

CZAS SIĘ OBUDZIĆ, CZYLI JAK NIE PRZESPAĆ OSTATNICH DWÓCH TYGODNI DO PÓŁMARATONU!

Czy jestem gotowy? Wielu zawodników potrafi szybko odpowiedzieć na to pytanie, jeśli przygotowywało się sumiennie. Część będzie zastanawiać się nad tym do samego startu, a pozostali, którzy z różnych przyczyn nie zapracowali sobie na spokój przed startem, będą aż do wystrzału startera pograżać się w myślach...Co więc zrobić, aby ostatnie dwa tygodnie sprawiły, żeby zarówno Ci przygotowani solidnie, jak i Ci nie do końca usatysfakcjonowani ze swojej pracy, mogli z jak najlepszym czasem wpaść z uśmiechem na linię mety? Trener i-Sport radzi, na co warto zwrócić uwagę przed 11 PKO Poznań Półmaratonem !

Przygotowanie fizyczne – Niezależnie od tego, czy mówimy o sporcie zawodowym, czy amatorskim wszyscy zdajemy sobie sprawę, że dwa tygodnie do ważnych zawodów to czas wstępnych podsumowań, ostatnich szlifów formy, a co najważniejsze - dbania o odpowiednią regenerację, czyli poszukiwania świeżości, która po ciężkim okresie treningowym ma ponieść nas do celu!

Jak w takim razie powinny wyglądać nasze jednostki treningowe przed startem? Ostatni ciężki trening powinniśmy wykonywać nie później niż 10 dni przed zawodami. Z reguły powinny to być kilometry pokonane w tempie startowym, a nawet szybszym, na dopasowanych do swojego planu i możliwości odcinkach. Czy to dotyczy każdego? Oczywiście - jest to kwestia indywidualna. W zależności od takich aspektów jak staż treningowy, wiek, płeć, czy formy regeneracji, każdy osobiście jest w stanie ocenić, czy potrzebuje 10 dni, czy może wystarczy mu tydzień. Co więc dalej? Ostatni tydzień mam spędzić na kanapie? Oczywiście że nie. Znacznie zmniejszamy objętość i intensywność treningową, co w przypadku półmaratonu często sprowadza się do 3 jednostek, takich jak: 8/10 km spokojnego biegu zakończonych przebieżkami, akcentem, jakim jest szybszy bieg na parę dni przed startem, oraz krótkim biegiem z kilkoma przyspieszeniami na dzień lub dwa przed półmaratonem.

Przygotowanie psychiczne i taktyczne – to właśnie ten element, na który na ostatnie dwa tygodnie przed półmaratonem należy się skoncentrować. Czas pomyśleć nad:

1. **Nastawieniem** – To półmaraton. Twoja głowa ma mnóstwo czasu na zmianę nastawienia. Tylko Ty decydujesz, jak długo utrzymasz poziom motywacji na wysokim poziomie, w efekcie czego, czy będziesz zadowolony ze startu. Nie wspominaj niewykonanych treningów, nie narzekaj na pogodę, czy ukształtowanie trasy. Działaj! Skup się na tym, aby mimo wielu spraw, które Ci przeszkadzają, skorzystać najlepiej z okazji, którą dostałeś. Uwierz, że wtedy nawet porażka smakuje zwycięstwem, nie wspominając już o radości, która będzie towarzyszyć ci w związku z osiągniętym celem!
2. **Strategią** - warto zastanowić się, jaka forma walki najbardziej nam odpowiada - czy biegniemy sami, trzymamy się zająca, łączymy obie te możliwości, czy może przygotowujemy kompletnie inną strategię. Na podstawie swoich treningów i doświadczenia zastanówmy się, jakiego tempa się trzymać, co zrobić, jeśli plan się nie sprawdzi, czy wolimy gonić, czy uciekać? To kwestie bardzo istotne, które wymagają wcześniejszego przemyślenia.

Pozostałe kwestie - nie mniej istotne!

Doładowanie energii - sprawdzenie żelu, czy test innej formy pożywienia podczas biegu, jak owoc, czy batonik - koniecznie musimy sprawdzić wcześniej na treningu. Jeśli jeszcze tego nie zrobiłeś – to jest to ostatni dzwonek. Masz przed sobą ostatnie długie wybieganie? Weź żel i przetestuj go na treningu zanim wepchniesz go za pazuchę spodni na zawodach. Ważną decyzją jest również ilość i częstotliwość przyjmowania żeli. Eksperymenty na trasie zazwyczaj źle się kończą- pamiętaj o tym!

Dieta przed startem - w przypadku półmaratonu działanie jest mniej skomplikowane, niż kiedy mamy do pokonania maraton. Wystarczy zwiększyć liczbę węglowodanów na trzy dni przed startem, aby być pewnym, że pokłady energii będą na nieco wyższym poziomie, a sił do biegu na trasie nie zabraknie.

Śniadanie przed półmaratonem - jest to sprawa indywidualna. Każdy z nas zna siebie i swoje potrzeby oraz – żołądek?. Pewne jest to, że musi być to prosty, lekkostrawny i pełnowartościowy posiłek, który da nam energię do biegu, oraz nie pobudzi zbyt mocno jelitowych do pracy. Lepiej zrezygnować ze spożywania nabiału. Klasyczną propozycją jest jasne pieczywo z dżemem lub kremem, którego jedzenie będzie sprawiało nam przyjemność.

Strój startowy - Odpowiedni strój to taki, który po rozgrzewce nie pozwoli nam się wychłodzić, a podczas biegu nie doprowadzi do przegrzewania się organizmu. Jedna warstwa za dużo potrafi zniszczyć komfort całego biegu. Zadbajmy o to, aby nie był to argument po niezadawalającym nas wyniku!

Obuwie - Często nowe przed ważnym startem. Czemu nie, ale odpowiednio rozbiegane w ciągu dwóch tygodni przed wyścigiem na różnych intensywnościach.

Podsumowując: Półmaraton, to nie lada wyzwanie. Przygotowania, które pozwolą nam z satysfakcją pokonać ten dystans, trwają długimi miesiącami. Ostatnie dwa tygodnie do startu to czas tylko na akcenty, zmniejszanie intensywności i objętości treningowej, poszukiwanie świeżości i praca nad głową. Zadbajmy o to, aby nie tylko nasze ciało było gotowe, ale i nastawienie, które jest nieodłącznym elementem sukcesu! Jeśli potrzebujesz wsparcia, trenerskiej rady, konsultacji w kwestii wyznaczenia odpowiedniego tempa – Trenerzy i-Sport są do Twojej dyspozycji! www.i-sport.pl

Autor tekstu: Marcin Kujawski