

# ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ & Προπονητικοί Κύκλοι



Βασίλης Κρομμύδας  
[www.CoachingServices.gr](http://www.CoachingServices.gr)

Το Τρίαθλο όπως και τα τρία επιμέρους αθλήματα που αποτελείται (Κολύμβηση- ποδηλασία- τρέξιμο) συγκαταλέγονται στα αθλήματα αντοχής

# Σχεδιασμός προπονητικού πλάνου

Για να σχεδιάσει κάποιος ένα αποτελεσματικό προπονητικό πλάνο θα πρέπει να απαντηθούν έξι ερωτήσεις:

- Ποιος θα το κάνει;
- Γιατί θα πρέπει να το κάνει;
- Τι θα πρέπει να κάνει;
- Πότε θα πρέπει να το κάνει;
- Που θα πρέπει να το κάνει;
- Πως θα το κάνει καλύτερα;

# Προπονητική επιβάρυνση

- Συχνότητα

Η συχνότητα αυξάνεται καθώς οι στόχοι γίνονται ψηλότεροι

- Διάρκεια

Η διάρκεια καθορίζεται από τους αγώνες

- Ένταση

Η ένταση είναι το κλειδί στην προπόνηση

- Όγκος

Όγκος = διάρκεια x συχνότητα

- Φορτίο Επιβάρυνσης

Φορτίο Επιβάρυνσης = διάρκεια x συχνότητα x ένταση

# Αρχές της προπόνησης

- Αρχή της σταδιακής επιβάρυνσης
- Αρχή της εξειδίκευσης
- Αρχή της εξατομίκευσης

*Η εξατομίκευση είναι η πιο σημαντική αρχή*

*Ίδιοι αθλητές έχουν διαφορετικές ανάγκες*

*Η προπόνηση θα πρέπει να προσαρμόζεται ακριβώς στις ανάγκες του αθλητή*

- Αρχή της αντιστροφής

# Αρχή της αντιστροφής

Αποτελέσματα των αλλαγών μετά από τρεις εβδομάδες αποχής από την προπόνηση

## Μέτρηση της φυσικής κατάστασης

## Αλλαγές

- |  |            |
|--|------------|
| • Αερόβια ικανότητα (VO2 max) .....                          | -8%        |
| • Όγκος παλμού .....   | -10%       |
| • Καρδιακή συχνότητα .....                                   | +4%        |
| • Όγκος πλάσματος στο αίμα .....                             | -12%       |
| • Πυκνότητα των τριχοειδών αγγείων στους μύς .....           | -7%        |
| • Αντιοξειδωτικά ένζυμα .....                                | -29%       |
| • Ινσουλίνη στο αίμα σε ηρεμία .....                         | +17 – 120% |
| • Γαλακτικό οξύ κατά την άσκηση .....                        | +88%       |
| • Κατώφλι γαλακτικού οξέως .....                             | -7%        |
| • Χρησιμοποίηση των λιπαρών ως καύσιμο κατά την άσκηση ..... | -52%       |
| • Χρόνος εμφάνισης της κόπωσης ( σε λεπτά ).....             | -10%       |



# Περιοδικότητα της προπόνησης

Φορμάρισμα 7-21  
ημέρες

Προπόνηση  
ταχύτητα/ισχύος – 14-21  
μέρες

Εξειδίκευση/ένταση -  
υψηλή

Μεταβατική περίοδος / 4-8  
εβδομάδες

Εξειδίκευση/ένταση - μέτρια

Προπόνηση βάσης –Όσο γίνεται  
περισσότερο (συνήθως 3-6 μήνες)

Εξειδίκευση/ένταση - χαμηλή



# Προπόνηση Αερόβιας βάσης

( όσο γίνεται περισσότερο – τουλάχιστον 10-12 εβδομάδες )

- Ένταση προπόνησης 70 – 85 % της Μ.Κ.Σ.
- Κύρια πηγή ενέργειας : Κυρίως ΛΙΠΑΡΑ
- Επιδίωξη :
  1. Πιο αποτελεσματικό σύστημα μεταφοράς οξυγόνου
  2. Βελτιωμένη χρησιμοποίηση καυσίμου με την επιστράτευση και χρησιμοποίηση κυρίως των λιπαρών
  3. Μεγαλύτερο όγκο αίματος
  4. Υψηλότερη μέγιστη Αεροβική ισχύ

## Το πετυχαίνουμε με ...

- Χιλιόμετρα – Χιλιόμετρα – Χιλιόμετρα / όσο περισσότερα τόσο καλύτερα
- Βελτίωση της τεχνικής
- Προπόνηση δύναμης και Τέμπο (ως Τέμπο χαρακτηρίζεται η έντονη Αερόβια ένταση 80-84%)
- Προπόνηση στο γυμναστήριο και βάρη

# Μεταβατική περίοδος - προπόνηση στο Αναερόβιο κατώφλι ( 4-8 εβδομάδες )

- Ένταση της προπόνησης έως και 90% της Μ.Κ.Σ.
- Κύρια πηγή ενέργειας : Λιπαρά και περισσότερο ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ
- Επιδίωξη :
  1. Αύξηση του Αναερόβιου κατώφλιου
  2. Οικονομία ενέργειας / οξυγόνου
  3. Αντίσταση στη κόπωση
  4. Υψηλότερη ισχύ στο Αναερόβιο κατώφλι
  5. Παραγωγή και χρήση του γαλακτικού οξέως ως πηγή ενέργειας

## Το πετυχαίνουμε με ...

- Όλα τα παραπάνω +
- Προπονήσεις πάνω στο κατώφλι
- Προπονήσεις με μέγιστες προσπάθειες μερικών δευτερολέπτων

# Προπόνηση ταχύτητας / ισχύος

( 2 – 3 εβδομάδες )

- Ένταση της προπόνησης έως και 95% της Μ.Κ.Σ.
- Κύρια πηγή ενέργειας : Αποκλειστικά ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ
- Επιδίωξη :
  1. Μεγιστοποίηση της μεταφοράς οξυγόνου VO2 max
  2. Μεγιστοποίηση της ισχύος
  3. Μεγιστοποίηση της ανόχης στο γαλακτικό οξύ
  4. Αύξηση της ταχύτητας

## Το πετυχαίνουμε με ...

- Όλα τα παραπάνω +
- Προπονήσεις πάνω από το κατώφλι
- Προπονήσεις με μέγιστες προσπάθειες μεγαλύτερης διάρκειας με περιορισμένη αποκατάσταση

**!!! ΠΡΟΣΟΧΗ ΚΙΝΔΥΝΟΣ ΥΠΕΡΚΟΠΩΣΗΣ !!!**

triathlon.org  
© James H. Schmitt/119 Media



# Φάση κορύφωσης – φορμάρισμα

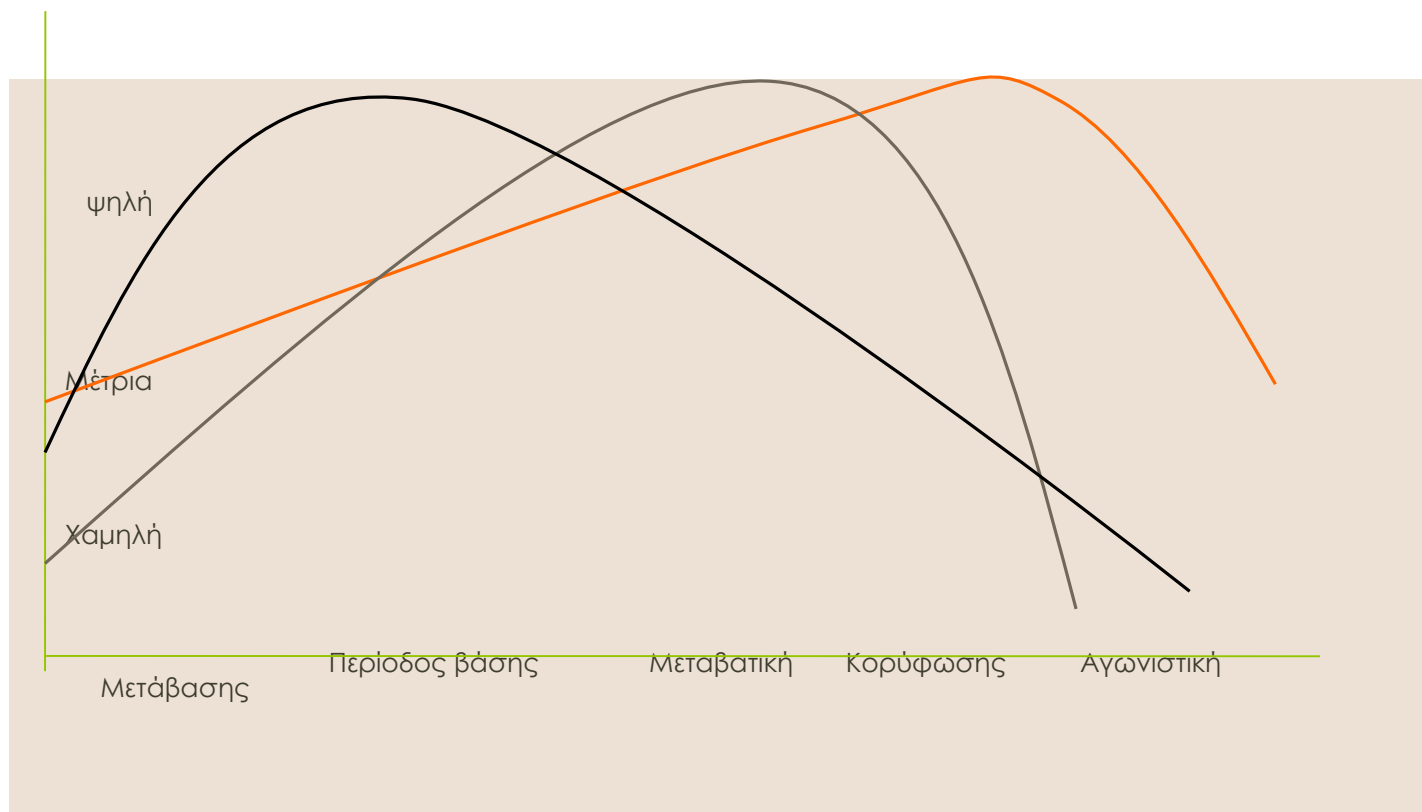
( 1-3 εβδομάδες )

- Ένταση της προπόνησης θα πρέπει να είναι πολύ ελεγχόμενη – πλήρη αποκατάσταση μετά από κάθε προπόνηση
- Επιδίωξη : 1. Να ξεκουραστεί το σώμα διατηρώντας όλες τις προσαρμογές από την προπόνηση και να είναι έτοιμο για τον αγώνα

## Το πετυχαίνουμε με ...

- - Μειώνοντας τον όγκο της προπόνησης από 20% – 50% ( εξαρτάται από τη διάρκεια του φορμαρίσματος και αυτό από την διάρκεια του αγώνα )
- - Διατηρώντας τη συχνότητα της προπόνησης (καλύτερα πολλές και μικρές παρά λίγες και μεγάλες προπονήσεις)
- - Διατηρώντας την ένταση της προπόνησης ( ιδανικά δυο φορές την εβδομάδα στην ένταση του αγώνα, όλες οι υπόλοιπες χαλαρές )

— Φυσική κατάσταση  
— Όγκος  
— Ένταση





# Αποκατάσταση

*Σκληρή προπόνηση + Σωστή αποκατάσταση = Αθλητική βελτίωση*

- Άμεση λήψη υδατανθράκων και ηλεκτρολυτών
- Διατάσεις
- Κρύα λουτρά και πάγο
- Ρεύματα
- Αθλητικό μασάζ - Υδροθεραπείες – Σάουνα – Ζεστό, Κρύο κτλ.
- Χαλαρωτικές ασκήσεις – Yoga
- Πολύς και καλός ύπνος
- Τουλάχιστον 48 ώρες μέχρι την επόμενη ΔΥΣΚΟΛΗ προπόνηση





Καλές προπονήσεις