

# ΤΡΕΧΩ

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΓΙΑΝΝΗΣ ΒΑΣΙΛΑΚΗΣ

## Η ΤΕΧΝΗ ΤΗΣ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗΣ

Ακόμα και στις διακοπές, ο δρομέας δεν (πρέπει να) κάνει την επαφή με τον στόχο του. Με 2-3 προπονήσεις την εβδομάδα, διατηρείς νευρομυϊκή ετοιμότητα και αερόβια ικανότητα, χωρίς να στερηθείς χαλάρωση.



ΤΟΥ ΑΓΙ ΠΙΣΧΟΥ

**Κ**αλοκαίρι. Η θάλασσα, οι φίλοι, οι διακοπές έχουν την τιμητική τους. Και κάπου εκεί, πίσω από τα γυαλιά ηλίου και τις παγωμένες μπύρες, υπάρχει κι ένας στόχος: ο Μαραθώνιος της Αθήνας, που πλησιάζει μέρα με τη μέρα. Αν ανήκεις στους δρομείς που θα σταθούν στη γραμμή εκκίνησης της ιστορικής διαδρομής στις 9 Νοεμβρίου, ίσως σε βασανίζει η σκέψη αν πρέπει να συνεχίσεις την προπόνησή σου κανονικά μέσα στις διακοπές ή να το αφήσεις εντελώς. Η απάντηση είναι κάπου στη μέση: οι διακοπές δεν είναι η κατάλληλη περίοδος για να επιδιώξεις προπονητική πρόοδο, αλλά ούτε και για να αφήσεις τελείως το σώμα στην αδράνεια. Είναι η στιγμή να κρατήσεις το



επίπεδο που έχεις χτίσει, με τον πιο απλό και ουσιαστικό τρόπο που ταιριάζει στο πλαίσιο των διακοπών σου και εξυπηρετεί ταυτόχρονα τον στόχο της

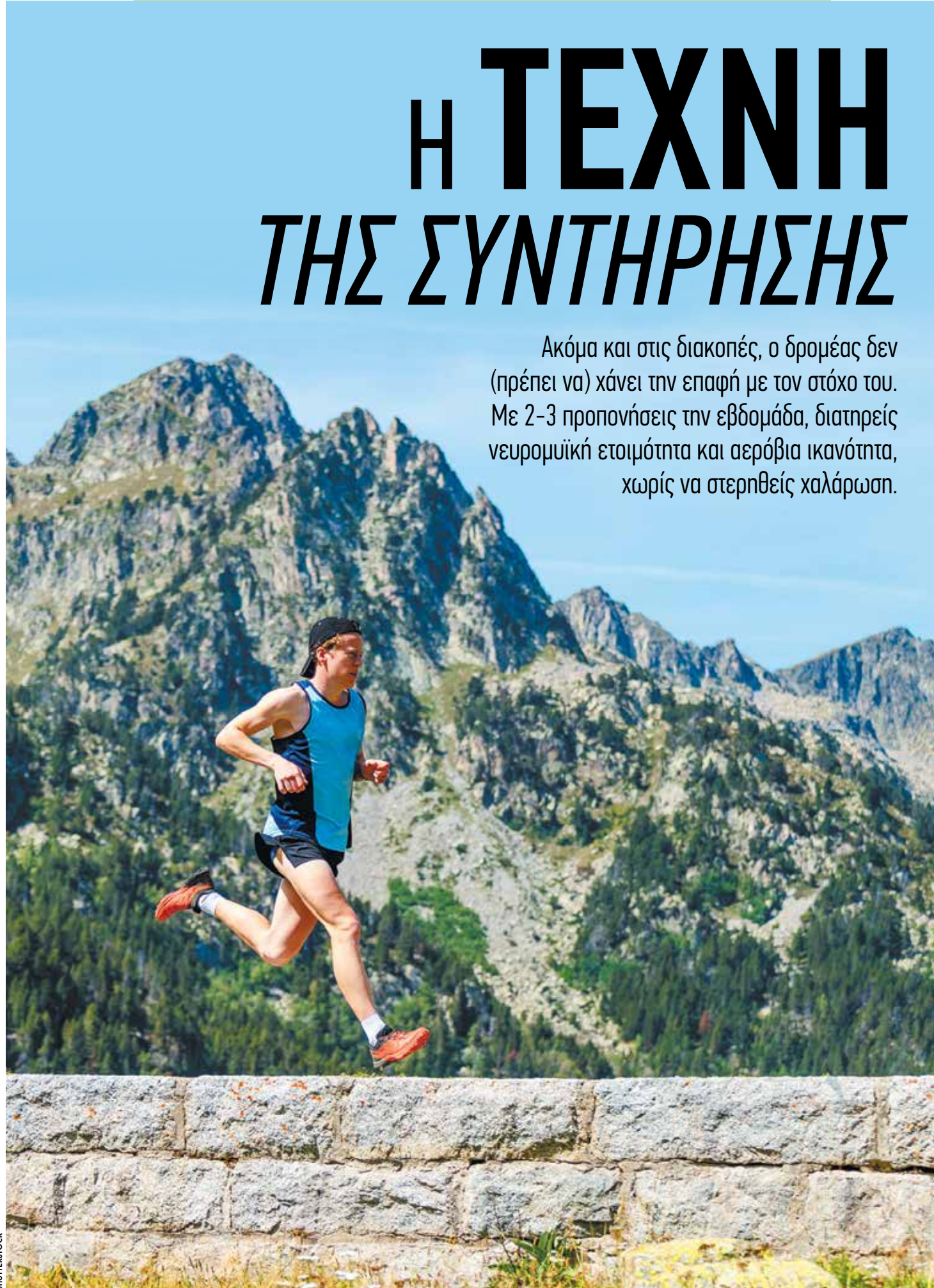
συντήρησης των κεκτημένων.

Η διακοπή για λίγες ημέρες μπορεί να είναι ευεργετική. Ωστόσο, η πλήρης αποχή από την άσκηση οδηγεί σε σταδιακή απώλεια τόσο νευρομυϊκών όσο και αερόβιων προσαρμογών – και μάλιστα με διαφορετική χρονική δυναμική.

Οι πρώτες απώλειες αφορούν τη νευρομυϊκή ετοιμότητα. Ήδη από τις πρώτες 5-7 ημέρες αποχής η ικανότητα του νευρικού συστήματος να ενεργοποιεί αποτελεσματικά τις μυϊκές ίνες αρχίζει να μειώνεται. Αυτό σημαίνει πως χάνεται η «σπирτάδα» του τρεξίματος, δηλαδή η ταχύτητα αντίδρασης, η ευκολία στην αλλαγή ρυθμού, η αίσθηση τεχνικής ευχέρειας. Ακόμα και τα ανοίγματα ή ένα απλό tempo run μπορεί να φαίνονται πιο δύσκολα απ' ό,τι πριν από λίγες ημέρες. Ευτυχώς, αυτή η πτώση είναι αναστρέψιμη πολύ γρήγορα: με λίγες επαναλήψεις υψηλής έντασης ή μερικά ανοίγματα, η νευρομυϊκή «αφύπνιση» επανέρχεται σε 2-3 προπονήσεις.

Η αερόβια ικανότητα, από την άλλη, παραμένει σχετικά σταθερή την πρώτη εβδομάδα, αλλά από τη δεύτερη και μετά αρχίζει να επηρεάζεται σημαντικά. Η μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου (VO<sub>2</sub>max) μπορεί να μειωθεί έως και 10% μέσα σε 14 ημέρες πλήρους απραξίας, κυρίως λόγω μείωσης του όγκου πλάσματος και της καρδιακής παροχής. Παράλληλα, μειώνεται και η δραστηριότητα βασικών αερόβιων ενζύμων, με αποτέλεσμα την πιο γρήγορη εμφάνιση κόπωσης σε ίδιους ρυθμούς.

Το ενθαρρυντικό είναι ότι η συντήρηση αυτών των προσαρμογών απαιτεί πολύ μικρότερο ερέθισμα απ' ό,τι η απόκτησή τους. Ένα χαλαρό τρέξιμο 30-45 λεπτών, 2-3 φορές την εβδομάδα, είναι αρκετό για να διατηρήσει την VO<sub>2</sub>max και τις μιτοχονδριακές λειτουργίες σε καλά επίπεδα. Αν συνδυαστεί και με λίγη ένταση, είτε μέσω μικρών «κομματιών»



# προπόνηση

→ ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΗ ΣΕΛΙΔΑ

γρήγορου ρυθμού είτε με ανοίγματα στο τέλος του τρεξίματος, τότε διατηρείται και η νευρομυϊκή ετοιμότητα.

Με λίγα λόγια, δεν χρειάζεται να συνεχίσεις φουλ πρόγραμμα στις διακοπές. Αρκεί να θυμίζεις στο σώμα σου ότι είσαι ακόμη δρομέας και να απολαμβάνεις χωρίς τύψεις την περίοδο αυτή, γνωρίζοντας ότι με λίγη προσπάθεια κρατάς ζωντανό το σύστημα σε όλα τα επίπεδα.

Αυτό σημαίνει πως αρκούν 2-3 τρεξίματα την εβδομάδα για να παραμείνεις «μέσα στο παιχνίδι». Μπορείς να μειώσεις τον όγκο των προπονήσεων (λιγότερα χιλιόμετρα), χωρίς να χρειάζεται να κόψεις τελείως την ένταση. Μια μικρή διαλειμματική ή ένα σύντομο tempo run μέσα στην εβδομάδα, σε ρυθμούς που ήδη έχεις δουλέψει, μπορούν να διατηρήσουν ζωντανό το νευρομυϊκό σου σύστημα, χωρίς να σε εξαντλήσουν. Ένα χαλαρό συνεχόμενο τρέξιμο ή ένα μικρό long run μπορούν να σε κρατήσουν σε επαφή με την αίσθηση του ρυθμού και της διάρκειας. Και φυσικά, εναλλακτικές δραστηριότητες όπως το κολύμπι, η πεζοπορία ή ακόμα και ένα πιο ζωντανό περπάτημα μπορούν να λειτουργήσουν υποστηρικτικά, διατηρώντας το σώμα ενεργό και την κινητικότητα σε καλά επίπεδα.

Ένα βασικό στοιχείο που πρέπει να λάβεις υπόψη σου αυτή την περίοδο είναι η θερμοκρασία. Η προπόνηση σε συνθήκες καύσωνα δεν σε κάνει πιο «πειθαρχημένο» ή «σκληροτράχηλο». Σε εξαντλεί, σε αφυδατώνει και αυξάνει σημαντικά τον κίνδυνο θερμικής καταπόνησης. Οι πιο κατάλληλες ώρες για τρέξιμο είναι νωρίς το πρωί ή αργά το απόγευμα, όταν η θερμοκρασία έχει πέσει αισθητά. Αν μπορείς, επίλεξε διαδρομές με όσο το δυνατόν περισσότερη σκιά, όπως χωματόδρομοι με δέντρα ή σημεία με φυσική κάλυψη. Αν τρέχεις σε περιοχή όπου δεν υπάρχουν τέτοιες επιλογές, περιορίσε τη διάρκεια και την ένταση της προπόνησης και απόφυγε την άσφαλτο τις πιο ζεστές ώρες, καθώς ακτινοβολεί πολύ περισσότερη θερμότητα από τον αέρα. Φρόντισε για σωστή ενυδάτωση πριν, κατά τη διάρκεια και μετά το τρέξιμο, ντύσου ελαφριά και μην αγνοήσεις συμπτώματα όπως πονοκέφαλος, ζαλάδα ή ναυτία. Η θερμική εξάντληση δεν είναι «δοκιμασία χαρακτήρα» – είναι λόγος για να σταματήσεις αμέσως.

Πέρα από τις πρακτικές λεπτομέρειες, στις διακοπές υπάρχει κι ένας άλλος παράγοντας που μπορεί να σε αγχώσει: το κοινωνικό περιβάλλον. Πώς να σηκωθείς να τρέξεις όταν οι υπόλοιποι κοιμούνται ή πάνε για πρωινό; Πώς να εξηγήσεις ότι δεν έχεις όρεξη για ξενύχτι επειδή αύριο έχεις long run; Το μυστικό εδώ είναι η ισορροπία. Μπορείς να οργανώσεις την προπόνησή σου σε ώρες που δεν διαταράσσουν το κοινό πρόγραμμα. Ένα πρωινό τρέξιμο πριν από το ξύπνημα των υπολοίπων ή ένα σύντομο χαλαρό τρέξιμο μετά την επιστροφή από την παραλία, είναι αρκετά για να σε κρατήσουν ενεργό χωρίς να σε απομονώσουν. Αν είσαι με κοντινά σου πρόσωπα, μίλησέ τους ανοιχτά. Οι περισσότεροι θα εκτιμήσουν το ότι προσπαθείς να παραμείνεις συνεπής στον στόχο σου, αρκεί να μη μετατρέψεις την προπόνησή σου σε λόγο απομόνωσης.

**Ο Αγis Πίσχος είναι καθηγητής φυσικής αγωγής (ΤΕΦΑΑ), προπονητής στίβου και επικεφαλής της δρομικής ομάδας RUNZONE (Instagram: @runzonegr, email: coach@runzone.gr)**

**Η συντήρηση δεν είναι απλώς λίγο καλύτερο από το τίποτα. Είναι στρατηγική ανάπαυλα που κρατά ενεργό το σώμα και ψύχραϊμο το μυαλό, επιτρέποντάς σου να επιστρέψεις πιο δυνατός στον επόμενο κύκλο προπόνησης**

## ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΠΛΑΝΟ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ ΔΙΑΚΟΠΩΝ

### Αρχάριος:

30' easy run (προαιρετικά: λίγα ανοίγματα στο τέλος)  
4x2' @ 10K pace w/1' walk  
40'-60' easy run

### Μέσος:

30'-40' easy run (προαιρετικά: λίγα ανοίγματα στο τέλος)  
2x6' @ 10K – Half Marathon pace w/2' jog  
50'-75' easy run

### Προχωρημένος:

40'-50' easy run (προαιρετικά: λίγα ανοίγματα στο τέλος)  
3x6' @ 10K – Half Marathon pace w/2' jog  
60'-90' easy run

Το πλάνο αυτό δεν είναι δεσμευτικό. Λειτουργεί ως γενικός οδηγός και μπορεί να προσαρμοστεί στις συνθήκες των διακοπών: το περιβάλλον, τον διαθέσιμο χρόνο, τη θερμοκρασία ή και τη διάθεση της στιγμής. Ο στόχος δεν είναι να βγει κάθε προπόνηση όπως έχει σχεδιαστεί παραπάνω, αλλά να διατηρηθούν η επαφή με το τρέξιμο και η βασική φυσιολογική επιβάρυνση. Ακόμα και μια μειωμένη διάρκεια ή ένταση εκδοχή μιας προπόνησης είναι προτιμότερη από την πλήρη αποχή. Άλλες μορφές άσκησης, όπως το κολύμπι ή η πεζοπορία, μπορούν να λειτουργήσουν υποστηρικτικά όπως είπαμε, αλλά δεν αντικαθιστούν το δρομικό ερέθισμα. Δύο δρομικές προπονήσεις την εβδομάδα είναι αρκετές για να μη χάσεις καθόλου από τον ρυθμό σου αυτή την περίοδο.



## ΤΡΕΧΩ TIPS

### ΟΙ ΔΙΑΚΟΠΕΣ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΠΕΡΙΟΔΟΣ ΓΙΑ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΚΑΙ ΓΙΑΤΙ ΑΥΤΟ ΕΙΝΑΙ ΚΑΛΟ

Το τρέξιμο αποστάσεων είναι από τις πιο απαιτητικές μορφές άσκησης – όχι μόνο για το σώμα, αλλά και για τον χρόνο και την ψυχολογία του δρομέα. Η προπόνηση, ιδιαίτερα όταν υπάρχει μακροπρόθεσμος στόχος όπως ένας μαραθώνιος, βασίζεται σε κύκλους με εναλλαγές έντασης, κόπωσης και αποκατάστασης. Μέσα σε αυτό το πλαίσιο, η περίοδος των καλοκαιρινών διακοπών – και ο Αύγουστος ειδικότερα – σπάνια αποτελεί φάση εξέλιξης. Συνήθως λειτουργεί ως μια γέφυρα: μια περίοδος σταθεροποίησης, όπου ο στόχος δεν είναι η πρόοδος αλλά η διατήρηση. Να μη χαθεί το έδαφος που χτίστηκε, ώστε ο επόμενος κύκλος να ξεκινήσει με συνέχεια, όχι από την αρχή. Το να μη στοχεύεις σε βελτίωση για 2-3 εβδομάδες δεν είναι απώλεια. Είναι στρατηγική ανάπαυλα. Το σώμα έχει την ευκαιρία να αφομοιώσει τις προηγούμενες προσαρμογές, να ξεκουραστεί από τη μονοτονία του όγκου και της πίεσης και να επιστρέψει τον Σεπτέμβριο πιο δεκτικό σε νέα ερεθίσματα. Η ψυχολογική αποσυμπίεση είναι εξίσου σημαντική: όταν δεν νιώθεις εγκλωβισμένος σε πρόγραμμα, αλλά επιλέγεις συνειδητά να διατηρήσεις την επαφή με την κίνηση, η προπόνηση γίνεται επιλογή, όχι υποχρέωση. Η συντήρηση δεν είναι «λίγο καλύτερο από το τίποτα» είναι αυτό που σε κρατά ενεργό προπονητικά, ψύχραϊμο ψυχολογικά και συνεπή στην ταυτότητά σου ως δρομέα.

