

# Checklista

## 14 DNI PRZED: Fundamenty i Logistyka

*Cel: Zamknięcie spraw urzędowych i stabilizacja planu.*

- Weryfikacja formalna:** Czy na pewno opłaciłeś start i jesteś na liście w poprawnej kategorii?
- Game Plan:** Czy masz wybrany 1 główny scenariusz na początek walki? (Koniec z dodawaniem nowych technik!).
- Sprzęt:** Czy Twoje kimono startowe jest całe, nie ma dziur i czy pasuje (wymogi długości rękawów)?
- Zdrowie:** Czy paznokcie u rąk i nóg są krótko przycięte? (Zacznij o tym myśleć już teraz, by uniknąć ran w dniu startu).
- Waga:** Czy Twoja waga rano jest stabilna? Jeśli masz więcej niż 2-3 kg nadwyżki, czas na dietę nisko- białkową.

## 7 DNI PRZED: Tapering i Mental

*Cel: Kumulacja energii i wyciszenie układu nerwowego.*

- Trening:** Czy skróciłeś czas sparingów na rzecz krótkich, dynamicznych wejść i drillów?
- Regeneracja:** Czy kładziesz się spać o stałej porze? (Sen to Twój najważniejszy suplement).
- Analiza:** Czy znasz regulamin danej federacji? (Zasady punktowania, niedozwolone techniki).
- Logistyka:** Czy auto jest zatankowane / bilet kupiony? Czy wiesz dokładnie, ile trwa dojazd na halę?
- Czystość:** Czy kimono startowe i zapasowe są już wyprane i czekają w suchym miejscu?

## DZIEŃ PRZED: Domykanie spraw

*Cel: Eliminacja decyzyjności.*

- Torba (spakowana wieczorem!):**
  - Kimono startowe + Pas.
  - Zapasowe kimono (lub drugi zestaw rashguard/shorty).
  - Klapki (obowiązkowe do poruszania się po hali).
  - Dokument tożsamości (oryginał!).

Taśmy (Tape) do palców.

Ręcznik i żel pod prysznic.

**Prowiant:** Czy masz przygotowane lekkostrawne jedzenie i izotonik na jutro?

**Elektronika:** Telefon naładowany, powerbank w torbie.

**Mental:** Czy ustawiłeś telefon w tryb „Nie przeszkadzać”, by odciąć się od pytań znajomych?

Taśmy (Tape) do palców.

Ręcznik i żel pod prysznic.

**Prowiant:** Czy masz przygotowane lekkostrawne jedzenie i izotonik na jutro?

**Elektronika:** Telefon naładowany, powerbank w torbie.

**Mental:** Czy ustawiłeś telefon w tryb „Nie przeszkadzać”, by odciąć się od pytań znajomych?

## DZIEŃ ZAWODÓW: Realizacja planu

*Cel: Skupienie na procesie.*

**Poranek:** Lekkie, sprawdzone śniadanie. Brak eksperymentów z nową kawą czy suplementami.

**Na hali:** Od razu sprawdź swoją matę i wagę testową.

**Rozgrzewka:** Wykonana według protokołu 30-20-10. Nie „zajeżdżaj się”, pocuj tylko gotowość.

**Bullpen (Poczekalnia):** Słuchawki na uszach, oddech pudełkowy (4-4-4-4). Zamiast skupiać się na rywalach, wróć myślami do swojego prostego planu.

**Po walce:** Bez względu na wynik - nawodnienie i szybka notatka w telefonie o tym, co poczułeś na macie.

## PO ZAWODACH - RESET

Nawodnienie i normalny posiłek

Kilka minut spokojnego ruchu

Brak ocen w dniu startu

Jedna notatka: „co działało / co było trudne”