

ΤΡΕΧΩ

«ΧΟΡΕΨΤΕ» ΣΤΟ ΔΙΚΟ ΣΑΣ ΤΕΜΠΟ



SHUTTERSTOCK

Τα μυστικά του τρεξίματος στον ρυθμό του γαλακτικού κατωφλιού, με ποιον τρόπο θα τον υπολογίσεις και για ποιον λόγο είναι ένας από τους πιο καθοριστικούς παράγοντες απόδοσης στους αγώνες αντοχής



ΤΟΥ ΑΓΙ ΠΙΣΧΟΥ

Αν τρέχεις ήδη εδώ και λίγο καιρό ή αν έχεις βρεθεί σε μια παρέα δρομέων που μιλάνε για τα τρεξίματά τους, δεν υπάρχει περίπτωση να μην έχεις ακούσει τη λέξη «tempo», αναφερόμενοι σε κάποια από τις προπονήσεις τους. Η λέξη από μόνη της έχει ευρεία έννοια, αυτή του «ρυθμού», οπότε πολλές φορές μπορεί να χρησιμοποιείται από προπονητές και αθλητές, αναλόγως με το αγωνισμά τους, για να περιγράψουν γενικά μια προπόνηση αγωνιστικού ρυθμού. Παρ' όλο που τα παραπάνω μπορεί να αποτελούν καθαρά θέμα προσωπικής ορολογίας, αυτό που συνήθως εννοούν οι περισσότεροι, μαζί τους κι οι διάσημοι προπονητές αποστάσεων Τζακ Ντάνιελς και Γκρεγκ ΜακΜίλαν όταν αναφέρονται στο «tempo run»,

THE COACH

είναι μια συνεχόμενη προπόνηση στον ρυθμό γαλακτικού κατωφλιού.

Ρυθμός γαλακτικού κατωφλιού; Χωρίς να μπούμε σε πολλές «τεχνικές»

λεπτομέρειες, μιλάμε για τον ρυθμό, ο οποίος αν διατηρηθεί για κάποιο διάστημα, το... διαβόπο γαλακτικό οξύ αρχίζει να συσσωρεύεται στο αίμα, καθώς ο οργανισμός αδυνατεί πλέον να το απομακρύνει αποτελεσματικά. Στην πράξη, ο ρυθμός αυτός αντιστοιχεί περίπου στον ρυθμό αγωνιστικής προσπάθειας διάρκειας μιας ώρας. Για τους πιο προπονημένους δρομείς μπορεί να είναι ο ρυθμός που τρέχουν έναν αγώνα 15 χιλιομέτρων (ή έως και ημιμαραθώνιο για τους δρομείς παγκοσμίου επιπέδου), ενώ για τους πιο αρχάριους μπορεί να ταυτίζεται με τον ρυθμό του αγωνιστικού τους δεκαριού.

1 Σωματικά και ψυχολογικά οφέλη

Από εργοφυσιολογικής άποψης, ο ρυθμός αυτός (του γαλακτικού κατωφλιού) είναι ένας από τους πιο καθοριστικούς παράγοντες απόδοσης στους αγώνες αντοχής. Όσο πιο πολύ καθυστερεί η συσσώρευση γαλακτικού οξέος στο αίμα και σε όσο μεγαλύτερη ταχύτητα αυτό συμβαίνει, τόσο πιο πολύ καθυστερεί το αίσθημα κόπωσης και τόσο γρηγορότερα μπορούμε να τρέχουμε για μεγαλύτερη διάρκεια. Φυσικά, τα παραπάνω, όπως αντιλαμβάνεται κανείς, οδηγούν και σε πιο γρήγορους χρόνους τερματισμού. Ο πιο αποδοτικός τρόπος να βελτιώσεις τον ρυθμό γαλακτικού κατωφλιού σου; Να τρέχεις σε αυτόν τον ρυθμό! Βάλε στα συν και τα ψυχολογικά οφέλη και την αυτοπεποίθηση που κερδίζεις ολοκληρώνοντας μια απαιτητική προπόνηση συνεχόμενου ρυθμού και γίνεται εύκολα αντιληπτό γιατί το tempo είναι ένα από τα σημαντικότερα ατού στην προπονητική φαρέτρα οποιουδήποτε δρομέα, από τον πεντάρη μέχρι τον μαραθωνοδρόμο.

προπόνηση

→ ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΗ ΣΕΛΙΔΑ

2

Να χρησιμοποιείται με φειδώ

Παρά τα άμεσα παρατηρήσιμα οφέλη της προπόνησης tempo, όπως και κάθε άλλη προπόνηση με αυξημένη επιβάρυνση, θα πρέπει να χρησιμοποιείται με φειδώ. Ένας καλός γενικός κανόνας είναι να μην ξεπερνάς το 10% του εβδομαδιαίου όγκου χιλιομέτρων σου. Αν για παράδειγμα τρέχεις περίπου 50 χιλιόμετρα την εβδομάδα, καλό είναι να μην «ξοδεύεις» παραπάνω από 5 σε ρυθμό tempo. Αν είσαι αρχάριος κι έχεις ήδη καθιερώσει έναν στοιχειώδη εβδομαδιαίο όγκο ελεύθερων χιλιομέτρων, εφόσον θες, μπορείς να το εισάγεις σιγά σιγά στην προπόνησή σου με οδηγό τη διάρκεια: 10 με 15 λεπτά για αρχή είναι αρκετά. Οι πιο έμπειροι δρομείς, τέλος, με μεγαλύτερους χιλιομετρικούς όγκους, συνήθως κινούνται στα 30 με 40 λεπτά, με το 40λεπτο να είναι το άνω φράγμα που θέλουν να φτάσουν, καθώς πέραν αυτής της διάρκειας η προπόνηση αρχίζει να αποκτά χαρακτηριστικά προσπάθειας αγώνα, με ό,τι αυτό μπορεί να συνεπάγεται σε κόστος αποκατάστασης για τις υπόλοιπες προπονήσεις του εβδομαδιαίου προγράμματος.

3

Πώς βρίσκουμε το κατώφλι μας

Η τήρηση του ρυθμού είναι εξαιρετικής σημασίας για την προπόνηση tempo, όπως υπαγορεύει άλλωστε και το όνομά της. Υπό αυτήν την έννοια, το «πο γρήγορα» δεν συνεπάγεται και «πο καλά». Όπως αναφέρθηκε και νωρίτερα, ο πιο αποδοτικός τρόπος βελτίωσης του ρυθμού γαλακτικού κατώφλιού είναι να προπονηθείς ακριβώς σε αυτόν τον ρυθμό (ή πολύ κοντά, γύρω από αυτόν). Το ποιος ακριβώς είναι ο σωστός ρυθμός μπορεί να σου υποδείξει με μεγάλη ακρίβεια μια εργασιακή αξιολόγηση ή η καθοδήγηση ενός προπονητή, ωστόσο ακολουθούν και μερικοί πιο απλοί ή εμπειρικοί τρόποι εύρεσής του:

- Με βάση την καρδιακή συχνότητα: εφόσον διαθέτεις καρδιοσυχνόμετρο, το tempo πρέπει να γίνεται ανάμεσα στο 85% με 90% της μέγιστης καρδιακής σου συχνότητας.

- Με βάση έναν πρόσφατο αγώνα: με δεδομένο τον ρυθμό σου σε ένα πρόσφατο αγωνιστικό 10άρι, πρόσθεσε περίπου 10 δευτερόλεπτα.

- Με βάση online running calculators: το calculator στο www.mcmillanrunning.com με δεδομένη μια αγωνιστική σου επίδοση σε κάποια απόσταση, υπολογίζει με μεγάλη ρεαλιστικότητα τους προπονητικούς σου ρυθμούς για διάφορα είδη προπονήσεων, ανάμεσά τους φυσικά και για το tempo.

- Με βάση την προσωπική αίσθηση: σε μια κλίμακα 1-10 όπου το 4-5 είναι ένα σχετικά άνετο τρέξιμο και το 10 ένας αγώνας, το tempo σας θα πρέπει να είναι στο 7-8. Σε επίπεδο ομιλίας, θα πρέπει να μπορούμε να αρθρώνουμε σύντομες κουβέντες, αλλά όχι να μπορούμε να ανοίξουμε διάλογο.

→ Ο Άγις Πίσχος (pischos@gmail.com) είναι προπονητής, επικεφαλής της δρομικής ομάδας Runzone ([instagram.com/runzone.gr](https://www.instagram.com/runzone.gr))



Ένα σνακ για μετά το τρέξιμο

Οι μύες στρεσάζονται κατά τη διάρκεια μιας προπόνησης, πόσω μάλλον όταν αυτή είναι ποιοτική, όπως το tempo. Κλειδί για να βοηθήσεις στην αποκατάστασή τους είναι η πρωτεΐνη. Οι ξηνοί στα εξωτερικά γράφουν ύμνους για ένα τρόφιμο που οι περισσότεροι από εμάς στην Ελλάδα έχουμε πάντα στο ψυγείο μας: το κλασικό γιαουρτάκι. Το (ελληνικό εννοείται) γιαούρτι είναι πλούσιο σε ασβέστιο, φώσφορο, βιταμίνες και φυσικά πρωτεΐνες που το κάνουν ιδανικό και εύκολο σνακ για αμέσως μετά το τρέξιμο. Προτίμησέ το με χαμηλά λιπαρά αλλά προσοχή: όχι τύπου «επιδόρπιο» με τεχνητές γεύσεις, αυτά περιλαμβάνουν κι άλλες ουσίες. Αν θέλεις να το εμπλουτίσεις, δοκίμασε να προσθέσεις εσύ κομματάκια φρούτων, ξηρούς καρπούς, μέλι.

ΤΡΕΧΩ TIPS



ΜΙΚΡΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ:

Ως ποιοτική προπόνηση, το tempo πρέπει να ακολουθεί έπειτα από επαρκή προθέρμανση. 4-6 ανοίγματα των 20''-30'' καθώς και μερικές δυναμικές διατάξεις επίσης βοηθούν τη μετάβαση του σώματος στον πιο απαιτητικό ρυθμό. Φυσικά μην παραλείψεις και την αποθεραπεία στο τέλος. Δέκα λεπτά χαλαρού τρέξιματος είναι συνήθως αρκετά.

Επίλεξε επίπεδες επιφάνειες όπου μπορείς να κρατήσεις σταθερό τον ρυθμό (στίβος, χώμα). Απόφυγε το tempo στην άσφαλτο, ειδικά αν είσαι αρχάριος.

Μελέτησε από πριν τον ρυθμό σου σωστά. Μάθε τα «περάσματα» που πρέπει να κάνεις στη διαδρομή σου ή στον στίβο απ' έξω και πήγαινε προετοιμασμένος. Μέσα στην προπόνηση επικεντρώσου στο επόμενο πέρασμα που σου εξασφαλίζει τη διατήρηση του σωστού ρυθμού κι όχι στο πόσος χρόνος ή απόσταση απομένει συνολικά για το τέλος της προπόνησης. Ο διαχωρισμός της σε πιο μικρά επιμέρους κομμάτια στο μυαλό, την κάνει πιο εύκολη.

Απόφυγε τις μέρες με ακραία καιρικά φαινόμενα. Πολύ ισχυροί άνεμοι ή καταρρακτώδης βροχή σίγουρα θα επηρεάσουν την ικανότητά σου να διατηρήσεις τον σωστό ρυθμό. Όπως και με άλλες ποιοτικές προπονήσεις, προτίμησε να «ανταλλάξεις» κάποιες μέρες στο πρόγραμμά σου, εφόσον είναι επικίνδυτα φυσικά και να προπονηθείς με πιο ευνοϊκές συνθήκες.