



ΛΙΓΕΣ ΗΜΕΡΕΣ ΠΡΙΝ ΤΟ ΜΕΓΑΛΟ ΡΑΝΤΕΒΟΥ ΜΑΣ

Η ΜΕΓΑΛΗ ΣΤΙΓΜΗ ΕΦΤΑΣΕ

Έφτασε η ώρα του αγώνα.

Κάθε προετοιμασία για τον αγώνα είναι σαν ένα μεγάλο ταξίδι, όπου κάποια στιγμή έρχεται η ώρα που φθάνουμε στον προορισμό μας. Για να έχουμε όμως καλό ταξίδι, χρειαζόμαστε και τα κατάλληλα εφόδια.

Το πιο σημαντικό είναι να έχουμε καθαρή και θετική σκέψη σε αυτό που πάμε να κάνουμε. Να οραματιζόμαστε το στόχο και να ετοιμαζόμαστε κατάλληλα.

Περάσαμε ένα διάστημα προπόνησης και πολλές δυσκολίες αλλά και ωραίες στιγμές. Κάποιες φορές νιώθαμε να πετάμε και κάποιες άλλες δεν μπορούσαμε να σηκωθούμε από το κρεβάτι. Παρόλα αυτά εμείς καταφέραμε να φτάσουμε στην ημέρα του αγώνα μας.

Είναι πολύ σημαντικό η προετοιμασία μας να ξεκινήσει από το βράδυ. Το πρωί του αγώνα με την αγωνία και την ανυπομονησία που αισθανόμαστε υπάρχει περίπτωση να ξεχάσουμε μερικά πράγματα, τα οποία στη πορεία θα μας φανούν χρήσιμα.

Ένα από τα πολύ βασικά πράγματα που πρέπει να προσέχουμε τις τελευταίες μέρες πριν τον αγώνα, είναι η **υγιεινή των πελμάτων μας.**

Φροντίζουμε λοιπόν τα νύχια μας να είναι κομμένα καλά, να μην υπάρχουν φουσκάλες, και χρησιμοποιούμε ειδικές μαλακτικές κρέμες για να ξεκουράζονται τα πόδια μας. Πολύ σημαντικό επίσης, είναι να έχουμε βρει τις κάλτσες που θα φορέσουμε και οι **σωστές κάλτσες** είναι αυτές που δεν έχουν σημείο τριβής με το δέρμα. Οι κάλτσες όσο κι αν φαίνεται λεπτομέρεια, εντούτοις είναι πολύ σημαντικό να είναι οι κατάλληλες για μεγάλες αποστάσεις. Από τις μη κατάλληλες κάλτσες, πολλές φορές δρομείς δεν έχουν καταφέρει να φτάσουν στο τερματισμό!

Τι άλλο πρέπει να ετοιμάσουμε από την προηγούμενη μέρα:

Στην ειδική σακούλα που δίνουν οι διοργανωτές για τον αγώνα, πρέπει να κολλήσουμε το νούμερο του αγώνα μας για να μπορούμε μετά τον τερματισμό, να τη παραλάβουμε. Πολύ σημαντικό είναι να έχουμε πάρει όλες τις σχετικές πληροφορίες σχετικά με την μετάβασή μας στην αφετηρία του αγώνα, και κυρίως να ακολουθούμε το πρόγραμμα των διοργανωτών, οι οποίοι φροντίζουν σε συγκεκριμένο σημείο, να βάζουν λεωφορεία για τους δρομείς και να τους κατευθύνουν στο σημείο εκκίνησης. Φροντίζουμε να είμαστε τουλάχιστον 1 με 1 ½ ώρα πριν από την εκκίνηση. Καλό είναι να αποφεύγουμε δικά μας αυτοκίνητα μεταφοράς, διότι πολλές φορές την ώρα του αγώνα οι δρόμοι προς τον αγώνα είναι κλειστοί και ίσως να μην καταφέρουμε να φτάσουμε εγκαίρως στο σημείο εκκίνησης ή να καθυστερήσουμε, με αποτέλεσμα να μας δημιουργήσει πρόσθετο άγχος.

Η λίστα του εξοπλισμού μας για την μέρα του αγώνα είναι:

- Το κυριότερο, τα αγωνιστικά μας παπούτσια και οι κάλτσες για τον αγώνα.
- Το αγωνιστικό σορτσάκι και φανελάκι με τον αριθμό του αγώνα μας καρφισωμένο.
- Μία μακρυμάνικη μπλούζα ή μια μεγάλη πλαστική σακούλα με τρύπες στα χέρια και στο κεφάλι, για να την φοράμε πριν την εκκίνηση και να μας κρατά ζεστούς. Μετά την εκκίνηση την πετάμε.
- Αν ο καιρός είναι βροχερός χρειαζόμαστε ένα ελαφρύ αδιάβροχο, ή αν έχει ήλιο γυαλιά και καπέλο.
- Βαζελίνη για να βάλουμε στα σημεία τριβής του δέρματος και χαρτί υγείας.
- Ένα μπουκαλάκι με νερό ή κάποιο ενεργειακό ποτό, που μπορούμε να πιούμε πριν τον αγώνα μας.
- Επίσης θα χρειαστούμε λίγα χρήματα για μετά τον αγώνα, σε περίπτωση ανάγκης για ταξί κλπ.

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΕΝΑΝ ΕΠΙΤΥΧΗΜΕΝΟ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟ

ΠΡΙΝ ΤΟΝ ΑΓΩΝΑ

Πρωταρχικοί στόχοι: Υπερπλήρωση αποθηκών γλυκογόνου-επαρκής υδάτωση

Γεμίστε ενέργεια!

1. Επιλέξτε ένα από τα προγράμματα φόρτισης υδατανθράκων, με στόχο την αύξηση των αποθεμάτων γλυκογόνου των μυών και του ήπατος πάνω από τα φυσιολογικά επίπεδα.
2. Καταναλώστε αρκετά υγρά ένα 24ωρο πριν τον αγώνα.
3. 2 ώρες πριν την εκκίνηση καταναλώστε περίπου 500ml υγρών.
4. Φάτε ένα ελαφρύ πρωινό και αποφύγετε τη μείωση της διαιτητικής πρόσληψης την τελευταία στιγμή θεωρώντας ότι έτσι θα είστε πιο ανάλαφροι.

ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ

Πρωταρχικοί στόχοι: Αποφυγή αφυδάτωσης-διατήρηση επιπέδων γλυκόζης

1. Η δίψα δεν αποτελεί καλό δείκτη για την αναπλήρωση των υγρών που χάνονται κατά τον αγώνα.
2. Πρέπει να είστε ήδη προπονημένοι στο να πίνετε άφθονα υγρά (150-250ml ανά 15 λεπτά).
3. Αξιοποιήστε κάθε σταθμό ανεφοδιασμού για την κάλυψη των ενεργειακών σας αναγκών.
4. Καταναλώστε 30-60 γρ. ανά ώρα υδατάνθρακες ή προτιμήστε την πρόσληψη ποτών που περιέχουν συγκέντρωση υδατανθράκων 4-8%.
5. Ταυτόχρονα καλό είναι το αθλητικό ποτό να περιέχει και νάτριο.

ΜΕΤΑ ΤΟΝ ΑΓΩΝΑ

Συγχαρητήρια!!! Καταφέρατε να τερματίσετε και να βιώσετε τον προσωπικό σας άθλο!

Τι πρέπει να κάνω αμέσως μετά τον αγώνα μου.

1. Τα πρώτα 30 λεπτά μετά το τέλος του αγώνα προτιμήστε ένα σνακ που να περιέχει 2-4 μέρη υδατάνθρακες προς 1 μέρος πρωτεΐνη, για την επίτευξη της βέλτιστης αποκατάστασης.
2. Για τις επόμενες 4 έως 6 ώρες (ανά 2ωρο) καταναλώστε τρόφιμα πλούσια σε υδατάνθρακες (1.5 γρ. ανά κιλό σωματικού βάρους) έτσι ώστε να αναπληρωθούν πλήρως οι αποθήκες γλυκογόνου.
3. Πιείτε υγρά (~500ml) για κάθε μισό κιλό σωματικού βάρους που χάσατε κατά τη διάρκεια του μααραθωνίου.

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ ΔΡΟΜΩΝ 5χλμ & 10χλμ

ΠΡΙΝ ΤΟΝ ΑΓΩΝΑ

Στόχος μας είναι η υπερπλήρωση αποθηκών γλυκογόνου και η επαρκής υδάτωση.

Γεμίστε ενέργεια! Επιλέξτε ένα από τα πρόγραμμα διατροφής και φόρτισης υδατανθράκων, με στόχο την αύξηση των αποθεμάτων γλυκογόνου των μυών και του ήπατος πάνω από τα φυσιολογικά επίπεδα.

1. Την προηγούμενη του αγώνα συνδυάστε την αποχή από την προπόνηση με μία διατροφή πολύ πλούσια σε υδατάνθρακες (10 γραμμάρια ανά κιλό σωματικού βάρους).
2. Καταναλώστε αρκετά υγρά ένα 24ωρο πριν τον αγώνα. 2 ώρες πριν την εκκίνηση καταναλώστε περίπου 500ml υγρών.
3. Φάτε ένα ελαφρύ πρωινό και αποφύγετε τη μείωση της διαιτητικής πρόσληψης την τελευταία στιγμή θεωρώντας ότι έτσι θα είστε πιο ανάλαφροι.

ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ

Πρωταρχικοί στόχοι: Αποφυγή αφυδάτωσης-διατήρηση επιπέδων γλυκόζης.

1. Η δίψα δεν αποτελεί καλό δείκτη για την αναπλήρωση των υγρών που χάνονται κατά τον αγώνα.
2. Πρέπει να είστε ήδη προπονημένοι στο να πίνετε άφθονα υγρά (150-250ml ανά 15 λεπτά).
3. Καταναλώστε υδατάνθρακες 30-60 γρ. ανά ώρα ή προτιμήστε την πρόσληψη ποτών που περιέχουν συγκέντρωση υδατανθράκων 4-8%.
4. Στα 5χλμ, που διαρκούν λιγότερο από 60 λεπτά, αντί για κάποιο αθλητικό ποτό μπορείτε να πιείτε και σκέτο νερό προκειμένου να διατηρήσετε ένα καλό επίπεδο υδάτωσης.

ΜΕΤΑ ΤΟΝ ΑΓΩΝΑ

Συγχαρητήρια για τη συμμετοχή, την προσπάθεια και την ολοκλήρωση του αγώνα! Χαλαρώστε, ξεκουραστείτε και:

Τα πρώτα 30 λεπτά μετά το τέλος του αγώνα προτιμήστε ένα σνακ που να περιέχει 2-4 μέρη υδατάνθρακες προς 1 μέρος πρωτεΐνη, για την επίτευξη της βέλτιστης αποκατάστασης.

Για τις επόμενες 4 έως 6 ώρες (ανά 2ωρο) καταναλώστε τρόφιμα πλούσια σε υδατάνθρακες (1.5 γρ. ανά κιλό σωματικού βάρους) έτσι ώστε να αναπληρωθούν πλήρως οι αποθήκες γλυκογόνου. Πιείτε υγρά (~500ml) για κάθε μισό κιλό σωματικού βάρους που χάσατε κατά την άσκηση.

1. Η τελευταία εβδομάδα πριν τον αγώνα περιλαμβάνει ελαφριά προπόνηση. Ουσιαστικά η προετοιμασία έχει τελειώσει, μην το παρακάνετε γιατί θα υπάρξουν τα αντίθετα αποτελέσματα. Η ημέρα πριν τη κούρσα απαιτεί πλήρη ανάπαυση.
2. Μια μέρα πριν τον αγώνα αποφεύγουμε την υπερβολική κατανάλωση καφεΐνης η όποια θα προκαλέσει αυξημένη εφίδρωση.
3. Την ημέρα του αγώνα το πρωινό θα πρέπει να αποτελείται από τροφές με χαμηλό ή μέτριο γλυκαιμικό δείκτη (βραδείας αποδέσμευσης) π.χ. φρυγανιές, δημητριακά, μπανάνες, μέλι (Αποφύγετε, χυμό πορτοκάλι,

αυτό, γάλα, διότι μπορούν να σας προκαλέσουν προβλήματα στο στομάχι σας).

4. Το βράδυ πριν τον αγώνα δεν τρώμε αλμυρά. Το αλάτι προκαλεί υπερδιέγερση του νευρικού συστήματος και του εγκεφάλου με αποτέλεσμα κακή ποιότητα ύπνου και εφίδρωση.
5. Δυο ώρες πριν τη εκκίνηση θα πρέπει να καταναλώσουμε τουλάχιστον 500ml υγρά για να αποφύγουμε την αφυδάτωση στη διάρκεια της κούρσας.
6. Οραματιστείτε τον αγώνα σας και δείτε τον εαυτό σας να περνά την γραμμή του τερματισμού. Νιώστε σαν να έχετε τερματίσει τον αγώνα νοητικά, πριν τον διανύσετε σωματικά.

Το κλειδί της επιτυχίας βρίσκεται στο νου σας

Η δύναμη σας είναι η θετική σας σκέψη

Την ενέργεια σας θα την αντλείτε από την ΨΥΧΗ σας

Με αθλητικούς χαιρετισμούς

για καλό τερματισμό σε όλους τους δρομείς μας, και με την σκέψη μου σε όλους σας, σας εύχομαι ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ και σας ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΠΟΛΥ

Μαρία Πολύζου

Κάτοχος του Ρεκόρ Ελλάδος στο Μαραθώνιο 2:33:40

Προπονήτρια δρόμων αντοχής και των Κολλεγιακών δρομέων

Σας περιμένουμε κάθε Τρίτη και Πέμπτη στο στάδιο του Στεφάνου Δέλτα

Περισσότερες πληροφορίες στο πρόγραμμα επιμόρφωσης του Κολλεγίου