

0 motywacji w trakcie wyścigu

Czasem pytano mnie w okresie przygotowań, czy przebiegłem już wcześniej taki dystans, jaki zamierzam pokonać podczas maratonu i czy nie uważam, że powinienem.

Otóż nie, nigdy wcześniej nie przebiegłem tylu kilometrów i nawet nie miałem czegoś takiego w planie. Moje treningi tylko kilkakrotnie obejmowały wybiegania o długości ok. 30-tu kilometrów, w dodatku w tempie, któremu daleko było od maratońskiego.

Skąd zatem przekonanie, że podczas wyścigu mogę sobie poradzić z o wiele bardziej intensywnym wysiłkiem?

Jest kilka powodów, ale to, o czym chcę tym razem napisać, to są silnie motywujące bodźce, jakie otrzymuje się od osób napotkanych na trasie. [Kiedyś wspominałem już o innych biegaczach](#), ale dziś o tych, którzy są ustawieni wzdłuż trasy, bo jest to coś, czego nie napotkacie podczas samotnego wybiegania.

Oczywiście w dzisiejszych czasach jest możliwość zapewnienia sobie dopingu na odległość. Znam aplikację, dzięki której można udostępnić swoją lokalizację, postępy, a nawet średnie tempo biegu, a inni członkowie tej wirtualnej społeczności mogą wysyłać nam mobilizujące impulsy w postaci sampli: okrzyków i braw. I to też działa!

Żadne z tych rozwiązań nie zastąpi jednak tego, co oferuje na trasie biegu obsługa oraz kibice. Nawet nie wiem, czy potrafię wyrazić wielkość i znaczenie gestów, których doświadczyłem podczas wyścigu ze strony licznych wolontariuszy.

Zobrazowałem to sobie to tak, że jest sobie pasek motywacji sprzężony m.in. z tempem, siłą i samopoczuciem. Ten pasek nieustannie się kurczy zmieniając jednocześnie kolor z zielonego na czerwony. Równoległe z tym następuje opadanie z

sił.

I wtedy przydaje się umiejętność ładowania akumulatorów z dostępnych źródeł, których na trasie jest co niemiara.

Cały Maraton Śląski obsługuje około 600-700 wolontariuszy, a do tego dochodzą kibice. Wyobrażasz sobie rozłożone na całej trasie **kilka tysięcy małych baterijek**, z których skorzystać może każdy biegacz?

Małe dziecko, które wyciąga dłoń, by przebić z biegaczami piątkę.

Uśmiech wolontariuszki na długim podbiegu.

Orkiestra dęta na jednym z dużych skrzyżowań.

Dopingujący okrzyk wolontariusza wskazującego kierunek trasy.

Komentarz przechodzących kobiet: „Ten tupot nóg... muzyka dla uszu!”.

Wyciągnięte ręce z kubkami na punktach odżywczych.

Zespół wybijający rytmiczną muzykę na bębnach.

Doping kibica, który masz wrażenie skierowany jest prosto do ciebie...

I cała masa innych! To wszystko jest dla Ciebie, więc nie wahaj się z tego korzystać.

Tego typu źródła nie wyczerpiesz odwzajemniając uśmiech, okłaski, lub przebijając piątkę. Być może nawet doładujesz baterie swoje oraz tego, kto ci właśnie użyczył tej bezcennej i być może niezbędnej do ukończenia biegu energii.

Jeśli chcesz, by całe to wyzwanie stało się przyjemniejsze, to bez względu na to, czy planujesz biec 3, 4, a może nawet 5 godzin – **szukaj baterijek i nie przebiegaj koło nich obojętnie.**