Ανηφόρες και Ορεινό Τρέξιμο: Τεχνικές Προπόνησης!

 Ό πρώτος παράγοντας επιλογής της τεχνικής προπόνησης είναι η **μορφή του αγώνα** για τον οποίο προετοιμαζόμαστε. Είναι προφανές ότι διαφορετική θα είναι η προπόνηση όταν ετοιμαζόμαστε για αγώνες μεγάλης διάρκειας και δυσκολίας σε σχέση με μικρότερες κούρσες πιο γρήγορες, και όσο αναφορά την διάρκεια της προσπάθειας και όσο αναφορά τους ρυθμούς τρεξίματος.

Επίσης διαφορετική θα είναι η προπόνηση στην ανηφόρα, αν πρόκειται να προετοιμαστούμε για αγώνα με **συνεχομένη παρατεταμένη ανηφόρα σε σχέση με διαδρομές που κυριαρχούν οι εναλλαγές ανηφορικών και κατηφορικών κομματιών**. Το τρέξιμο στην ανηφόρα που προσανατολίζεται σε αγώνες ορεινού τρεξίματος σε κάθε περίπτωση σημαίνει επίσης και προσαρμογή της προσπάθειας σε εδάφη με χαρακτηριστικά και κλίσεις συνεχώς εναλλασσόμενα.

Θέλοντας να φτιάξουμε μια μεγάλη γκάμα τεχνικών δυνατοτήτων στον αθλητή, που θα μας επιτρέψει να “μπολιάζουμε” σε τακτά διαστήματα πιο ειδικές προπονήσεις οι όποιες θα έχουν σαν στόχο την καλύτερη απόδοση του στους αγώνες στόχους, και για τους όποιους γνωρίζουμε από πριν τα τεχνικά χαρακτηριστικά του καθενός,  βάζουμε στο πρόγραμμα του όσο μεγαλύτερη ποικιλία  είναι δυνατόν ώστε να πάει πιο έτοιμος και προετοιμασμένος στον αγώνα στόχο.

Αφού κάναμε αυτόν τον προσδιορισμό των παραγόντων που κρίνουν τι είδος προπόνηση ανηφόρας πρέπει να χρησιμοποιούμε ανάλογα με τον αγώνα, ας δούμε μερικά παραδείγματα ειδικών προπονήσεων στην ανηφόρα χωρίς να μπούμε στην διαδικασία να αναλύσουμε διεξοδικά  τις φυσιολογικές παραμέτρους της κάθε ειδικής προπόνησης.

Θα περιοριστούμε σε μερικά χρήσιμα παραδείγματα υποθέτοντας ότι οι περισσότεροι δρομείς στους αγώνες βουνού με τον όρο τρέξιμο εννοούν το να κάνουν και μερικά βήματα μικρότερα η μεγαλύτερα - για παρατεταμένο χρόνο η όχι - περπατώντας. Από την άλλη εδώ γεννάται το ερώτημα “στις μεγάλες κλίσεις είναι πιο αποδοτικό να τρέχουμε ή να περπατάμε”; Αν κάναμε αυτήν την ερώτηση σε αρκετούς αθλητές υψηλού επιπέδου θα περνάμε διαφορετικές απαντήσεις αφού παίζουν ρόλο χαρακτηριστικά καθαρά εξατομικευμένα, που έχουν να κάνουν τόσο με την ψυχολογία όσο και την φυσική κατάσταση του αθλητή.

Δεν θα αναλύσουμε σήμερα τα σπριντ στην ανηφόρα για τα όποια θα αφιερώσουμε ένα ξεχωριστό άρθρο στο άμεσο μέλλον.

**Τεχνικές προπόνησης σε ανηφόρα**

***Ανηφόρα με αργό και σταθερό ρυθμό***

Η τεχνική αυτή χρησιμοποιείται ειδικά στις πρώτες προπονήσεις της αγωνιστικής χρονιάς, ή στις περιόδους που την χρησιμοποιούμε σαν συμπληρωματικό μέσο ανάμεσα σε δυο προπονήσεις, ή  ανάμεσα σε μια προπόνηση και έναν αγώνα και είναι καλό να γίνεται χωρίς μεγάλη πίεση. Σε αυτήν την περίπτωση ο ρυθμός θα είναι εκείνος του ελεύθερου τρεξίματος και η ένταση τέτοια που να μην επιβαρύνει την αναπνοή η το μυϊκό σύστημα. Είναι επίσης υποχρεωτικό να ρυθμίζουμε το βήμα μας ανάλογα με το πώς αισθανόμαστε και με βάση τις ιδιαιτερότητες της διαδρομής. Άλλη μια διάκριση που πρέπει να κάνουμε έχει να κάνει με τις κλίσεις. Σε περίπτωση που έχουμε μια ανηφόρα μικρή άλλα με μεγάλη κλίση, θα είναι πολύ δύσκολο να την κάνουμε χωρίς προηγούμενη προπόνηση έντασης στην προετοιμασία μας.

Για τον λόγω αυτό είναι καλύτερο να βρίσκουμε διαδρομές με πιο ήπιες διαδρομές για να τρέξουμε με βάση αυτήν την τεχνική.

***Ανηφόρες μέσα σε προπόνηση fartlek***

Οι παραλλαγές σε αυτήν την μορφή προπόνησης είναι παρά πολλές και μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε και άσφαλτο με νορμάλ κλίσεις (8-15%), ή χωματόδρομο ή φυσικά μονοπάτι. **Το σημαντικό είναι να αισθάνεστε την αλλαγή στον ρυθμό**. Βαθμιαία, συσσωρεύοντας περισσότερη εμπειρία και φτιάχνοντας καλύτερη φυσική κατάσταση και φόρμα τρεξίματος, θα καταφέρνει ο αθλητής να διατηρεί έναν **πιο γρήγορο ρυθμό στην φάση της ανάληψης** βελτιώνοντας έτσι την ικανότητα του να  αναλαμβάνει από την κούραση της ανηφόρας. Ένα παράδειγμα αυτής τηςτεχνικής προπόνησης σε ανηφόρα είναι το εξής:

 Σε μια διαδρομή 10 χιλιομέτρων με 800 μέτρα θετική υψομετρική 3, 2, 1 min δυνατά με διάλλειμα 2 min ανάμεσα στα κομμάτια . Ακόμη, μπορούμε να συνδυάσουμε το fartlek με τρέξιμο σε μέτριο ρυθμό όπως π.χ. 20 min τρέξιμο σε ανηφόρα σε μέτριο ρυθμό + 20 min κάνοντας 1 min δυνατά με διάλειμμα 1 min πιο χαλαρά

***Ανηφόρα με προοδευτικά αυξανόμενο ρυθμό***

Αυτήν την προπόνηση μπορεί να την δοκιμάσει κάποιος σε ανηφόρα συνεχομένη ή σε χρόνους μεγαλύτερους της 1 ώρας. Για να ολοκληρώσουμε μια ωφέλιμη τέτοια προπόνηση όπου η προοδευτική αύξηση του ρυθμού μπορεί να είναι δυνατή μέχρι την ολοκλήρωση της προπόνησης, θα ήταν καλό στα πρώτα λεπτά του τρεξίματος να χρησιμοποιήσουμε την ίδια μέθοδο με αυτήν που αναφέραμε στην αργή σταθερή ανηφόρα. Δηλαδή  να ξεκινήσουμε κάνοντας οικονομία δυνάμεων στο πρώτο 1/3 της ανηφόρας, να ανεβάσουμε ελαφρώς  ρυθμό στο δεύτερο 1/3 και να τελειώσουμε στο τελευταίο 1/3 ανεβάζοντας περισσότερο τον ρυθμό μέχρι να φτάσουμε  να τρέχουμε στον ρυθμό αγώνα στο τελευταίο κομμάτι της απόστασης.

***Ανηφόρα εναλλάσσοντας περισσότερες από μια φορές κομμάτια σε χωμάτινη διαδρομή με κομμάτια σε άσφαλτο***

Αυτή η προπόνηση είναι πολύ χρήσιμη πιστεύω στο να βελτιώσει την ικανότητα να προσαρμόζει ο αθλητής το τρέξιμο του ανάλογα με τις εναλλαγές της διαδρομής. Στις ανηφόρες σε άσφαλτο, ή στο χωμάτινο μονοπάτι, είναι πέρα από κάθε αμφιβολία ότι το στυλ τρεξίματος μιμείται αυτό του τρεξίματος στη ευθεία αν και χρειάζεται μεγαλύτερη ικανότητα δύναμης. **Όταν το τρέξιμο είναι πιο οικονομικό σε αυτό το ανηφορικό κομμάτι τόσο καλύτερη θα είναι η απόδοση του αθλητή**.

 ***Προπόνηση ανηφόρας εναλλάσσοντας ανηφορικά κομμάτια τρεξίματος με κομμάτια που διανύονται περπατώντας.***

Είναι κάτι που λίγο πολύ συναντούν όλοι όσοι τρέχουν στο βουνό ειδικά οι βετεράνοι αθλητές και οι ερασιτέχνες. Σίγουρα αντικειμενικός σκοπός πρέπει να είναι το να τρέχουμε όσο το δυνατόνπερισσότερο, αν και ακόμα και οι μεγάλοι πρωταθλητές συμβαίνει σε κάποια στιγμή της διαδρομής να αναγκαστούν να περπατήσουν, άρα γιατί να μην συμπεριλάβουμε στην προετοιμασία μας κομμάτια **όπου κατόπιν δικής μας επιλογής και όχι επειδή μας έχει καταβάλει η κούραση** να εναλλάσσουμε το τρέξιμο με το περπάτημα; Ανάλογα με την ένταση που θέλουμε να δουλέψουμε στην προπόνηση, αυτή μπορεί να είναι αρκετά κουραστική, έχοντας όλοι λίγο πολύ εμπειρία στο ποσό κουραστική μυϊκά άλλα και εγκεφαλικά είναι η επάνοδος στο τρέξιμο μετά από διάστημα περπατήματος. Είναι αρκετά χρήσιμο να το δοκιμάσουμε σε πολύ απότομες ανηφόρες προσπαθώντας μάλιστα να τρέξουμε την ανηφόρα σε ρυθμό πιο γρήγορο από εκείνον του αγώνα.

 ***Επαναλήψεις σε ανηφόρα.***

Αποτελεί πολύ κουραστική προπόνηση, αφού τρέχουμε κομμάτια σε ρυθμό σαφώς γρηγορότερο από αυτόν που πρόκειται να τρέξουμε στον αγώνα. Πρέπει να προγραμματίζεται όταν ήδη ο αθλητής έχει κάνει άλλες προπονήσεις στην ανηφόρα άλλα σε κάθε περίπτωση μακριά από τον αγώνα στόχο.

Εδώ πρέπει επίσης να προσθέσουμε ότι πρόκειται για μια προπόνηση που ακόμα και αρκετοί αθλητές υψηλού επιπέδου αρνούνται να κάνουν, επιφυλασσόμενοι από το χρονικό διάστημα που χρειάζεται να επανέλθει ο οργανισμός τους από μια τέτοια προπόνηση, παρά από τα οφέλη που μπορούν να αποκομίσουν από αυτήν!! Σε κάθε περίπτωση όμως πρόκειται για μια τεχνική αρκετά ενδεικτική για την φυσική κατάσταση του αθλητή και στο οποίο οι επαναλήψεις δεν μπορούν να καθοριστούν με ακρίβεια από πριν αλλά  εξ επαγωγής με βάση την εξάντληση του οργανισμού.

Ένα παράδειγμα είναι να εκτελέσει ο αθλητής 10 δίλεπτα ή 6 τρίλεπτα σε ανηφόρα σε χωματόδρομο ή μονοπάτι σε ρυθμό πολύ έντονο (θα μπορούσαμε να προσδιορίσουμε την ένταση στο 10-15% πιο γρήγορη από την ένταση ενός αγώνα που διαρκεί 40 min περίπου) με διάλειμμα την επιστροφή στην βάση της ανηφόρας, στα αρχικά στάδια περπατώντας και μετά τρέχοντας πολύ χαλαρά.**Προτεραιότητα σε κάθε περίπτωση είναι  η ένταση της εκτέλεσης της επανάληψης** σε σχέση με το διάλειμμα, δίνοντας βάση σε κάθε περίπτωση στο να μην υπερβάλουμε στις πρώτες επαναλήψεις αποφεύγοντας να συσσωρεύσουμε πολύ γαλακτικό οξύ και ρισκάροντας έτσι να  τελειώσουμε την προπόνηση σε πιο αργούς ρυθμούς η και να την διακόψουμε πρόωρα λόγω υπερβολικής κούρασης.

***Ανηφόρες με συνδυασμούς τρεξίματος και βαδίσματος μέχρι εξαντλήσεως***

Και αυτή η περίπτωση περιλαμβάνεται σε εκείνες τις προπονήσεις  που είναι πολύ εντατικές και κουραστικές. Θα μπορούσε να θεωρηθεί - αν εφαρμόζεται την αγωνιστική περίοδο η την προαγωνιστική περίοδο - μια καλή προπόνηση για την συντήρηση - ανάκληση της δύναμης. Οπωσδήποτε εκτός από την κινητική ικανότητα της προσαρμογής  η επανάληψη της κίνησης οδηγεί σε μια μεγάλη εφαρμογή της ικανότητας της δύναμης φτάνοντας στην λεγομένη “μυϊκή εξάντληση”. Είναι η ίδια αίσθηση που μπορούμε να συναντήσουμε στον αγώνα και την όποια δοκιμάζουμε στην προπόνηση ώστε κατά αυτόν τον τρόπο να προετοιμάσουμε σώμα και πνεύμα να αντιδράσουν σε ανάλογη κατάσταση μέσα στον αγώνα.

Ένα παράδειγμα είναι τρέξιμο σε ανηφόρα ξεκινώντας με πολύ δυνατό ρυθμό μέχρι “σκασίματος” (περίπου 6-8 min σε πρώτη φάση για να συνεχίσουμε αλλά 2-3 min περπατώντας). Έπειτα αν το μήκος της ανηφόρας το επιτρέπει μετά από ένα διάλλειμα 2-3 min από στάση ξεκινάμε για μια δεύτερη επανάληψη τρεξίματος-περπατήματος τρέχοντας / περπατώντας ένα άλλο κομμάτι αυτήν την φορά μικρότερο (π.χ. 5 min τρέξιμο και 2 min περπάτημα )