

Ο δεκάλογος επιτυχίας του πρωτάρη πριν το τρέξιμο μιας μεγάλης απόστασης

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Βρισκόμαστε λίγες μόλις μέρες πριν τον φετινό Μαραθώνιο, τον διασημότερο αγώνα δρόμου στην ανθρώπινη Ιστορία.

Ιδού λοιπόν εν συντομία, αυτά που πρέπει να έχετε κατά νου όσοι θα συμμετάσχετε για πρώτη φορά, είτε τρέξετε 5, είτε 10 χιλιόμετρα:

1. Έντονες προπονήσεις ξανά πλέον... μετά τον αγώνα! Την τελευταία εβδομάδα πριν από μία τόσο απαιτητική συμμετοχή, η υπερβολική άσκηση δεν προσφέρει κανένα απολύτως προπονητικό όφελος.

2. Νηστικό αρκούδι δε χορεύει! Δηλαδή, τρεις ώρες πριν την έναρξη του αγώνα είναι καλό να πάρετε το πρωινό σας! Μάλιστα, 400 θερμίδες είναι υπεραρκετές για το πρωινό της μεγάλης μέρας. Που θα πρέπει να φαγωθεί εγκαίρως και να είναι πλούσιο σε υδατάνθρακες. Ενδεικτικά, το τελευταίο γεύμα πριν την εκκίνηση, θα μπορούσε να περιλαμβάνει: 1 μικρή κούπα καφέ ή τσάι και 3 φέτες ψωμί ή 4 φρυγανιές με μαρμελάδα ή μέλι, ή 1 τοστ, ή 1 μπάρα δημητριακών ή 1 μπανάνα και βέβαια... ένα ποτήρι δροσερό νερό!

3. Το νερό...Νεράκι! Η μέρα απαιτεί καλή ενυδάτωση. Αυτό ισχύει για ολόκληρη την ημέρα αλλά και κατά τη διάρκεια του αγώνα. Μετά το πρωινό ποτήρι νερό, η καλύτερη λύση είναι μικρές γουλιές πριν την έναρξη του αγώνα και λίγο νερό (περίπου 250-400 ml) κατά τη διάρκεια της προσπάθειας.

4. Θυμήσου... «έχεις αγώνα αύριο!». Την προηγούμενη μέρα, απαιτείται ξεκούραση: ήρεμες δραστηριότητες και καλός βραδινός ύπνος για 6-8 ώρες.

5. Άσε τα ολοκαίνουργια για άλλη φορά... Σε μια τέτοια δοκιμασία, θα πρέπει οπωσδήποτε να έχει προνοήσει κανείς για την κατάλληλη, άνετη ένδυση και υπόδηση. Και προς αποφυγή δυσάρεστων εκπλήξεων, θα πρέπει να φορεθούν ρούχα και παπούτσια που έχουν ξαναφορεθεί τουλάχιστον άλλη μια φορά.

6. Δε λέει να τρέχεις και να τσούζει... Μία πολύ προνοητική κίνηση πριν τον αγώνα είναι η επάλειψη με βαζελίνη στα σημεία όπου μπορεί να προκληθεί ερεθισμός από την τριβή και την εφίδρωση, π.χ. στις μασχάλες, στις θηλές (κυρίως των ανδρών), ανάμεσα στους μηρούς κτλ.

7. Ποτέ δεν ξεκινάμε χωρίς ζέσταμα! 15' προθέρμανσης είναι αρκετά για να τρέξουμε 5 ή 10 χλμ. Είναι αδιανόητο όμως να αγωνιστεί κανείς παραλείποντας το ζέσταμα! Το οποίο μπορεί να περιλαμβάνει τζόκινγκ, δυναμικές διατάσεις, καθώς και 2-4 ανοίγματα στον ρυθμό που έχει αποφασιστεί για τον αγώνα.

8. Γιατί ζιγκ-ζαγκ; Τρέχουμε τώρα δε μας πυροβολούν! Ακολουθώντας ζιγκ ζαγκ πορεία, ιδίως λόγω του συνωστισμού κατά την έναρξη του αγώνα, ενδέχεται να τρέξει κάποιος από 300μ. έως 1χλμ. παραπάνω! Αυτό σημαίνει κατασπατάληση ενέργειας. Η αρχή λοιπόν, θέλει λίγη υπομονή και μετά τα πρώτα 2 χλμ. ο ρυθμός μπορεί να αυξηθεί αισθητά.

9. Λέμε «ναι» στο νόμιμο ντόπινγκ Εφ' όσον φυσικά έχουμε προηγουμένως επιβεβαιώσει πως επιτρέπεται η λήψη ενεργειακών τζελ, καλό θα ήταν να προμηθευτούμε και να τα χρησιμοποιήσουμε περίπου στη μέση της διαδρομής, με 250 ml νερού. Εξασφαλίζουν γρηγορότερη αύξηση της γλυκόζης στο αίμα, άρα

καλύτερη επίδοση.

10. Το άγχος μόνο κακό κάνει! Τρέχουμε χωρίς καμία αγωνία! Κοιτάζουμε πάντοτε μπροστά μας! Έχουμε απόλυτη εμπιστοσύνη στις δυνάμεις μας, αλλά φροντίζουμε να τις κατανείμουμε σοφά στη διάρκεια του αγώνα! Δεν ξεχνάμε ούτε στιγμή πως δεν έχει καμία σημασία ο χρόνος! Η προσπάθεια είναι που μετράει στον Μαραθώνιο κι η συμμετοχή σ' ένα τόσο σπουδαίο αθλητικό γεγονός! Τέλος, απολαμβάνουμε τη μοναδική εμπειρία του τερματισμού μας!

Ο Μαραθώνιος της Αθήνας είναι μια ευκαιρία συνάντησης και ευγενούς άμιλλας. Δίνοντας το παρόν οι αθλητές, τιμούν τον θεσμό και την Ελλάδα. Περισσότερο απ' οτιδήποτε άλλο όμως, οι Μαραθωνοδρόμοι ανεξαρτήτως επίδοσης... ζουν αξέχαστες αγωνιστικές στιγμές!

Γι αυτό και δε θα ευχηθώ «καλή επιτυχία!», αφού δεν είναι η επιτυχία που μετράει. Μόνο χαρά αναλογεί σ' αυτό το μεγάλο γεγονός! Χαρά που ζώντας τη στη διάρκεια του αγώνα όπως της πρέπει, εγγράφεται στη μνήμη μια για πάντα.

Εύχομαι απλώς λοιπόν σε όσους τρέξουν φέτος... να το χαρούν πολύ και να το απολαύσουν!!!

Από τον Παναγιώτη Σπυρόπουλο, ειδικό συνεργάτη neadiatrofis.gr