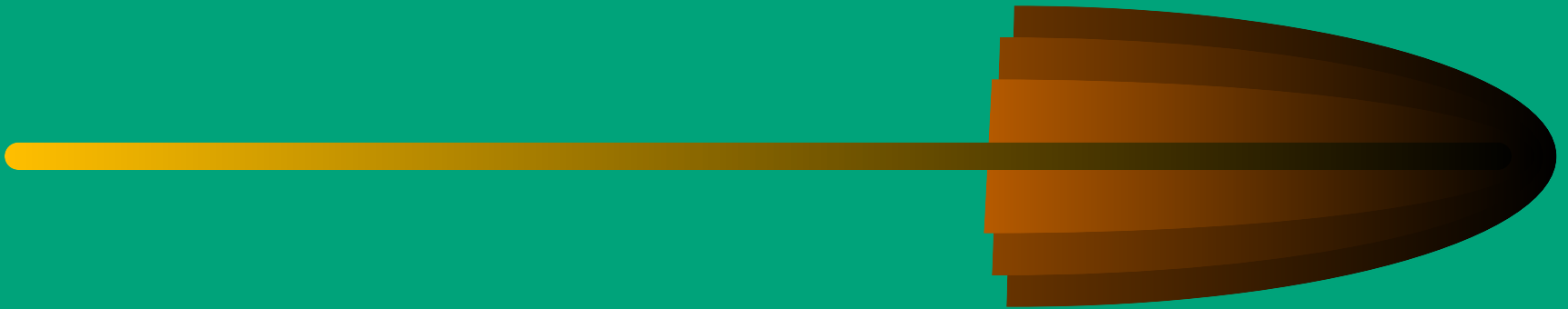


ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ



Εισηγητής

Λυραντωνάκης Στέφανος

Καθ.Ειδ.Φυσικής Αγωγής , MEd

Προπονητής Ποδηλασίας

Η ΑΣΚΗΣΗ ΕΠΙΒΑΛΛΕΤΑΙ ΓΙΑΤΙ:

μέρος πρώτο

- ✓ Ενισχύει την ψυχολογική κατάσταση
- ✓ Αυξάνει την οστική πυκνότητα, όπλο για την οστεοπόρωση
- ✓ Καταπολεμά την παχυσαρκία
- ✓ Η πνευματική επίδοση είναι μεγαλύτερη από ότι στα άτομα με χαμηλή φυσική κατάσταση
- ✓ Προσφέρει πνευματική διαύγεια, ενεργητικότητα και καλή διάθεση
- ✓ Αποβάλλει το άγχος, την κατάθλιψη
- ✓ Έχει χαλαρωτικό και ηρεμιστικό αποτέλεσμα
- ✓ Απολαμβάνουμε το φαγητό, την ξεκούραση και τον ύπνο

Η ΑΣΚΗΣΗ ΕΠΙΒΑΛΛΕΤΑΙ ΓΙΑΤΙ: μέρος δεύτερο

✓ Βοηθάει στη μακροζωία

✓ Βοηθάει στην πρόληψη και
θεραπεία αρκετών νοσημάτων

✓ Βοηθάει στην καλύτερη
λειτουργία της καρδιάς και του
αναπνευστικού συστήματος

✓ Βοηθάει τις γυναίκες που έχουν
πρόβλημα στην έμμηνο ρύση
και ρυθμίζει την ισορροπία των
ορμονών

✓ Προλαβαίνει και μειώνει
συμπτώματα ευρυαγγείας όπως
κιρσοί φλεβίτιδα, κ.α.

✓ Προλαβαίνει και μειώνει την
κυτταρίτιδα

✓ Προλαβαίνει και μειώνει τη
χοληστερίνη και το διαβήτη

✓ Ενδυναμώνει το μυϊκό και
καρδιοαναπνευστικό σύστημα

✓ Ενισχύει το ανοσοποιητικό
σύστημα

Όσο μεγαλώνουμε η άσκηση επιβάλλεται.

Η άσκηση βοηθάει στην καλύτερη ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ

ΑΣΚΗΣΗ = ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ = ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ = ΥΓΕΙΑ

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ: ΑΣΚΗΣΗ ΔΙΑ ΒΙΟΥ

Άτομα που συνεχίζουν να αθλούνται μέχρι τα γεράματα τους,
ζούν κατά μέσο όρο 7 χρόνια περισσότερο!

Ενώσεις - Ομοσπονδίες

U.C.I.

Διεθνής Ένωση Ποδηλασίας

U.E.C.(UNION EUROPEENNE CYCLISME)

Ευρωπαϊκή Ένωση Ποδηλασίας

BALCAN CYCLING UNION

Βαλκανική Ένωση Ποδηλασίας

Ε.Ο.Π.

Ελληνική Ομοσπονδία Ποδηλασίας

Η ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ ΧΩΡΙΖΕΤΑΙ ΣΤΟΝ:

- ΔΡΟΜΟ
- ΠΙΣΤΑ
- Μ.Τ.Β.
- ΒΜΧ
- TRIAL
- CYCLO – CROSS
- INDOOR CYCLING (ΣΕ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟ ΧΩΡΟ)
- ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ

ΔΡΟΜΟΣ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ

- ΑΓΩΝΑΣ ΑΝΤΟΧΗΣ
- ΑΤΟΜΙΚΗ ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΗΣΗ
- ΑΓΩΝΕΣ ΜΕ ΖΕΥΓΗ
- ΟΜΑΔΙΚΗ ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΗΣΗ
- ΑΓΩΝΕΣ ΜΕ ΕΤΑΠ – ΠΟΔΗΛΑΤΙΚΟΙ ΓΥΡΟΙ
- ΣΙΡΚΟΥΙ – ΚΡΙΤΗΡΙΑ (CRITERIUMS)
- Αγώνες Δεξιοτεχνίας

Αγωνίσματα Δρόμου Φωτογραφίες

Ατομική Χρονομέτρηση



Τερματισμός σε αγώνα




Αγώνας αντοχής



ΠΙΣΤΑ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ

- 200Μ. SPRINT
- 1ΚΜ. ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΟ – 500 Μ.ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΟ
- 4ΚΜ.ΑΤΟΜΙΚΟ ΠΟΥΡΣΟΥΙΤ (3ΚΜ-2ΚΜ-1500)
- 4ΚΜ.ΟΜΑΔΙΚΟ ΠΟΥΡΣΟΥΙΤ
- ΑΓΩΝΑΣ ΠΟΝΤΩΝ
- ΚΕΙΡΙΝ
- ΟΜΑΔΙΚΟ SPRINT
- ΜΑΝΤΙΣΟΝ
- ΑΓΩΝΑΣ ΣΚΡΑΤΣ
- ΑΓΩΝΑΣ ΜΕ ΑΠΟΚΛΕΙΣΜΟ
- ΑΓΩΝΑΣ ΟΜΝΙΟΥΜ (4 αγωνίσματα)

Μήκη Πίστας



Μήκος πίστας 250μ (Ολυμπιακοί
αγώνες)

Μήκος 285,714

Μήκος 333.33

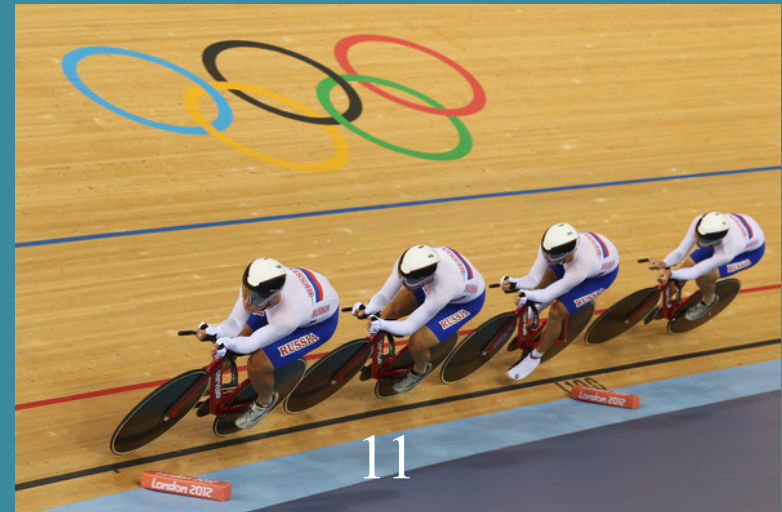
Μήκος 400μ.

Αγωνίσματα Πίστας Φωτογραφίες

Αγώνες Πόντων η Σκράτσ



Ομαδικό Πουρσουίτ



M.T.B. ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ

- CROSS-COUNTRY OLYMPIC “XCO”
- CROSS-COUNTRY POINT TO POINT “XCP” ΑΠΟ ΣΗΜΕΙΟ ΣΕ ΣΗΜΕΙΟ
- CROSS-COUNTRY “XCC” SHORT CIRCUIT
- CROSS-COUNTRY TIME TRIAL/ΑΤ.ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΟ “XCT”
- CROSS-COUNTRY MARATHON “XCM”
- ENDURO/ALL MOUNTAIN “END”
- ΚΑΤΑΒΑΣΗ/DOWNHILL “DHI”
- ΑΓΩΝΑΣ ΔΕΞΙΟΤΕΧΝΙΑΣ “OT”
- ΤΕΤΡΑΠΛΟ/FOUR CROSS “4X”
- ΣΚΥΤΑΛΟΔΡΟΜΙΑ/TEAM RELAY “XCT”
- ΑΓΩΝΕΣ ΜΕ ΕΤΑΠ/STAGE RACE “XCS”
- E-MTB “E-XC”
- CROSS COUNTRY ELIMINATOR “XCE”

Ορεινή Ποδηλασία - MTB Φωτογραφίες



Μέρη ενός ποδηλάτου και η λειτουργία τους

- Σκελετός
- Τιμόνι
- Λαιμός
- Σέλα
- Ντίζα Σέλας
- Τροχοί
(ακτίνες, στεφάνι, κέντρα, λάστιχο, σαμπρέλα)
- Φρένα (μανέτες, δίσκοι, δαγκάνες)
- Ταχύτητες (γρανάζια πίσω, δισκάκια μπροστά)
- Σασμάν (μπροστά και πίσω)
- Αλυσίδα
- Βραχίονες
- Πετάλια

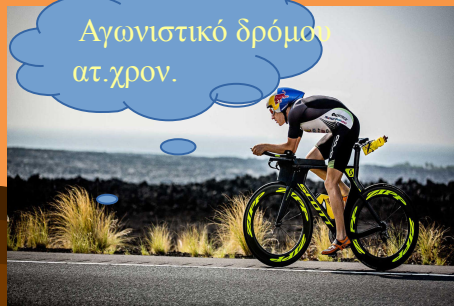


Ιστορικό - Κλασσικό



Fitness

Διπλό - Tadem



Αγωνιστικό δρόμο ατ.χρον.

Ισοροπίας χωρίς πετάλια



Trekking



Πίστας



MTB



Με ροδάκια



BMX



Σπαστό - Πόλης



Τρίκυκλο ενηλίκων ή ΑΜΕΑ



Ηλεκτρικό



Πόλης



Τρίκυκλο παιδικό



Είδη Ποδηλάτων

Προπόνηση στην Ποδηλασία

→ Όλες οι προπονήσεις περιλαμβάνουν:

→ α. Την προθέρμανση

→ β. Το κυρίως μέρος της προπόνησης

→ γ. Την αποθεραπεία / αποκατάσταση του οργανισμού

→ Προπόνηση Τεχνικής

→ Προπόνηση Φυσικής κατάστασης

→ Προπόνηση Τακτικής

→ Σύνθετη Προπόνηση / Αγωνιστική προπόνηση

Αεροδυναμική στην Ποδηλασία

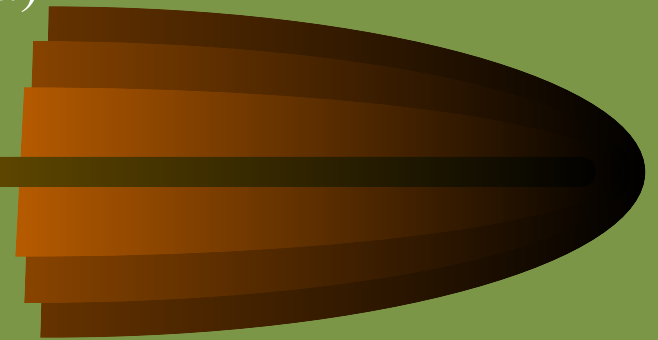
Θέση οδήγησης-στάση ποδηλάτη

Ποδήλατο και εξοπλισμός(τροχοί, τιμονάκια, κ.α.)

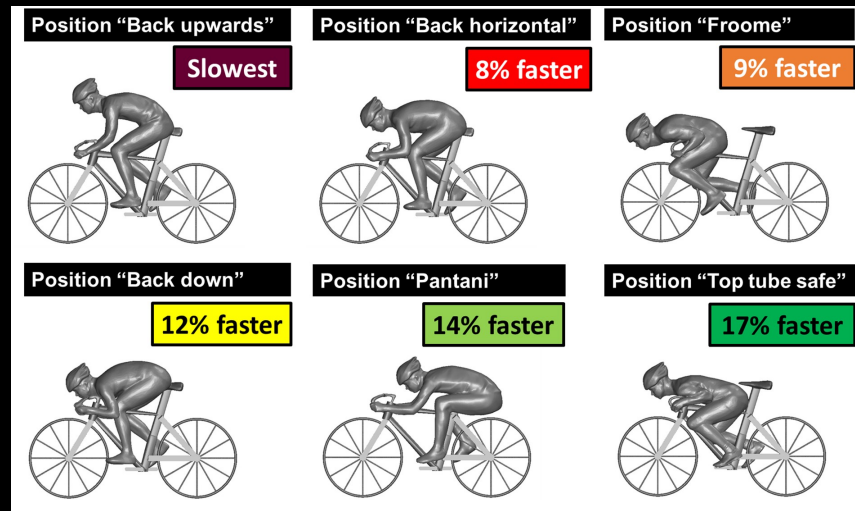
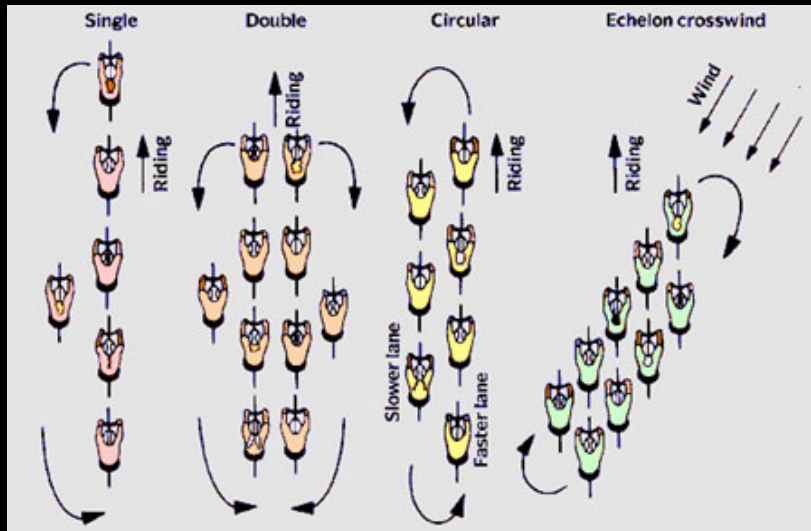
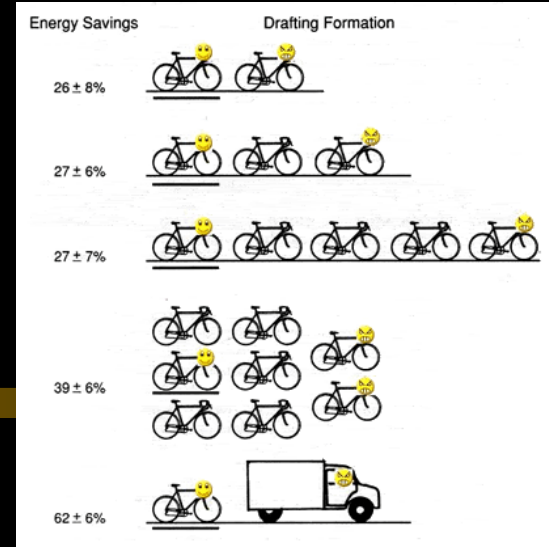
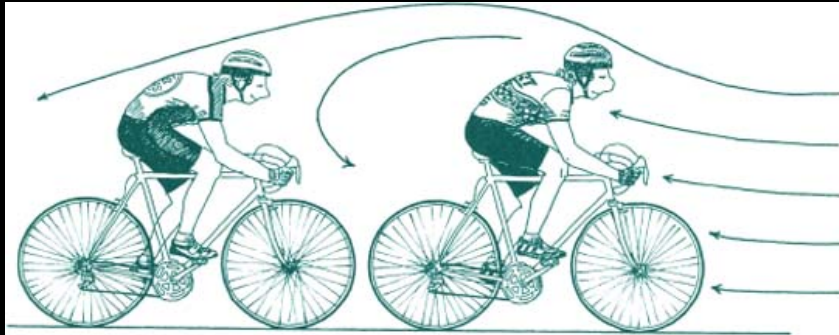
Ρουχισμός

Αποτρίχωση(χεριών, ποδιών, κ.α.)

Κολλητήριο(Drafting)= + 30% εξοικονόμηση
ενέργειας



Κατεύθυνση Ανέμου και Τοποθέτηση Ποδηλάτη στο γκρούπ



How to be aero:

Position
Back upwards



SLOWEST

Position
Back horizontal



8 % FASTER

Position
Froome



9 % FASTER

Position
Back down



12 % FASTER

Position
Pantani



14 % FASTER

Position
Sagan



17 % FASTER

Προπόνηση και σχηματισμός σε δημόσιο δρόμο

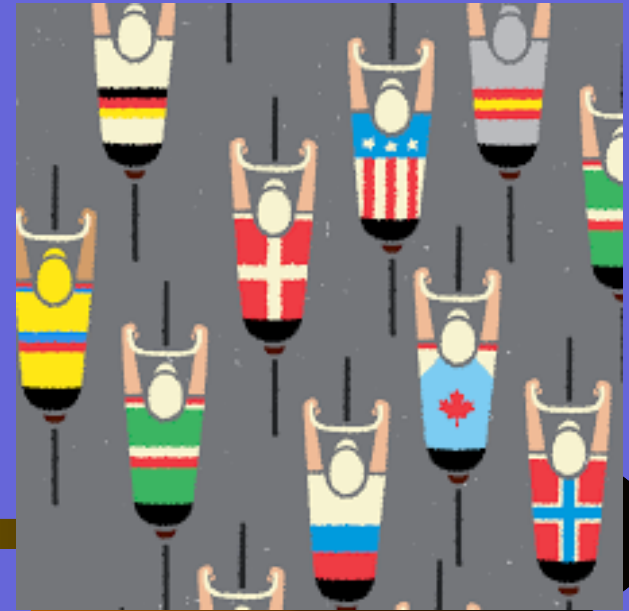
Δυάδες γιατί ?

ΟΧΙ διασκορπισμένοι στο Δρόμο

Οι πρώτοι του γκρούπ είναι οι οδηγοί και τα (μάτια όλου του γκρούπ).

Πώς?

Προειδοποιώ για εμπόδια, λακκούβες, κ.α.



Αγωνιστική Ποδηλασία και Ομαδικότητα

Ατομικό άθλημα που συνδυάζει την ομαδικότητα

Συνεργασία όλων των αθλητών ομάδας. Στόχος μας = σωστή τακτική για να κερδίσει ο αθλητής της ομάδας μας.

Επιτυχία των στόχων της ομάδας =

Συνεργασία των : αθλητών-προπονητών-μηχανικών-ομάδα υποστήριξης και αποκατάστασης-παραγόντων-φίλων ή μελών της ομάδας

Επιτυχία = συλλογική προσπάθεια

ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΑΘΛΗΤΩΝ

Ανδρών (Νέοι) – Γυναικών

Εφήβων – Νεανίδων

Παίδων – Κορασίδων

Παμπαίδων – Πανκορασίδων

Μίνι Μεγάλα – Μίνι Μικρά

Μάστερς Ανδρών - Γυναικών
(Παλαίμαχοι)

Όλες οι ατομικές διαφορές κάθε ανθρώπου και κάθε αθλητή όπως π.χ. η αερόβια ικανότητα η ,αναερόβια ικανότητα, το αναερόβιο κατώφλι,η εκρηκτικότητα, η παραγωγή των watt κ.α. οφείλονται σε κληρονομικούς παράγοντες.

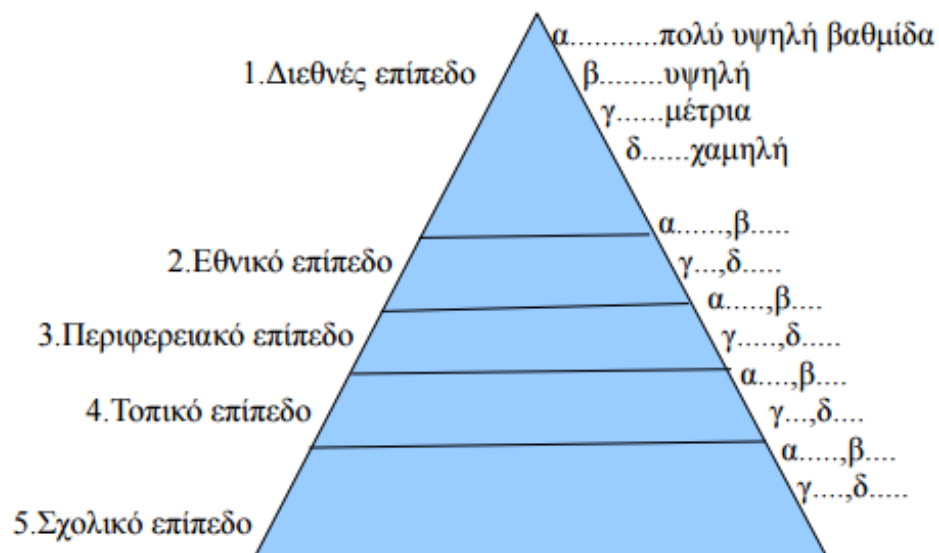
Οι επιδόσεις κάθε αθλητή μπορούν να χωριστούν σε 5 επίπεδα (σχήμα 1) με βάση το πυραμιδικό σύστημα της αθλητικής ανάπτυξης παγκοσμίως (Τζιωρτζής,1998). **Το επίπεδο κάθε αθλητή μπορεί να χωριστεί σε 4 βαθμίδες (Κλεισούρας,1997):**

α.πολύ υψηλό

β.υψηλό

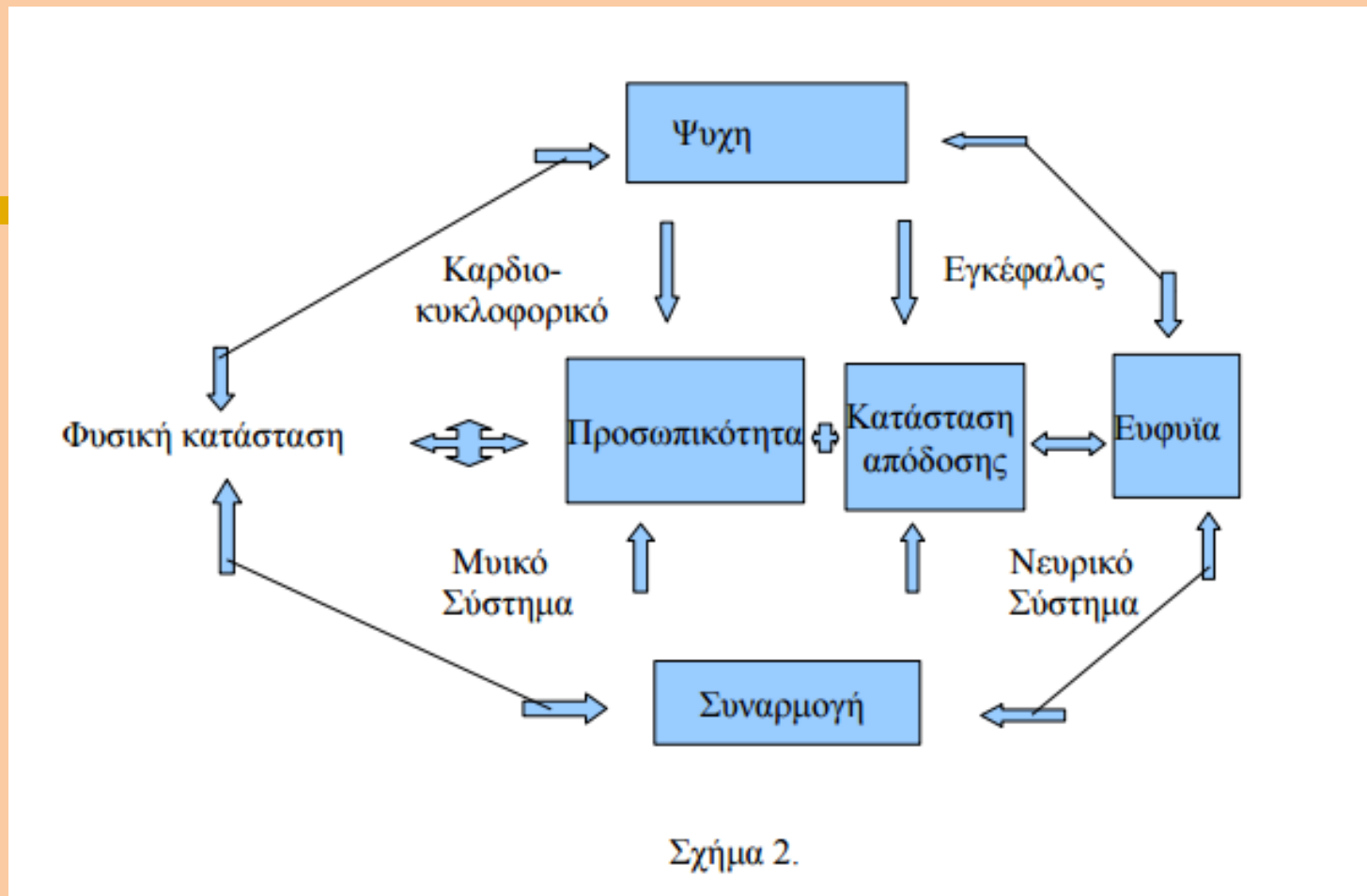
γ.μέτριο

δ.χαμηλό



Σχήμα 1.

Ο επιδόσεις και η απόδοσή μας ,εκτός από τα γονίδια μας και την προπόνηση εξαρτάται και από άλλες συνισταμένες :



Αερόβια Ικανότητα

Ο όρος Αερόβια υπονοεί την παραγωγή έργου με την παρουσία οξυγόνου

Αντοχή είναι η ικανότητα του ατόμου να εκτελεί έργο μεγάλης χρονικής διάρκειας χωρίς να μειώνεται η αποτελεσματικότητά του.

Είναι η αντίσταση του οργανισμού στην κόπωση.

Ο ανώτατος όγκος οξυγόνου που μπορούν να καταναλώσουν οι ιστοί ενός ατόμου κατά την άσκηση στην μονάδα του χρόνου ονομάζεται μέγιστη πρόληψη οξυγόνου $\dot{V}O_2 \max$ και εκφράζει την αερόβια ικανότητα του ατόμου.

Αναερόβια Ικανότητα

Ο Αναερόβιος μηχανισμός μπαίνει σε λειτουργία όταν το χρέος οξυγόνου ανα λεπτό συνεχώς υπερβαίνει την πρόληψη οξυγόνου. Το χρέος οξυγόνου είναι η διαφορά μεταξύ του απαιτούμενου οξυγόνου κατά την άσκηση και του οξυγόνου που προσλαμβάνεται (απαίτηση – πρόσληψη)

Η Αναερόβια ικανότητα χωρίζεται

σε :



Γαλακτική
Αγαλακτική

Γαλακτικό οξύ

Κατά την διάρκεια έντονου έργου η προσλαμβανόμενη ποσότητα οξυγόνου αδυνατεί να καλύψει τις ανάγκες με αποτέλεσμα η απαιτούμενη ενέργεια για την μυϊκή συστολή να παράγεται αναερόβια διαμέσων χημικών αντιδράσεων. Αυτή η απελευθέρωση ενέργειας με την έλλειψη οξυγόνου αποτελεί την αιτία του σχηματισμού γαλακτικού οξέος. Το γαλακτικό οξύ παράγεται όταν όταν το οξυγόνο των μυών είναι ανεπαρκές. Το γαλ.οξύ αρχίζει να παράγεται περίπου μετά από 40 δευτερόλεπτα

Αναερόβιο Κατώφλι

Είναι η ανώτατη ποσότητα οξυγόνου που μπορεί να καταναλώσει ο οργανισμός κατά την άσκηση πριν αρχίσει η συγκέντρωση γαλακτικού οξέος στο αίμα

Ταξινόμηση μυϊκών ινών

Μύες ταχείας συστολή

II

II α. οξυδωγλυκολυτικές

- Μέτρια δύναμη
- ημίκαματες

II β. γλυκολιτικές

- Πολύ δυνατές
- ευκολοκούραστες

Μύες βραδείας
συστολής

I

οξειδωτικές

- Αδύνατες
- ακούραστες

Οι θρεπτικές ουσίες που πρέπει να λαμβάνουμε κατά την διάρκεια της ημέρας

Πρωτεΐνες 10-20%

Λίπη 25- 30%

Υδατάνθρακες 50-60%

Τα λίπη και οι υδατάνθρακες είναι οι θρεπτικές ουσίες που χρησιμοποιούνται ως καύσιμη ύλη. Τα λίπη από πλευράς οξυγόνου είναι 7 φορές δαπανηρότερα στην παραγωγή ενέργειας από τους υδατάνθρακες

Υδατάνθρακες:

Ζυμαρικά, Πατάτες, Ρύζι, Ψωμί, αλεύρι, βρώμη, Φρούτα, Όσπρια-

Πρωτεΐνες:

Κρέας, πουλερικά, Αυγά, Ψάρια, Τυριά, Γαλακτοκομικά

Λίπη

Βούτηρο, Μαργαρίνη, Γλυκά, Σάλτσες, όλα τα τηγανιτά

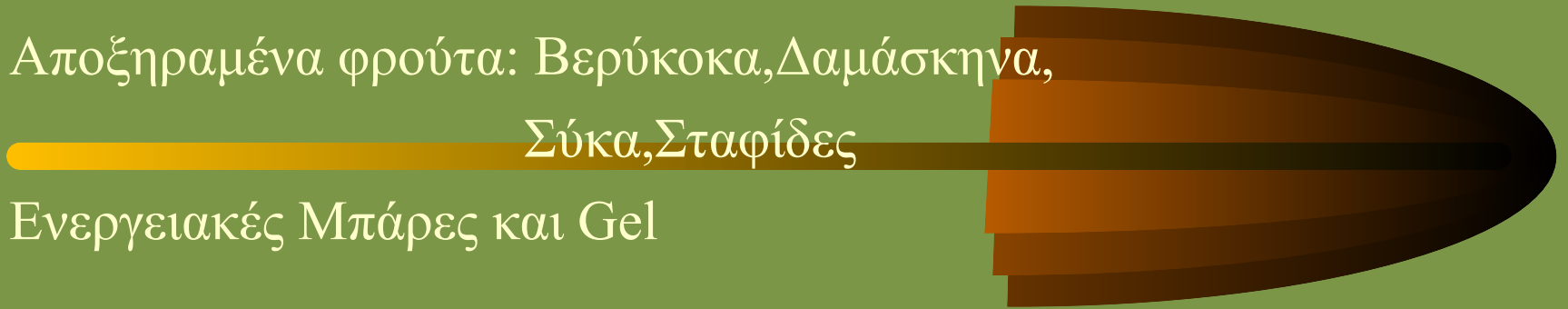
Τροφές στην διάρκεια της προπόνησης και του αγώνα

Μπανάνες

Αποξηραμένα φρούτα: Βερύκοκα, Δαμάσκηνα,

Σύκα, Σταφίδες

Ενεργειακές Μπάρες και Gel



Ασφαλής Απόσταση των οδηγών όλων των Οχημάτων από τους ποδηλάτες



Σας ευχαριστώ

**Στέφανος Λυραντωνάκης
καθ.Ειδ.Φυσικής Αγωγής, MEd
Προπονητής Ποδηλασίας**