προπόνηση



SHUTTERSTOCK / CAST OF THOUSANDS

ΤΡΕΧΩ TIPS

Η ΣΠΟΥΔΑΙΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΣΥΝΕΠΕΙΑΣ

Το long run δεν είναι η μέρα που αποδεικνύεις κάτι στο Strava. Είναι η μέρα που χτίζεις. Δεν χρειάζεται να είναι κάθε φορά μεγαλύτερο, ταχύτερο ή πιο εντυπωσιακό – χρειάζεται απλώς να γίνεται. Κάθε Κυριακή (ή όποια μέρα το κάνεις). Εκεί είναι όλη η ουσία, στη συνέπεια. Με τον καιρό, η επίδραση αυτής της προπόνησης γίνεται βαθιά – διαμορφώνει τη φυσιολογία, το σώμα, τη νοοτροπία. Αν υπάρχει μία προπόνηση που σε μεταμορφώνει τόσο, χωρίς μεγάλη «φασαρία», αυτή είναι το long run.

ΤΟ «ΜΕΓΑΛΟ» ΤΡΕΞΙΜΟ ΠΟΥ ΧΤΙΖΕΙ **ΑΝΤΟΧΗ** ΚΑΙ **ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ**



ΤΟΥ **ΑΓΗ ΠΙΣΧΟΥ**

Αποτελεί το θεμέλιο της δρομικής εξέλιξης καθώς βελτιώνει τη φυσιολογία, ενισχύει την ενεργειακή οικονομία, σκληραγωγεί το σώμα και καλλιεργεί τη νοοτροπία που χρειάζεται για τους αγώνες

Αν υπάρχει μια προπόνηση που δεν (θα έπρεπε να) λείπει σχεδόν ποτέ από τα εβδομαδιαία πλάνα των δρομέων, αυτή είναι το long run. Από τον αρχάριο που προετοιμάζεται για το πρώτο του πεντάρι μέχρι τον μαραθωνοδρόμο που κυνηγάει νέο ατομικό ρεκόρ, το long run έχει πάντα έναν ξεχωριστό ρόλο. Οχι μόνο γιατί αυξάνει τα χιλιόμετρα της εβδομάδας, αλλά κυρίως γιατί ενεργοποιεί μια σειρά από φυσιολογικές και ψυχολογικές προσαρμογές που χτίζουν την «καρδιά» της αντοχής.

Ο στόχος της συγκεκριμένης προπόνησης δεν είναι να σε κάνει να τρέξεις γρήγορα. Είναι να σε κάνει να τρέξεις για ώρα. Να διδάξει στο σώμα σου αλλά και στο μυαλό σου να λειτουργούν αποδοτικά σε κατάσταση κόπωσης, όταν η διάρκεια μεγαλώνει και η διαχείριση της διαθέσιμης ενέργειας γίνεται όλο και πιο κρίσιμη.

Οι πρώτες προσαρμογές: καρδιοκυκλοφορική αναδιαμόρφωση

Το πρώτο πράγμα που αλλάζει στο σώμα σου όταν αρχίσεις να εντάσσεις σταθερά long runs στην εβδομάδα σου είναι το πώς λειτουργούν η καρδιά και το κυκλοφορικό σύστημα. Με την παρατεταμένη επιβάρυνση σε χαμηλή προς μέτρια ένταση, η καρδιά σου προσαρμόζεται για να μεταφέρει περισσότερο οξυγόνο με λιγότερη προσπάθεια. Αυτό γίνεται με αύξηση του **όγκου παλμού** (περισσότερο αίμα σε κάθε χτύπο), με **διεύρυνση του όγκου πλάσματος** στο αίμα και συνακόλουθα τη **μείωση της καρδιακής συχνότητας** για την ίδια ταχύτητα τρεξίματος.

Η αλλαγή αυτή φαίνεται ξεκάθαρα στην πράξη: ύστερα από μερικές εβδομάδες, θα δεις πως οι ίδιοι ρυθμοί που κάποτε σου ανέβαζαν παλμούς, τώρα «γράφουν» πολύ πιο χαμηλά. Αυτό είναι ίσως η πιο άμεση – και σημαντική – απόδειξη ότι ο οργανισμός σου έχει αρχίσει να λειτουργεί πιο αποδοτικά.

Ενεργειακή και αερόβια οικονομία

Στη συνέχεια, όσο αυξάνονται η συχνότητα και η διάρκεια των long runs, αρχίζουν να εμφανίζονται οι πιο «βαθιές» προσαρμογές στον τρόπο με τον οποίο το σώμα παράγει και καταναλώνει ενέργεια. Βελτιώνεται η **ικανότητα λιποξείδωσης**, δηλαδή η χρήση του λίπους ως πηγής ενέργειας, ενώ αυξάνεται η ικανότητα αποθήκευσης και συντήρησης του **μυϊκού γλυκογόνου**, της βασικής «μπαταρίας» του οργανισμού για πιο έντονες προσπάθειες.

Παράλληλα, πυκνώνει το **δίκτυο τριχοειδών αγγείων** γύρω από τις μυϊκές ίνες, αυξάνονται ο αριθμός και το μέγεθος των **μιτοχονδρίων** και ενισχύεται η δραστηριότητα των **αερόβιων ενζύμων**. Ολα αυτά μαζί οδηγούν σε καλύτερη χρήση του οξυγόνου και βελτιωμένη **οικονομία τρεξίματος** – κάτι που σε πρακτικό επίπεδο σημαίνει πως τρέχεις στον ίδιο ρυθμό με μικρότερη κόπωση.

Ανθεκτικότητα του μυοσκελετικού συστήματος

Το long run όμως δεν εκπαιδεύει μόνο τα «μέσα», αλλά και τα «απ' έξω». Με την επαναλαμβανόμενη μηχανική φόρτιση που υφίστανται οι ιστοί (κυρίως μύες, τένοντες, σύνδεσμοι, περιτονίες και οστά), το μυοσκελετικό σύστημα **ενισχύει την αντοχή του**. Αυξάνεται η μηχανική τους ανθεκτικότητα, η ικανότητά τους να διαχειρίζονται κραδασμούς και επαναλαμβανόμενη φόρτιση χωρίς να καταρρέουν.

Αυτή η προσαρμογή χτίζεται σταδιακά, μέσα από **συνεχή, χαμηλής ή μέτριας έντασης και μεγάλης διάρκειας** φορτία – ακριβώς όπως αυτά που παρέχει το long run. Είναι ο λόγος που οι αθλητές που διατηρούν σταθερά long runs στη ρουτίνα τους είναι και εκείνοι που τραυματίζονται λιγότερο.

Ψυχολογική εξοικείωση με την απόσταση

Οσο κι αν η φυσιολογία είναι σημαντική, τίποτα δεν μπορεί να αντικαταστήσει την **ψυχολογική εξοικείωση με την κόπωση** που χτίζεται μέσα από ένα καλό long run. Είναι η προπόνηση που σε μαθαίνει να τρέχεις κουρασμένος, να διαχειρίζεσαι τον ρυθμό όταν τα πόδια βαραίνουν, να κρατάς τη συγκέντρωσή σου σε μεγάλες διάρκειες και – πάνω απ' όλα – να μη φοβάσαι τη διάρκεια.

Η ικανότητα να «μένεις μέσα» στην προσπάθεια, ακόμα κι όταν δεν είσαι φρέσκος, είναι δεξιότητα αγωνιστική. Και όπως όλες οι δεξιότητες, χτίζεται με επανάληψη. Με κάθε long run δεν γυμνάζεις μόνο το σώμα σου – γυμνάζεις και το μυαλό σου.

Πόσο μεγάλο, πόσο γρήγορο και πόσο συχνά

Δεν υπάρχει μία απάντηση που να καλύπτει όλους τους δρομείς. Η διάρκεια, η ένταση και ο ρόλος του long run εξαρτώνται σε μεγάλο βαθμό από τον στόχο της προετοιμασίας. Αλλες ανάγκες έχει κάποιος που προετοιμάζεται για 5 χιλιόμετρα και άλλες κάποιος που χτίζει για Μαραθώνιο. Στην πρώτη περίπτωση, το long run μπορεί να είναι απλώς μια προπόνηση στα 60-75 λεπτά που αυξάνει την αερόβια αντοχή. Στη δεύτερη, αποτελεί θεμέλιο, με διάρκεια που φτάνει και συνήθως ξεπερνά τις δύο ώρες.

Σε γενικές γραμμές, το long run εκτελείται σε χαμηλή έως μέτρια ένταση (65%-80% maxHR) – σε έναν ρυθμό που σου επιτρέπει να μιλάς – και διαρκεί από 90 έως 150 λεπτά. Στους πιο έμπειρους δρομείς μπορεί να φτάσει τα 30-35 χιλιόμετρα, ενώ για έναν αρχάριο δρομέα ή κάποιον που προετοιμάζεται για μικρότερες αποστάσεις τα 14-18 χιλιόμετρα είναι υπεραρκετά. Ενας καλός και ασφαλής οδηγός είναι να μην ξεπερνά το 30%-35% του συνολικού εβδομαδιαίου χιλιομετρικού όγκου.

Η ένταξή του στο πρόγραμμα πρέπει να γίνεται με μέτρο. Οχι υπερβολές, όχι απότομες αυξήσεις. Η διάρκεια του long run αυξάνεται σταδιακά, σε συνάρτηση με τον συνολικό όγκο και τον ρυθμό αποκατάστασης του κάθε δρομέα. Ενα ποσοστό αύξησης που δεν ξεπερνά το 10% ανά δύο εβδομάδες θεωρείται γενικά ασφαλές. Σε προχωρημένα στάδια μπορούν να ενταχθούν παραλλαγές όπως το progressive long run, όπου ο ρυθμός ανεβαίνει σταδιακά με τη διάρκεια, ή το fast finish long run, που τελειώνει με κομμάτι σε ρυθμό κοντά στο κατώφλι. Αυτές οι μορφές απαιτούν προπονητική ωριμότητα και δεν έχουν θέση στις πρώτες εβδομάδες.

Ο Αγις Πίσχος είναι καθηγητής Φυσικής Αγωγής (ΤΕΦΑΑ), προπονητής στίβου και επικεφαλής της δρομικής ομάδας RUNZONE (Instagram: @runzonegr, e-mail: coach@runzone.gr)