionada.
Redirecione e corra com leveza."***

Técnica 3: Foco e Consciência no Ritmo

Mindful Running



Como Praticar:

- ▶ Durante o treino, traga o foco para a respiração e as passadas
- ▶ Observe o ambiente, a respiração e o corpo sem julgamento
- ▶ Quando o pensamento fugir, volte para o som dos passos

 **BENEFÍCIO**

Técnica 4:

Reprogramação Mental

Baseada na neuroplasticidade: crie frases de poder para substituir pensamentos negativos por comandos mentais positivos.



✗ "Não vou aguentar." → ✓ "Meu corpo foi feito pra isso."

✗ "Tá muito difícil." → ✓ "Só mais um passo, só mais um km."

✗ "Não sou bom o suficiente." → ✓ "Cada treino me torna mais forte."

💬 **A voz que você escuta na corrida é a que decide o resultado.**

Técnica 5: Preparação Mental Pré-Treino

Ritual pré-corrida usado por atletas de elite para criar gatilhos mentais de foco e confiança instantânea

1

Alongamento + Respiração

Alongamento dinâmico curto combinado com respiração profunda e controlada para preparar corpo e mente

2

Visualização Rápida

Visualize a meta do treino: tempo desejado, distância, e a emoção da chegada bem-sucedida

3

Repetição de Mantra Pessoal

"Eu sou forte.
Eu sou constante.
Eu estou pronto."

Repita 3 vezes com convicção



Este ritual cria gatilhos mentais automáticos que ativam foco e confiança instantânea antes de cada corrida

Técnica 6: Superando a Dor e o Cansaço

Baseado em Harvard Sports Science

A dor é interpretada pela mente antes de ser real. O cérebro envia sinais de alerta muito antes do limite físico verdadeiro.

A respiração e o foco deslocam a percepção da fadiga. Controlar a mente controla a experiência da dor.

Estratégia Prática:

Use respiração profunda quando o ritmo apertar

Divida o percurso em blocos mentais: "até o próximo poste", "só mais 500m"



Técnica 7: Mentalidade Pós-Prova

O pós-prova psicológico: transforme cada experiência em crescimento contínuo.



Revise o que funcionou

Analise sua estratégia, ritmo e decisões mentais durante a prova. Identifique os pontos fortes.



Celebre cada conquista

Reconheça suas vitórias, mesmo as pequenas. Cada meta alcançada merece ser celebrada.



Registre aprendizados

Mantenha um diário do corredor. Documente insights, sensações e lições aprendidas.



**Campeões não vencem sempre,
mas sempre aprendem.**

OS PILARES DA PREPARAÇÃO MENTAL



Controle da Mente



Autoconfiança



Foco e Constância

"A corrida é física até o km 30.
Depois disso, é **100% mental.**"
