

6 Taktyk Dzięki Którym Przebiegłem Półmaraton

Przygotował:

Dominik Chudy

Wstęp

Marzec, rok 2018. Minus piętnaście stopni celsjusza. Silny, porywisty wiatr. Na zewnątrz panuje prawdziwa śnieżycyca. W takich warunkach przebiegłem swój pierwszy półmaraton. Nie było łatwo, jednak dzięki odpowiedniemu przygotowaniu odniosłem miażdżący sukces w walce z warunkami pogodowymi, przeciwnościami losu jak i z samym sobą. W tym dokumencie chciałbym się z Tobą podzielić sześcioma taktykami, dzięki którym pokonanie dystansu półmaratońskiego stanie się dla Ciebie proste.

6 Taktyk Dzięki Którym Przebiegłem Półmaraton

1. POSTANOWIENIE

Po pierwsze musisz **postanowić**, że chcesz przebiec półmaraton. To nie może być żaden kaprys, ani zachcianka. Musisz przeprowadzić wewnętrzny dialog z samym sobą. Dlaczego chcę to zrobić? Co mi to da? Czy jest to dla mnie ważne? Jeśli zadasz sobie te trzy proste pytania już na samym początku drogi, której zwieńczeniem będzie przebiegnięcie półmaratonu, to dalsze etapy będą dla Ciebie **znacznie łatwiejsze** w realizacji.

2. CEL

Z chwilą gdy podejmiesz decyzję o tym, co chcesz osiągnąć, będziesz musiał wyznaczyć swój **indywidualny, dopasowany do Ciebie cel**. Co mam na myśli? Na podstawie Twojej aktualnej kondycji fizycznej musisz wyznaczyć konkretny czas ukończenia półmaratonu. Może to być 2.5h, 2h lub nawet szybciej.

Najważniejsze to ustalić **realistyczny, konkretny cel**, do którego będziesz mógł dążyć.

Polecam go zapisać i powiesić w **widocznym dla oka miejscu**. Teraz gdy już wiesz w jakim czasie masz zamiar ukończyć zawody i wiesz jakie jest to tempo, możesz przejść do punktu trzeciego WIEDZA.

3.WIEDZA

Okej, postanowienie i wyznaczenie celu masz już za sobą. Teraz czas na soczystą dawkę wiedzy biegowej. Jeśli jesteś osobą początkującą zdecydowanie rekomenduję Ci **metodę słynnego, amerykańskiego biegacza Jeffa Gallowaya**. Najważniejszym założeniem tego stylu trenowania jest wplatanie w bieg przerw na marsz. W regularnych, odgórnie ustalonych granicach czasowych zaczynasz maszerować. Krótki przykład: 4 minuty biegu, 2 minuty marszu. Robisz tak przez cały czas trwania dystansu, niezależnie od tego czy jesteś zmęczony, czy nie. Co więcej, gdy odczuwasz zbyt duży dyskomfort również możesz przejść do marszu.

Dla zainteresowanych odsyłam do książki “Bieganie metodą Gallowaya” autorstwa samego Jeffa Gallowaya. Natomiast jeśli biegasz już jakiś czas i nie praktykujesz przerw na marsz, zalecam Ci **stopniowe zwiększanie kilometrażu** i wprowadzenie raz w tygodniu **biegu z narastającą prędkością**. BNP, bo taki jest skrót od tego typu treningu, jest biegiem, podczas którego prędkość rośnie. Zaczynasz wolno, a w miarę upływu czasu przyspieszasz. Krótki przykład: 12 kilometrów BNP - 6 kilometrów spokojnym, wolnym tempem, 4 kilometry odrobinę szybciej i ostatnie 2 kilometry dosyć szybko. Interpretacji tego treningu jest wiele. Ja przedstawiam tylko jedną z nich w ramach zachęcenia do poszerzania swojej wiedzy. Zainteresowanych odsyłam do powszechnie znanej w środowisku biegaczy książki “Bieganie metodą Danielsa” autorstwa Jacka Danielsa.

4. PRZYGOTOWANIE

Czas zacząć przygotowania. Trzymając w jednej dłoni książkę biegową, a w drugiej kartkę z zapisanym celem, jesteś z góry **skazany na sukces**. Teraz Twoim zadaniem jest rozpocząć trening, który ma przygotować Twój organizm do ukończenia półmaratonu w czasie jaki **TY chcesz**. W tym punkcie nie ma nic magicznego. Jedyna rada, jaką mogę Ci dać, to żebyś konsekwentnie realizował treningi i starał się żadnych nie opuszczać.

5. WERYFIKACJA

Ten punkt jest bardzo ważny. Kiedy już będziesz biegał i zaczniesz realizować poszczególne treningi, nie możesz zapomnieć o **weryfikacji**, czy to co robisz daje odpowiedni efekt i nie jest dla Ciebie szkodliwe. Przed, w trakcie i po każdym biegu musisz **sprawdzać stan swojego organizmu**. Czy nic Cię nie boli? Czy nie jesteś przemęczony? Czy trening idzie tak jak iść powinien?

Jeśli któraś odpowiedź Cię nie zadowala, to koniecznie **trzeba coś zmienić i to jak najszybciej**. Najczęściej parę dni przerwy od biegania pomaga. Natomiast jeśli problem się nasila to prawdopodobnie najlepszym wyjściem będzie wizyta u lekarza.

6.DETERMINACJA

Pamiętasz warunki pogodowe jakie panowały podczas mojego pierwszego półmaratonu? W takich chwilach nic nie pomaga tak bardzo jak **determinacja**. Chcę. **Zrobię to**. Masz postanowienie i cel. Trenowałeś, nie możesz się teraz poddać tylko dlatego, że pogoda się trochę zepsuła, albo dlatego że złapałeś kolkę. Zwolnij na chwilę, nabierz dystansu do siebie samego i napieraj dalej. Determinacja jest **niesamowicie przydatna** zarówno na ciężkich treningach jak i **na końcu drogi, którą postanowiłeś obrać - zawodach**.