

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ ΑΝΩΜΑΛΟΥ ΔΡΟΜΟΥ**  
**ΤΩΝ ΕΦΕΔΡΩΝ ΕΙΔΙΚΩΝ ΔΥΝΑΜΕΩΝ ΤΟΥ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΣΤΡΑΤΟΥ ΠΡΟΣ**  
**ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΤΗΣ ΜΑΧΗΤΙΚΗΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ ΣΤΗΝ ΕΙΔΙΚΗ ΑΝΤΟΧΗ ΜΑΧΗΣ**

**Α'/. ΩΡΑΡΙΟ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ**

**Β'/. ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ**

**Γ'/. ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ**

Επιμέλεια, συγγραφή Κώστας Τουρναβίτης εφ. Λ/χίας Ειδικών Δυνάμεων Ελληνικού Στρατού  
πρώην καθηγητής φυσικής αγωγής Στρατιωτικής Σχολής Ευελπίδων,  
μέλος της ΛΕΣΧΗΣ ΚΑΤΑΔΡΟΜΕΩΝ & ΙΕΡΟΛΟΧΙΤΩΝ.

## **Α΄/. ΩΡΑΡΙΟ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ**

Το ιδανικότερο ωράριο είναι το απόγευμα όταν δύει ο ήλιος, γενικότερος κανόνας τρέχουμε όταν ο ήλιος είναι χαμηλά στον ορίζοντα, ή τρέχουμε ακόμα και νύκτα.

## **Β΄/. ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ**

Η τοποθεσία επιλέγεται με κριτήρια που προσδίδουν ομοιότητα με τις συνθήκες του αγώνα ανωμάλου δρόμου. Αναλυτικότερα εάν ο αγώνας θα γίνει αποκλειστικά σε χωμάτινη διαδρομή δεν προπονούμαστε σε άσφαλτο. Προτιμητέο είναι η προπόνηση να περιλαμβάνει όλα τα εδάφη. Επιλέγουμε κατά το δυνατόν λείο χωματόδρομο για προθέρμανση ή χόρτο (ιδανικά). Τμήμα της προπόνησης επιβάλλεται να γίνεται σε ανώμαλο έδαφος χωρίς πολλές πέτρες και με ομαλές κλίσεις.

Ανάλογα με το επίπεδο ενός εκάστου (ΔΙΑΚΡΙΣΗ ΜΕΤΑΒΟΛΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΑΣΚΟΥΜΕΝΩΝ), διαμορφώνεται η κλίση του εδάφους και η υψομετρική διαφορά της διαδρομής. Ορισμένες προπονήσεις πρέπει να γίνονται σε μετρημένης απόστασης με ακρίβεια αποστάσεις, επαναληπτικές για δημιουργία μαθηματικοποιημένων προσαρμογών στον οργανισμό. Ως εκ τούτου χρειάζεται στίβος ή μετρημένες διαδρομές ανωμάλου δρόμου με καθορισμένη υψομετρική διαφορά ανάλογα με τους ασκουμένους. Η προπόνηση σε αμμώδη εδάφη μπορεί να επιλέγεται με σύνεση, φειδώ και προγραμματισμένα. Η προπόνηση σε υψόμετρο είναι ευεργετική από πολλές απόψεις αλλά χρειάζεται προσαρμογές. Στο παρόν πόνημα η σχετική ανάλυση της προπόνησης υψομέτρου ξεφεύγει από τον περιληπτικό χαρακτήρα του προγράμματος αυτού.

## **Γ΄/. ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ**

### **1.προθέρμανση**

1<sup>α</sup>). 15' – 20' λεπτά είναι απαραίτητα, χωρίς ένταση, χωρίς διαλείμματα, χωρίς απότομες κλίσεις, χωρίς λαχάνιασμα, χωρίς στάσεις.

1<sup>β</sup>). Διατακτικές ασκήσεις εδάφους, διάρκειας 4' - 5' λεπτών συνολικά και διάρκειας έως 10'' δευτερόλεπτα περίπου σε κάθε στατική θέση των επιλεγμένων ασκήσεων. Οι διατάσεις προθερμάνσεως διαφέρουν από τις διατάσεις προσαρμογής στην διάρκεια εκτελέσεως.

## 2. Κύριο τμήμα προπονήσεως

**2<sup>α</sup>**). Χιλιομετρική προπόνηση γενικής αντοχής μέτριας έντασης με μικρής κλίμακας διαφοροποιήσεις υψομετρικών εναλλαγών. Επιθυμητή διάρκεια τα **34' λεπτά**. Χωρίς στάσεις, επιτρέπονται μόνον διατάσεις εν κινήσει διάρκειας 4'' – 5'' δευτερολέπτων αποκλειστικά. Κυρίως για την μέση. Το λαχάνιασμα δεν είναι επιθυμητό τουλάχιστον για τα πρώτα 15' λεπτά του 2<sup>α</sup>. Στην συνέχεια μπορούμε να ανεβάσουμε λίγο τον ρυθμό όχι όμως απότομα, ούτε πολύ έντονα. Διότι τότε θα καταστρέψουμε ότι θέλουμε να δημιουργήσουμε, δηλαδή τις προσαρμογές – βελτιώσεις της αντοχής μας. Χαρακτηριστικά αναφέρουμε ότι οι προσαρμογές στον μεταβολισμό της β' οξειδώσεως σταματούν ακαριαία μόλις η ένταση της προσπάθειας υπερβεί την λεγόμενη υπομέγιστη ένταση. Ο χρυσός κανόνας είναι το ευχάριστο λαχάνιασμα να έρχεται σταδιακά και πάντοτε η ομιλία να είναι εύκολη (χωρίς πνευστίαση). Ένδυση προαιρετική, άρβυλα με στρατιωτική στολή ασκήσεων.

**2β')**. Διαλειμματική προπόνηση διάρκειας **21' λεπτών**. Στο τμήμα αυτό χρειαζόμαστε μετρημένη διαδρομή ή στίβο. Προτιμητέο έδαφος είναι το χώμα ή το χόρτο. Αποφεύγουμε τον συνθετικό τάπητα διότι γενικώς τραυματίζει. Αθλητική περιβολή απαραίτητη(υποδήμ.).

Εάν δεν έχουμε μετρημένη διαδρομή μπορούμε να εφαρμόσουμε πρωτόκολλο διάρκειας χρόνου. Κάτωθι παραθέτουμε δύο παραδείγματα προς εφαρμογή, ένα για κάθε περίπτωση.

1) Διάρκειας χρόνου (όχι μετρημένη διαδρομή) **αυξανόμενη ένταση σε κάθε επανάληψη προσοχή εφαρμογή πάντοτε λίγο ανώτερη από το πρώτο σκέλος του κυρίου τμήματος, 2<sup>α</sup>** :

**5' δρόμος** – 2' λεπτά διάλειμμα ενεργητική ανάπαυση χαλαρό τροχάδην.

**4' δρόμος** - 90'' δευτερόλεπτα ενεργητική ανάπαυση χαλαρό τροχάδην.

**3' δρόμος** - 1' λεπτό διάλειμμα ενεργητική ανάπαυση χαλαρό τροχάδην.

**2' δρόμος** - 1' λεπτό διάλειμμα ενεργητική ανάπαυση χαλαρό τροχάδην.

**1' δρόμος** - 30'' δευτερόλεπτα ενεργητική ανάπαυση χαλαρό τροχάδην.

2) Επαναληπτικές αποστάσεις μετρημένες **ένταση λίγο ανώτερη από το πρώτο σκέλος του κυρίου τμήματος, 2<sup>α</sup>** προπόνηση γενικής αντοχής μέτριας έντασης.

**5Χ300μ στο 1'10''** περίπου με αυστηρά 1' (ένα) λεπτό διάλειμμα στατικό.

Οι ανωτέρω εντάσεις αναφέρονται σε Έλληνες εφέδρους ειδικών δυνάμεων σταθερού σωματότυπου.

## 3. Αποκατάσταση

**3<sup>α</sup>**). Η αποκατάσταση επιβάλλεται, διαρκεί **13' λεπτά** με σταθερής έντασης ήπιο τροχάδην, το οποίο βαίνει μειούμενο σε ένταση σταδιακά. Επιλέγεται ομαλό έδαφος χωρίς κλίσεις και υψομετρικές διαφορές.

**3β')**. Διατάσεις αποθεραπείας διάρκειας **8' λεπτά**. Οι ασκήσεις γίνονται κατά τεκμήριο στο έδαφος, περιλαμβάνουν όλες τις μυϊκές ομάδες και δεν υπάρχει χρονικός περιορισμός στην διάρκεια εκτέλεσης των ασκήσεων. Επιλέγουμε πρωτίστως όλες τις ομάδες μυών των ποδιών, της λεκάνης, του κορμού.