

Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΒΕΛΤΙΩΣΗΣ ΤΗΣ ΒΑΣΙΚΗΣ
ΑΝΤΟΧΗΣ I-II (Z2-Z3) ΣΤΟΥΣ ΔΡΟΜΟΥΣ
ΗΜΙΑΝΤΟΧΗΣ-ΑΝΤΟΧΗΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ
ΑΘΛΗΤΕΣ ΤΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗΣ ΦΑΣΗΣ

ΘΕΟΔΩΡΙΔΗΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

- Π.Ο.Υ. (2014): 80% των εφήβων δεν πληρούν τις ελάχιστες προϋποθέσεις για φυσική άσκηση
- Το 1999-2000 στην Αμερική, 52.4% παιδιά 12-15 χρονών είχαν ανεκτά επίπεδα καρδιοαναπνευστικής ικανότητας. Το 2021, το ποσοστό έφτασε στο 42.2%. Το 2022, που έχει φτάσει;
- Στις κατηγορίες K14, K16 και K18, χρειάζεται να καλύψουμε αυτό το κενό αν θέλουμε να αναπτύξουμε το επίπεδο των αθλητών της ημιαντοχής-αντοχής για τις κατηγορίες K20, K23, και Α-Γ.

ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΤΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ ΤΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗΣ ΦΑΣΗΣ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΕΝΗΛΙΚΕΣ

Είναι πολύ σημαντικό για τους προπονητές που ασχολούνται με την εκγύμναση αθλητών στις αναπτυξιακές κατηγορίες να έχουν ως βασική αρχή τους ότι δεν γυμνάζουν «μικρούς ενήλικες»

Πρέπει να υπολογιστούν οι διαφορές μεταξύ παιδιά και ενήλικες:

- Σωματικά
- Βιολογικά
- Ψυχολογικά

ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΤΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ ΤΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗΣ ΦΑΣΗΣ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΕΝΗΛΙΚΕΣ

- Η απόλυτη VO_2max αυξάνεται με την ηλικία στα αγόρια και στα κορίτσια (Martin, Nicolaus, Ostrowski, & Rost, 2004· Navaro, 1994· Navaro, 2000· Verdugo & Landa, 2005).
- Η VO_2max στην παιδική και προεφηβική ηλικία βελτιώνεται μέχρι και 20-30% (Van Praagh, 1998).
- Τα παιδιά στηρίζονται περισσότερο στην αερόβια, παρά στην αναερόβια, παραγωγή ενέργειας (Κλεισούρας, 2004).
- Τα παιδιά έχουν χαμηλότερη δρομική οικονομία σε σύγκριση με τους ενήλικες (Krahenbuhl, G.S., Williams, T.J., 1992· Lacour, J.R., Bourdin, M., 2015).

ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΤΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ ΤΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗΣ ΦΑΣΗΣ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΕΝΗΛΙΚΕΣ

- Το αναερόβιο κατώφλι στους νεαρούς αθλητές πριν την έναρξη της εφηβείας βρίσκεται πιο κοντά στη $\dot{V}O_{2max}$, περίπου στο 80-85% ενώ με την έναρξη της εφηβείας αυτό βρίσκεται πιο χαμηλά, περίπου στο 75-80% (Verdugo & Landa, 2005).
- Οι περισσότεροι συγγραφείς συμφωνούν ότι απαιτούνται δύο περίπου χρόνια συστηματικής αερόβιας προπόνησης για να υπάρξουν προπονητικές και καρδιολογικές προσαρμογές (Maingourd, et. Al., 1990. Mesko, et. Al., 1993; Obert, et al, 2001; Owen, et. Al., 2004; Ραφαϊλάκης, Λ., 2018).
- Τα παιδιά είναι λιγότεροι ικανά να διαχειριστούν ψηλές θερμοκρασίες και σχετική υγρασία. (American Academy of Pediatrics, Committee of Sports Medicine and Fitness. Climatic heat stress and the exercising child and adolescent. *Pediatrics*. 2000; 106:158–159).
- Το ενδεχόμενο για εγκεφαλική κόπωση υπάρχει όταν η ξεκούραση δεν είναι ανάλογη με το στρες της προπόνησης και όταν υπάρχει πίεση από το προπονητικό και οικογενειακό περιβάλλον με έμφαση μόνο στα αποτελέσματα και διακρίσεις. (Stulberg, B. & Magness, S. *Peak Performance*. 2017).

ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΤΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ ΤΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗΣ ΦΑΣΗΣ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΕΝΗΛΙΚΕΣ

Για τους νεαρούς αθλητές ο βασικός στόχος σε όλη την διάρκεια της αναπτυξιακής φάσης, παραμένει η βελτίωση της γενικής και βασικής αντοχής τους, ενώ στους ενήλικες αθλητές ο βασικός στόχος είναι η βελτίωση των προπονητικών αξιών σύμφωνα με τις απαιτήσεις του αγωνίσματός τους.

Η ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΑΕΡΟΒΙΑΣ ΑΝΤΟΧΗΣ

Στην αναπτυξιακή φάση πρέπει να δοθεί βάρος στην βελτίωση της αερόβιας αντοχής. Για να το καταφέρουμε αυτό, θα χρειαστεί να συνδυάσουμε Το **Μοντέλο Ζωνών Έντασης (Επτάζωνο)** με τους **Προπονητικούς Στόχους**, καταλήγοντας στις **Μεθόδους Προπόνησης Αντοχής** και σε ένα ολοκληρωμένο πλάνο.

ΖΩΝΕΣ ΕΝΤΑΣΗΣ

ΠΙΝΑΚΑΣ 1.

ΖΩΝΕΣ ΈΝΤΑΣΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ
ΑΝΤΟΧΗΣ –ΕΠΤΑΖΩΝΟ ΜΟΝΤΕΛΟ

Κάθε ζώνη λόγω της διαφοροποίησης της έντασης δημιουργεί διαφορετικές προσαρμογές (φυσιολογικές και ανατομικές) στον αθλητή. Ποιο συγκεκριμένα για κάθε 5% ποσοστό επί της $\dot{V}O_2\max$ δημιουργείται μια προσαρμογή για την οποία θα πρέπει να υπάρχει αντίστοιχο προπονητικό ερέθισμα στον κύκλο της προπονητικής διαδικασίας.

ΖΩΝΗ	% $\dot{V}O_2\max$	%ΜΚΣ	ΓΑΛΑΚΤΙΚΟ mmol/L
1	50-60	60-70	0,8-1,5
2	60-70	70-80	1,5-2,0
3A	70-75	80-85	2,1-3,6
3B	75-78	85-88	
4A	78-82	88-90	3,7-6,0
4B	82-84	90-92	
5A	84-90	92-95	6,1-10,0
5B	90-95	95-97	
5Γ	95-100	97-100	
6	100-115		10,0-15,0
7	115-130		>15,0

ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Πίνακας 2. ΒΑΡΥΤΗΤΑ ΕΞΑΣΚΗΣΗΣ
ΤΩΝ ΒΑΣΙΚΩΝ ΠΑΡΑΓΟΝΤΩΝ
ΕΠΙΔΟΣΗΣ ΤΗΣ ΑΝΤΟΧΗΣ ΣΤΗΝ
ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΦΑΣΗ. (Θεοδωρίδης Δ.,
Ραφαϊλάκης Ελ., Σούλας Δ., 2022)

ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ	K14	K16	K18
ΓΕΝΙΚΗ ΑΝΤΟΧΗ	***	**	*
ΒΑΣΙΚΗ ΑΝΤΟΧΗ I ¹	***	***	***
ΒΑΣΙΚΗ ΑΝΤΟΧΗ II ¹	***	***	***
ΒΑΣΙΚΗ ΑΝΤΟΧΗ III (ΑΚ) ²		**	***
ΕΙΔΙΚΗ ΑΝΤΟΧΗ ³		*	**
ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΑΝΤΟΧΗ ³		*	**

¹Η βασική αντοχή I, II και III αναπτύσσεται με εντάσεις που αντιστοιχούν στις Z2, Z3 και Z4.

¹Η βασική αντοχή I και II (Z2 και Z3) αποτελούν άμεσο προπονητικό στόχο στην K14 και K16 και βασικό Προπονητικό Στόχο στην K18.

²Για τη βελτίωση της Βασικής Αντοχής III στην K16 και K18 επιλέγεται η Z4 με εντάσεις που κυμαίνονται από 78-84% της $\dot{V}O_2\max$ και από 88-92% της ΜΚΣ. Στόχος είναι η ανάπτυξη μιας ευρείας αερόβιας βάσης που εκτιμάται ότι οδηγεί στην βελτίωση του ΑΚ. **Η επιμονή στις επιλογές των εντάσεων αυτών και όχι μεγαλύτερων θεωρούνται κομβικής σημασίας για την παραπέρα αθλητική εξέλιξη του αθλητή.**

³Στην K16, ο στόχος είναι η ανάπτυξη της Ειδικής και της Αγωνιστικής Αντοχής (Z5) που υλοποιείται κυρίως μέσω της συμμετοχής σε αγώνες της κατηγορίας. **Η συμμετοχή στους αγώνες συνεχίζει να μην αποτελεί τον αυτοσκοπό αλλά το μέσο.**

ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Ο κύριος στόχος είναι η ανάπτυξη μιας ευρείας βάσης (Γενική Αντοχή, Βασική Αντοχή I, Βασική Αντοχή II) που εκτιμάται ότι οδηγεί στην βελτίωση της Βασικής Αντοχής III – Αναερόβιο Κατώφλι.

Το Αναερόβιο Κατώφλι (ΑΚ) είναι το σημείο στο οποίο, κατά τη διαδικασία της προπόνησης, αρχίζει να παράγεται συστηματικά γαλακτικό οξύ στους μυς πιο γρήγορα από ότι μπορεί να εξαλειφθεί. Αποτελεί το σημείο της μετάβασης από τον αερόβιο στον αναερόβιο μηχανισμό παραγωγής ενέργειας.

ΖΩΝΕΣ ΕΝΤΑΣΗΣ ΚΑΙ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Πίνακας 3. ΖΩΝΕΣ ΈΝΤΑΣΗΣ ΚΑΙ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ	Κ14	Κ16	Κ18	ΖΩΝΕΣ ΕΝΤΑΣΗΣ
ΓΕΝΙΚΗ ΑΝΤΟΧΗ	***	**	*	Ζώνη 1 50-60% $\dot{V}O_{2max}$; 60-70% ΜΚΣ
ΒΑΣΙΚΗ ΑΝΤΟΧΗ I	***	***	***	Ζώνη 2 60-70% $\dot{V}O_{2max}$; 70-80% ΜΚΣ
ΒΑΣΙΚΗ ΑΝΤΟΧΗ II	***	***	***	Ζώνη 3 70-78% $\dot{V}O_{2max}$; 80-88% ΜΚΣ
ΒΑΣΙΚΗ ΑΝΤΟΧΗ III (ΑΚ)		**	***	Ζώνη 4 78-84% $\dot{V}O_{2max}$; 88-92% ΜΚΣ
ΕΙΔΙΚΗ ΑΝΤΟΧΗ		*	**	Ζώνη 5 84-100% $\dot{V}O_{2max}$; 92-100% ΜΚΣ
ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΑΝΤΟΧΗ		*	**	Ζώνη 6 100-115% $\dot{V}O_{2max}$

ΜΕΘΟΔΟΙ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΑΝΤΟΧΗΣ

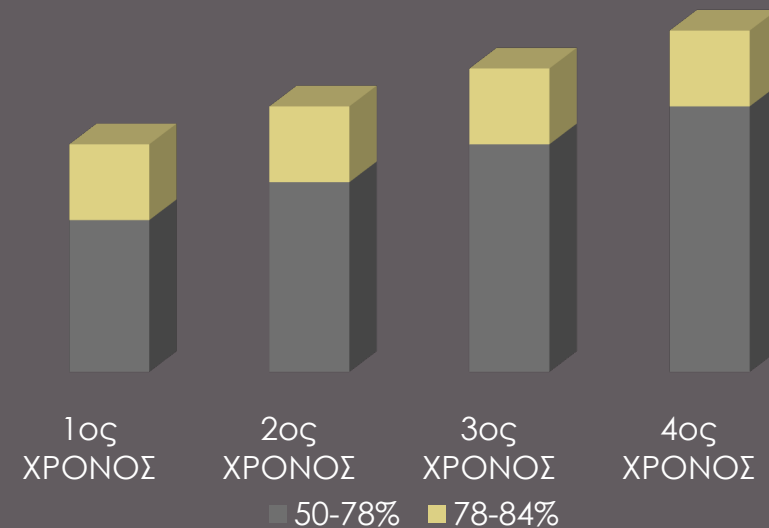
Με ποιο τρόπο θα βελτιώσουμε την αερόβια αντοχή των νεαρών αθλητών έχοντας ξεκάθαρη εικόνα των Προπονητικών Στόχων και πως αυτοί συνδέονται με το Μοντέλο Ζωνών Έντασης (Επτάζωνο);

ΜΕΘΟΔΟΙ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΑΝΤΟΧΗΣ

Η προοδευτικότητα στην προπονητική διαδικασία με επιμονή και συνέχεια στην **αύξηση της διάρκειας και του όγκου των ερεθισμάτων** στο πεδίο της Γενικής Αντοχής (Z1: 50-60% της $\dot{V}O_{2max}$, 60-70% της ΜΚΣ), και της Βασικής Αντοχής I και II (Z2: 60-70% της $\dot{V}O_{2max}$, 70-80% της ΜΚΣ και Z3: 70-78% της $\dot{V}O_{2max}$, 80-88% της ΜΚΣ), εκτιμάται ότι οδηγούν στη βελτίωση της ταχύτητας στην οποία συναντάται το Αναερόβιο Κατώφλι (Βασική Αντοχή III Z4)

Η ιδέα είναι να «σπρώξουμε» το ΑΚ από κάτω προς τα πάνω.

ΠΙΝΑΚΑΣ 4. «ΣΠΡΩΧΝΟΥΜΕ» ΤΟ ΑΚ



ΜΕΘΟΔΟΙ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΑΝΤΟΧΗΣ

Η Βασική Αντοχή III (Z4: 78-84% της $\dot{V}O_2\text{max}$, 88-92% της ΜΚΣ), αποτελεί την κορυφή στην πυραμίδα του προπονητικού σχεδιασμού.

ΠΙΝΑΚΑΣ 5. ΚΟΡΥΦΗ ΣΤΗΝ ΠΥΡΑΜΙΔΑ



ΜΕΘΟΔΟΙ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΑΝΤΟΧΗΣ

Πίνακας 6.
ΤΑΞΙΝΟΜΗΣΗ ΤΩΝ
ΜΕΘΟΔΩΝ
ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ
ΑΝΤΟΧΗΣ (VERDUGO,
2020, ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΜΕΝΗ
ΑΠΟ ΣΟΥΛΑ, 2020).



ΣΥΝΟΠΤΙΚΟΣ ΠΙΝΑΚΑΣ ΣΤΟΝ ΟΠΟΙΟ ΦΑΙΝΟΝΤΑΙ ΟΙ ΖΩΝΕΣ ΕΝΤΑΣΗΣ, ΟΙ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ ΚΑΙ ΟΙ ΜΕΘΟΔΟΙ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ (Θεοδωρίδης Δ., Ραφαϊλάκης Ελ., Σούλας Δ., 2022)

Πίνακας 7. ΣΥΝΟΠΤΙΚΟΣ Πίνακας στον οποίο φαίνονται οι Ζώνες Έντασης, οι Προπονητικοί Στόχοι και οι Μέθοδοι Άντοχής

ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ	ΜΕΘΟΔΟΙ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΑΝΤΟΧΗΣ		ΖΩΝΕΣ ΕΝΤΑΣΗΣ
	Κ16	Κ18	
ΓΕΝΙΚΗ ΑΝΤΟΧΗ	Αποκατάστασης	Αποκατάστασης	Ζώνη 1 50-60% $\dot{V}O_{2max}$; 60-70% ΜΚΣ
ΒΑΣΙΚΗ ΑΝΤΟΧΗ I	Μέθοδος Διάρκειας (ΜΔ): αργός με σταθερό ρυθμό ΜΔ: με προοδευτικά αυξανόμενο ρυθμό (65-72% $\dot{V}O_{2max}$)	ΜΔ: αργός με σταθερό ρυθμό ΜΔ: με προοδευτικά αυξανόμενο ρυθμό (65-72% $\dot{V}O_{2max}$)	Ζώνη 2 60-70% $\dot{V}O_{2max}$; 70-80% ΜΚΣ

ΣΥΝΟΠΤΙΚΟΣ ΠΙΝΑΚΑΣ ΣΤΟΝ ΟΠΟΙΟ ΦΑΙΝΟΝΤΑΙ ΟΙ ΖΩΝΕΣ ΕΝΤΑΣΗΣ, ΟΙ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ ΚΑΙ ΟΙ ΜΕΘΟΔΟΙ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ (ΣΥΝΕΧΕΙΑ)

ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ	ΜΕΘΟΔΟΙ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΑΝΤΟΧΗΣ		ΖΩΝΕΣ ΕΝΤΑΣΗΣ
	Κ16	Κ18	
ΒΑΣΙΚΗ ΑΝΤΟΧΗ II	ΜΔ: με μέσο ρυθμό (70-75% $\dot{V}O_2\max$)	ΜΔ: με μέσο ρυθμό (72-75% $\dot{V}O_2\max$)	Ζώνη 3 70-78% $\dot{V}O_2\max$ 80-88% ΜΚΣ
	ΜΔ: με εναλλασσόμενο ρυθμό (αργός-μέσος ρυθμός) (60-65%/70-75% $\dot{V}O_2\max$)	ΜΔ: με εναλλασσόμενο ρυθμό (αργός-μέσος ρυθμός) (60-65%/75-78% $\dot{V}O_2\max$)	
	ΜΔ: με προοδευτικά αυξανόμενο ρυθμό (65-72% $\dot{V}O_2\max$)	ΜΔ: με προοδευτικά αυξανόμενο ρυθμό (65-75% $\dot{V}O_2\max$)	
	Μέτρια Διαλειμματική: Μακρού Χρόνου (75-78% $\dot{V}O_2\max$)	Μέτρια Διαλειμματική: Μακρού Χρόνου (75-78% $\dot{V}O_2\max$)	

ΣΥΝΟΠΤΙΚΟΣ ΠΙΝΑΚΑΣ ΣΤΟΝ ΟΠΟΙΟ ΦΑΙΝΟΝΤΑΙ ΟΙ ΖΩΝΕΣ ΕΝΤΑΣΗΣ, ΟΙ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ ΚΑΙ ΟΙ ΜΕΘΟΔΟΙ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ (ΣΥΝΕΧΕΙΑ)

ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ	ΜΕΘΟΔΟΙ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΑΝΤΟΧΗΣ		ΖΩΝΕΣ ΕΝΤΑΣΗΣ
	K16	K18	
ΒΑΣΙΚΗ ΑΝΤΟΧΗ III (AK)		16 ΧΡΟΝΟΙ ΜΔ: με προσδευτικά αυξανόμενο ρυθμό (Z3-Z4) (70-80% vVO₂max)	Ζώνη 4 Αερόβια Αντοχή III (AK) 78-84% vVO ₂ max 88-92% ΜΚΣ
	14 ΧΡΟΝΟΙ Μέτρια διαλ: Μικρού Χρόνου (78-82% vVO₂max)	ΜΔ: με εναλλασσόμενο ρυθμό (μέσος-γρήγορος ρυθμός) (Fartlek) (Z3-Z4) (70-78/82% vVO₂max)	
	Μέτρια Διαλ: Μεσαίου Χρόνου II (78-82% vVO₂max)	ΜΔ: γρήγορος με σταθερό ρυθμό (78-82% vVO₂max)	
	Μέτρια Διαλ: Μικρού Χρόνου (80-84% vVO₂max)	Μέτρια Διαλ: Μεσαίου Χρόνου I (80-84% vVO₂max)	
	15 ΧΡΟΝΟΙ Μέτρια Διαλ: Μεσαίου Χρόνου II (78-82% vVO₂max)	Μέτρια Διαλ: Μακρού Χρόνου (80-84% vVO₂max)	
	Μέτρια Διαλ: Μεσαίου Χρόνου I (78-82% vVO₂max)	17 ΧΡΟΝΟΙ ΜΔ: γρήγορος με σταθερό ρυθμό (80-82% vVO₂max)	
	Μέτρια Διαλ: Μικρού Χρόνου (80-84% vVO₂max)	ΜΔ: με προσδευτικά αυξανόμενο ρυθμό (Z3-Z4) (70-82% vVO₂max)	
	Μέτρια Διαλ: Μεσαίου Χρόνου II (80-84% vVO₂max)	ΜΔ: Fartlek (Z3-Z4) (72-84% vVO₂max)	
		Μέτρια Διαλ: Μεσαίου Χρόνου I (80-84% vVO₂max)	

ΣΥΝΟΠΤΙΚΟΣ ΠΙΝΑΚΑΣ ΣΤΟΝ ΟΠΟΙΟ ΦΑΙΝΟΝΤΑΙ ΟΙ ΖΩΝΕΣ ΕΝΤΑΣΗΣ, ΟΙ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ ΚΑΙ ΟΙ ΜΕΘΟΔΟΙ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ (ΣΥΝΕΧΕΙΑ)

ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ	ΜΕΘΟΔΟΙ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΑΝΤΟΧΗΣ		ΖΩΝΕΣ ΕΝΤΑΣΗΣ
	K16	K18	
Ειδική Αντοχή	14χρονοι Μέτρια Διαλ: Μικρού Χρόνου (84-90% $\dot{V}O_2\max$) Αγωνιστική	16 χρονοι Μέτρια Διαλ: Μικρού Χρόνου (90-95% $\dot{V}O_2\max$) Μέτρια Διαλ: Μεσαίου Χρόνου II (84-90% $\dot{V}O_2\max$) Μέτρια Διαλ: Μεσαίου Χρόνου I (84-90% $\dot{V}O_2\max$) Μέτρια Διαλ: Μεσαίου Χρόνου II (90-95% $\dot{V}O_2\max$) Αγωνιστική	Ζώνη 5 Αερόβια – Αναερόβια Αντοχή (Βελτίωση $\dot{V}O_2\max$) 84-100% $\dot{V}O_2\max$ 92-100% ΜΚΣ
	15χρονοι Μέτρια Διαλ: Μικρού Χρόνου (90-95% $\dot{V}O_2\max$) Μέτρια Διαλ: Μεσαίου Χρόνου II (84-90% $\dot{V}O_2\max$) Αγωνιστική	17 χρονοι Μέτρια Διαλ: Μεσαίου Χρόνου II (84-90% $\dot{V}O_2\max$) Μέτρια Διαλ: Μεσαίου Χρόνου I (90-95% $\dot{V}O_2\max$) Μέτρια Διαλ: Μακρού Χρόνου (84-90% $\dot{V}O_2\max$) Μέτρια Διαλ: Μικρού Χρόνου (90-95% $\dot{V}O_2\max$) Μέτρια Διαλ: Μεσαίου Χρόνου II (90-95% $\dot{V}O_2\max$) Αγωνιστική	

ΣΥΝΟΠΤΙΚΟΣ ΠΙΝΑΚΑΣ ΣΤΟΝ ΟΠΟΙΟ ΦΑΙΝΟΝΤΑΙ ΟΙ ΖΩΝΕΣ ΕΝΤΑΣΗΣ, ΟΙ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ ΚΑΙ ΟΙ ΜΕΘΟΔΟΙ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ (ΣΥΝΕΧΕΙΑ)

ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ	ΜΕΘΟΔΟΙ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΑΝΤΟΧΗΣ		ΖΩΝΕΣ ΕΝΤΑΣΗΣ
	Κ16	Κ18	
Αγωνιστική Αντοχή	Έντονη Διαλ: Πολύ Μικρού Χρόνου Αγωνιστική	16 ΧΡΟΝΟΙ Έντονη Διαλ: Πολύ Μικρού Χρόνου Αγωνιστική	Ζώνη 6 Αναερόβια Αντοχή I 100-115% $\dot{V}O_{2max}$
		17 ΧΡΟΝΟΙ Έντονη Διαλ: Πολύ Μικρού Χρόνου Έντονη Διαλ: Μικρού Χρόνου Έντονη Διαλ: Μεσαίου Χρόνου Αγωνιστική	

ΣΥΝΟΠΤΙΚΟΣ ΠΙΝΑΚΑΣ ΣΤΟΝ ΟΠΟΙΟ ΦΑΙΝΟΝΤΑΙ ΟΙ ΖΩΝΕΣ ΕΝΤΑΣΗΣ, ΟΙ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ ΚΑΙ ΟΙ ΜΕΘΟΔΟΙ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ (ΣΥΝΕΧΕΙΑ)

ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ	ΜΕΘΟΔΟΙ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΑΝΤΟΧΗΣ		ΖΩΝΕΣ ΕΝΤΑΣΗΣ
	Κ16	Κ18	
ΒΑΣΙΚΗ ΑΝΤΟΧΗ II	ΜΔ: με μέσο ρυθμό (70-75% vVO_2max)	ΜΔ: με μέσο ρυθμό (72-75% vVO_2max)	Ζώνη 3 70-78% vVO_2max 80-88% ΜΚΣ
	ΜΔ: με εναλλασσόμενο ρυθμό (αργός-μέσος ρυθμός) (60-65%/70-75% vVO_2max)	ΜΔ: με εναλλασσόμενο ρυθμό (αργός-μέσος ρυθμός) (60-65%/75-78% vVO_2max)	
	ΜΔ: με προοδευτικά αυξανόμενο ρυθμό (65-72% vVO_2max)	ΜΔ: με προοδευτικά αυξανόμενο ρυθμό (65-75% vVO_2max)	
	Μέτρια Διαλειμματική: Μακρού Χρόνου (75-78% vVO_2max)	Μέτρια Διαλειμματική: Μακρού Χρόνου (75-78% vVO_2max)	

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΔΟΜΗΣΗΣ ΜΙΚΡΟ ΚΥΚΛΟΥ (ΜΙΚ) ΚΑΙ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΩΝ ΜΕΘΟΔΩΝ ΣΤΗΝ Κ16 (Θεοδωρίδης Δ., Ραφαϊλάκης Ελ., Σούλας Δ., 2022)

1 ^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ	Παράδειγμα δόμησης ΜΙΚ και ΠΜ της 1ης περιόδου προετοιμασίας για την κατηγορία Κ16.	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ ΖΩΝΕΣ ΕΝΤΑΣΗΣ
ΔΕΥΤΕΡΑ	15-25' ΣΤΑΘΕΡΟ ΑΡΓΟΥ ΡΥΘΜΟΥ(ΣΑΡ), ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ(ΔΣΔ), ΔΡΟΜΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ(ΔΑ), 4Χ60μ ΕΥΘΕΙΕΣ(Ε), ΕΝΤΟΝΗ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗ ΠΟΛΥ ΜΙΚΡΟΥ ΧΡΟΝΟΥ, 8-10Χ5-10'' ΑΝΗΦΟΡΕΣ(Α) σε κλίση 4-6% με 2-3' ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ(Δ) στο 95% ΜΕΓΙΣΤΗΣ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ(ΜΤ), 5' ΧΑΛΑΡΟ ΤΡΕΞΙΜΟ(ΧΤ), 4-6Χ50μ, επιταχυνόμενα ως 95% (ΜΤ) με έμφαση στην σωστή εκτέλεση της τεχνικής, 2-3' (ΔΙΑΛ), 10' ΧΑΛΑΡΟ ΤΡΕΞΙΜΟ(ΧΤ), Ασκήσεις Ενδυνάμωσης (κοιλιακοί, ραχιαίοι, ασκήσεις με λάστιχα κλπ.) (ΑΕ), ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ (ΔΙ)	ΓΕΝΙΚΗ ΑΝΤΟΧΗ-ΤΑΧΥΤΗΤΑ, ΤΑΧΥΔΥΝΑΜΗ-ΤΕΧΝΙΚΗ, ΓΕΝΙΚΗ ΔΥΝΑΜΗ
ΤΡΙΤΗ	15' (ΣΑΡ) (ΔΣΔ), 4Χ60μ (Ε), 25-30' ΠΡΟΟΔΕΥΤΙΚΑ ΑΥΞΑΝΟΜΕΝΟΥ ΡΥΘΜΟΥ (ΠΑΡ), 5' (Α), 4Χ80μ (Ε), (ΔΙ)	ΒΑΣΙΚΗ ΑΝΤΟΧΗ I-II (Ζ2-Ζ3: 65-72% vVO_2max , 75-82% ΜΚΣ)
ΤΕΤΑΡΤΗ	15-25' (ΣΑΡ) η 30'-40' ποδήλατο, (ΔΣΔ), 20' Κυκλική Προπόνηση Ενδυνάμωση (ΚΠ), 10' (ΧΤ), 6Χ80μ (Ε), (ΔΙ)	ΓΕΝΙΚΗ ΑΝΤΟΧΗ, ΓΕΝΙΚΗ ΔΥΝΑΜΗ-ΑΝΤΟΧΗ ΣΤΗΝ ΔΥΝΑΜΗ
ΠΕΜΠΤΗ	35-40' (ΣΑΡ)*, (ΔΣΔ), (ΔΑ), 6Χ80μ (Ε), (ΑΕ), (ΔΙ) *Τρέξιμο σε χωμάτινο έδαφος, ανώμαλος δρόμος, δάσος η πάρκο.	ΒΑΣΙΚΗ ΑΝΤΟΧΗ I (Ζ2: 60-65% vVO_2max , 70-75% ΜΚΣ) ΓΕΝΙΚΗ ΔΥΝΑΜΗ, ΓΕΝΙΚΗ ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	15' (ΣΑΡ) (ΔΣΔ), 4Χ60μ (Ε), ΜΕΤΡΙΑ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗ ΜΑΚΡΟΥ ΧΡΟΝΟΥ (ΜΔΜΑΧ) 5Χ4' (ΔΙΑΛ 60-70''), 10' (ΧΤ), (ΔΙ)	ΒΑΣΙΚΗ ΑΝΤΟΧΗ II (Ζ3: 70-72% vVO_2max , 80-82% ΜΚΣ)
ΣΑΒΒΑΤΟ	Ποδηλασία ή τρέξιμο σε δάσος, πάρκο, παραλία ή θάλασσα (στα πολύ ρηχά) ~50-60'	ΓΕΝΙΚΗ ΑΝΤΟΧΗ Αποκατάσταση (Ζ1: 50-60% vVO_2max , 60-70% ΜΚΣ)
ΚΥΡΙΑΚΗ	ΞΕΚΟΥΡΑΣΗ	ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΔΟΜΗΣΗΣ ΜΙΚΡΟ ΚΥΚΛΟΥ (ΜΙΚ) ΚΑΙ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΩΝ ΜΕΘΟΔΩΝ ΣΤΗΝ Κ16 (ΣΥΝΕΧΕΙΑ)

2 ^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ	Παράδειγμα δόμησης ΜΙΚ και ΠΜ της 1ης περιόδου προετοιμασίας για την κατηγορία Κ16.	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ ΖΩΝΕΣ ΕΝΤΑΣΗΣ
ΔΕΥΤΕΡΑ	15-25' ΣΤΑΘΕΡΟ ΑΡΓΟΥ ΡΥΘΜΟΥ(ΣΑΡ), (ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ(ΔΣΔ), ΔΡΟΜΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ(ΔΑ), 4Χ60μ ΕΥΘΕΙΕΣ(Ε), ΕΝΤΟΝΗ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗ ΠΟΛΥ ΜΙΚΡΟΥ ΧΡΟΝΟΥ, 8-10Χ 5'-10' ΑΝΗΦΟΡΕΣ(Α) σε κλίση 4-6% με 2'-3' (ΔΙΑΛ) στο 95% ΜΕΓΙΣΤΗΣ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ(ΜΤ), 5' (ΧΤ), 4-6Χ50μ, επιταχυνόμενα ως 95% (ΜΤ) με έμφαση στην σωστή εκτέλεση της τεχνικής, 2-3' (ΔΙΑΛ), 10' ΧΑΛΑΡΟ ΤΡΕΞΙΜΟ(ΧΤ), (ΑΕ), (ΔΙ)	ΓΕΝΙΚΗ ΑΝΤΟΧΗ, ΤΑΧΥΤΗΤΑ, ΤΑΧΥΔΥΝΑΜΗ-ΤΕΧΝΙΚΗ, ΓΕΝΙΚΗ ΔΥΝΑΜΗ
ΤΡΙΤΗ	15'(ΣΑΡ), (ΔΣΔ), 4Χ60μ (Ε), 25-30' ΕΝΑΛΛΑΣΣΟΜΕΝΟ ΜΕΣΑΙΟΥ ΑΡΓΟΥ ΡΥΘΜΟΥ(Ζ3-Ζ1), 3' στο 70-75% $\dot{V}O_2$ max, 2' στο 60% $\dot{V}O_2$ max, 10' (ΧΤ), (ΔΙ)	ΒΑΣΙΚΗ ΑΝΤΟΧΗ I-II (Ζ3-Ζ1: 70-75% $\dot{V}O_2$ max, 80-84% ΜΚΣ-60% $\dot{V}O_2$ maxv, 70% ΜΚΣ)
ΤΕΤΑΡΤΗ	15-25'(ΣΑΡ), η 30-40' ποδήλατο, (ΔΣΔ), (ΔΑ), Αλτικές ασκήσεις (ΑΑ), Ασκήσεις εμποδίων (ΑΕ), 10'(ΧΤ), 6Χ80 (Ε), (ΔΙ)	ΓΕΝΙΚΗ ΑΝΤΟΧΗ ΔΥΝΑΜΗ, ΤΑΧΥΔΥΝΑΜΗ-ΤΕΧΝΙΚΗ
ΠΕΜΠΤΗ	35-45'(ΣΑΡ)*, (ΔΣΔ), 6-8Χ80μ (Ε), (ΑΕ), (ΔΙ) *Τρέξιμο σε χωμάτινο έδαφος, ανώμαλο δρόμος, δάσος η πάρκο	ΒΑΣΙΚΗ ΑΝΤΟΧΗ I (Ζ2: 60-65% $\dot{V}O_2$ max, 70-75% ΜΚΣ) ΓΕΝΙΚΗ ΔΥΝΑΜΗ, ΓΕΝΙΚΗ ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	15'(ΣΑΡ) (ΔΣΔ), 4Χ60μ (Ε), 20' ΣΤΑΘΕΡΟ ΜΕΣΟΥ ΡΥΘΜΟΥ (ΣΜΡ), 5'(ΧΤ), 4Χ80μ (Ε), (ΔΙ)	ΒΑΣΙΚΗ ΑΝΤΟΧΗ II (Ζ3: 70-72% $\dot{V}O_2$ max, 80-82% ΜΚΣ)
ΣΑΒΒΑΤΟ	Ποδηλασία ή τρέξιμο σε δάσος, πάρκο, παραλία ή θάλασσα (στα πολύ ρηχά) ~50-60'	ΓΕΝΙΚΗ ΑΝΤΟΧΗ Αποκατάσταση (Ζ1: 50-60% $\dot{V}O_2$ max, 60-70% ΜΚΣ)
ΚΥΡΙΑΚΗ	ΞΕΚΟΥΡΑΣΗ	ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΔΟΜΗΣΗΣ ΜΙΚΡΟ ΚΥΚΛΟΥ (ΜΙΚ) ΚΑΙ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΩΝ ΜΕΘΟΔΩΝ ΣΤΗΝ Κ16 (ΣΥΝΕΧΕΙΑ)

3 ^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ	Παράδειγμα δόμησης ΜΙΚ και ΠΜ της 1ης περιόδου προετοιμασίας για την κατηγορία Κ16.	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ ΖΩΝΕΣ ΕΝΤΑΣΗΣ
ΔΕΥΤΕΡΑ	15-25' ΣΤΑΘΕΡΟ ΑΡΓΟΥ ΡΥΘΜΟΥ(ΣΑΡ), ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ(ΔΣΔ), ΔΡΟΜΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ(ΔΑ), 4Χ60μ ΕΥΘΕΙΕΣ(Ε), ΕΝΤΟΝΗ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗ ΠΟΛΥ ΜΙΚΡΟΥ ΧΡΟΝΟΥ, 8-10Χ30-40μ με 2-3' (Δ) στο 95% (ΜΤ), 5' ΧΑΛΑΡΟ ΤΡΕΞΙΜΟ(ΧΤ), 4-6Χ80μ στο 90% (ΜΤ) με 2-3' (Δ) με έμφαση στην σωστή εκτέλεση της τεχνικής, 5-10' ΧΑΛΑΡΟ ΤΡΕΞΙΜΟ(ΧΤ), (ΑΕ), (ΔΙ)	ΓΕΝΙΚΗ ΑΝΤΟΧΗ ΤΑΧΥΤΗΤΑ ΤΕΧΝΙΚΗ, ΓΕΝΙΚΗ ΔΥΝΑΜΗ
ΤΡΙΤΗ	15'(ΣΑΡ), (ΔΣΔ), 4Χ60μ (Ε), 30-35' ΠΡΟΟΔΕΥΤΙΚΑ ΑΥΞΑΝΟΜΕΝΟΥ ΡΥΘΜΟΥ(ΠΑΡ), 5'(ΧΤ), 4Χ80μ (Ε), (ΔΙ)	ΒΑΣΙΚΗ ΑΝΤΟΧΗ I-II (Ζ2-Ζ3: 65-72% $\dot{V}O_{2max}$, 75-82% ΜΚΣ)
ΤΕΤΑΡΤΗ	15-25'(ΣΑΡ), η 30-40' ποδήλατο, (ΔΣΔ), 20' (ΚΠ), 10'(ΧΤ), 6Χ80μ (Ε), (ΔΙ)	ΓΕΝΙΚΗ ΑΝΤΟΧΗ ΓΕΝΙΚΗ ΔΥΝΑΜΗ-ΑΝΤΟΧΗ ΣΤΗΝ ΔΥΝΑΜΗ
ΠΕΜΠΤΗ	40-45' ΣΤΑΘΕΡΟ ΑΡΓΟΥ ΡΥΘΜΟΥ(ΣΑΡ)*, (ΔΣΔ), 6-8Χ80μ (Ε), (ΑΕ), (ΔΙ) *Τρέξιμο σε χωμάτινο έδαφος, ανώμαλο δρόμος, δάσος η πάρκο.	ΒΑΣΙΚΗ ΑΝΤΟΧΗ I (Ζ2: 60-65% $\dot{V}O_{2max}$, 70-75% ΜΚΣ) ΓΕΝΙΚΗ ΔΥΝΑΜΗ, ΓΕΝΙΚΗ ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	15'(ΣΑΡ), (ΔΣΔ), 4Χ60μ (Ε), ΜΕΤΡΙΑ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗ ΜΕΣΑΙΟΥ ΧΡΟΝΟΥ I, 10Χ2' (Δ 60''), 10'(ΧΤ), (ΔΙ)	ΒΑΣΙΚΗ ΑΝΤΟΧΗ II (Ζ3: 72-75% $\dot{V}O_{2max}$, 82-84% ΜΚΣ)
ΣΑΒΒΑΤΟ	Ποδηλασία ή τρέξιμο σε δάσος, πάρκο, παραλία ή θάλασσα (στα πολύ ρηχά) ~50-60'	ΓΕΝΙΚΗ ΑΝΤΟΧΗ Αποκατάσταση (Ζ1: 50-60% $\dot{V}O_{2max}$, 60-70% ΜΚΣ)
ΚΥΡΙΑΚΗ	ΞΕΚΟΥΡΑΣΗ	ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΔΟΜΗΣΗΣ ΜΙΚΡΟ ΚΥΚΛΟΥ (ΜΙΚ) ΚΑΙ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΩΝ ΜΕΘΟΔΩΝ ΣΤΗΝ Κ16 (ΣΥΝΕΧΕΙΑ)

1 ^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ	Παράδειγμα δόμησης ΜΙΚ και ΠΜ της 1ης αγωνιστικής περιόδου για την κατηγορία Κ16.	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ ΖΩΝΕΣ ΕΝΤΑΣΗΣ
ΔΕΥΤΕΡΑ	15-25' ΣΤΑΘΕΡΟ ΑΡΓΟΥ ΡΥΘΜΟΥ(ΣΑΡ), ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ(ΔΣΔ), ΔΡΟΜΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ(ΔΑ) 4Χ60μ ΕΥΘΕΙΕΣ(Ε), ΕΝΤΟΝΗ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗ ΠΟΛΥ ΜΙΚΡΟΥ ΧΡΟΝΟΥ 6Χ10'' ΑΝΗΦΟΡΕΣ(Α) σε κλίση 4-6% με 2' ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ(Δ) στο 95% ΜΕΓΙΣΤΗΣ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ(ΜΤ), 5' ΧΑΛΑΡΟ ΤΡΕΞΙΜΟ (ΧΤ), 2Χ80μ, 3Χ120μ στο 90-95% (ΜΤ) με 3' ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ(Δ) με έμφαση στην σωστή εκτέλεση της τεχνικής, 5'(ΧΤ), (ΑΕ), (ΔΙ)	ΓΕΝΙΚΗ ΑΝΤΟΧΗ, ΤΑΧΥΤΗΤΑ, ΤΑΧΥΔΥΝΑΜΗ-ΤΕΧΝΙΚΗ
ΤΡΙΤΗ	15'(ΣΑΡ), (ΔΣΔ), 4Χ60μ (Ε), ΜΕΤΡΙΑ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗ ΜΑΚΡΟΥ ΧΡΟΝΟΥ 5Χ3' (Δ 60''), 5'(ΧΤ), 6Χ80μ (Ε), (ΔΙ)	ΒΑΣΙΚΗ ΑΝΤΟΧΗ II (Ζ3: 72-75% $\dot{V}O_{2max}$, 82-84% ΜΚΣ)
ΤΕΤΑΡΤΗ	15-20'(ΣΑΡ) (ΔΣΔ), 4Χ80μ(Ε), 10' (ΚΠ), 5-10' (ΧΤ), 6Χ80μ (Ε), (ΔΙ)	ΓΕΝΙΚΗ ΑΝΤΟΧΗ, ΓΕΝΙΚΗ ΔΥΝΑΜΗ-ΑΝΤΟΧΗ ΣΤΗΝ ΔΥΝΑΜΗ
ΠΕΜΠΤΗ	15'(ΣΑΡ) (ΔΣΔ), 4Χ60μ (Ε), 30' ΠΡΟΟΔΕΥΤΙΚΟ ΑΥΞΑΝΟΜΕΝΟΥ ΡΥΘΜΟΥ (ΠΑΡ), 5'(ΧΤ), 4Χ80μ (Ε), (ΔΙ)	ΒΑΣΙΚΗ ΑΝΤΟΧΗ I-II (Ζ2-Ζ3: 65-72% $\dot{V}O_{2max}$, 75-82% ΜΚΣ)
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	15'(ΣΑΡ) (ΔΣΔ), 4Χ60μ(Ε), ΜΕΤΡΙΑ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗ ΜΕΣΑΙΟΥ ΧΡΟΝΟΥ II, 10Χ1' (Δ 60-70''), 10' (ΧΤ), (ΔΙ)	ΒΑΣΙΚΗ ΑΝΤΟΧΗ III (Ζ4: 78-80% $\dot{V}O_{2max}$, 88-90% ΜΚΣ)
ΣΑΒΒΑΤΟ	Ποδηλασία ή τρέξιμο σε δάσος, ~40-50'	ΓΕΝΙΚΗ ΑΝΤΟΧΗ Αποκατάσταση (Ζ1: 50-60 $\dot{V}O_{2max}$, 60-70% ΜΚΣ)
ΚΥΡΙΑΚΗ	ΞΕΚΟΥΡΑΣΗ	ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΔΟΜΗΣΗΣ ΜΙΚΡΟ ΚΥΚΛΟΥ (ΜΙΚ) ΚΑΙ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΩΝ ΜΕΘΟΔΩΝ ΣΤΗΝ Κ16 (ΣΥΝΕΧΕΙΑ)

2 ^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ	Παράδειγμα δόμησης ΜΙΚ και ΠΜ της 1ης αγωνιστικής περιόδου για την κατηγορία Κ16.	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ ΖΩΝΕΣ ΕΝΤΑΣΗΣ
ΔΕΥΤΕΡΑ	15-25' ΣΤΑΘΕΡΟ ΑΡΓΟΥ ΡΥΘΜΟΥ(ΣΑΡ), ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ(ΔΣΔ), 4Χ60μ ΕΥΘΕΙΕΣ(Ε) 20' ΠΡΟΟΔΕΥΤΙΚΑ ΑΥΞΑΝΟΜΕΝΟΥ ΡΥΘΜΟΥ(ΠΑΡ), 5' ΧΑΛΑΡΟ ΤΡΕΞΙΜΟ(ΧΤ), ΕΝΤΟΝΗ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗ ΠΟΛΥ ΜΙΚΡΟΥ ΧΡΟΝΟΥ 4Χ120μ-150μ στο 90% ΜΕΓΙΣΤΗΣ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ(ΜΤ) με 2-3' ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ(Δ), 10(ΧΤ), (ΔΙ)	ΒΑΣΙΚΗ ΑΝΤΟΧΗ I-II ΤΑΧΥΤΗΤΑ (Ζ2-Ζ3: 65-72% vVO_{2max} , 75-82% ΜΚΣ)
ΤΡΙΤΗ	35'(ΣΑΡ), (ΔΣΔ), (ΔΑ), 8Χ80μ (Ε), (ΑΕ), (ΔΙ)	ΓΕΝΙΚΗ ΑΝΤΟΧΗ (Ζ1-Ζ2: 50-60% vVO_{2max} , 60-70% ΜΚΣ) ΓΕΝΙΚΗ ΔΥΝΑΜΗ, ΓΕΝΙΚΗ ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ
ΤΕΤΑΡΤΗ	15-25'(ΣΑΡ), (ΔΣΔ), (ΔΑ), 4Χ60μ(Ε), ΕΝΤΟΝΗ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗ ΠΟΛΥ ΜΙΚΡΟΥ ΧΡΟΝΟΥ 4Χ30-40μ με 2'-3' (Δ) στο 95+% (ΜΤ), 5'(ΧΤ), ΜΕΤΡΙΑ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗ ΜΙΚΡΟΥ ΧΡΟΝΟΥ, 6-8Χ30 (ΔΙ 60''), 10'(ΧΤ), (ΔΙ)	ΤΑΧΥΤΗΤΑ ΕΙΔΙΚΗ ΑΝΤΟΧΗ (Ζ5: 84-90% vVO_{2max} , 92-95% ΜΚΣ)
ΠΕΜΠΤΗ	25'(ΣΑΡ), (ΔΣΔ), (ΔΑ), 6Χ80μ (Ε), (ΔΙ)	ΓΕΝΙΚΗ ΑΝΤΟΧΗ (Ζ1-Ζ2: 50-65% vVO_{2max} , 60-75% ΜΚΣ) ΓΕΝΙΚΗ ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ
ΠΑΡΑΣΚ	15-20'(ΣΑΡ), (ΔΣΔ), 4Χ80μ (Ε), (ΔΙ)	ΓΕΝΙΚΗ ΑΝΤΟΧΗ (Ζ1: 50-60% vVO_{2max} , 60-70% ΜΚΣ)
ΣΑΒΒΑΤΟ	ΑΓΩΝΑΣ	ΕΙΔΙΚΗ ΑΝΤΟΧΗ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΑΝΤΟΧΗ
ΚΥΡΙΑΚΗ	ΞΕΚΟΥΡΑΣΗ	ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

ΣΥΝΟΨΗ

- Δεν γυμνάζουμε «μικρούς ενήλικες»
- Για τους νεαρούς αθλητές ο βασικός στόχος σε όλη τη διάρκεια της αναπτυξιακής φάσης, παραμένει η βελτίωση της γενικής και βασικής αντοχής τους, ενώ στους ενήλικες αθλητές ο βασικός στόχος είναι η βελτίωση των προπονητικών αξιών σύμφωνα με τις απαιτήσεις του αγωνίσματος τους.
- Στην αναπτυξιακή φάση πρέπει να δοθεί βάρος στην βελτίωση της αερόβιας αντοχής.
- Η επιμονή στις επιλογές των εντάσεων αυτών και όχι μεγαλύτερων θεωρούνται κομβικής σημασίας για την παραπέρα αθλητική εξέλιξη του αθλητή.
- Η συμμετοχή στους αγώνες συνεχίζει να μην αποτελεί τον αυτοσκοπό αλλά το μέσο.
- Ο κύριος στόχος είναι η ανάπτυξη μιας ευρείας βάσης (Γενική Αντοχή, Βασική Αντοχή I, Βασική Αντοχή II) που εκτιμάται ότι οδηγεί στην βελτίωση της Βασικής Αντοχής III – Αναερόβιο Κατώφλι.
- «Σπρώχνουμε» το ΑΚ από κάτω προς τα πάνω.
- Η Βασική Αντοχή III (Z4: 78-84% της $\dot{V}O_{2max}$, 88-92% της ΜΚΣ), αποτελεί την κορυφή στην πυραμίδα του προπονητικού σχεδιασμού.

ΣΥΝΟΨΗ

- Ένα προπονητικό πλάνο θα πρέπει να έχει στόχο, προοδευτικότητα και εξέλιξη. Θα πρέπει να υπάρχει προοδευτικότητα από την αρχή μέχρι το τέλος κάθε περιόδου, και εξέλιξη από έτος σε έτος.
- Για κάθε 5% ποσοστό επί της $\dot{V}O_{2max}$ δημιουργείται μια προσαρμογή για την οποία θα πρέπει να υπάρχει αντίστοιχο προπονητικό ερέθισμα στον κύκλο της προπονητικής διαδικασίας.
- Οι μέθοδοι διάρκειας είναι πολύ σημαντικές για την ανάπτυξη μιας ευρείας βάσης στην αερόβια αντοχή των νεαρών αθλητών.
- Οι διαλειμματικές μέθοδοι δεν ακολουθούν τις κλασικές αρχές της διαλειμματικής προπόνησης, αλλά τη μέθοδο διάρκειας με διακοπτόμενες επιβαρύνσεις και μικρό διάλειμμα.
- Ποτέ δεν αντικαθιστούμε ένα προπονητικό στόχο με ένα άλλο.
- Βοηθούμε τα παιδιά να αγαπήσουν το τρέξιμο.
- Κάθε ημέρα ειδικής προπόνησης είναι μια χαμένη μέρα για τους νέους αθλητές στο να αυξήσουν την αερόβια αντοχή/βάση τους.