

Εισαγωγή στο άθλημα



Προετοιμασία για το βουνό με Nordic Walking

Κείμενο - φωτο: **ΒΑΪΟΣ ΚΥΡΙΑΚΗΣ ***

Πριν αρχίσουμε τις χειμερινές μας εξορμήσεις στη φύση των πανέμορφων Ελληνικών βουνών το σώμα μας χρειάζεται προετοιμασία τόσο πνευματική όσο και σωματική. Στο βουνό χρειάζεται να έχουμε ισορροπία, ταχύτητα, αντοχή και δύναμη. Ορειβάτες, χιονοδρόμοι, αλπινιστές, όλοι χρειάζονται τη σχετική προετοιμασία. Είναι γεγονός ότι το γυμναστήριο δεν ενθουσιάζει ιδιαίτερα τους λάτρεις της φύσης. Συνεπώς χρειαζόμαστε κάτι που να μας προκαλεί να το δοκιμάσουμε. Συνήθως πρέπει να είναι δραστηριότητα με παρόμοια κινητική δομή και ταυτόχρονα να γίνεται στη φύση. Το Nordic Walking μας παρέχει αυτή τη δυνατότητα και μάλιστα καλύπτει πολύ καλά την προετοιμασία τόσο σε ισορροπία και αντοχή όσο σε ταχύτητα και δύναμη. Η κίνηση του μοιάζει με το διασκελισμό στο κλασικό στυλ της χιονοδρομίας αντοχής με τη συμμετοχή των χεριών στην ώθηση του σώματος προς τα εμπρός. Με προσαρμοσμένες ασκήσεις και με τη χρήση του βάρους του σώματος, την κλίση του εδάφους και την απόσταση, το Nordic Walking αποτελεί μια ολοκληρωμένη πρόταση προετοιμασίας της φυσικής κατάστασης και μπορεί να γίνει οπουδήποτε, σε άλοσο, στην εξοχή, ακόμα και σε άσφαλτο.

Αλλά τι είναι το Nordic Walking, ποια η ιστορία του, από πού προέρχεται το όνομά του και τι εξοπλισμός χρειάζεται; Υπάρχει κάποιος πιστοποιημένος εκπαιδευτής ή Αθλητικός Σύλλογος στην Ελλάδα για να πάρω πληροφορίες; Σε αυτά τα ερωτήματα έρχεται αυτό το μικρό αφιέρωμα να απαντήσει και να μας μεταφέρει τη γνώση.

Το NW είναι το περπάτημα με μπαστούνια παρόμοια με αυτά που χρησιμοποιούνται στην κλασική χιονοδρομία ή Nordic Skiing. Από εκεί πήρε το όνομά της και η δραστηριότητα. Τα μπαστούνια υπήρξαν βοηθητικό μέσο από τα παλιά χρόνια μέχρι το πρόσφατο παρελθόν, σε περιπατητικές δραστηριότητες, είτε για δουλειά είτε για αναψυχή. Η βιβλιογραφία αναφέρει ότι πρώτοι οι Φιλανδοί αθλητές το '30 και κατόπιν οι Πολωνοί χρησιμοποίησαν τα μπαστούνια στην καλοκαιρινή τους προπόνηση προετοιμασίας. Σαν άθλημα το NW ξεκινά από τη Φινλανδία όταν το 1997 το Φινλανδικό Ινστιτούτο Αθλητισμού "Vierumäki", η Ένωση Αθλημάτων Outdoor "Suomen Latu" και η κατα-





σκευάστρια εταιρία μπαστουινιών "Exel plc"² συνεργάστηκαν για τη διάδοσή του. Το πρώτο βιβλίο NW ήρθε από τους Kantanen και Kasurinen το 1999. Κατόπιν και άλλοι κατασκευαστές δραστηριοποιήθηκαν στην κατασκευή εξοπλισμού και μπαστουινιών του NW. Σε εμπορικό επίπεδο επίσημα παρουσιάστηκε το 2003 στην ISPO του Μονάχου όπου και αποτέλεσε κύρια ατραξιόν³. Περὶ τα τέλη του 2005 το άθλημα του NW απαρτιθόσε σχεδόν 6 εκατομμύρια εγγεγραμμένους αθλητές μόνο στην Ευρώπη.

Στην Αμερική ο Tom Rutlin το 1998 καθιερώνει τον όρο "exerstrider", δηλ. του ατόμου που περπατάει με μπαστούνια της εταιρείας "Exel". Τοποθετώντας ελαστικά καλύμματα στο κάτω μέρος των μπαστουινιών (tips) αύξησε τη λειτουργικότητά τους και για χρήση στην άσφαλτο⁴. Το Nordic Walking, αναφέρε-

ται επίσης και με την ονομασία Fitness Walking, Viking Hiking ή Exerstriding, ενώ το κοινό του έχει επεκταθεί από τη Φιλανδία στη Γερμανία και Αυστρία όπου υπάρχουν αναγνωρισμένα προγράμματα και συστήματα εκπαίδευσης διαπιστευμένων εκπαιδευτών του NW, (INWA, ONWF⁵). Στην Ελλάδα το σπορ δεν είναι καθιερωμένο ενώ έχει ιδρυθεί και ο πρώτος Αθλητικός Σύλλογος με πιστοποιημένους εκπαιδευτές από την INWA⁶. Με μία επίσκεψη στο site του (nordicwalkingingreece.gr) μπορούν όλοι να πάρουν μια εικόνα του αθλήματος. Σκοπός του είναι η προαγωγή και η αγωνιστική διάδοση του σπορ σε όλη τη χώρα. Με διοργανώσεις event σε εμπορικά κέντρα όπως το "The Mall Athens" και με δράσεις σε μεγάλα πάρκα στην Αττική, συνεχίζει την εκπαίδευση και μύηση στο NW.

Για να εξασκηθείτε αποτελεσματικότερα υπάρχουν εξειδικευμένα μπαστούνια που έχουν ειδική λαβή με μάντα-λουρί⁷ για την παλάμη και ειδικό κάλυμμα⁸ για τις μύτες των μπαστουινιών. Στο Internet υπάρχει πλούσιο οπτικοακουστικό υλικό, αν Google-άρετε "Nordic Walking Poles". Εκτός αυτού, τα μπαστούνια του NW, μπορούν να χρησιμοποιηθούν και για Πεζοπορία, Ορειβάσια ή Χιονοδρομία γι' αυτό καλό θα ήταν να σκεφτείτε να αγοράσετε ένα ζευγάρι καθώς θα μπορείτε να το χρησιμοποιείτε σε όλες τις δραστηριότητές σας. Λόγω περιορισμένου χώρου η γνωριμία με το σπορ σταματά εδώ. Σε μελλοντικό άρθρο φιλοδοξώ να παρουσιάσω προγράμματα και ασκήσεις για κάθε κατηγορία πληθυσμού αφού οι έρευνες έχουν αποδείξει ότι το Nordic Walking μπορεί να χρησιμοποιηθεί και για λόγους αποκατάστασης και θεραπείας.

¹ Piech και Raczynska, 2010

² Piech & Raczynska, 2010; Fritschi et al., 2012

³ Shove & Pantzar, 2005

⁴ The Saturday Evening Post, 2003

⁵ Original Nordic Walking Federation

⁶ International Nordic Walking Association

⁷ Straps

⁸ Rubber tips



* Καθηγητής Φ. Α.,
Μ. Sc. Αθλητικό
Μάνατζμεντ -Μάρκετινγκ,
Προπονητής Χιονοδρομίας, ΓΤΑ,
μέλος της ΠΕΔΠΧ & ISIA,
Σύμβουλος Προστασίας &
Ανάπτυξης Ορεινού
Περιβάλλοντος ΓΤΝΓ.



Σκι Καταβάσεων προετοιμασία - προπόνηση σε ξηρό έδαφος



Κείμενο - φωτό:
ΒΑΪΟΣ ΚΥΡΙΑΚΗΣ



Η ανάγκη

Η χιονοδρομία είναι ένα άθλημα που γίνεται στο φυσικό περιβάλλον του βουνού. Παρόλο που η χώρα μας δεν έχει μεγάλη χιονοδρομική περίοδο, τόσο η χιονοδρομία καταβάσεων όσο και η κλασική χιονοδρομία είναι επαρκώς ανεπτυγμένη, σε τουριστικό όσο και σε αγωνιστικό επίπεδο. Σε αθλητικό επίπεδο (τοπικό ή διεθνές) οι προπονητές και αθλητές θα πρέπει να μάθουν να αξιοποιούν όλα τα προπονητικά μέσα που τους παρέχει η αθλητική επιστήμη και ειδικά στη χιονοδρομία όπου οι περιορισμένοι πόροι και η σύντομη χιονοδρομική σεζόν καθιστούν απαγορευτικά τα ταξίδια διαρκείας εξωτερικού ή τις πολυήμερες αποστολές σε χιονοδρομικά κέντρα για την τεχνική και τακτική τους προετοιμασία. Στη χιονοδρομία καταβάσεων και στην κλασική χιονοδρομία τους μήνες που δεν έχουμε χιόνι ή όταν οι πόροι είναι περιορισμένοι για πολυήμερες αποστολές, οι προπονητές και οι αθλητές θα πρέπει να ενσωματώσουν στη φυσική, τεχνική και τακτική τους προετοιμασία τα μέσα προπόνησης σε ξηρό έδαφος ή αλλιώς ξηρή προετοιμασία.

Βέβαια αυτά τα μέσα προετοιμασίας σε επίπεδο τεχνικής είναι εξαιρετικά χρήσιμα και για τους χιονοδρόμους που δεν εξασκούνται για αγωνιστική αλλά για τουριστική συμμετοχή στο όμορφο άθλημα της χιονοδρομίας. Μπορεί επίσης να βοηθήσει αυτούς που δεν έχουν πρότερη εμπειρία με το άθλημα σε θέματα ισορροπίας, προσανατολισμού και τεχνικής, ώστε όταν βρεθούν στο φυσικό περιβάλλον του βουνού να βιώσουν θετικές εμπειρίες και να αποκομίσουν μια πρώτη επαφή που θα τους επιτρέψει να επιστρέψουν ξανά στο βουνό και να αγαπήσουν το άθλημα.

Κυρίως μπορεί να ενισχύσει τα παιδιά ακαδημιών του αθλήματος στην απόφασή τους να ασχοληθούν αγωνιστικά. Το όφελος είναι διπλό όπως αντιλαμβάνεται κανείς διότι η διαμόρφωση οσάδων και φιλάθλων του αθλήματος της χιονοδρομίας καλλιεργεί το κύμα μελλοντικών χιονοδρόμων, ενισχύοντας τον εσωτερικό ορεινό και χιονοδρομικό τουρισμό πράγμα που μπορεί να συμπαρασύρει τη βελτίωση των υποδομών ορεινών - χειμερινών τουριστικών προορισμών, συνεισφέροντας στην οικονομική ανάπτυξη και ανταγωνιστικότητα του προϊόντος του χειμερινού - ορεινού τουρισμού στη χώρα μας.

Τα μέσα προσομοίωσης

Στο εξωτερικό η προπόνηση στη χιονοδρομία με βοηθητικά μέσα κάνοντας μιμητικές ασκήσεις για την τεχνική και τακτική προετοιμασία είναι πολύ διαδεδομένη πρακτική. Μάλιστα υπάρχει ολόκληρη μεθοδολογία προπονητικής προσέγγισης και εισαγωγής κάθε μέσου ξεχωριστά σε κάθε προπονητικό κύκλο αλλά και στα διάφορα επίπεδα εκμάθησης και εξάσκησης. Η μεθοδολογία είναι ένα θέμα που δεν θα το αγγίξουμε σε αυτή την παρουσίαση διότι είναι πολύ τεχνικό αλλά και έγκειται στο κάθε ξεχωριστό επίπεδο εκμάθησης και εξάσκησης. Για το παρόν θα αρκεσθούμε στην παρουσίαση ενός μέσου που μπορεί να χρησιμοποιηθεί από τους αθλητές ακαδημιών, και αθλητικών σωματείων, αλλά και από ιδιώτες πάντα με την προϋπόθεση ότι διασφαλίζουν πρώτα την ασφάλειά τους σε χώρο ελεγχόμενο και με την επίβλεψη κάποιου ειδικευμένου προπονητή - εκπαιδευτή.

Ένα ελκυστικό μέσο, από τα πολλά, που χρησιμοποιούνται στην τεχνική και τακτική προετοιμασία ειδικά για τα παιδιά των ακαδημιών, που δεν έχουν πρότερη εμπειρία στην τεχνική της χιονοδρομίας, είναι τα τροχοπέδιλα, (inline skate - blade rollers)¹. Αυτό διότι από μόνο του το blade rolling είναι πολύ ελκυστικό και νεανικό σαν άθλημα. Συνήθως ο βασικός εξοπλισμός είναι μποτάκια μαλακά ή σκληρά με 4 ρόδες στο κάτω μέρος τους τοποθετημένες σε σειρά, κατά μήκος της πατούσας σε μια σχάρα - ακμή.

Υπάρχουν σκληρά μποτάκια τύπου hockey, με μικρές 74-78mm ή 80mm ρόδες και πιο μαλακά μποτάκια recreational τύπου ή fitness με πιο μεγάλες σε διάμετρο ρόδες, 90mm και 100mm που αναπτύσσουν μεγαλύτερη ταχύτητα. Επίσης υπάρχουν και μποτάκια που δεν ακινητοποιούν τον αστράγαλο και είναι για το άθλημα του inline speed skating. Τέλος υπάρχουν και σκληρά μποτάκια με μια σχάρα από κάτω που ενσωματώνει στις άκρες της δυο μικρές ρόδες 44-59mm ενώ στο κέντρο της σχάρας υπάρχει καμπύλη. Αυτά έχουν το χαρακτηρισμό aggressive skates και χρησιμεύουν για εναέρια κόλπα που γίνονται μέσα σε ειδικά διαμορφωμένους χώρους, πάρκα με ράμπες και γλιστρήματα. Όπως και να έχει ένα ζευγάρι recreational skates ή τύπου hock-

εγείναι τα πιο κατάλληλα για την εκμάθηση της βασικής τεχνικής και μμητικής προετοιμασίας και την προπόνηση ξηρού εδάφους στη χιονοδρομία καταβάσεων. Στο εμπόριο διατίθενται αρκετές μάρκες από ακριβά μέχρι φτηνά μοντέλα στις δυο παραπάνω κατηγορίες πέδιλων, ενώ για τα παιδιά υπάρχουν πατίνα recreational τύπου που μπορούν να προσαρμοστούν σε 3 έως 4 διαφορετικά νούμερα - μεγέθη. Αυτό είναι πρακτικό γιατί τα πόδια των παιδιών - αθλητών κάθε χρονιά μεγαλώνουν και από ένα νούμερο.

Εκτός από το βασικό εξοπλισμό τα παιδιά θα πρέπει να φορούν κράνος και προστατευτικά για τα γόνατα και τους αγκώνες. Ειδικά στην περίπτωση που εξασκούνται μόνα τους και όχι με την επίβλεψη του προπονητή τους. Ωστόσο στο επίπεδο της εκμάθησης με τον προπονητή τους λόγω ότι δημιουργείται ένα ελεγχόμενο περιβάλλον και εφόσον βέβαια ακολουθούν τα παιδιά τις οδηγίες ο παραπάνω έξτρα εξοπλισμός δεν απαιτείται. Εξάλλου ο σκοπός σε αυτή τη φάση είναι να αναπτύξουν την αίσθηση ισορροπίας και του προσανατολισμού στο χώρο. Η εμπειρία υπαγορεύει ότι όσο περισσότερο το συγκεκριμένο μέσο γίνεται μέρος της αθλητικής αγωνιστικής προπόνησης τόσο περισσότερα προστατευτικά μέτρα πρέπει να παίρνονται και να ακολουθούνται οι κανόνες ασφαλείας.

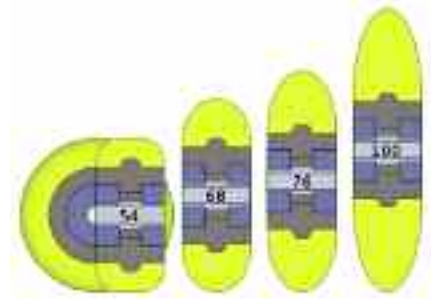
Με τα πατίνα (inline skates) μπορεί να προσομοιωθεί η πορεία σε ευθεία, η πορεία σε τραβέρσα, οι μεμονωμένες στροφές, ο συνδυασμός δυο στροφών και τελικά το πέρασμα στο slalom. Επίσης το snowplow μπορεί να διδαχθεί για την τεχνική του σταματήματος, η στροφή με σταμάτημα hockey (ski stop), οι παράλληλες στροφές, οι στροφές με προήγηση του εσωτερικού πέδιλου, καθώς το γιγαντιαίο slalom και το τεχνικό slalom. Επιλέγοντας τα κατάλληλα εποπτικά μέσα (κώδους, κοντάρια, πόρτες, ράμπες κτλ, φαντασία να έχουμε) η ξηρή προπόνηση με πατίνα γίνεται ένα ισχυρό εργαλείο για τον προπονητή και τον αθλητή. Αν επίσης προσθέσουμε διακυμάνσεις στην κλίση του εδάφους, κατωφέρεια ανωφέρεια, σταθερά κοντάρια αλλά και μπασοτόνια του cross country skiing, μπορούμε να στήσουμε ένα συνολικό προπονητικό κέντρο τόσο για

φυσική όσο και για τεχνική κατάσταση. Οι επιλογές είναι δικές μας και εξαρτάται από το διαθέσιμο χώρο και τα εποπτικά μέσα που έχουμε στη διάθεσή μας. Το σίγουρο είναι ότι σε επίπεδο τόσο ακαδημιών όσο και αγωνιστικό μειώνεται το κόστος των προπονήσεων ειδικά στα έξοδα μεταφοράς, διαμονής, χρήσης αναβατήρων, διατροφής. Το γεγονός αυτό κάνει βιώσιμη την ενασχόληση των σωματείων και αθλητών με την αγωνιστική χιονοδρομία.

Αναφορικά με τα πέδιλα υπάρχουν αρκετές λύσεις καθώς η τεχνολογία υλικών και κατασκευής προχωράει με γοργούς ρυθμούς. Για την κλασική χιονοδρομία υπάρχουν ανάλογα τροχοπέδιλα - Rollerski με τα οποία οι αθλητές μπορούν να προσομοιώσουν, να εξασκηθούν και να αγωνιστούν στην κλασική τεχνική της χιονοδρομίας αντοχής². Συνεπώς ένας σύλλογος - σωματείο αθλητικό δεν είναι απαραίτητο να έχει την έδρα του κοντά σε μια ορεινή περιοχή για να μπορέσει να αναπτύξει επαρκώς το άθλημα της χιονοδρομίας.

Στην Ευρώπη και στην Αμερική και γενικότερα σε όλο τον κόσμο υπάρχει η τάση να ασχολούνται και σε αγωνιστικό επίπεδο με αθλητικές δραστηριότητες που έχουν τις ρίζες τους στην προσομοίωση της τεχνικής της χιονοδρομίας. Έτσι έχουμε πρωταθλήματα inline speed skating³ και inline skating, σε πίστα ή σε δρόμο. Μάλιστα μέχρι και μαραθώνιος αγώνας⁴ με πατίνα διεξάγεται σε πολλές πόλεις του κόσμου. Στον τομέα της χιονοδρομίας καταβάσεων υπάρχουν αγώνες inline skate alpine slalom⁵ με μεγάλη συμμετοχή από αθλητές της FIS. Το ίδιο συμβαίνει και με τους αγώνες αντοχής όπου εκεί χρησιμοποιούν και μπασοτόνια για να προσομοιώσουν την κίνηση στο cross country - της κλασικής χιονοδρομίας.

Στον ΕΟΣ Αχαρνών το τμήμα χιονοδρομίας εφαρμόζει κατά καιρούς την προσομοίωση της τεχνικής της χιονοδρομίας και της μεθοδολογίας εκμάθησης σε νέους και νέες, παιδιά της Ακαδημίας χιονοδρομίας. Κυρίως αυτό συμβαίνει πριν την έναρξη της χειμερινής περιόδου⁶ αλλά και στο τέλος, την άνοιξη⁷, ως μια προσπάθεια διατήρησης του κινητικού προτύπου που διδάσκεται στα παιδιά τα Σαββατοκύριακα του Χειμώνα.



¹ http://en.wikipedia.org/wiki/Inline_skates

² <http://www.fis-ski.com/uk/disciplines/cross-country/rollerski.html>

³ <http://www.europeancupinline.eu/>

⁴ <http://skating.bmw-berlin-marathon.com/en/>

⁵ <http://www.world-inline-alpine-committee.org/>

⁶ www.youtube.com/watch?v=sgJT5gPk64o

⁷ www.youtube.com/watch?v=2G7EtoPzCj