



НЕДЕЛЯ ДО СТАРТА

Как прийти до площадки и не сдаться · тхэквондо ГТФ

ГЛАВНОЕ, ЧТО НУЖНО ПОНЯТЬ СРАЗУ

Бой проигрывают не сопернику. Бой проигрывают себе — за день, за час или за десять секунд до выхода. Соперник тут вообще ни при чём. Твоя работа на этой неделе — не дать себе слиться раньше времени.

Страх — это не слабость. Это готовность.

Перед стартом трясёт руки, тяжело в животе, хочется в туалет, мысли скачут. Тебе кажется, что с тобой что-то не так и что ты один такой. Так вот: это происходит со всеми. С чемпионом мира тоже. И с тем, кто стоит напротив тебя, — прямо сейчас.

Это тело выбрасывает адреналин и готовит тебя к работе. **Мандраж — это не сигнал «беги», это топливо.** Проблема начинается не когда трясёт, а когда ты решаешь, что раз трясёт — значит, ты не готов. Не значит.

Твоя неделя по дням

Когда	Что делаешь	Чего не делаешь
За 7–5 дней	Тренируешься спокойно, отрабатываешь то, что уже умеешь. Ложишься спать в одно и то же время. Ешь как обычно	Не пытаешься выучить новую технику. За неделю ничему новому не научишься, только запутаешься
За 4–3 дня	Снижаешь нагрузку. Короткие тренировки, работа на скорость, а не на усталость. Собираешь сумку заранее	Не «догоняешь» подготовку убийными тренировками. Ты не станешь сильнее — ты приедешь уставшим
За 2 дня	Лёгкая работа, растяжка. Проверяешь форму, защиту, документы. Ложишься спать раньше обычного	Не сидишь в телефоне до часу ночи. Недосып перед стартом бьёт сильнее, чем пропущенная тренировка
Накануне	Спокойный день. Прогулка. Обычная еда, ничего нового. Проговариваешь с тренером задачи на бой	Не смотришь видео соперника, чтобы «испугаться заранее». Не сгоняешь вес голоданием
В день старта	Завтракаешь. Приезжаешь заранее. Разминаешься по своему обычному порядку — тому же, что и на тренировках	Не сидишь весь день на трибуне, глядя чужие бои. Не обсуждаешь, кто кого порвал

Замени «победить» на три задачи

«Я должен выиграть» — худшая мысль перед боем. Ты не управляешь результатом: там судьи, соперник, жребий. Ты управляешь только тем, что делаешь сам. Поэтому вместе с тренером сформулируй три задачи — конкретные, чтобы сразу после боя можно было проверить: сделал или нет.

Плохо: «выиграть», «показать всё, на что способен», «не подвести тренера».

Хорошо: «первым начинаю в каждом обмене», «после своей атаки сразу ухожу с линии», «работаю только передней ногой, как отрабатывали».

Дальше в бою ты думаешь не «я проигрываю», а «я делаю свои три задачи». Это единственное, на что ты реально влияешь.



ДЕНЬ БОЯ

Что делать по порядку · и как не остановить себя самому

За 10 минут до выхода — по порядку

№	Что делаешь	Зачем
1	Дыхание: вдох на 4 счёта, выдох на 6. Восемь раз	Длинный выдох гасит дрожь и возвращает голову. Работает за минуту
2	Резко активируйся: 10 выпрыгиваний, 20 секунд быстрых рук	Адреналин должен уйти в работу, а не в трясучку
3	Проговори вслух свои три задачи	Голова занята делом, а не мыслью «а вдруг проиграю»
4	Посмотри в одну точку 10 секунд и молчи	Собирает внимание. Дальше не разговариваешь ни с кем, кроме тренера

Первые десять секунд решают половину боя

Большинство проигрывают бой в первые секунды: стоят, присматриваются, ждут, что будет делать соперник. За это время соперник понимает, что тебя можно давить, — и дальше ты весь бой догоняешь.

Договорись с тренером о первом действии и сделай его сразу после команды.

Не «посмотрю, как он двигается», а конкретное движение, решённое заранее. Даже если оно не пройдёт — ты показал, что пришёл работать. Это меняет весь бой.

Если пропустил, если проигрываешь

Пропущенный удар — не приговор, а эпизод. Счёт 0:3 — не конец, а счёт.

Правило одно: **следующее действие**. Не «почему я такой», не «всё пропало», не взгляд на тренера и на табло. Только: что я делаю прямо сейчас. Одно движение. Потом ещё одно.

Тело идёт за головой. Опустил плечи, отвёл глаза, выдохнул «всё» — и бой закончился, даже если время ещё идёт. Держи стойку и смотри на соперника: это работает и на тебя, и на него.

ДОГОВОР С СОБОЙ — ЗАКЛЮЧИ ЕГО ДО ВЫХОДА

Решение «сдаться или нет» нельзя принимать в бою: там ты уставший, тебе больно и страшно, и любое решение будет в пользу «хватит». Поэтому реши сейчас, заранее, один раз:

«Что бы ни происходило — я работаю до финального сигнала. Останавливает бой рефери, врач или гонг. Не я».

Всё. Дальше в бою этот вопрос не обсуждается — он уже решён.

Про соперника — коротко

- Он такой же. Тоже не спал, тоже волнуется, тоже сомневается. Ты просто не видишь этого со стороны — а он не видит твоего.
- Не раздувай его. «Он же чемпион области» — и ты проиграл ещё в раздевалке. Ты выходишь не против титулов, а против человека одного с тобой веса.
- Не смотри его бои перед своим выходом. После соревнований — сколько угодно, это полезно. До — только вредит.

Чего не делать всю неделю

- Не сгонять вес голоданием и не «сушиться» на воде — придёшь пустой, это видно уже на разминке.
- Не менять снаряжение, форму и еду за день до старта. Всё новое — после соревнований.
- Не сидеть в телефоне ночью. Сон — единственная тренировка, которая на этой неделе ещё может тебя усилить.
- Не обещать никому победу и не спорить. Обещания дают и мешают.
- Не молчать, если страшно. Скажи тренеру прямо: «мне страшно». Это нормальная фраза взрослого спортсмена, а не признание слабости.



КАРТОЧКА В СУМКУ

Распечатать, разрезать, положить в сумку с формой. Прочитать перед выходом на площадку



ПЕРЕД ВЫХОДОМ

ЗА 10 МИНУТ

1. Дыши: вдох 4 — выдох 6. Восемь раз.
2. Разгонись: 10 выпрыгиваний, руки.
3. Скажи вслух свои три задачи.
4. Точка. Тишина. Пошёл.

В БОЮ

Первое действие — сразу, оно решено заранее.

Пропустил — **следующее действие**.

Проигрываю — **следующее действие**.

Устал — **следующее действие**.

МОЙ ДОГОВОР: работаю до сигнала. Останавливает бой рефери, врач или гонг. Не я.



ПЕРЕД ВЫХОДОМ

ЗА 10 МИНУТ

1. Дыши: вдох 4 — выдох 6. Восемь раз.
2. Разгонись: 10 выпрыгиваний, руки.
3. Скажи вслух свои три задачи.
4. Точка. Тишина. Пошёл.

В БОЮ

Первое действие — сразу, оно решено заранее.

Пропустил — **следующее действие**.

Проигрываю — **следующее действие**.

Устал — **следующее действие**.

МОЙ ДОГОВОР: работаю до сигнала. Останавливает бой рефери, врач или гонг. Не я.



ПЕРЕД ВЫХОДОМ

ЗА 10 МИНУТ

1. Дыши: вдох 4 — выдох 6. Восемь раз.
2. Разгонись: 10 выпрыгиваний, руки.
3. Скажи вслух свои три задачи.
4. Точка. Тишина. Пошёл.

В БОЮ

Первое действие — сразу, оно решено заранее.

Пропустил — **следующее действие**.

Проигрываю — **следующее действие**.

Устал — **следующее действие**.

МОЙ ДОГОВОР: работаю до сигнала. Останавливает бой рефери, врач или гонг. Не я.



ПЕРЕД ВЫХОДОМ

ЗА 10 МИНУТ

1. Дыши: вдох 4 — выдох 6. Восемь раз.
2. Разгонись: 10 выпрыгиваний, руки.
3. Скажи вслух свои три задачи.
4. Точка. Тишина. Пошёл.

В БОЮ

Первое действие — сразу, оно решено заранее.

Пропустил — **следующее действие**.

Проигрываю — **следующее действие**.

Устал — **следующее действие**.

МОЙ ДОГОВОР: работаю до сигнала. Останавливает бой рефери, врач или гонг. Не я.

— — — — — линия реза — — — — —