

SEZON BOISKOWY

Co to oznacza dla Ferajny? Korzyści trenowania na powietrzu.

Zajęcia prowadzone na boisku dają dużo radości i możliwości; zawodnicy czerpią przyjemność z ruchu na świeżym powietrzu, grania na podłożu innym, niż halowy parkiet, a trenerzy mają przestrzeń do realizacji różnorodnych ćwiczeń. Dodatkowo, ruch na świeżym powietrzu korzystnie wpływa na odporność na czynniki chorobotwórcze; zawodnicy są zahartowani, ich przemiana materii jest lepsza, tkanki lepiej odżywione, a organizm wytwarza mechanizmy termoregulacji, których nie wytworzyłby trenując jedynie na ciepłej hali.

Oczywistym jest, że warunki pogodowe są zmienne, do końca nieprzewidywalne, a zajęcia odbywają się tak, czy inaczej. Warto więc przygotować się wszechstronnie do zagrożeń, które trenowanie na zewnątrz za sobą niesie, tak by Ferajnowicze mogli czerpać z sezonu boiskowego same korzyści.

Jak się ubrać?

Główna, żelazna zasada dotycząca ubioru w trakcie zajęć na powietrzu jest uniwersalna dla każdego niemal rodzaju aktywności - odziewamy się „na cebulkę”. Warstwowe zakładanie odzieży pozwala regulować grubość warstwy izolacyjnej, w zależności od temperatury otoczenia i poziomu rozgrzania



zawodnika. Już szykując ubiór na trening warto przygotować pierwszą warstwę (*base layer*, odzież termoaktywna), drugą (*mid layer*, bluzy, polary) i zewnętrzną (*outer layer*, lekkie kurtki, softshelle). Warto też zwrócić uwagę na materiał, z jakiego są zrobione. Nie bez powodu sportowym standardem jest unikanie bawełny, na rzecz tworzyw sztucznych. Miękki, bawełniany t-shirt wydawać się może przyjemnie ogrzewać w momencie założenia, pod wpływem potu jednak bardzo

szybko nasiąka, przez co staje się ciężki, przylepia się do ciała i nie schnie, a odczuwany jest jako zimny okład. Przeznaczone do aktywności sportowej tworzywa sztuczne „pozbywają” się kropelek potu od razu, co ułatwia utrzymanie ciepła organizmu. Kluczowa tutaj jest bielizna termiczna, bo z racji swojej konstrukcji („druga skóra”) nie ogranicza ruchów, podczas gdy dzieci szybko pozbywają się bluz i kurtek krępujących ich ruchy. Rynek obfituje w szeroką gamę takiej odzieży, również oferując modele z różnymi strefami utrzymywania ciepła, czy włóknami srebra wpływającymi na higienę.

Rozwiązaniem wartym uwagi jest tu **wełna**, a konkretnie wełna merynosa. W odróżnieniu od bawełny,

włókno z merynosa ma znakomite właściwości termoaktywne, utrzymuje je także po przemoczeniu, szybko schnie i nie łapie sportowego bukietu aromatów. Te zalety wiążą się niestety z większym wydatkiem, jednak wprawny poszukiwacz okazji znajdzie w outletach czy popularnych sportowych marketach oferty godne uwagi - zdecydowanie warto, bo korzyści są duże.

Inną ważną kwestią w kompletowaniu sportowej garderoby jest pamiętanie o wrażliwych punktach naszego organizmu: głowie, szyi i dłoniach. Dlatego tak ważne są czapki i rękawiczki, jednak nie grube, zimowe, kupione przy okazji narciarskiego wyjazdu, a cieńsze, których zawodnik nie zrzuci od razu, bo będzie mu za gorąco. Świetnym rozwiązaniem są też termoaktywne kominy (*buff*), które chronią gardło, ale też mogą z powodzeniem posłużyć jako awaryjna czapka, czy opaska osłaniająca zatoki.

Dobre zachowania.

Trening nie kończy się w momencie kończącej zbiórki i pożegnaniu trenera. Kluczowe w rozwoju młodego zawodnika jest nauczenie go dobrych zachowań po zajęciach, tak jakby była to wciąż część treningu. Należy więc zadbać o nawodnienie i uzupełnienie kalorii, jednak nie gazowanymi napojami i czekoladą, a np. jogurtem słodzonym miodem i bakaliami, czy pożywną kanapką.

Uzupełnienie węglowodanów i białka zaraz po wysiłku dobrze wpływa na regenerację, zmniejsza ryzyko kontuzji i nie powoduje „wilczego głodu” po dotarciu do domu i pochłaniania połowy zawartości lodówki. Płynny natomiast warto uzupełnić niegazowaną wodą, izotonikiem domowej roboty, a przy wyjątkowo chłodnej aurze - przyniesioną w termosie słodką herbatą z cytryną.

Należy też uważać na złudne uczucie rozgrzania po treningu, gdy zawodnicy nie chcą zakładać kurtek, rozpinają się, rozochoceni stoją i rozprawiają o właśnie zagrany mecz. Łatwo wtedy o przewianie, dlatego pilnujmy by zaraz po aktywności ubrali bluzy i czapki, a w domu zrzucili zużytą odzież i wzięli ciepły prysznic.

Domowy izotonik

Kto przeczytał choć raz skład dostępnych na rynku napojów izotonicznych wie, że ze zdrowym żywieniem mają one niewiele wspólnego, a ich sportowe zastosowanie jest raczej chwytem marketingowym. Dlatego warto poświęcić chwilę na zrobienie samemu napoju, który jest nie tylko smaczny, ale również dobrze się przyswaja, dostarcza organizmowi dawkę węglowodanów i mikroelementów oraz ma działanie przeciwzapalne.

Zrobienie takiego napoju jest bardzo proste. Wystarczy do litra wody wcisnąć sok z całej cytryny, dodać 4 łyżki miodu i szczyptę soli. Warto też czytać etykiety wód butelkowych i wybierać te, których ogólna mineralizacja przekracza 500 mg/l. Inne, bardziej ubogie w składniki mineralne, nie różnią się wiele od zwykłej „kranówki”.