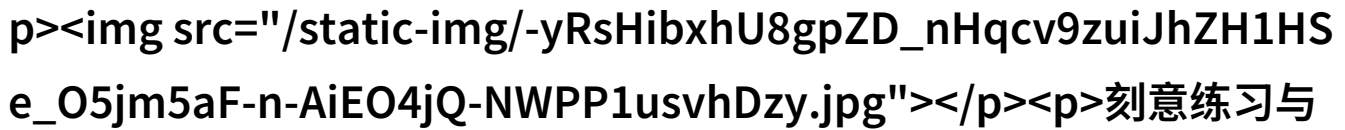
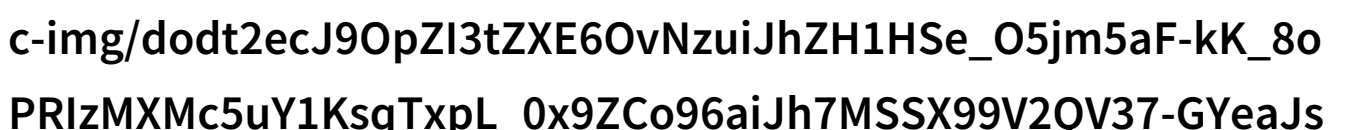


破女14分钟揭秘逆袭路上的挑战与成长

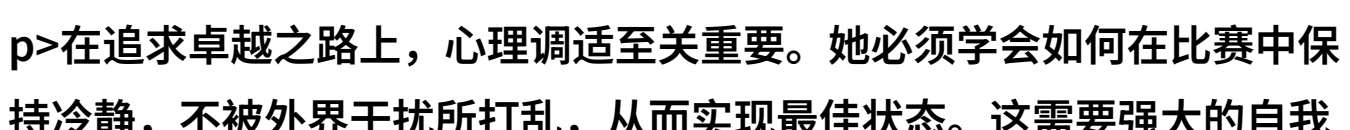
在体育赛场上，破女子跑14分钟的壮举不仅仅是身体的极限，更是一种精神的超越。今天，我们将探讨这背后隐藏的故事和内涵。

刻意练习与耐心积累

破女子跑14分钟并非一蹴而就，而是经过长时间刻意练习和耐心积累的结果。训练过程中，每一次小幅度提升都是一次成功，逐渐形成了坚韧不拔的心态。在这个过程中，她学会了如何更好地理解自己的身体，对每一次疲惫说“再见”。

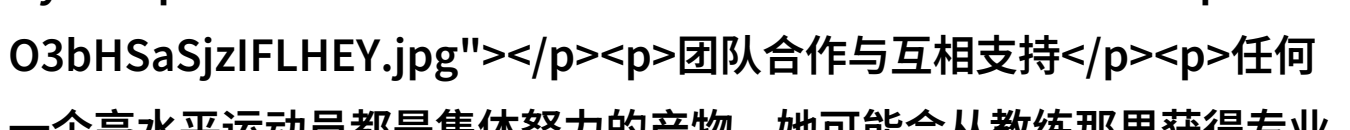
心理调适与自我控制

在追求卓越之路上，心理调适至关重要。她必须学会如何在比赛中保持冷静，不被外界干扰所打乱，从而实现最佳状态。这需要强大的自我控制能力，以及对自己信念的坚持。

团队合作与互相支持

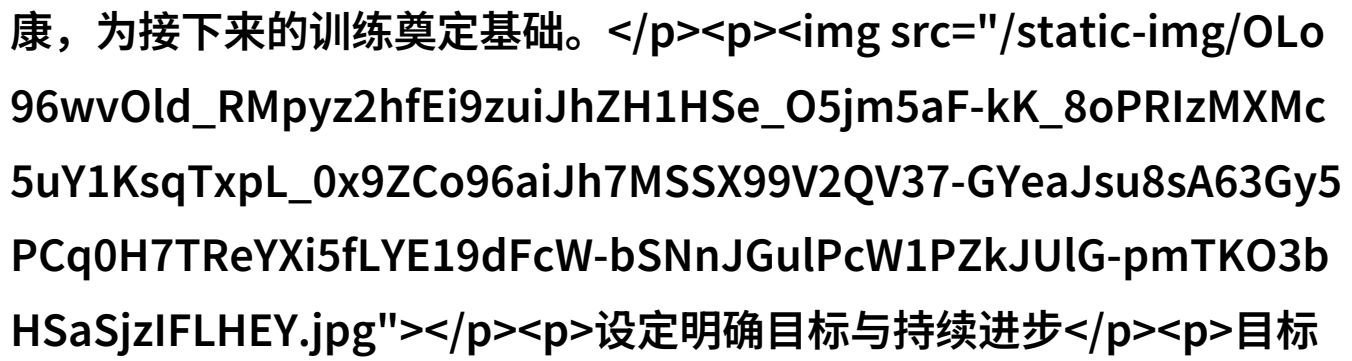
任何一个高水平运动员都是集体努力的产物。她可能会从教练那里获得专业指导，从同伴那里获取激励，也许还会有助理教练提供必要的情感支持。

这种团队合作对于个人目标达成至关重要。

健康饮食与科学恢复

良好的饮食习惯能够为她的训练提供必需营养，而合理恢复则保障

了身体能持续向前发展。通过科学管理她的日常生活，她确保了身心健康，为接下来的训练奠定基础。



设定明确目标与持续进步

目标设置是她不断向前的动力源泉。她设定的每一个里程碑都是她努力追求的一部分，无论是提高个人记录还是参加国际大赛，都成为她不断前行道路上的指南针。

面对失败勇于尝试再次起航

不论成绩多么优秀，每个人的职业生涯都会遇到挫折时刻。但真正伟大的运动员不会因为一次失败就放弃，他们勇敢地站起来，用一种新的视角重新审视自己，并继续向着梦想迈进。

[下载本文pdf文件](/pdf/291776-破女14分钟揭秘逆袭路上的挑战与成长.pdf)