

**ΒΑΣΙΚΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΚΑΙ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ
ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΓΙΑ ΑΡΧΑΡΙΟΥΣ ΚΑΙ ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟΥΣ
ΔΡΟΜΕΙΣ ΗΜΙΜΑΡΑΘΩΝΙΟΥ-ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΥ**

*Του Σπύρου Κέλλη, Καθηγητή προπονητικής ΤΕΦΑΑ-ΑΠΘ,
επιστημονικού υπεύθυνου του εργομετρικού κέντρου Metrisiss
info@metrisisslab.gr*

Είναι γνωστό ότι το συστηματικό τρέξιμο βελτιώνει την αντοχή, δηλαδή την ικανότητα του οργανισμού να αντιστέκεται στην κόπωση και ταυτόχρονα να αυξάνει τον ρυθμό των διαδικασιών αποκατάστασής του. Παράλληλα, επιδρά σημαντικά στον πνευματικό τομέα και τον ψυχισμό του ατόμου, αφού ασκεί την καρτερικότητα, τη θέληση, την υπομονή και την επιμονή και συμβάλει στην αποτελεσματικότερη επιστράτευση των διαθέσιμων ψυχικών δυνάμεων για την επίτευξη των στόχων που θέτουμε. Τα οφέλη, επομένως, με τη συστηματική ενασχόληση με το τρέξιμο είναι πολλαπλά.

Για τη βέλτιστη αποτελεσματικότητα της ενασχόλησής σας με το τρέξιμο αντοχής, αλλά και την αποφυγή προβλημάτων υγείας, απαιτείται η τήρηση βασικών κανόνων της προπονητικής διαδικασίας όπως:

1. Ο προληπτικός ιατρικός έλεγχος.
2. Η σωστή διατροφή προσαρμοσμένη στις ειδικές ενεργειακές απαιτήσεις των δρόμων αντοχής κατά την περίοδο των προπονήσεων, πριν τους αγώνες και κατά τη διάρκεια των αγώνων.
3. Ο κατάλληλος εξοπλισμός για την προπόνηση και τους αγώνες όπως είναι τα κατάλληλα παπούτσια και ο ρουχισμός, ο παλμογράφος για τον έλεγχο της έντασης τρεξίματος, τα ατομικά πέλματα (πάτσι) κ.α.
4. Η τήρηση βασικών μεθοδολογικών κανόνων της προπονητικής, που πρέπει να εφαρμόζονται κατά τη διάρκεια της συστηματικής βελτίωσης των ικανοτήτων της φυσικής κατάστασης.

Από τις παραπάνω τέσσερις κατηγορίες θα ασχοληθούμε με την 4^η που αφορά στην εφαρμογή και την τήρηση βασικών κανόνων στην προπόνηση των ικανοτήτων της φυσικής κατάστασης δίνοντας ιδιαίτερη βαρύτητα στην ικανότητα της αντοχής και σε μικρότερο βαθμό στη δύναμη. Αξιολογικά ακολουθούν η ταχύτητα και η κινητικότητα των αρθρώσεων.

Ο στόχος της προσέγγισης αυτής είναι η μύηση των δρομέων υγείας, που ξεκινούν τώρα ή βρίσκονται στα πρώτα χρόνια ενασχόλησής τους με το συστηματικό τρέξιμο, σε βασικές γνώσεις της προπονητικής. Οι γνώσεις αυτές θα τους επιτρέπουν να διαμορφώνουν σε πιο σωστή βάση τα πρόγραμμά τους και παράλληλα να αξιολογούν και να χρησιμοποιούν εποικοδομητικά τις πληροφορίες από το διαδύκτιο ή τις προφορικές ανταλλαγές πληροφοριών που σχετίζονται με προπονητικά προγράμματα.

Οι βασικές προπονητικές οδηγίες που πρέπει να εφαρμόζονται αφορούν αρχικά στον **προσδιορισμό των ΣΤΟΧΩΝ** του αθλούμενου/αθλητή. Με βάση τον προπονητικό ή αγωνιστικό στόχο πρέπει να απαντηθούν τρία βασικά μεθοδολογικά ερωτήματα:

1. ΠΩΣ: Μέθοδοι προπόνησης.
2. ΤΙ: Ασκήσεις και μέσα που χρησιμοποιούνται.
3. ΠΟΤΕ: Προγραμματισμός της προπόνησης.

Επειδή οι προπονητικές οδηγίες διαφοροποιούνται σημαντικά σε σχέση με το αγωνιστικό επίπεδο και τα χρόνια προπόνησης των αθλητών/τριών είναι απαραίτητη η διάκριση των δρομέων σε κατηγορίες. Ο πλέον αποδεκτός στη σχετική αθλητική βιβλιογραφία διαχωρισμός δρομέων υγείας περιλαμβάνει τρεις κατηγορίες:

1. Αρχάριοι
2. Προχωρημένοι
3. Πολύ προχωρημένοι (υψηλού επιπέδου αθλητές – πρωταθλητισμός)

Επειδή οι πολύ προχωρημένοι αθλητές ακολουθούν προπονητικά προγράμματα με συστηματική καθοδήγηση από προπονητές, στη συνέχεια θα αναφερθούμε στις δύο πρώτες κατηγορίες ακολουθώντας τη μεθοδολογική σειρά:

Προσδιορισμός στόχων → πώς → τί → πότε

Προσδιορισμός στόχων

- Αρχάριοι: Προετοιμασία για συμμετοχή με επιτυχία (να τερματίσουν!) στον πρώτο τους μαραθώνιο και να παραμείνουν στη συνέχεια ενεργοί με συστηματική προπόνηση. Για να επιτευχθεί αυτό πρέπει να εφαρμοστούν όσο το δυνατόν περισσότερα από τις συστάσεις που ακολουθούν.
- Προχωρημένοι: Διατήρηση ή περαιτέρω βελτίωση των επιδόσεών τους με συστηματική προπόνηση.

Πώς- μεθοδολογία προπόνησης

Η μεθοδολογία προπόνησης περιλαμβάνει τις μεθόδους προπόνησης και την εβδομαδιαία συχνότητα της προπόνησης.

Οι μέθοδοι προπόνησης της αντοχής διακρίνονται σε δύο κατηγορίες:

- Σε μεθόδους χωρίς διάλειμμα οι οποίες συνήθως αναφέρονται ως μέθοδοι διάρκειας ή συνεχόμενες. Εάν για παράδειγμα κάποιος σε μια προπόνηση τρέξει 45min ή διανύσει 8km χωρίς να σταματήσει, εφαρμόζει τη μέθοδο διάρκειας ή τη συνεχόμενη μέθοδο.
- Μέθοδοι με διάλειμμα (διαλειμματικές μέθοδοι). Όταν σε μια προπόνηση η συνολική απόσταση είναι π.χ. 10km και επιμερίζεται σε 5x2km με ενδιάμεσα διαλείμματα 3min, ή ένας συνολικός χρόνος μιας προπόνησης 50min επιμερίζεται σε 5x10min με ενδιάμεσα διαλείμματα 3min.

Και στις δύο κατηγορίες μεθόδων διακρίνουμε, ανάλογα με την ένταση τρεξίματος, υποκατηγορίες μεθόδων (έντονη, μέτρια, αργή).

Στους δρομείς αντοχής μεγάλων αποστάσεων χρησιμοποιούνται κυρίως οι μέθοδοι διάρκειας.

Με τις μεθόδους προπόνησης προσδιορίζουμε την ένταση της προπόνησης, την ποσότητα – διάρκεια προπόνησης και τα διαλείμματα-αποκατάσταση.

Ένταση της προπόνησης

Ο προσδιορισμός της έντασης γίνεται με δύο τρόπους:

1^{ος} Με βάση τη μέση ταχύτητα σε συγκεκριμένη απόσταση.

Για παράδειγμα ένας αθλούμενος έχει επίδοση:

- 50min στα 10km, με μέση ταχύτητα 5min στα 1000m.
- 2 h και 20min στον ημιμαραθώνιο, με μέση ταχύτητα 6min και 39s στα 1000m ή 9km/h.
- 4 h και 54min στον μαραθώνιο, με μέση ταχύτητα 6min και 58s στα 1000m ή 8,6km/h.

Στην προπόνηση έχοντας ως βάση τη μέση ταχύτητα προσδιορίζεται η ένταση τρεξίματος σε ποσοστιαία κλίμακα. Η μέση αγωνιστική ταχύτητα θεωρείται το 100% της έντασης και κλιμακώνεται σε ποσοστά που ξεκινούν από το 60-70% και φθάνουν μέχρι το 120-130%, ανάλογα με τη μέθοδο και την απόσταση που διανύεται. Για πρακτικούς λόγους οι προπονητικές οδηγίες ως προς την ένταση δίνονται και σε δευτερόλεπτα (s). Για παράδειγμα εάν για έναν δρομέα η μέση αγωνιστική ταχύτητα στον ημιμαραθώνιο ή στον μαραθώνιο είναι 6min/1000m, τότε ανάλογα με τον στόχο της προπόνησης, τη μέθοδο και την απόσταση που διανύεται, όταν ο ρυθμός πρέπει να είναι πιο αργός προστίθενται 10-30s (6:10-6:30) και εάν πρέπει να είναι πιο γρήγορος αφαιρούνται από τη μέση ταχύτητα 10-30s (5:50-5:30).

Η δυσκολία προσδιορισμού της έντασης με τη μέση ταχύτητα στους αρχάριους δρομείς οφείλεται στο γεγονός ότι δεν έχουν συμμετάσχει σε αρκετούς αγώνες για να υπάρχουν οι επιδόσεις, ή οι επιδόσεις πολλές φορές δεν είναι αξιόπιστες γιατί πιθανά ακολούθησαν λάθος τακτική (πιο γρήγορο ή πιο αργό ρυθμό στον αγώνα σε σχέση με τις δυνατότητές τους).

Η αδυναμία αυτή αντιμετωπίζεται με την αξιολόγηση της καρδιοαναπνευστικής ικανότητας σε εργομετρικό κέντρο με την εργοσπιρομέτρηση. Με την εργοσπιρομέτρηση αξιολογείται η αερόβια ικανότητα του ατόμου και προσδιορίζονται με μεγάλη αξιοπιστία οι παράμετροι που αφορούν στην ένταση της προπόνησης. Πιο συγκεκριμένα καταγράφονται η μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου, η μέγιστη καρδιακή συχνότητα αλλά και η ταχύτητα στη



μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου. Επιπλέον καθορίζεται το αναερόβιο κατώφλι, η ταχύτητα και η καρδιακή συχνότητα στο αναερόβιο κατώφλι, καθώς και η δρομική οικονομία.

2^{ος} Με βάση τη Μέγιστη Καρδιακή Συχνότητα (ΜΚΣ)

Ο τρόπος αυτός χρησιμοποιείται κυρίως όταν η προπόνηση διεξάγεται σε χώρο όπου δεν μπορούν να προσδιοριστούν επακριβώς οι αποστάσεις.

Ο πιο συνηθισμένος τρόπος προσδιορισμού της ΜΚΣ είναι ο τύπος: 220-ηλικία. Για παράδειγμα ένας 40χρονος δρομέας έχει ΜΚΣ $220 - 40 = 180$ σφυγμούς /min. Ο υπολογισμός αυτός είναι γενικά αποδεκτός, αλλά δεν είναι αρκετά αξιόπιστος, γιατί έχει διαπιστωθεί ότι παρουσιάζει σημαντικές αποκλίσεις όταν ο προσδιορισμός στο ίδιο άτομο γίνεται με εργοσπιρομέτρηση (βλέπε πίνακα 1).

Πίνακας 1. Μέγιστη καρδιακή συχνότητα προσδιορισμένη από εργοσπιρομέτρηση και υπολογισμένη με τον τύπο 220-ηλικία σε ελεύθερα αθλούμενους-ες (Metrisis).

Φύλο	Ηλικία	ΜΚΣ (εργοσπιρομέτρηση)	220-ηλικία
Άντρας	41	179	179
Άντρας	36	188	184
Άντρας	52	169	168
Άντρας	31	201	189
Άντρας	29	209	191
Γυναίκα	28	191	192
Γυναίκα	41	173	179
Γυναίκα	47	195	173
Γυναίκα	40	184	180
Γυναίκα	44	186	176

Στην προπόνηση, όπως συμβαίνει και με την ένταση τρεξίματος, ο προσδιορισμός της έντασης με βάση τη ΜΚΣ χωρίζεται σε ζώνες. Κάθε ζώνη περιέχει ένα ποσοστό σε σχέση με τη ΜΚΣ, η οποία θεωρείται το 100%. Στη σχετική βιβλιογραφία υπάρχουν διαφορετικοί τρόποι διαχωρισμού της έντασης σε ζώνες. Συνήθως κυμαίνονται μεταξύ 4-6 ζωνών. Στον πίνακα 2 φαίνονται οι 5 ζώνες και τα ποσοστά σε σχέση με τη ΜΚΣ, που δίνονται από το Metrisis.

Στο συγκεκριμένο παράδειγμα ο δρομέας έχει ΜΚΣ 184 σφυγμούς/min, η οποία προσδιορίστηκε με εργοσπιρομέτρηση. Για την κατηγορία των αρχαρίων συστήνεται η χρήση αρχικά των ζωνών 1 και 2 και μετά από 5-8 μήνες προπόνησης και η ζώνη 3. Για τους προχωρημένους περιστασιακά προστίθεται και η ζώνη 4 όταν εφαρμόζεται διαλειμματική προπόνηση.

Πίνακας 2. Καθορισμός εντάσεων σε διάφορες αποστάσεις σε ατομικό επίπεδο με βάση τη Μ.Κ.Σ. (Metrisis).

Προπονητικός Στόχος	Αερόβια – Αναερόβια ή Ειδική Αντοχή (EA2)		Αερόβια – Αναερόβια ή Ειδική Αντοχή (EA1)		Βασική Αερόβια Αντοχή 2 (BA2)		Βασική Αερόβια Αντοχή 1 (BA1)		Αποκατάσταση (ΑΠΟ)	
Ζώνες	5 ^η		4 ^η		3 ^η		2 ^η		1 ^η	
Ένταση %	100%	96%	95%	90%	89%	85%	84%	76%	75%	70%
Μ.Κ.Σ./min	184	184	177	175	166	164	156	155	140	138
Μ.Κ.Σ./10s	184	31	29	29	28	27	26	26	23	23

Ποσότητα-διάρκεια της προπόνησης

Ο προσδιορισμός του όγκου της προπόνησης γίνεται είτε με τη διάρκεια της προπόνησης σε χρόνο min/προπόνηση και ανά εβδομάδα, είτε με την ποσότητα σε km/προπόνηση και ανά εβδομάδα.

Για τις δύο κατηγορίες που αναφερόμαστε συστήνεται η χιλιομετρική απόσταση ανά προπόνηση να κυμαίνεται από 4-5 μέχρι και 10-12km. Συστήνεται, να πραγματοποιείται συνήθως Κυριακή η διάνυση των μεγαλύτερων αποστάσεων (μέχρι και 2-3 h) σε χαμηλή ένταση (Ζώνη 1). Σε εβδομαδιαία βάση η συνολική απόσταση για τους πρώτους 5-6 μήνες ανέρχεται στα 20-25km/εβδομάδα και μπορεί να φθάσει στη συνέχεια στα 35-50km/εβδομάδα.

Στον πίνακα 3 δίνονται, ανάλογα με την επιδιωκόμενη επίδοση, ενδεικτικές τιμές για τον αριθμό των προπονήσεων/εβδομάδα και τα συνολικά χιλιόμετρα την εβδομάδα σε ελάχιστες και μέγιστες τιμές.

Πίνακας 3: Εβδομαδιαία ποσοτικά στοιχεία προπόνησης σε σχέση με τον αγωνιστικό στόχο στο βασικό και το ειδικό στάδιο προετοιμασίας (Metrisis).

Επίδοση στόχος (h:min)	km/εβδ.	Μέρες προπόνησης /εβδ.	Μέγιστη χιλιομετρική επιβάρυνση /εβδ.	Ελάχιστη χιλιομετρική επιβάρυνση /εβδ.	Μη επιτρεπόμενη χιλιομετρική επιβάρυνση /εβδ.
4:00	45 έως 40	3 έως 5	50	35	> 55
4:30	40 έως 35	3 έως 5	45	30	> 50
5:00	35 έως 30	3 έως 4	40	25	> 45

Εβδομαδιαία συχνότητα προπόνησης

Η εβδομαδιαία συχνότητα της προπόνησης σε αρχάριους δρομείς είναι 3-4 αρχικά και μπορεί να φθάσει στη συνέχεια στις 5 προπονήσεις. Συστήνεται να μην υπάρχουν διακοπές στην προπόνηση διάρκειας μεγαλύτερης των 10-15 ημερών και η συχνότητα να μην πέφτει κάτω από τρεις φορές την εβδομάδα. Περιπτώσιακά το τρέξιμο μπορεί να αντικατασταθεί με άλλες αερόβιες επιβαρύνσεις (ποδηλασία, κολύμβηση, έντονη πεζοπορία κ.α.).

Διαλείμματα-αποκατάσταση

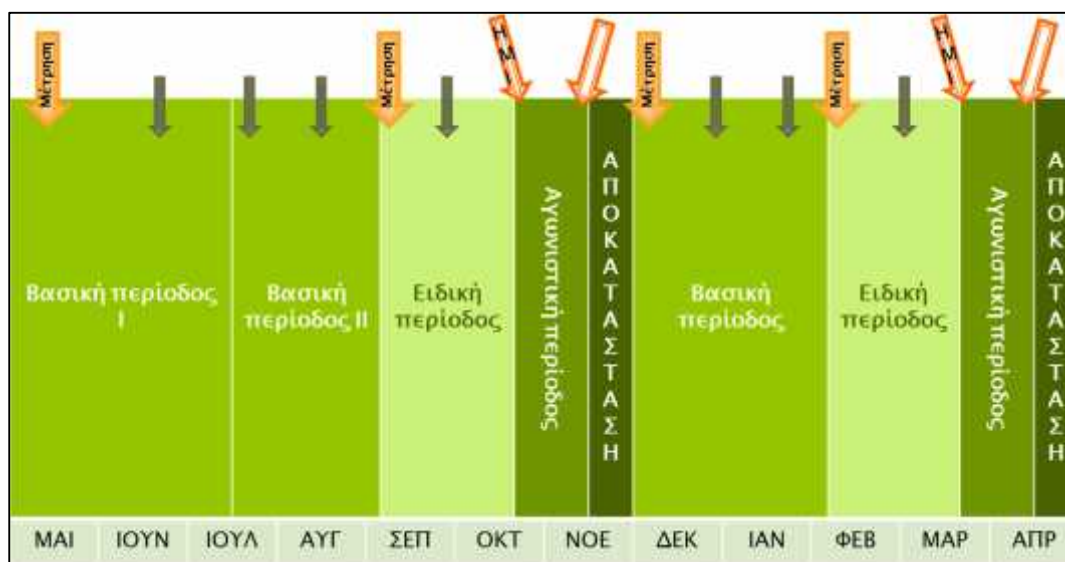
Τα διαλείμματα σε μια προπόνηση είναι αναγκαία όταν εφαρμόζονται διαλειμματικές μέθοδοι. Τα διαλείμματα δεν είναι ίδια για όλους τους αθλητές και η διάρκειά τους εξαρτάται από τη δυναμική της επιβάρυνσης, δηλαδή από την ένταση τρέξιματος, το μήκος της απόστασης που δυνάμεται, και την ικανότητα αποκατάστασης του δρομέα. Γενικά κυμαίνονται από 1-5min.

ΤΙ – Περιεχόμενα - μέσα

Τα βασικά περιεχόμενα-μέσα στο τρέξιμο είναι το τρέξιμο! Μέσα που χρησιμοποιούνται για το τρέξιμο είναι τα διάφορης μορφής εδάφη και ο εργοδιάδρομος. Συμπληρωματικά σε μικρή κλίμακα (συχνότητα) χρησιμοποιούνται και άλλα μορφές άσκησης όπως ποδήλατο, ελλειπτικό, κολύμβηση, ορειβασία κ.α..

Πότε – προγραμματισμός - περιοδικότητα της προπόνησης

Σύμφωνα με μια βασική αρχή της προπονητικής, την αρχή της περιοδικότητας, για να συμμετάσχουμε σε ένα αγώνα πρέπει να προηγηθεί ένα στάδιο προετοιμασίας το οποίο διακρίνεται σε βασικό και ειδικό. Έτσι, ο προγραμματισμός για έναν αγώνα αποτελείται από τη βασική περίοδο προετοιμασίας, την ειδική περίοδο προετοιμασίας ή προαγωνιστική και την αγωνιστική περίοδο. Στο σχήμα 1 φαίνεται ο σχεδιασμός ενός ετήσιου κύκλου προπόνησης, ο οποίος περιλαμβάνει δύο Μακρόκυκλους, δηλαδή δύο αγωνιστικές περιόδους και δύο περιόδους προετοιμασίας. Επίσης, φαίνονται οι αγώνες στόχοι και οι αγώνες προετοιμασίας, καθώς και τα χρονικά σημεία που πρέπει να γίνονται οι εργομετρικές εξετάσεις.



Σχήμα 1. Σχεδιάγραμμα ετήσιου προγραμματισμού με τις περιόδους προετοιμασίας, τις αγωνιστικές περιόδους και τις μετρήσεις που προτείνονται.

Για τον καλύτερο σχεδιασμό χρησιμοποιούνται και μικρότεροι χρονικά κύκλοι, οι οποίοι είναι ο Μικρόκυκλος (ΜΙΚ) που αφορά συνήθως χρονικό διάστημα μιας εβδομάδας και οι Μεσόκυκλοι (ΜΕΣ) που το χρονικό τους διάστημα κυμαίνεται από 2-6 ΜΙΚ (εβδομάδες). Στους αρχάριους και προχωρημένους δρομείς οι ΜΕΣ διαρκούν συνήθως από 3-4ΜΙΚ.

Στους αρχάριους η σημασία της περιοδικότητας είναι λιγότερο σημαντική σε σχέση με προχωρημένους δρομείς, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι δεν πρέπει να εφαρμόζονται κάποιες βασικές αρχές και σε αυτούς όπως:

- Να προβλέπονται διαστήματα ξεκούρασης μέσα στον ΜΙΚ και στον ΜΕΣ.
- Στην περίοδο προετοιμασίας η ποσότητα και η ένταση της προπόνησης να αυξάνονται προοδευτικά.
- Μετά το μέσο της περιόδου προετοιμασίας (ειδική περίοδος) και 5-8 ΜΙΚ πριν τον αγώνα, η προπόνηση να προσαρμόζεται ως προς την ένταση στον ρυθμό του αγώνα.
- Να ορίζονται αγώνες που θα είναι βασικοί στόχοι και αγώνες προετοιμασίας. Στους αρχάριους αλλά και τους προχωρημένους αθλητές παρατηρείται το φαινόμενο να συμμετέχουν σε όλους τους αγώνες για να πετύχουν ρεκόρ, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει σε υπερπροπόνηση-καταπόνηση με πιθανό επακόλουθο τους τραυματισμούς.
- Ο αρχάριος δρομέας ξεκινά με αγώνες 10-20km, συνεχίζει με ημιμαραθώνιο και ακολουθεί ο μαραθώνιος. Σε ετήσια βάση ένας και κατά το 2^ο έτος προπόνησης δύο μαραθώνιοι και 2-4 αγώνες προετοιμασίας, είναι ο ενδεδειγμένος αριθμός αγώνων. Η συχνότερη συμμετοχή σε αγώνες πρέπει να αντιμετωπίζεται μόνο ως προπόνηση, αν και πολύ αρχάριοι δρομείς παρασύρονται για να πετύχουν υψηλές επιδόσεις σε όλους τους αγώνες.
- Το φορμάρισμα πρέπει να ξεκινά 2-4 ΜΙΚ πριν τον αγώνα στόχο. Αυτό σημαίνει ότι πριν τον αγώνα στόχο μειώνεται η ποσότητα και διατηρείται η ένταση.
- Μετά τον αγώνα στόχο (μαραθώνιο, ημιμαραθώνιο) πρέπει να δίνεται αποκατάσταση η οποία την πρώτη εβδομάδα είναι μεγαλύτερη.

Στα σχήματα 2 και 3 δίνονται δύο παραδείγματα σχεδιασμού ΜΙΚ για αρχάριους δρομείς με 3 και 4 προπονήσεις/εβδομάδα. Σε αυτούς φαίνονται τα συνολικά χιλιόμετρα ανά προπόνηση, οι ημέρες ξεκούρασης και οι ημέρες προπόνησης. Συστήνεται να μπαίνουν ενδιάμεσα ημέρες ανάπαυσης και οι συνεχόμενες προπονήσεις να μην είναι πάνω από 2. Την Κυριακή το κόκκινο χρώμα σημαίνει ότι μπορούν να διανυθούν μεγαλύτερης διάρκειας-απόστασης δρόμοι με ένταση στη ζώνη 1 (βλέπε πίνακα 1).



Σχήμα 2. Παράδειγμα ΜΙΚ με 3 προπονήσεις/εβδομάδα (Metrisis).



Σχήμα 3. Παράδειγμα ΜΙΚ με 4 προπονήσεις/εβδομάδα (Metrisis).

Προγράμματα προπόνησης για τη βασική και την ειδική περίοδο προετοιμασίας

Στη συνέχεια δίνεται ένα πρόγραμμα προετοιμασίας για την ειδική περίοδο προετοιμασίας και ένα πρόγραμμα για το βασικό στάδιο προετοιμασίας για αρχάριους και προχωρημένους αθλητές.

Πρόγραμμα διάρκειας 8 εβδομάδων για την ειδική περίοδο προετοιμασίας

(πίνακας 4). Στόχος του προγράμματος αυτού είναι η προετοιμασία για τον αγώνα και γιαυτό πολλοί την περίοδο αυτή την χαρακτηρίζουν και ως προαγωνιστική. Η βασική διαφορά των προγραμμάτων του ειδικού με το βασικό στάδιο προετοιμασίας είναι ότι οι εντάσεις της προπόνησης στο ειδικό στάδιο προσδιορίζονται σύμφωνα με τον μέσο ρυθμό του αγώνα και τη μέση καρδιακή συχνότητα.

Πρόγραμμα διάρκειας 8 εβδομάδων για το βασικό στάδιο προετοιμασίας

(πίνακας 5). Στόχος του προγράμματος της περιόδου αυτής είναι η βελτίωση των βασικών παραμέτρων που προσδιορίζουν την αερόβια ικανότητα. Οι εντάσεις προσδιορίζονται με βάση τις τιμές στη μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου (ΜΚΣ ή ταχύτητα στη μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου), ή στο αναερόβιο κατώφλι (ΚΣ ή ταχύτητα στο αναερόβιο κατώφλι). Η περίοδος αυτή διαρκεί συνήθως περισσότερο από 8 εβδομάδες. Για να προσδιοριστούν οι εντάσεις συνιστάται εργοσπιρομέτρηση σε εργαστήριο ή να ληφθούν υπόψη τα δεδομένα του προηγούμενου αγώνα. Στην τελευταία περίπτωση βέβαια η ένταση προσδιορίζεται μόνο με χρόνο και είναι πολύ πιθανό τα δεδομένα αυτά να έχουν διαφοροποιηθεί, οπότε η εργοσπιρομέτρηση είναι η πιο αξιόπιστη λύση για επικαιροποίηση της ικανότητας απόδοσης.

Τα δύο προγράμματα αφορούν σε δρομέα 47 ετών και βασίζονται στα στοιχεία της εργοσπιρομέτρησης που υποβλήθηκε ο συγκεκριμένος δρομέας. Με βάση τη μέτρηση προσδιορίστηκε η ταχύτητα στη μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου σε 14,5km/ώρα ή 04:08s στα 1000m και η ΜΚΣ σε 184 σφυγμούς/λεπτό, καθώς και οι αντίστοιχες τιμές στο αναερόβιο κατώφλι για την ταχύτητα (10,5km/ώρα ή 05:42 στα 1000m) και την καρδιακή συχνότητα (157 σφυγμοί/λεπτό). Η προβλεπόμενη με βάση την εργοσπιρομέτρηση μέση ταχύτητα μαραθωνίου είναι 6h:31s στα 1000m και η προβλεπόμενη μέση καρδιακή συχνότητα στον μαραθώνιο 162 σφυγμοί/min.

Είναι αυτονόητο ότι εάν εφαρμόσετε το πρόγραμμα αυτό πρέπει να προσαρμόσετε τις εντάσεις που αναφέρονται σε χρόνο και σε σφυγμούς στα ατομικά σας χαρακτηριστικά. Γιαυτό τον σκοπό θα χρησιμοποιείτε τις εντάσεις που δίνονται σε ποσοστά.

Πίνακας 4. Πρόγραμμα διάρκειας 8 εβδομάδων για την ειδική περίοδο προετοιμασίας (Metrisis).

ΕΒΔΟ-ΜΑΔΕΣ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
1η	60' (80-90%) + Δύναμη 07:49-07:10 142-152	60'(80-90%) 07:49-07:10 142-152	30' (70-80%) 08:29-07:49 134-142	60'(80-90%)+Δύναμη 07:49-07:10 142-152		80' (80-90%) 07:49-07:10 142-152
	8,0	8,0	3,7	8,0		10,7
2η	70'(80-90%) + Δύναμη 07:49-07:10 142-152	20'+30' (90-95%) +10' 07:10-06:51 152-157	40' (70-80%) 08:29-07:49 134-142	70'(80-90%)+Δύναμη 07:49-07:10 142-152		70' (100%) 06:31-06:31 162-162
	9,3	7,3	4,9	9,3		10,7
3η	70' (80-90%) 07:49-07:30 142-147		25'+8x500 Δ/ 90'' +15' 02:56-02:36 172-176			90' (80-90%) 07:49-07:10 142-152
	9,1		8,2			12,0
4η	25' + 5 x 3' Δ/ 3' + 10' 06:12-05:52 167-172		40' (70-80%) 08:29-07:49 134-142	30' (70-80%) 08:29-07:49 134-142		ΗΜΙΜΑΡΑ-ΘΩΝΙΟΣ
	6,7		4,9	3,7		21,0
5η	70' (80-90%) 07:49-07:10 142-152		25'+ 6-8x1000 Δ/4' +10' 06:12-05:52 167-172	70'(80-90%)+Δύναμη 07:49-07:10 142-152	70' (80-85%) 07:49-07:30 142-147	90' (80-90%) 07:49-07:10 142-152
	9,3		12,2	9,3	9,1	12,0
6η	20'+10x400 Δ/90'' +15' 02:13-02:05 172-176		20'+ 3-4x2000 Δ/5' +10' 12:24-11:44 167-172	70'(80-90%)+Δύναμη 07:49-07:10 142-152	60' (90-95%) 07:10-06:51 152-157	70' (100%) 06:31-06:31 162-162
	7,3		11,3	9,3	8,6	10,7
7η	70' (90-95%) 07:10-06:51 152-157		20'+ 3x3000 Δ/4-5' + 10' 18:59-18:36 162-167		70' (90-95%) 07:10-06:51 152-157	95' (80-90%) 07:49-07:10 142-152
	10,0		12,3		10,0	12,7
8η	25' + 5 x 1000 Δ/4' + 15' 06:12-05:52 167-172		30' (70-80%) 08:29-07:49 134-142	20' (70-80%) 08:29-07:49 134-142		ΑΓΩΝΑΣ ΣΤΟΧΟΣ: ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ
	9,2		3,7	2,5		42,0

Σύνολο προπονητικών μονάδων κατά την ειδική περίοδο προετοιμασίας: 35

Σύνολο km κατά την ειδική περίοδο προετοιμασίας: 347,2

Παρατήρηση: Εάν θέλετε να κάνετε 3 προπονήσεις θα κάνετε το πρόγραμμα της ΤΡΙΤΗΣ, ΠΕΜΠΤΗΣ και Κυριακής. Εάν θέλετε να κάνετε 4 προπονήσεις θα παραλείψετε το πρόγραμμα της Τετάρτης στις εβδομάδες 1 και 2, και το πρόγραμμα του Σαββάτου τις εβδομάδες 5,6 και 7.

Πίνακας 5. Πρόγραμμα διάρκειας 8 εβδομάδων για το βασικό στάδιο προετοιμασίας (Metrisis).

ΕΒΔΟ-ΜΑΔΕΣ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΚΥΡΙΑΚΗ
1η		40' (60-70%) + Δύναμη 05:48-05:22 140-151	40' (60-70%) + Δύναμη 05:48-05:22 140-151	50' (60-70%) 05:48-05:22 140-151
		7,2	7,2	9,0
2η		50' (70-80%) + Δύναμη 05:22-04:57 151-162	40' (70-80%) + Δύναμη 05:22-04:57 151-162	50' (70-80%) 05:22-04:57 151-162
		9,7	7,8	9,7
3η	50' (70-80%) 05:22-04:57 151-162	50' (70-80%) + Δύναμη 05:22-04:57 151-162	40' (70-80%) + Δύναμη 05:22-04:57 151-162	65' (70-80%) 05:22-04:57 151-162
	9,7	9,7	7,8	12,6
4η	50' (70-80%) 05:22-04:57 151-162	20' + 3x3000m Δ/5' +10' 14:16-13:39 166-171	40' (70-80%) + Δύναμη 05:22-04:57 151-162	65' (70-80%) 05:22-04:57 151-162
	9,7	12,3	7,8	12,6
5η		50' (80-85%) + Δύναμη 04:57-04:45 162-166	40' (80-85%) + Δύναμη 04:57-04:45 162-166	70' (70-80%) 05:22-04:57 151-162
		10,3	8,2	13,6
6η	50' (70-80%) 05:22-04:57 151-162	20' + 3x2000m Δ/5' +10' 09:06-08:41 171-177	40' (80-85%) 04:57-04:45 162-166	70' (70-80%) 05:22-04:57 151-162
	9,7	9,3	8,2	13,6
7η	25' + 5 x 1000 Δ5' + 10' 04:20-04:08 177-184	30' (60-70%) 05:48-05:22 140-151	30' (60-70%) 05:48-05:22 140-151	Αγώνας 10000m
	9,2	5,4	5,4	10,0
8η	60' (70-80%) 05:22-04:57 151-162	20' + 2 x (4x400m) δ/90" Δ/3' + 10' 01:44-01:34 177-184	60' (80-85%) 04:57-04:45 162-166	70' (70-80%) 05:22-04:57 151-162
	11,6	6,5	12,4	13,6

Σύνολο προπονητικών μονάδων κατά τη βασική περίοδο προετοιμασίας: 29

Σύνολο km κατά τη βασική περίοδο προετοιμασίας: 279,5

Επεξηγήσεις πίνακα 4-5:

1η γραμμή: 20' + 2 x (4x400m) δ/90" Δ/3' + 10'

Ελεύθερο τρέξιμο - προθέρμανση

ΣΕΤ

Διάλειμμα μεταξύ των 400m

Διάλειμμα μεταξύ των σετ

1η γραμμή: 60' (80-85%) + Δύναμη Δ/3' + 10'

Ελεύθερο τρέξιμο - αποκατάσταση

60min με ένταση 80-85% της ταχύτητας στη VO2max

2η γραμμή: ο χρόνος στα 400m.

3η γραμμή: καρδιακή συχνότητα σε σφυγμούς/min.

4η γραμμή: συνολικά km στην προπονητική μονάδα

2η γραμμή: ο χρόνος στα 1000m.

3η γραμμή: καρδιακή συχνότητα σε σφ./min.

4η γραμμή: συνολικά km στην προπονητική μονάδα

Βελτίωση της δύναμης σε δρομείς υγείας

Από τις υπόλοιπες ικανότητες της φυσικής κατάστασης που είναι η δύναμη, η ταχύτητα και η κινητικότητα των αρθρώσεων, η δύναμη είναι η πιο σημαντική. Η βελτίωση της δύναμης βοηθά στην περαιτέρω βελτίωση της απόδοσης και ακόμη περισσότερο στην πρόληψη και αποκατάσταση από τραυματισμούς. Ειδικότερα, για την πρόληψη και την αποκατάσταση συνιστάται, ιδίως σε όσους έχουν παρουσιάσει προβλήματα στις αρθρώσεις της ποδοκνημικής και του γόνατος, η ισοκινητική αξιολόγηση της δύναμης. Με τη μέτρηση στο ισοκινητικό δυναμόμετρο εντοπίζονται μυϊκές ανισορροπίες και διαφορές στη δύναμη των κάτω άκρων, οι οποίες εάν δεν αντιμετωπιστούν έγκαιρα με κατάλληλα προγράμματα ενδυνάμωσης, οδηγούν συνήθως σε τραυματισμούς.

Στόχος της προπόνησης δύναμης στους δρομείς υγείας είναι η γενική ενδυνάμωση με ιδιαίτερη έμφαση στην αντοχή στη δύναμη.



Στη συνέχεια δίνονται επιγραμματικά μεθοδολογικές οδηγίες:

- *Μυϊκές ομάδες:* Η ενδυνάμωση γίνεται σε όλες τις μυϊκές ομάδες με ιδιαίτερη έμφαση στα κάτω άκρα. Σε κάθε πρόγραμμα πρέπει να υπάρχουν ασκήσεις για τις βασικές μυϊκές ομάδες.
- *Μέσα προπόνησης:* κυρίως με το βάρος του σώματος και με μικρές αντιστάσεις. Σε προχωρημένους χρησιμοποιούνται και ασκήσεις με μεγαλύτερες αντιστάσεις για τη βελτίωση της μέγιστης δύναμης. Χρησιμοποιείται και το τρέξιμο σε ανηφόρα (όχι πάνω από 50m).
- *Αριθμός ασκήσεων/προπόνηση:* 5-8 ασκήσεις, ανάλογα με τον χρόνο που διαθέτουμε.
- *Αριθμός επαναλήψεων/σετ:* Έχοντας ως στόχο την αντοχή στη δύναμη βάζουμε πολλές επαναλήψεις που ξεκινούν από 12 (με αντίσταση) και φθάνουν σε ασκήσεις με το βάρος του σώματος τις 30. Εάν θέλουμε να βελτιώσουμε τη μέγιστη δύναμη (σε προχωρημένους) ανεβάζουμε την αντίσταση τόσο, ώστε οι επαναλήψεις να μην ξεπερνούν τις 12 και να μην είναι λιγότερες από 7-8.
- *Αριθμός σετ-σειρών:* Σε κάθε άσκηση τα σετ κυμαίνονται από 2-4 και εξαρτώνται και από τον αριθμό των ασκήσεων.
- *Συχνότητα προπονήσεων:* 1-2 προπονήσεις την εβδομάδα, ανάλογα με τη συχνότητα προπόνησης.

Ανάπτυξη της δύναμης στον ετήσιο κύκλο προπόνησης (για προχωρημένους)

Βασική περίοδος προετοιμασίας:

Γενική ενδυνάμωση όλων των μυϊκών ομάδων με έμφαση στην αντοχή στη δύναμη με γενικές ασκήσεις.

Χρήση της κυκλικής προπόνησης: 15-30s άσκηση, 15-30s διάλειμμα, 2-3 κύκλοι με 6-10 ασκήσεις.

Ανάπτυξη μέγιστης δύναμης (μέχρι 85%) στις βασικές μυϊκές ομάδες (σχετική μυϊκή υπερτροφία).

Ειδική περίοδος προετοιμασίας:

Αντοχή στη δύναμη με έμφαση στις βασικές μυϊκές ομάδες (κάτω άκρα) με ειδικές ασκήσεις.

Τελειώνοντας τονίζουμε ότι η επιλογή σας να ασχοληθείτε με τους δρόμους αντοχής θα σας προσφέρει σημαντικά και πολλαπλά οφέλη. Αυτά θα είναι περισσότερα όσο πιο ενημερωμένοι είστε. Στην κατεύθυνση αυτή συστήνουμε να απευθύνεστε σε ειδικούς προπονητές και επιστήμονες, καθώς και σε εργομετρικά κέντρα για να αποφύγετε τυχόν αρνητικές καταστάσεις.

Ελπίζουμε τα στοιχεία που σας δώσαμε από την πλευρά της προπονητικής να σας βοηθήσουν στην επίλυση ερωτημάτων που αφορούν στην προπόνηση και να σας δημιουργήσουν νέους προβληματισμούς για περισσότερο “ψάξιμο”.....