Συμβουλές από τη Μαρία Πολύζου

Πρέσβειρα του Μαραθωνίου

Βαλκανιονίκης

Κάτοχος Πανελληνίου ρεκόρ στον Μαραθώνιο 2:33:40

Προπονήτρια δρόμων αντοχής & δρομέων στο πλαίσιο του Προγράμματος Ενηλίκων του Κολλεγίου Αθηνών

Η μεγάλη στιγμή έφτασε!

Φτάσαμε στην ημέρα του αγώνα, μετά από μήνες προπόνησης, κόπου και επιμονής. Τώρα χρειάζεται ηρεμία, θετική σκέψη και καθαρό μυαλό.

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!

Μαρία Πολύζου

Σας περιμένουμε όλους στις προπονήσεις μας κάθε Τρίτη & Πέμπτη στις 7μμ στο γήπεδο Στεφάνου Δέλτα στο campus Ψυχικού του Κολλεγίου!

🏁 ΛΙΓΕΣ ΗΜΕΡΕΣ ΠΡΙΝ ΤΟ ΜΕΓΑΛΟ ΡΑΝΤΕΒΟΥ ΜΑΣ

☑️ Τι να θυμάσαι:

- Ετοίμασε από το βράδυ τον εξοπλισμό σου.
- Πρόσεξε τα πόδια σου, τα νύχια και τις κάλτσες — μικρές λεπτομέρειες, μεγάλη σημασία!
- Μην αφήσεις τίποτα για τελευταία στιγμή.
- Φτάσε νωρίς στην αφετηρία και απόλαυσε τη διαδρομή!

🥗 Διατροφή & Ενέργεια:

- Τις τελευταίες μέρες: φάε υδατάνθρακες και πιες αρκετά υγρά.
- 2 ώρες πριν: ένα ελαφρύ πρωινό και 500ml νερό.
- Στον αγώνα: πίνε τακτικά μικρές γουλιές νερό ή ισοτονικό.
- Μετά τον τερματισμό: φάε κάτι με υδατάνθρακες & πρωτεΐνη για αποκατάσταση.

💫 Και πάνω απ΄ όλα:

Οραματίσου τον τερματισμό σου.

Η δύναμή σου είναι στο μυαλό και στην ψυχή σου.

ΜΗΝ ΤΑ ΠΑΡΑΤΑΣ.

☑️ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΑΠΟ ΤΟ ΒΡΑΔΥ ΠΡΙΝ ΤΟΝ ΑΓΩΝΑ

Το πρωί του αγώνα, με την αγωνία και την ανυπομονησία, είναι εύκολο να ξεχάσουμε κάτι σημαντικό.

Φροντίστε λοιπόν να έχετε ετοιμάσει όλα από το προηγούμενο βράδυ.

Προσοχή στα πέλματα

- Κόψτε σωστά τα νύχια σας.
- Ελέγξτε για φουσκάλες ή πληγές.
- Χρησιμοποιήστε μαλακτικές κρέμες ή ειδικά προϊόντα για ξεκούραση των ποδιών.
- Επιλέξτε τις σωστές κάλτσες: χωρίς ραφές, χωρίς σημεία τριβής.
  Μην υποτιμάτε αυτή τη λεπτομέρεια — πολλοί δρομείς δεν κατάφεραν να φτάσουν στον τερματισμό εξαιτίας λανθασμένων καλτσών!

🎒 Ετοιμάστε από πριν τη σακούλα αγώνα

- Κολλήστε τον αριθμό συμμετοχής επάνω της, ώστε να τη βρείτε εύκολα μετά τον τερματισμό.

- Ενημερωθείτε για τη μεταφορά στην αφετηρία και ακολουθήστε το πρόγραμμα των διοργανωτών.
- Φτάστε τουλάχιστον 1 με 1½ ώρα πριν την εκκίνηση.
- Μην χρησιμοποιείτε δικό σας αυτοκίνητο – οι δρόμοι μπορεί να είναι κλειστοί και να καθυστερήσετε.

🏃 **Λίστα εξοπλισμού για την ημέρα του αγώνα**

- Αγωνιστικά παπούτσια και κάλτσες
- Αγωνιστικό σορτσάκι και φανελάκι με αριθμό
- Μακρυμάνικη μπλούζα ή πλαστική σακούλα με τρύπες (για τη ζέστη πριν την εκκίνηση)
- Αν έχει βροχή: ελαφρύ αδιάβροχο - Αν έχει ήλιο: γυαλιά και καπέλο
- Βαζελίνη στα σημεία τριβής
- Χαρτί υγείας
- Μπουκαλάκι νερό ή ενεργειακό ποτό για πριν την εκκίνηση
- Λίγα χρήματα για ώρα ανάγκης (π.χ. ταξί μετά τον αγώνα)

🥗 **ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΕΝΑΝ ΕΠΙΤΥΧΗΜΕΝΟ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟ**

Πριν τον αγώνα

🎯 Στόχοι: Υπερπλήρωση αποθηκών γλυκογόνου & επαρκής υδάτωση

1. Ακολουθήστε πρόγραμμα φόρτισης υδατανθράκων, ώστε να αυξήσετε τα αποθέματα ενέργειας.
2. Καταναλώστε αρκετά υγρά ένα 24ωρο πριν τον αγώνα.
3. 2 ώρες πριν την εκκίνηση, πιείτε περίπου 500 ml υγρών.
4. Φάτε ελαφρύ πρωινό, αποφεύγοντας τη λανθασμένη σκέψη ότι «όσο λιγότερο φάω, τόσο πιο ανάλαφρος θα είμαι».

Κατά τη διάρκεια του αγώνα

🎯 Στόχοι: Αποφυγή αφυδάτωσης & διατήρηση επιπέδων γλυκόζης

1. Η δίψα δεν είναι αξιόπιστος δείκτης. Μάθετε να πίνετε 150-250 ml ανά 15 λεπτά.
2. Χρησιμοποιήστε κάθε σταθμό ανεφοδιασμού.
3. Καταναλώστε 30-60 γρ. υδατάνθρακες ανά ώρα ή ποτά με συγκέντρωση 4-8% υδατάνθρακα