

Για όσους έχουν κάνει εργομέτρηση, είναι η ζώνη προπόνησης 1 ή περίπου το 65-79% των υψηλότερων καρδιακών παλμών μας. Ο συγκεκριμένος ρυθμός, ενώ φαίνεται εύκολος στο ξεκίνημα, αν διατηρηθεί έως 90' ή έως περίπου 16 χλμ. δημιουργεί ένα αίσθημα «γλυκιάς» κόπωσης, κυρίως στα πόδια και όχι τόσο στην αναπνοή μας. Σε έμπειρους αθλητές η διάρκεια του αερόβιου συνεχόμενου μπορεί να ξεπεράσει τα 18 χλμ., αλλά πάνω από αυτά τα χιλιόμετρα εμπίπτει στο Μέτριο Μεγάλο Συνεχόμενο, το οποίο αναλύεται στην επόμενη παράγραφο.

Μέτριο Μεγάλο Συνεχόμενο τρέξιμο

Το Μέτριο Μεγάλο Συνεχόμενο τρέξιμο, το οποίο οι Douglas & Pfitzinger καθιέρωσαν emphaticά στα προγράμματα προπόνησής τους, κυμαίνεται μεταξύ 18 και 26 χιλιομέτρων και σκοπό έχει να ενισχύσει τα φυσιολογικά οφέλη των Μεγάλων Συνεχόμενων, χωρίς όμως να εξαντλούν ιδιαίτερα τον οργανισμό ενεργειακά ή σωματικά όπως τα Μεγάλα Συνεχόμενα. Εκτελούνται στην ένταση του Μεγάλου ή λίγο γρηγορότερα όπως του Αερόβιου συνεχόμενου.

Μια «σχολή» προπονητικής σκέψης πρεσβεύει ότι σε αθλητές με μεγάλη προπονητική ηλικία τα Μέτρια Μεγάλα Συνεχόμενα εκτελεσμένα με λίγο πιο έντονο ρυθμό στο δεύτερο μισό, εγγύτερα δηλαδή στον Ρυθμό Μαραθωνίου είναι αποδοτικότερα από τα Μεγάλα Συνεχόμενα. Ο λόγος είναι ότι δεν αδειάζουν τον οργανισμό ενεργειακά, ούτε τον καταπονούν ιδιαίτερα μυοσκελετικά και έτσι οι υπόλοιπες προπονήσεις της εβδομάδας μπορούν να εκτελεστούν ποιοτικότερα.

Έως την αγωνιστική απόσταση των 10 χλμ. η απόσταση των Μέτριων Μεγάλων Συνεχόμενων αποτελούν τα μεγαλύτερα σε διάρκεια και απόσταση τρεξίματα που χρειάζονται να διανυθούν, όπως φαίνεται στον πίνακα 4 στη σελ. 160. Είναι ιδιαίτερα ωφέλιμα στην προετοιμασία του Μαραθωνίου και Ημιμαραθωνίου δρόμου, χωρίς να είναι απαγορευτικά και για τις υπόλοιπες μικρότερες αποστάσεις.

Μεγάλο Συνεχόμενο Τρέξιμο

Σε κανένα άλλο δρομικό αγώνισμα δεν είναι μια προπόνηση τόσο σημαντική, όσο το Μεγάλο Συνεχόμενο τρέξιμο για τον Μαραθώνιο, αλλά και τον Ημιμαρα-

Τα διαλείμματα στις διαλειμματικές προπονήσεις

Η διάρκεια των διαλειμμάτων στο ξεκίνημα εκτέλεσης διαλειμματικών προπονήσεων καλό είναι να ισούται με το προπονητικό ερεθίσμα ή να είναι μεγαλύτερο. Η δύσκολη και απαιτητική αίσθηση των προπονήσεων αυτών δεν πρέπει να εξαντλήσουν τον νέο αθλητή και να τον αποθαρρύνουν. Σταδιακά μπορεί να μειωθεί και να φτάσει τον μισό χρόνο του ερεθίσματος ή και λιγότερο. Κατά την αγωνιστική περίοδο οι διαλειμματικές προπονήσεις έχουν αγωνιστικό χαρακτήρα και οι εντάσεις τους φτάνουν στα μέγιστα δυνατά επίπεδα, με μειωμένες επαναλήψεις. Τότε, τα διαλείμματα έχουν μεγαλύτερη διάρκεια ώστε να αποδώσει ο αθλητής το μέγιστο των δυνατοτήτων του.

Τα διαλείμματα μπορεί να είναι είτε ενεργητικά, με αποκαταστατικό τρέξιμο χαμηλής έντασης και δυναμικές διατάσεις, είτε παθητικά με πλήρη στάση, περπάτημα ή κατάκλιση στο έδαφος. Τα ενεργητικά διαλείμματα ενδείκνυνται για προπονημένους δρομείς. Αν το διάλειμμα είναι γρήγορο σε ρυθμό τότε θυσιάζεται η ποιότητα της διαλειμματικής. Δεν είναι σπάνιο να συναντά κανείς αρχάριους δρομείς να ξεπερνούν πολύ γρηγορότερους (ακόμα και Πανελληνιονίκες) στη διάρκεια του διαλείμματος μιας προπόνησης Interval. Είναι σίγουρο ότι οι πρώτοι υπονομεύουν τη συνολική ποιότητα της προπόνησής τους. Τα παθητικά διαλείμματα επιτρέπουν συνήθως στους αρχάριους την ολοκλήρωση περισσότερων επαναλήψεων.

Στη διαλειμματική μέθοδο προπόνησης η αύξηση της επιβάρυνσης στην προπόνηση γίνεται ως εξής:

1. Πρώτα αυξάνουμε την ποσότητα ή τον αριθμό των επαναλήψεων, π.χ. από 4 x 1.000 μ. σε 4 x 1.200 μ. ή σε 5 x 1.000 μ.
2. Έπειτα, αυξάνουμε την πυκνότητα του ερεθίσματος, δηλαδή συντομεύουμε τα διαλείμματα και π.χ. από 4' το κάνουμε 3'30", και αργότερα 3'00".
3. Τέλος, αυξάνουμε την ένταση του ερεθίσματος, δηλαδή τον ρυθμό εκτέλεσης των «κομματιών», π.χ. από 4'40" τα 1.000 μ. σε 4'30" κ.ο.κ.

Σημαντική διευκρίνιση για νέους δρομείς είναι να μην αυξάνονται τα παραπάνω ταυτόχρονα, αλλά ένα-ένα σταδιακά.

Ενδυνάμωση



203

Η κίνηση είναι μικρή και ουσιαστικά ξεκολλάει από το έδαφος μόνο η οσφυϊκή μοίρα της σπονδυλικής στήλης (κάτω μέρος της πλάτης). Την ώρα της άρσης σφίγγουμε τους κοιλιακούς μυς.



204

Εικόνες 203-204:

Κοιλιακοί με μικρή άρση κορμού με τα χέρια τεντωμένα μπροστά έξω από τα γόνατα.



205

Τα πόδια σχηματίζουν γωνία 90 μοιρών με το σώμα και είναι λίγο ανοικτά στο άνοιγμα περίπου των ώμων. Το ανασήκωμα του κορμού γίνεται στην περιοχή του στήθους, με το χέρι να προσπαθεί να αγγίξει τη μύτη του αντίθετου παπουτσιού, ενώ η πλάτη παραμένει σταθερή στο έδαφος. Το βλέμμα είναι σταθερά ψηλά εστιασμένο σ' ένα σημείο.



206

Εικόνες 205-206: Άγγιγμα των ποδιών εναλλάξ με το αντίθετο χέρι.

Συχνότεροι τραυματισμοί

- Χορήγηση αντιφλεγμονωδών και φυσιοθεραπείες κατόπιν εντολής γιατρού.

Όταν τα έντονα συμπτώματα υποχωρήσουν μπορούμε σταδιακά να προχωρήσουμε στα παρακάτω: Εναλλακτική προπόνηση με ποδήλατο, ελλειπτικό ή κολύμβηση εφόσον δεν επηρεάζουν τον τραυματισμένο μυ, μέχρι να υποχωρήσουν τα συμπτώματα και να επανέλθουμε σταδιακά στη δρομική προπόνηση, αρχικά με αποκαταστατικό ρυθμό και ιδανικά σε μαλακό τερέν, όπως χόρτο.



Kinesiotape

- Σταδιακή χρήση χειρομάλαξης από πτυχιούχο φυσιοθεραπευτή ή με foam roller, όταν η πίεση δεν προκαλεί πόνο στον μυ ή όταν το συστήσει ο γιατρός μας.
- Εφαρμογή λειτουργικής κινησιοπερίδεσης (Kinesiotape όπως είναι πιο γνωστό από την αγγλική ορολογία) από πτυχιούχο φυσιοθεραπευτή.
- Ήπιες ασκήσεις ενδυνάμωσης με το βάρος του σώματος ή με λάστιχα, που δεν προκαλούν όμως καθόλου πόνο. Μπορούμε να διατηρούμε την ενδυνάμωση του άλλου υγιούς μέλους και ολόκληρου του σώματος, καθ' όλη τη διάρκεια της αποχής μας από το τρέξιμο.
- Χρήση κρυοθεραπείας μετά από κάθε αθλητική δραστηριότητα.

Περιοστίτιδα κνήμης (έσω κνημιαίο σύνδρομο)

Είναι συχνή πάθηση αρχάριων δρομέων ή δρομέων που επανέρχονται μετά από πολύχρονη αποχή και ξεκινούν αισιόδοξα και λίγο βιαστικά από κει που είχαν σταματήσει. Στην καθομιλουμένη ένας αθλητής περιγράφει την ενόχληση ως πόνο στο «καλάμι». Οι περισσότεροι δρομείς, αν θυμηθούμε ακόμη και τα παιδικά μας χρόνια, μάλλον είχαμε κάποιες ενοχλήσεις στο σημείο για μικρό ή μεγάλο χρονικό διάστημα. Η μετάβαση από την πλήρη απραξία στο τρέξιμο και τη συστηματική προπόνηση, ειδικά όταν αυτή δεν είναι προοδευτική, επιβαρύνει ιδιαίτερα το σώμα μας και συγκεκριμένα την περιοχή του οστού της κνήμης. Ο πόνος

εντοπίζεται στην περιοχή γύρω από την κνήμη (κοινώς «καλάμια») και διατρέχει όλο το οστό της περόνης ή της κνήμης.

Συνηθέστερες αιτίες πρόκλησης περιοστίτιδας είναι οι κατασκευαστικές δυσλειτουργίες όπως η πλατυποδία, η βλαισοποδία κ.ά., η ανεπαρκής υποστήριξη από φθαρμένα και παλιά υποδήματα, η χρήση σκληρών επιφανειών τρεξίματος ή ενός και μόνο τερέν, η απότομη αύξηση προπονητικού φορτίου σε χιλιόμετρα ή ένταση, η λανθασμένη τεχνική τρεξίματος με έντονο πάτημα με τη φτέρνα, η προπόνηση σε έντονες κατηφόρες, οι πολύ σφιχτές κάλτσες και το σφιχτό δέσιμο των κορδονιών των παπουτσιών μας.



Εικόνα 463: Περιοστίτιδα κνήμης.

Συμπτώματα είναι ο έντονος πόνος στην μπροστινή και εξωτερική πλευρά της κνήμης καθώς η φτέρνα έρχεται σε επαφή με το έδαφος στο τρέξιμο. Αν δεν ληφθούν κατάλληλα μέτρα υποχώρησης της αιτίας πρόκλησης ο πόνος γίνεται συνεχής, η επονομαζόμενη προσθιοπλάγια περιοστίτιδα. Άλλα συμπτώματα μπορεί να είναι η εκδήλωση φλεγμονής και πόνου χαμηλά, λίγο πάνω από την εσωτερική πλευρά του αστραγάλου, ο οποίος γίνεται εντονότερος κατά το άγγιγμα και όταν στεκόμαστε στις μύτες των ποδιών ή όταν στρίβουμε τον αστράγαλό μας προς τα μέσα, η επονομαζόμενη οπισθοπλάγια περιοστίτιδα.

Στην κατεύθυνση της πρόληψης σε αρχικά στάδια και θεραπειάς αργότερα προτείνονται:

- Διακοπή της αθλητικής δραστηριότητας σε οξύ πόνο, ο οποίος υπάρχει και κατά την ανάπαυση. Η δραστηριότητα ξαναρχίζει όταν τα συμπτώματα υποχωρήσουν ή αποθεραπευτούν πλήρως με προοδευτική επιβάρυνση.
- Εφαρμογή κρυοθεραπείας αρκετές φορές την ημέρα.

Προγράμματα προπόνησης από τα 5 χλμ. έως τον Μαραθώνιο

Ο προπονητής και η εφαρμογή του σωστού προγράμματος προπόνησης είναι αυτά που σε αναγκάζουν να κάνεις αυτά που φοβάσαι ή νομίζεις ότι δεν μπορείς, ώστε να γίνεις αυτός που επιθυμείς ή ονειρεύεσαι.

Η προπόνηση δεν έχει δόξα, αλλά η δόξα δεν έρχεται χωρίς προπόνηση

Πολλοί αναγνώστες άρθρων μου, φίλοι και γνωστοί, μου ζητούν να τους δώσω κάποιο πρόγραμμα προπόνησης για το αγώνισμά τους. Το να δώσεις σε κάποιον αθλητή ένα γενικό πλάνο με οδηγίες και κατευθυντήριες γραμμές ανά κύκλο προπόνησης είναι εφικτό. Το να δώσεις όμως σαφείς κατευθύνσεις για να γνωρίζει τι, πώς, γιατί και με ποιο ρυθμό θα το κάνει, θα μπορούσε να γίνει κατορθωτό μόνο μέσω ενός εξατομικευμένου προγράμματος προπόνησης. Αυτό θα πρέπει να δίνεται ανά τακτά χρονικά διαστήματα από κάποιον έμπειρο προπονητή, λαμβάνοντας υπόψη του τις αλλαγές που πραγματοποιούνται στο σώμα σας στο πέρασμα των μηνών, θα τροποποιεί το πρόγραμμα ανάλογα με τις ανάγκες, τις υποχρεώσεις σας και τους αγώνες που επιθυμείτε να συμμετέχετε. Η επόμενη καλύτερη λύση είναι μέσα από τις σελίδες αυτού του βιβλίου, εφόσον αυτό διαβαστεί επιμελώς.

Θα πρέπει να γνωρίζουμε ότι κάποιοι άπειρος και αδόουλετος, έως τώρα, δρομέας έχει να ωφεληθεί, βραχυπρόθεσμα, πολλά από οποιοδήποτε πρόγραμμα ή κάνοντας κάτι μόνος του, σε σχέση με το να μην κάνει τίποτε. Το πρώτο διάστημα που ο οργανισμός είναι ξεκούραστος, τα συστήματα του οργανισμού αντέχουν περισσότερες επιβαρύνσεις από τις ιδανικές. Τα προβλήματα ξεκινούν όταν τα προπονητικά φορτία, ως χιλιόμετρα και ως ένταση, αυξηθούν και συσσωρευτούν στο σώμα ενός αθλητή με το πέρασμα των ετών.

Το μεγαλύτερο μειονέκτημα των έτοιμων προγραμμάτων είναι ότι δεν εκτελούνται στους σωστούς ρυθμούς και συχνά οι αθλητές τρέχουν πολύ γρηγορότερα από το ιδανικό όταν είναι ξεκούραστοι, και αρκετά πιο αργά όταν πλέον έχουν κουραστεί ή υπέρ-προπονούνται. Το πρόβλημα αυτό λύνεται στα προγράμματα αυτού του βιβλίου από τον ακριβή χαρακτηρισμό κάθε προπόνησης και τη σωστή επιλογή αυτού του ρυθμού, ανάλογα με τις πρόσφατες επιδόσεις μας, σύμφωνα με τους πίνακες εύρεσης και υπολογισμού των ρυθμών προπόνησης, όπως αναλύθηκαν στο προηγούμενο μέρος του βιβλίου.

Μελετώντας παράλληλα όλα τα προηγούμενα κεφάλαια και εφαρμόζοντας όσα προτείνονται, σε συνδυασμό με τα προγράμματα προπόνησης, θα οδηγηθείτε στο να προπονείστε με λιγότερο κόπο, λιγότερους τραυματισμούς και πετυχαίνοντας καλύτερα αποτελέσματα στους αγώνες σας.