

Το μεγάλο συνεχόμενο τρέξιμο σε ανώμαλο έδαφος

ΜΕΓΑΛΟ ΣΥΝΕΧΟΜΕΝΟ ΤΡΕΞΙΜΟ

ΜΕΓΑΛΟ ΣΥΝΕΧΟΜΕΝΟ ΤΡΕΞΙΜΟ ΣΕ ΑΝΩΜΑΛΟ ΕΔΑΦΟΣ

Γαστροκνήμιοι : σπρώχνοντας στον τοίχο ή δένδρο.

ΤΕΧΝΙΚΗ ΣΤΗΝ ΑΝΗΦΟΡΑ

ΤΕΧΝΙΚΗ ΣΤΗΝ ΚΑΤΗΦΟΡΑ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΤΕ ΤΟ ΜΕΓΑΛΟ ΤΡΕΞΙΜΟ ΣΕ ΔΙΑΔΡΟΜΗ ΜΕ ΑΝΗΦΟΡΕΣ – ΚΑΤΗΦΟΡΕΣ

Η μεγάλη αερόβια προπόνηση που είναι και η βάση των δρόμων αντοχής έχει ιδιαίτερη σημασία. Σε συνδυασμό με την πληθώρα αγώνων που γίνονται πλέον σε βουνό είναι μια καλή επιλογή στο σχεδιασμό της προπόνησης ώστε να την εντάξει ο κάθε δρομέας στο εβδομαδιαίο προπονητικό σου πλάνο. Τα καλά που προσφέρει ως είδος προπόνησης, σε συνδυασμό με την αυξημένη ευχαρίστηση και χαρά που προσφέρει το βουνό κάνει το μεγάλο αερόβιο τρέξιμο σε ανώμαλο έδαφος να αποκτάει ακόμη περισσότερους φίλους και να είναι η αγαπημένη προπόνηση της εβδομάδας.

ΜΕΓΑΛΟ ΣΥΝΕΧΟΜΕΝΟ ΤΡΕΞΙΜΟ

Ανάλογα με το επίπεδο του αθλητή η ταχύτητα σε αυτό το είδος τρεξίματος μπορεί να φτάσει τα από 7 μέχρι και 15 χλμ./ώρα, συνήθως όμως κυμαίνεται μεταξύ 8-12 χλμ./ώρα. Γιατί αυτό το είδος τρεξίματος/ άσκησης συνήθως το ονομάζουμε αερόβιο; Αυτό γίνεται διότι κατά η άσκηση σε αυτή την ένταση επιτρέπει στον οργανισμό να κυκλοφορεί πολύ οξυγόνο στο αίμα χωρίς να δημιουργεί οξειδώσεις.

Το συνεχόμενο τρέξιμο είναι η βασικότερη μέθοδος προπόνησης για όσους προπονούνται στους δρόμους αντοχής και γίνεται ακόμη πιο βασική στην πρώτη περίοδο της βασικής προετοιμασίας του κάθε αθλητή. Ο έλεγχος της έντασης της προπόνησης γίνεται με την μέτρηση των παλμών, ανάλογα με την ηλικία η παλμοί θα πρέπει να κυμαίνονται μεταξύ 130 και 160. Ο έλεγχος της έντασης της προπόνησης μπορεί να γίνεται για τους πιο έμπειρους δρομείς με την αίσθηση της προσπάθειας, αλλά για τους λιγότερο έμπειρους αθλητές γίνεται ακόμη καλύτερα με την βοήθεια του παλμογράφου. Η απόσταση που προτείνεται να τρέχετε για αυτού του είδους προπόνηση κυμαίνεται μεταξύ 8 και 30 χιλιομέτρων και χρόνο από 40 λεπτά μέχρι και 3 ώρες.

Από έρευνες που έχουν κάνει έχει δείξει ότι αυτή η μέθοδος προπόνησης είναι η καλύτερη για την αύξηση των βιοχημικών παραμέτρων στον οργανισμό και του κυκλοφορικού συστήματος.

ΜΕΓΑΛΟ ΣΥΝΕΧΟΜΕΝΟ ΤΡΕΞΙΜΟ ΣΕ ΑΝΩΜΑΛΟ ΕΔΑΦΟΣ

Το τρέξιμο σε ανώμαλο έδαφος είναι ένας από τις καλύτερους τρόπους προπόνησης για την αύξηση της δύναμης και της αντοχής.

Αν και το συνεχόμενο μεγάλο τρέξιμο σε ευθεία διαδρομή προτείνεται για την αύξηση της αντοχής, το τρέξιμο σε διαδρομή με ανηφόρες και κατηφόρες έχει ΑΚΟΜΑ ΚΑΙ ΑΛΛΗ προπονητική προσέγγιση σε σχέση με το τρέξιμο σε ευθεία.

Το τρέξιμο σε ανώμαλο έδαφος μοιάζει κατά μια έννοια με κυκλική προπόνηση και βοηθάει στην αύξηση της δύναμης μιας και το έδαφος βοηθάει περισσότερο σ' αυτό.

Εκτός από την αύξηση της μυϊκής δύναμης βοηθάει ακόμη στην βελτίωση της τεχνικής και στην οικονομία της κίνησης.

Αυτή η προπονητική μέθοδος θα πρέπει να ξεκινάει μόνο όταν έχει κάποιος είδη πολύ καλή βάση, χιλιόμετρα και εμπειρία στο τρέξιμο. Αν εσείς θέλετε να ξεκινήσετε αυτού του είδους την προπόνηση θα πρέπει να αυξάνετε τον όγκο της πολύ σταδιακά. Πριν το ξεκίνημα της προπόνησης θα πρέπει να κάνετε καλό ζέσταμα, συνήθως προτείνεται χαλαρό τρέξιμο για 5-10 λεπτά και μερικές ασκήσεις διατάσεων για τον κορμό και τα πόδια.

Θα μπορούσαμε να πούμε πως οι διατάσεις είναι ο παραμελημένος αδερφός της προπόνησης. Οι περισσότεροι αθλητές, ακόμη και οι αθλητές υψηλού επιπέδου δεν δίνουν τις περισσότερες φορές την πρέπουσα σημασία και στον ρόλο που έχουν οι διατάσεις. Παραλείπουν πολλές φορές ένα τόσο σημαντικό κομμάτι της προπόνησης γιατί συνήθως δεν θέλουν να «σπαταλούν» χρόνο και για την εξοικονόμηση του μπαίνουν κατευθείαν στο δρομικό κομμάτι της προπόνησης. Συχνά μόνο μετά από σοβαρό τραυματισμό κάποιος αθλητής ξεκινάει να κάνει διατάσεις μετά από την σύσταση του Ιατρού ή του φυσιοθεραπευτή. Παρακάτω σας περιγράφω τις τέσσερις βασικές ασκήσεις διατάσεων για τους δρομείς που μπορείτε να τις χρησιμοποιείτε στο ζέσταμα σας αλλά και στο τέλος της προπόνησης.

Γαστροκνήμιοι : σπρώχνοντας στον τοίχο ή δένδρο.

Μηρούς: 1. το ένα πόδι στο γόνατο το άλλο στις 90ο και πιέζουμε μπροστά

2. Από όρθια στάση με το δεξί χέρι πιάνουμε το αριστερό πόδι από πίσω πλευρά , αυτό βοηθάει εκτός από την διάταση του 4κεφάλου και την διάταση της ποδοκνημικής άρθρωσης και των τενόντων του γονάτου με τις φυσικές γωνίες που παρατηρούνται κατά το τρέξιμο.

Οπίσθιους μηριαίους και γλουτούς: από την εδραία θέση (καθιστοί με τεντωμένα τα πόδια) προσπαθείτε με τεντωμένα τα πόδια να ακουμπήσετε τα δάχτυλα των ποδιών.

Αν και δεν υπάρχει απόλυτη τεχνική για το τρέξιμο στην ανηφόρα και την κατηφόρα εμείς θα δώσουμε μερικές βασικές συμβουλές.

ΤΕΧΝΙΚΗ ΣΤΗΝ ΑΝΗΦΟΡΑ

Όταν ξεκινάτε το τρέξιμο σε ανηφόρα πρέπει να μειώνετε τον διασκελισμό και να αυξάνετε την συχνότητα. Η πλάτη πρέπει να είναι ευθεία, οι μηροί εκκλίνονται λίγο πιο μπροστά και τα χέρια είναι λίγο πιο χαμηλά απ' ότι συνήθως.

Μερικοί αθλητές για να μπορέσουν να διατηρήσουν σωστά την τεχνική τους κοιτάζουν λίγο πιο πάνω από το ιδανικό. Αυτό γίνεται γιατί αν κοιτάζεις χαμηλά είναι πιο δύσκολο να κρατήσεις το σώμα ευθεία και οι μηροί δεν σηκώνονται όσο πρέπει, έτσι το τρέξιμο σταματάει να είναι όσο αποδοτικό χρειάζεται. Το μεγαλύτερο λάθος που μπορεί να κάνει κάποιος τρέχοντας σε ανηφόρα είναι να δίνει πολύ μεγάλη ένταση στα χέρια που χωρίς να ταιριάζει με την συχνότητα των ποδιών. Τα χέρια πρέπει να δουλεύουν σαν το εκκρεμές, δηλαδή χωρίς να ξοδεύεις πολύ ενέργεια. Οι αγκώνες θα πρέπει να είναι τόσο λυγισμένοι έτσι ώστε να ταιριάζει η ένταση της άσκησης με την ταχύτητα και τον διασκελισμό.

ΤΕΧΝΙΚΗ ΣΤΗΝ ΚΑΤΗΦΟΡΑ

Στην κατηφόρα συνήθως οι περισσότεροι δρομείς δεν δίνουν ιδιαίτερη σημασία και προσοχή και μοιάζει περισσότερο με χαλάρωμα. Αυτό όμως είναι μεγάλο λάθος, γιατί το τρέξιμο σε κατηφόρα και

ιδιαίτερα σε μεγάλη κλίση και με μεγάλη ταχύτητα επιβαρύνει έντονα τις μυϊκές ομάδες όλου το σώματος αλλά ιδιαίτερα των ποδιών και τους μηρούς. Πολύ σημαντικό αλλά συγχρόνως και δύσκολο είναι να κρατήσεις την σωστή στάση του σώματος σε σχέση με την κλίση του εδάφους, το πιο συνηθισμένο λάθος, αλλά και φυσιολογικό να συμβαίνει, είναι να κρατάει το σώμα του ο αθλητής προς τα πίσω. Αυτό όμως δεν είναι σωστό γιατί χαλάει ιδιαίτερα η τεχνική και επιβαρύνονται περισσότερο τα ισχία. Πολύ βασικό είναι κατά τον διασκελισμό τα πόδια να μην φρενάρουν στο έδαφος αλλά να προσπαθείτε να «ρολάρουν».

Πρέπει να προσέξετε πολύ στις πρώτες προπονήσεις στην κατηφόρα να μην είναι πολύ έντονη η επιβάρυνση από απότομες κλίσεις ώστε να δώσετε την δυνατότητα στο μυοσκελετικό σύστημα να κάνει όσο το δυνατόν πιο ομαλές προσαρμογές.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΤΕ ΤΟ ΜΕΓΑΛΟ ΤΡΕΞΙΜΟ ΣΕ ΔΙΑΔΡΟΜΗ ΜΕ ΑΝΗΦΟΡΕΣ – ΚΑΤΗΦΟΡΕΣ

Η προπόνηση σε ανώμαλο έδαφος θα πρέπει να μπει στο πρόγραμμα σας σταδιακά και ελέγχοντας την επιβάρυνση, επιβάλλεται μεταξύ αυτών των προπονήσεων να υπάρχουν ημέρες ξεκούρασης ή πολύ χαλαρής προπόνησης ως ενεργητική αποκατάσταση.

Η πιο συνηθισμένη τακτική που ακολουθούν οι περισσότεροι δρομείς είναι να κάνουν το μεγάλο τρέξιμο με ανηφόρες μια φορά την εβδομάδα. Παρ' όλα αυτά θα σας έλεγα να μην εγκλωβίζεστε στη πιο συνηθισμένη τακτική. Ποιο προχωρημένοι και έμπειροι δρομείς μπορεί να κάνουν αυτή την προπόνηση κάθε πέντε ημέρες, ενώ αντιθέτως οι πιο νέοι μια φορά την εβδομάδα ή ακόμη και κάθε δεύτερη εβδομάδα.