

Ιωάννης Δημόπουλος
Προπονητής δρόμων αποστάσεων, NAASFP, ISSN

Αποκωδικοποιώντας τις ΥΠΕΡΑΠΟΣΤΑΣΕΙΣ



Επιστημονικοί συνεργάτες:

Δρ. Μπασουράκος Ι. Παναγιώτης, Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, PhD, MSc, BSc, BSc
Αρετή Γεωργοπούλου, Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής MSc, MSc, BSc, BSc

Επιμέλεια έκδοσης: Ξενάκη Μαρία-Στέλλα

Ιωάννης Δημόπουλος
Προπονητής δρόμων αποστάσεων, NAASFP, ISSN

Αποκωδικοποιώντας τις ΥΠΕΡΑΠΟΣΤΑΣΕΙΣ

Επιστημονικοί συνεργάτες:

Δρ. Μπασουράκος Ι. Παναγιώτης, Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, PhD, MSc, BSc, BSc
Αρετή Γεωργοπούλου, Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής MSc, MSc, BSc, BSc

Επιμέλεια έκδοσης:

Ξενάκη Μαρία-Στέλλα

Τίτλος:

Αποκωδικοποιώντας τις υπεραποστάσεις

Συγγραφέας:

Ιωάννης Δημόπουλος

Επιστημονικοί συνεργάτες:

Δρ. Παναγιώτης Ι. Μπασουράκος

Αρετή Γεωργοπούλου

Επιμέλεια:

Μαρία-Στέλλα Ξενάκη Μαρία-Στέλλα

Φωτογραφία εξωφύλλου:

Τάσος Καραμπάτος

© 2023 Εκδόσεις Sportbook

Για την ελληνική γλώσσα σε όλον τον κόσμο.

ISBN: 978-618-5649-35-7

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται βάσει του Νόμου 2121/93 που ισχύει έως σήμερα καθώς και κατά τη Διεθνή Σύμβαση της Βέρνης (που έχει κυρωθεί με το Νόμο 100/1975). ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ η αναδημοσίευση, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή του παρόντος έργου, με οποιονδήποτε τρόπο ή μορφή, τμηματικά ή περιληπτικά, στο πρωτότυπο ή σε μετάφραση ή άλλη διασκευή, χωρίς γραπτή άδεια του εκδότη.

www.sportbook.gr / e-mail: info@sportbook.gr

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Ευχαριστίες.....	7
Εισαγωγή Δρ. Παναγιώτη Μπασουράκου	9
Εισαγωγή.....	11
Ultrarunning.....	17
Τι είναι ένας αγώνας υπεραπόστασης;	17
Ποια είναι τα χαρακτηριστικά ενός δρομέα υπεραπόστασης;	18
Η σύνδεση μεταξύ ηλικίας και χρόνου τερματισμού.....	19
Ποια είναι τα στοιχεία που κάνουν έναν δρομέα υπεραποστάσεων επιτυχημένο;	22
Ο επιτυχημένος Ultra-Runner	24
Ποιοτική προπόνηση έναντι της ποσοτικής	24
10 κανόνες για έναν επιτυχημένο αγώνα υπεραπόστασης	25
Οι δέκα κανόνες.....	25
Ψυχολογική αντοχή - Mental Toughness	27
Ξεκινώντας από τα βασικά	29
Αερόβια και αναερόβια άσκηση.....	29
Ενεργειακά συστήματα.....	30
Αναερόβιος γαλακτικός μεταβολισμός.....	30
Αερόβιος μεταβολισμός.....	31
Προπονηθείτε σωστά	32
Η αρχή της περιοδικότητας	35
Η περιοδικότητα	35
Τύποι περιοδικότητας.....	36
Μη γραμμική προσέγγιση	41
Επιλέξτε τον στόχο σας	41
Αρχίζοντας από το τέλος.....	42
Παρακολούθηση προπονητικής εξέλιξης.....	45
Δρομικές ασκήσεις.....	49
Οι δρομικές ασκήσεις ή ασκήσεις νευρομυϊκής προσαρμογής (Running Drills).....	49
Δρομικές ή πλειομετρικές ασκήσεις σε ανηφόρες	51
Επίδοση = ελάχιστος χρόνος επαφής με το έδαφος = μέγιστος χρόνος αιωρούμενος.....	52



Δρομική τεχνική.....	66
Προθέρμανση και αποθεραπεία	69
Ζέσταμα - προθέρμανση.....	69
Πώς πρέπει να γίνεται το ζέσταμα.....	69
Ζέσταμα και υπεραποστάσεις.....	70
Αποθεραπεία.....	72
Τύποι προπόνησης	73
Τι είναι το Steady State Run (SSR) ή έντονο αερόβιο τρέξιμο (EAT);.....	73
Fartlek.....	76
Tempo runs.....	79
Προοδευτικά αυξανόμενος ρυθμός (Progression run).....	82
$\dot{V}O_2\max$ και ultra running.....	84
Προπόνηση στο $\dot{V}O_2\max$	89
Φθίνουσα διαλειμματική.....	91
Η επιστήμη προς όφελος των δρομέων.....	91
Τρέξιμο σε ανηφόρες και κατηφόρες.....	94
Η σημασία του Long Run.....	103
Διπλές προπονήσεις.....	108
Recovery Run ή τρέξιμο αποθεραπείας.....	111
Αντιληπτή προσπάθεια.....	112
Πώς οδηγούμαστε σε μια εγκατάλειψη;.....	117
Λήψη αποφάσεων.....	118
Η τέχνη του φορμαρίσματος.....	120
Ο ρόλος των μυϊκών ινών και του μυϊκού τόνου στις υπεραποστάσεις.....	123
Μυϊκή χειραγώγηση.....	125
Ενδυμάωση για δρομείς υπεραποστάσεων.....	128
Γιλέκο με βάρη - Deep Water Running -	
Προπόνηση κυττάρων - Συχνότητα αγώνων	147
Η προπόνηση με γιλέκο.....	147
Προπόνηση κυττάρων.....	154
Πόσο συχνά μπορώ να συμμετέχω σε αγώνες υπεραπόστασης;.....	156
Θερμοεγκλιματισμός	161
Ο θερμοεγκλιματισμός.....	161
Πόσο γρήγορα χάνεται η φυσική μας κατάσταση	167
Εισαγωγή.....	167
Η σημασία του σωστού ρυθμού στις υπεραποστάσεις.....	169
Σπάρταθλον.....	180
Εβδομαδιαία χιλιόμετρα.....	184
Σύνδρομο υπερπροπόνησης (της Αρετής Γεωργοπούλου).....	190
Τεχνολογία και υπεραποστάσεις	191
Εισαγωγή.....	191
Science training.....	200



Φουσκάλες, συγκάματα, μαύρα νύχια, ναυτία, διάρροια, αϋπνία, υποθερμία: πρόληψη και αντιμετώπιση	201
Φουσκάλες	201
Συγκάματα	204
Τα μαύρα νύχια.....	205
Προβλήματα που μπορούν να προκύψουν κατά τη διάρκεια ενός αγώνα υπεραπόστασης και λύσεις που κάνουν τη διαφορά.....	207
Διατροφή	209
Εισαγωγή	210
Προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι υπερμαραθωνοδρόμοι.....	210
Διατροφικές προσεγγίσεις για αθλητές υπερμαραθωνίων	214
Συνεντεύξεις	247
Εισαγωγή	247
Ivan Cudin.....	247
Wooter Decock.....	255
Diana Dzaviza.....	257
Noora Honkala.....	260
Katalin Nagi.....	266
Florian Reus.....	267
Balazs Simonyi.....	269
Aleksandr Sorokin	271
Φώτης Ζησιμόπουλος.....	272
Τάκης Καραλιάς.....	274
Γιάννης Κουρκουρικής.....	277
Γεωργία Τζο Μαντά.....	280
Χρήστος Μαυρίκιος.....	283
Σταυρούλα Μπάκα	287
Παναγιώτης Παναρίτης.....	288
Νίκος Πετρόπουλος.....	290
Γιώργος Τάσιος.....	293
Χάρης Βελδέκης (φυσικοθεραπευτής).....	296
Συμπεράσματα από τις συνεντεύξεις	299
Πρόγραμμα για Σπάρταθλον	301
Εισαγωγή	301
Βιβλιογραφία	309
Βιβλιογραφία για το τρέξιμο υπεραποστάσεων	309
Βιβλιογραφία για τη διατροφή.....	320



ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Το βιβλίο αυτό γράφτηκε μετά από έρευνες χρόνων, διάβασμα και αγάπη για το τρέξιμο και τις υπεραποστάσεις. Είναι γεγονός πως αυτό που με συναρπάζει διαβάζοντας δρομικά βιβλία, έρευνες και καινούργιες τεχνολογίες, εμπειρίες άλλων δρομέων και δικές μου είναι πως κάθε φορά μαθαίνεις κάτι νέο που θα σε βοηθήσει στο μέλλον. Κάθε φορά προστίθεται ένα λιθαράκι γνώσης που θα σου μάθει αυτή τη λεπτομέρεια που θα σε κάνει καλύτερο δρομέα.

Θα ήθελα να ευχαριστήσω τον Ηλία Τσιπτσέ για την εμπιστοσύνη που μου έδειξε και την άψογη συνεργασία μας.

Ένα μεγάλο ευχαριστώ στον φίλο και συνεργάτη Δρ. Παναγιώτη Μπασουράκο και την Αρετή Γεωργοπούλου για την πολύτιμη βοήθεια τους όλα τα χρόνια και τη συμβολή τους σε αυτό το βιβλίο.

Τεράστιο ευχαριστώ σε όλους τους συνεντευξιαζόμενους, Ivan Cudin, Wouter Decock, Diana Dzaviza, Noora Honkala, Sami Vaskola, Katalin Nagi, Florian Reus, Balazs Simonyi, Aleksandr Sorokin, Φώτη Ζησιμόπουλο, Τάκη Καραλιά, Γιάννη Κουρκουρική, Γεωργία-Τζο Μαντά, Χρήστο Μαυρίκιο, Σταυρούλα Μπάκα, Παναγιώτη Παναρίτη, Νίκο Πετρόπουλο, Γιώργο Τάσιο και Χάρη Βελδέκη, που με τίμησαν μιλώντας μου για τις ζωές, τις προπονήσεις, τη δουλειά τους και τα θέλω τους.

Μεγάλο ευχαριστώ όλους όσους συνέβαλλαν για το φωτογραφικό υλικό.

Ευχαριστώ τη Μαρία-Στέλλα Ξενάκη για την επιμέλεια του βιβλίου, και όλη μου την οικογένεια που πάντα με στηρίζει.

Σας ευχαριστώ όλους!



ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΔΡ. ΠΑΝΑΓΙΩΤΗ ΜΠΑΣΟΥΡΑΚΟΥ

Έχουν περάσει πέντε χρόνια από τότε που γνώρισα τον Γιάννη... Μια μεγάλη φίλια και συνεργασία ζωής έκτοτε, συνεχίζεται. Συνεχίζω να πιστεύω ακράδαντα αυτά που είχα γράψει και στην εισαγωγή του «Η Δύναμη του Μπορώ». Η διαφορά είναι ότι έχω, μέσω του Προπονητή μου Δημόπουλου Ιωάννη, την ευλογία πλέον, να έχω συχνή συνεργασία μαζί του και ταυτόχρονα με τους αθλητές του, τους ίδιους τους δρομείς της Σχολής Dimopoulos Coaching. Υπέροχες προσωπικότητες οι αθλητές της Ομάδας του όπως και ο ίδιος ο Προπονητής τους. Πέραν από το διαπροσωπικό μεταξύ μας κομμάτι, όσον αφορά στον αθλητικό/επαγγελματικό τομέα συνεργασίας τα αποτελέσματα μιλούν από μόνα τους: 19 τερματισμοί Σπάρταθλον, 11 πρώτες θέσεις υπεραποστάσεων, 58 θέσεις στο βάθρο των υπεραποστάσεων και 93 θέσεις στην πρώτη δεκάδα των υπεραποστάσεων. Παράλληλα έχει δημιουργηθεί νέα φίλια μέσα από σχέση συνεργασίας με τη συγγραφέα του «Η Δύναμη του μπορώ», με την κα Elizabeth Downey. Πολύ καλοί φίλοι μου, και οι δύο είναι υπερμαραθωνοδρόμοι. Ο Ιωάννης Δημόπουλος είναι ένας πολύ γνωστός δρομέας του Σπάρταθλον και η Elizabeth Downey έτρεξε το Σπάρταθλον τον Σεπτέμβριο του 2022 και τερμάτισε. Η Elizabeth Downey έχει γράψει τη βιογραφία του Ιωάννη Δημόπουλου, την οποία με χαρά προλογίζω. Το βιβλίο είναι διαθέσιμο/γραμμένο και στην αγγλική γλώσσα (εκτός από την ελληνική έκδοση). Πολύ καλογραμμένο και, μια χρυσή ιστορία για τη δύναμη της θέλησης! Πολύ ενδιαφέρον για τους αθλητές όλων των πεδίων καθώς και για τον γενικό πληθυσμό. Μπορούμε να μάθουμε τα ατομικά μας κίνητρα διαβάζοντάς το. Πολύ χρήσιμος οδηγός για τον αθλητισμό και την ψυχολογία/διάθεσή μας. Τώρα, σε αυτό το 2ο βιβλίο «Αποκωδικοποιώντας τις Υπεραποστάσεις», κάνω μια ανασκόπηση βιβλιογραφίας για τη διατροφή των υπεραποστάσεων και γράφω για το: ΣΠΑΡΤΑΘΛΟΝ – ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΠΡΙΝ ΚΑΙ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΩΝ ΑΓΩΝΩΝ.

Δρ. Μπασουράκος Ι. Παναγιώτης,

Αριστούχος Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Πελοποννήσου, Διδακτορικό με θέμα: Διατροφή & Φυσική δραστηριότητα των Λακώνων μέσης ηλικίας και η επίπτωσή τους στην Υγεία τους, PhD, MSc, BSc Διαιτολόγος – Διατροφολόγος, Registered Nutritionist (Sports/Exercise)





ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Στη ζωή μου πάντα ασχολούμουν με τον αθλητισμό. Πριν τη διάγνωση της ασθένειας μου στα έξι μου χρόνια. Τότε στην Αμερική το χόκεϊ επί πάγου ήταν ένα άθλημα που στα μάτια ενός πεντάχρονου αγοριού φάνταζε κάτι το απόκοσμο, κάτι το μαγικό. Ο πατέρας μου με πήγαινε σε κάθε αγώνα των Toronto Maple Leafs που ήταν οπαδός, παρ' όλο που μέναμε στο Detroit κι εγώ με τη σειρά μου θαύμαζα όλους αυτούς τους αθλητές που έτρεχαν πάνω κάτω με τα παγοπέδιλά τους χωρίς σταματημό. Η δύναμή τους ήταν εντυπωσιακή. Έτσι άρχισα να συμμετέχω με πάθος... μέχρι τη διάγνωση.

Τότε ήταν η πρώτη μεγάλη αλλαγή στη ζωή μου. Η κάθετη άρνηση των γιατρών να ασχοληθώ με αυτό το άθλημα μιας και όπως υποστήριζαν ο πάγος και το συγκεκριμένο κλίμα μόνο κακό θα μου έκαναν. Είχα μόλις διαγνωσθεί με μιας σπάνιας μορφής ρευματοειδή αρθρίτιδα (μπορείτε να μάθετε περισσότερα στο βιβλίο «Ιωάννης Δημόπουλος, Η Δύναμη του Μπορώ») και κόντεψα να πεθάνω από τους έντονους πόνους και τον πυρετό. Όταν το πρώτο σοκ πέρασε, αναγκάστηκα να βλέπω τους φίλους μου να παίζουν στον πάγο κι εγώ έπαιζα στο υπόγειο του σπιτιού μας χόκεϊ με τον πατέρα μου.

Δεν ήθελα όμως να το βάλω κάτω κι έτσι αποφάσισα να ασχοληθώ με το ποδόσφαιρο. Ο πατέρας μου ήταν προπονητής στην τοπική ομάδα κι εγώ ένας από τους παίκτες του. Δεν μου χαρίστηκε ποτέ. Ούτε μου φέρθηκε πιο ευγενικά επειδή ήμουν γιος του. Εκ του αντιθέτου με σκληραγώγησε και προσπαθούσε πάντα με ήρεμο, αλλά αυστηρό τρόπο να με κάνει καλύτερο αθλητή και άνθρωπο.

Χρόνια αργότερα στη Σπάρτη πια αποφάσισα να ασχοληθώ με τις πολεμικές τέχνες και δη με το kick boxing. Ήταν μάλλον η εποχή των επαναστάσεων κι ήθελα να δοκιμάσω αν μπορώ και τα κατάφερα. Μετά την πρώτη θέση στην κατηγορία μου στο Μεσογειακό Πρωτάθλημα πήρα την απόφαση να εγκαταλείψω αυτό το άθλημα περισσότερο ίσως από φόβο για τους γονείς μου που κάθε φορά που ήταν στις κερκίδες για να παρακολουθήσουν κάποιον αγώνα μου παρατηρούσα από τη μία την περηφάνια που ένιωθαν και από την άλλη τον τρόμο που ζωγραφιζόταν στα πρόσωπά τους. Ήταν την ίδια εποχή όμως που ήθελα να ασχοληθώ με το ποδόσφαιρο αποκλειστικά.

Τα χρόνια περνούσαν κι έβλεπα πως το ποδόσφαιρο είχε ημερομηνία λήξης και ήθελα να βρω κάτι που θα μου ταίριαζε καλύτερα. Το τρέξιμο ήταν αυτό που



θεωρούσα πως θα το έφερνα στα μέτρα μου. Κάποια στιγμή παρατήρησα τη διαφορετικότητα των δύο αθλημάτων και πως όσο γινόμουν καλύτερος στο ένα, στο άλλο υστερούσα. Γι' αυτό κι εγκατέλειψα το ποδόσφαιρο κι έδωσα όλη μου την αγάπη και αφοσίωση στο τρέξιμο.

Μένω Σπάρτη πλέον και το αθλητικό γεγονός που με συνεπήρε από την αρχή του μέχρι και σήμερα ήταν το Σπάρταθλον. Η πρώτη φορά που μετακομίσαμε από το Detroit στη Σπάρτη ήταν και η πρώτη χρονιά που έλαβε μέρος το Σπάρταθλον... 1983. Ο Γιάννης Κούρος τερμάτισε στην πρώτη θέση με τον εκπληκτικό χρόνο 21:53:42! Στα μάτια ενός μικρού παιδιού και όχι μόνο, ο χρόνος αυτός αλλά και η απόσταση τον 246Km φάνταζε κάτι το εξωπραγματικό. Η αλήθεια είναι πως ακόμη έτσι είναι. Όταν λοιπόν ήρθε η ώρα να ασχοληθώ με το τρέξιμο ξεκίνησα με τον Μαραθώνιο, μιας και οι υπεραποστάσεις έμοιαζαν άπιαστες, αφού είχα στο μυαλό μου αυτά που μου είχαν πει οι γιατροί. Κάποια στιγμή όμως μετά τον Μαραθώνιο αποφάσισα πως αυτό που ήθελα να δοκιμάσω ήταν οι υπεραποστάσεις κι έτσι έκανα.

Πάντα στο μυαλό μου έχω πως η σκληρή δουλειά και η αφοσίωση στον στόχο φέρνει όμορφα αποτελέσματα. Δούλεψα λοιπόν σκληρά και τερμάτισα το πρώτο μου Σπάρταθλον το 2012 με χρόνο 33:46:17 παρά τον καύσωνα και τις ταλαιπωρίες. Το άθλημα εξελίσσεται ραγδαία και οι πληροφορίες διαδέχονται η μία την άλλη τόσο γρήγορα που πρέπει να παρακολουθείς και να μένεις ενημερωμένος συνεχώς. Καθώς έτρεχα και παρά το γεγονός πως σε κάποια φάση δεν θυμάμαι καν τι συνέβαινε θυμάμαι τον εαυτό μου να περνάει από κάποια σημεία της διαδρομής και να σκέφτεται πως την επόμενη φορά που θα έτρεχα αυτόν τον αγώνα τα κομμάτια αυτά θα τα έτρεχα, δεν θα τα περπατούσα. Έτσι κι έγινε. Την επόμενη φορά, τρία χρόνια αργότερα, το 2015 έτρεξα και πάλι το Σπάρταθλον και τερμάτισα με χρόνο 28:45:33. Ήμουν ενθουσιασμένος, γιατί είχα καταφέρει το αδύνατο, βελτιώνοντας τον χρόνο μου κατά πέντε ώρες. Το 2014 λόγω έξαρσης των ρευματικών μου δεν κατάφερα να συμμετάσχω, αλλά τώρα όλα πήγαν όσο καλύτερα γινόταν.

Πάντα ήμουν ανήσυχος πνεύμα και όλα τα χρόνια που έτρεχα αναρωτιόμουν πως γίνεται το ένα ή το άλλο, τι μπορεί να διορθωθεί, γιατί να κάνουμε αυτό και όχι το άλλο. Πήρα λοιπόν την απόφαση να ασχοληθώ με την προπονητική γιατί ήθελα να ψάχνω και να έχω όλες τις απαντήσεις άμεσα. Το 2016 πήρα το δίπλω-



Η σκληρή δουλειά και η αφοσίωση στον στόχο φέρνει όμορφα αποτελέσματα.



μα προπονητή τρεξίματος από την North America Academy for Sports Fitness Professionals και άρχισα να το εξασκώ αμέσως. Η κατάρτιση ήταν πολλή σημαντική για μένα.

Στο βιβλίο – βιογραφία μου της Elizabeth Downey «Ιωάννης Δημόπουλος, η δύναμη του μπορώ» αναλύονται όλες οι λεπτομέρειες τόσο για τη ζωή μου από τα χρόνια της Αμερικής μέχρι το σήμερα και ο αναγνώστης καταφέρνει να δει πως ένα μικρό παιδί με όνειρα που παραλίγο να του τα απαγορέψουν κατάφερε να ξεπεράσει τις δυσκολίες και τα «όχι» και να τα αντικαταστήσει με χαμόγελα και «ναι».

Στο βιβλίο αυτό αναλύουμε από την αρχή πώς ένας αθλητής μπορεί να ασχοληθεί με τις υπεραποστάσεις, να ξεπεράσει τα δικά του όρια και τις δυσκολίες και με εύκολο σχετικό τρόπο να καταφέρει να εξελιχθεί και να τρέχει περισσότερα χιλιόμετρα. Η αρχή της ομάδας μας είναι η συνέπεια! Όταν ένας αθλητής είναι συνεπής και προσηλωμένος στους στόχους του τότε μπορεί να τα καταφέρει. Ένας συνδυασμός διάφορων παραγόντων που πλαισιώνουν τη συνέπεια είναι ο ιδανικός και θα βοηθήσει τον κάθε αθλητή να επιτύχει τους στόχους του.

Το συγκεκριμένο βιβλίο μιλάει τόσο για τις προπονήσεις που χρειάζεται ένας αθλητής, αλλά ταυτόχρονα αναλύει κάποιες προσωπικές ιστορίες αθλητών που είτε ασχολούνταν χρόνια με το άθλημα είτε ξεκίνησαν αργότερα στη ζωή τους. Η γνώμη μου είναι πως η γνώση πρέπει να μοιράζεται και πρέπει να συνδυάζεται με την εμπειρία και φυσικά να μην ξεχνάμε πως κάθε αθλητής είναι ξεχωριστός, έχει τις δικές του ανάγκες και όρια κι έτσι πρέπει οπωσδήποτε να αντιμετωπίζεται διαφορετικά τόσο στις προπονήσεις όσο και στον κάθε αγώνα που θέλει να συμμετάσχει.

ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ ΑΝΑΛΥΕΙ:

- πώς ένας αθλητής μπορεί να ασχοληθεί με τις υπεραποστάσεις
- πώς να ξεπεράσει τα δικά του όρια και δυσκολίες
- πώς να καταφέρει να εξελιχθεί και να τρέχει περισσότερα χιλιόμετρα

Το βιβλίο αυτό έχει γραφτεί αποκλειστικά για να προσπαθήσει να συμπληρώσει κάποια από τα κενά που πολλοί δρομείς μπορεί να έχουν όταν αποφασίζουν να αφήσουν πίσω τους τις αποστάσεις μέχρι τα χιλιόμετρα του μαραθωνίου και να δοκιμάσουν τα όρια του μυαλού και του σώματός τους. Κοιτάζοντας πίσω στον πρώτο μου αγώνα υπεραπόστασης το 2010 και τους επόμενους που ακολούθησαν σίγουρα πλησίαζα το βασίλειο του αγνώστου κι εύχομαι τις πληροφορίες που ξέρω τώρα να τις ήξερα και τότε. Πολλοί δρομείς όπως κι εγώ αγκαλιάζαμε το άγνωστο λόγω έλλειψης γνώσεων όσον αφορά το δρομικό κομμάτι των υπεραποστάσεων και αυτό οφειλόταν σε πάρα πολλούς παράγοντες. Ας δούμε όμως λίγο πιο αναλυτικά τι έλειπε.



Πρώτα απ' όλα σε επιστημονικό επίπεδο δεν είχαν γίνει πολλές έρευνες που να αφορούσαν το κομμάτι των υπεραποστάσεων, ως επί το πλείστον διότι δεν υπήρχαν πολλοί δρομείς που να ασχολούνται με αυτές τις αποστάσεις και το ενδιαφέρον των ερευνητών ήταν μικρό.

Δεύτερον η πιθανότητα δρομικών οργανώσεων υπεραποστάσεων ήταν μικρή κι ακόμη πιο λίγοι ήταν οι δρομείς που συμμετείχαν με αποτέλεσμα ακόμη και οι διοργανωτές στην αρχή να μη γνωρίζουν τι ακριβώς χρειάζονται οι δρομείς κατά τη διάρκεια του αγώνα και να υπάρχουν ελλείψεις.

Τρίτον λιγότεροι δρομείς σήμαινε επίσης πως οι γνώσεις ήταν τόσες λίγες και δεν μοιράζονταν με τους υπόλοιπους. Ήταν πολύ σπάνιο να έχεις έμπειρους δρομείς υπεραποστάσεων, οι οποίοι θα μοιράζονταν τις γνώσεις τους με το υπόλοιπο δρομικό κοινό των υπεραποστάσεων και τότε τα κοινωνικά δίκτυα δεν ήταν διαθέσιμα ώστε οι δρομείς να επικοινωνούν πιο εύκολα μεταξύ τους ή να βλέπουν κοινοποιήσεις δρομικών υπεραποστάσεων, ακόμη και πλατφόρμες προπονήσεων όπου μπορείς να δεις ένα γενικό πλάνο της κάθε προπόνησης ενός δρομέα που ετοιμάζεται για έναν αγώνα υπεραπόστασης. Η πατρίδα μου η Σπάρτη αν και είναι η μητέρα του θρυλικού αγώνα υπεραπόστασης, του Σπάρταθλον, μέχρι το 2012, στα 30 χρόνια από τον πρώτο αγώνα στη χώρα μας είχε έναν μόνο Σπαρτιάτη αθλητή που κατάφερε να τερματίσει.

Τέταρτον θα μπορούσαμε να προσθέσουμε στα παραπάνω την έλλειψη προπονητικών υπηρεσιών, αλλά και ερευνών και εμπειρίας.

Ευτυχώς, όλα αυτά τείνουν να αλλάζουν και υπάρχει μια ταχεία ανάπτυξη γύρω από τις υπεραποστάσεις καθώς όχι μόνο γίνονται περισσότερες έρευνες, αλλά και περισσότεροι αγώνες και περισσότεροι αθλητές συμμετέχουν πια στους αγώνες.

Αυτό το βιβλίο γράφεται έπειτα από χρόνια επιστημονικής έρευνας όπου όλες αναγράφονται στο τέλος του βιβλίου. Βασίζεται πάνω στην εμπειρία που έχω αποκτήσει ως δρομέας και προπονητής πολλών επιτυχημένων δρομικών που είχα την τιμή να προπονήσω. Μια έρευνα που διεξήχθη έπειτα από τον Δρόμο των Αθανάτων, 142K, στόχευσε να αναδιπλώσει τη σχέση των δρομικών με την τεχνολογία. Οι δικές μου προσωπικές σκέψεις φαίνονται ξεκάθαρα μέσα στο βιβλίο, είναι σαφείς και αφορούν τόσο εμένα όσο και κάποιους από τους αθλητές μου ή αθλητές που έχω μιλήσει μαζί τους. Γνώσεις που μοιράζομαι επίσης μέσα στο βιβλίο είναι είτε από βιβλία ή άρθρα που έχω διαβάσει είτε από διάφορα σεμινάρια που έχω παρακολουθήσει.

Υπάρχει ένα κεφάλαιο που δεν βασίζεται σε έρευνες, αλλά σε συνεντεύξεις που έχω πάρει από διάφορους αθλητές ή προπονητές, αλλά ακόμη και αυτές οι συνεντεύξεις παρ' όλο που δεν είναι βασισμένες σε έρευνες είναι ενδιαφέροντες διότι αποκαλύπτουν τα «μυστικά» που έχουν μοιραστεί μαζί μας οι δρομείς αυτοί και είμαι ευγνώμων για αυτό.

Δεν υπάρχουν γενικά προπονητικά πλάνα για καμία απόσταση σε αυτό το βιβλίο, διότι αυτό είναι αντίθετο με όσα πιστεύω ως προπονητής. Βρίσκω πως ένα



γενικό προπονητικό πλάνο οποιασδήποτε απόστασης δεν μπορεί να ανταποκριθεί σε κάθε αθλητή ξεχωριστά μιας και ο κάθε αθλητής έχει διαφορετικές ανάγκες και δεν είναι ίδιος με κάποιον άλλο. Για παράδειγμα ένα πρόγραμμα δεν μπορεί να καλύπτει πολλούς αθλητές, οι οποίοι προέρχονται από διαφορετικό προπονητικό υπόβαθρο και είναι διαφορετικής προπονητικής ηλικίας (ως προπονητική ηλικία αναφέρομαι στα χρόνια που κάποιος προπονείται σαν αθλητής γενικά και σαν δρομέας ειδικά), διαφορετικής ηλικίας, ο χρόνος που κάποιος θέλει να αφιερώσει στις προπονήσεις του, το άγχος της καθημερινότητας που έχει ο καθένας, την ανοχή στα προπονητικά χιλιόμετρα που έχει κάποιος έναντι κάποιου άλλου, το είδος της δουλειάς του – αν είναι εύκολη ή δύσκολη ή αν απαιτεί δύναμη. Όλοι αυτοί οι αστάθμητοι παράγοντες παίζουν διαφορετικό ρόλο στον κάθε αγώνα στόχο του αθλητή και η διαφορετικότητα απαιτεί προσοχή. Επίσης είναι πολύ σημαντικό όταν ο αθλητής μιλάει με τον προπονητή του και αναλύουν μαζί τις προπονήσεις, τα θέλω και τις ανάγκες τους. Ως δρομέας γνωρίζω πως ο καθένας που μπορεί να διαβάσει ένα προπονητικό βιβλίο είναι πιθανό να τρέξει στο τέλος του βιβλίου και να δει τα προπονητικά προγράμματα που υπάρχουν εκεί για να τα δοκιμάσει. Ο σκοπός αυτού του βιβλίου είναι να εξοπλίσει τον αθλητή υπεραποστάσεων, είτε χωρίς εμπειρία είτε με εμπειρία, με τις απαιτούμενες στρατηγικές, καθημερινά πλάνα, χτίζοντας την ψυχική του δύναμη πριν ή μετά τον αγώνα, και να είναι έτοιμος για τον αγώνα. Θα δώσουμε συγκεκριμένα πλάνα που δόθηκαν σε δρομείς της ομάδας μας και θα εξηγήσουμε πως αυτά τα προγράμματα οδήγησαν τον κάθε αθλητή στην επιτυχία. Θα δούμε και προγράμματα elite αθλητών που πρόθυμα μας μοίρασαν τις εμπειρίες τους αλλά και τα προγράμματα τους που τους οδήγησαν να τερματίσουν σε αγώνες πρώτοι, αγώνας όπως είναι το Σπάρταθλόν, ο Ολύμπιος, ο Δρόμος των Αθανάτων, το Rout, το Mythical, ο Λακεδαιμόνιος, ο Ευχίδας, οι 24 ώρες, τα 100K και το Κρόνιον Πέρασμα. Επίσης θα δείξουμε πως εντελώς διαφορετικά προγράμματα οδήγησαν τους δρομείς να τερματίσουν ταυτόχρονα και να επιτύχουν τον αγώνα στόχο τους. Οι δρομείς υπεραποστάσεων αποτελούν ένα πολύ μικρό τμήμα της δρομικής κοινότητας παγκοσμίως αλλά

Ο ΣΚΟΠΟΣ ΑΥΤΟΥ ΤΟΥ ΒΙΒΛΙΟΥ ΕΙΝΑΙ:

- να εξοπλίσει τον αθλητή υπεραποστάσεων, είτε χωρίς εμπειρία είτε με εμπειρία, με τις απαιτούμενες στρατηγικές, καθημερινά πλάνα, χτίζοντας την ψυχική του δύναμη πριν ή μετά τον αγώνα, και να είναι έτοιμος για τον αγώνα για όλα.
- θα δώσουμε συγκεκριμένα πλάνα που δόθηκαν σε δρομείς της ομάδας μας και θα εξηγήσουμε πως αυτά τα προγράμματα οδήγησαν τον κάθε αθλητή στην επιτυχία.



και εδώ στην πατρίδα μας παρόλα αυτά η ανάπτυξη τους σε παγκόσμιο επίπεδο αλλά και εδώ στη χώρα μας είναι ραγδαία τα τελευταία χρόνια.

Επειδή το τρέξιμο σε αγώνες υπεραποστάσεις είναι σχετικά καινούργια, οι δρομείς και προπονητές ακόμα προσπαθούν να μάθουν καλύτερους τρόπους να προπονηθούν για ένα τέτοιο κατόρθωμα που ίσως να φάνταζε ακατόρθωτο για πολλούς.

Θα ήθελα να ευχαριστήσω τον Δρ. Παναγιώτη Μπασουράκο για όλα τα χρόνια συνεργασίας μας, για τη βοήθεια του τόσο σε μένα όσο και στους αθλητές μου, τους οποίους παρακολουθεί στενά και μας δίνει όλες τις απαραίτητες οδηγίες που βασίζονται στο ISSN. Ο Δρ. Μπασουράκος είχε την ευθύνη να γράψει και να μοιραστεί μαζί μας τις διατροφικές συνήθειες, οι οποίες είναι ένα μεγάλο κομμάτι οποιασδήποτε δρομικής επιτυχίας.

Επίσης θα ήθελα να ευχαριστήσω τη Μαρία-Στέλλα Ξενάκη, Σπάρταθλήτρια και νικήτρια του Δρόμου των Αθανάτων, 142K, καθώς και προπονήτρια, αλλά και συγγραφέας του «Ιωάννης Δημόπουλος, η δύναμη του μπορώ», η οποία ήταν υπεύθυνη της διόρθωσης του βιβλίου, αλλά και για τη συνολική της προσφορά ώστε αυτό το βιβλίο να γίνει πραγματικότητα.

