

ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ

Σχολή Προπονητών Γυμναστικής 2018
Διδάσκουσα: Βασιλική Μάνου
Επίκουρη καθηγήτρια Προπονητικής
Τ.Ε.Φ.Α.Α.-Α.Π.Θ

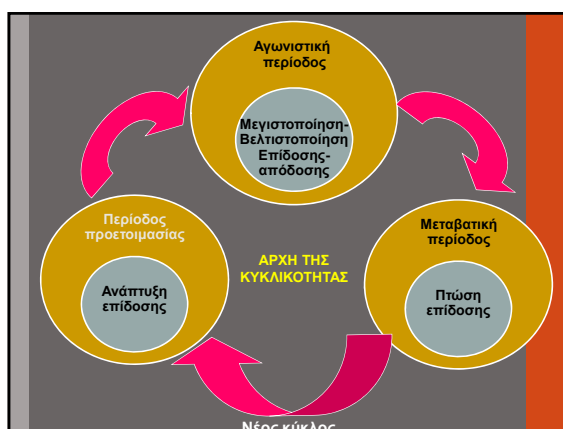
Αρχή της περιодικότητας και κυκλικότητας



- Τι γνωρίζετε για την έννοια της περιодικότητας;

Περιοδισμός - Περιодικότητα

- Περιοδισμός είναι, σύμφωνα με αμετάβλητους κανόνες, η αλλαγή της δομής (μορφής) και του περιεχομένου της προπόνησης κατά τη διάρκεια ενός ορισμένου χρονικού κύκλου προπόνησης.
- Η εφαρμογή της δεν περιορίζεται μόνον σε επίπεδο πρωταθλητισμού, αλλά και σε ελεύθερα αθλούμενους και προγράμματα αποκατάστασης.



Αρχή της περιодικότητας και κυκλικότητας

- Η διαδικασία προσαρμογών έχει φασικό χαρακτήρα, με φάσεις αύξησης, σταθεροποίησης και μείωσης.
- Ο φασικός χαρακτήρας των προσαρμογών απαιτεί τη διαίρεση του προπονητικού έτους.
 - α. Μακροπρόθεσμα: μακρόκυκλος, περίοδος προετοιμασίας, αγωνιστικές περιόδους, μεταβατικές περιόδους.
 - β. Μεσοπρόθεσμα στο πλαίσιο των μεσόκυκλων: εναλλαγή μικρόκυκλων που χαρακτηρίζονται από αύξηση, σταθεροποίηση και μείωση της επιβάρυνσης.

?

- Σε τι βοηθάει τον προπονητή η εφαρμογή της περιοδικότητας;

Στόχοι του ετήσιου πλάνου προπόνησης

- Πραγματοποίηση των προπονητικών στόχων που τίθενται από το μακροχρόνιο προγραμματισμό.
- Επίτευξη της υψηλότερης επίδοσης-απόδοσης σε συγκεκριμένο αγώνα/ες ή για συγκεκριμένα χρονικά διαστήματα.
- Ελαχιστοποίηση του κινδύνου υπερπροπόνησης και τραυματισμών.

?

- Υπάρχουν διαφορές μεταξύ των ατομικών και ομαδικών αθλημάτων;
- Υπάρχουν διαφορές μεταξύ των ατομικών ή μεταξύ των ομαδικών αθλημάτων;

Ετήσιος κύκλος προπόνησης

6-10	Ανάλογα με τη διάρκεια του προαθλήματος	4-10	1-3
1η Περίοδος Προετοιμασίας	Αγωνιστική Περίοδος	Μεταβατική Περίοδος	Περ. Αποκ.
0 5 10	15 20 25 30 35 40	45 50 52	

Δυναμική της απόδοσης σε ομαδικά αθλήματα

Phases: Προετοιμασία, Αγωνιστική περίοδος, Μεταβατική

Labels: Ανάπτυξη, Βελτιστοποίηση σταθεροποίηση, Πτώση

Vertical text: ΔΙΑΚΟΠΕΣ

Δυναμική της απόδοσης σε ατομικά αθλήματα

Phases: Κορυφώσεις, 1η, 2η, 3η

Labels: 1η περίοδος προετοιμασίας, 1η αγωνιστική περίοδος, 2η περίοδος προετοιμασίας, 2η αγωνιστική περίοδος, Μεταβατ. περίοδος

ΜΟΝΤΕΛΑ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΤΗΤΑΣ

- Ποιο ή ποια μοντέλα περιοδικότητας διασφαλίζουν καλύτερες προοπτικές ανάπτυξης μεγιστοποίησης της αθλητικής απόδοσης σε αθλητές πολύ υψηλού επιπέδου;

Μοντέλα περιοδικότητας στον πρωταθλητισμό

Κλασικά μοντέλα

• Οι παράγοντες της αθλητικής απόδοσης αναπτύσσονται χωριστά στην περίοδο προετοιμασίας και όσο πλησιάζουμε στην αγωνιστική περίοδο γίνονται πιο σύνθετοι.

• Μοντέλα: Matwejew, Tschiene, Werchoshaskij.

Μοντέλα αγωνιστικών επιβαρύνσεων

• Οι παράγοντες της αθλητικής απόδοσης αναπτύσσονται σύνθετα με την αναπαραγωγή της αγωνιστική κίνησης.

• Μοντέλα: Bondareuk, Αρματζιζοφ.

Κλασικά μοντέλα

Ατομικά αθλήματα

1ος ΜΑΚΡΟΚΥΚΛΟΣ (χειμερινός)

ΕΙΔΙΟΤΙΚΟΣ ΚΥΚΛΟΣ	ΒΑΣΙΚΟΣ ΚΥΚΛΟΣ	ΕΙΔΙΚΟΣ ΚΥΚΛΟΣ	ΠΡΟΑΓΩΓΙΚΟΣ ΚΥΚΛΟΣ	ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΣ ΚΥΚΛΟΣ	ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ
ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ	ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ	ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ	ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ	ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ	ΜΑΡΤΙΟΣ

2ος ΜΑΚΡΟΚΥΚΛΟΣ (θερινός)

ΒΑΣΙΚΟΣ ΚΥΚΛΟΣ	ΕΙΔΙΚΟΣ ΚΥΚΛΟΣ	ΠΡΟΑΓΩΓΙΚΟΣ ΚΥΚΛΟΣ	ΑΓΩΝ ΚΥΚΛΟΣ	ΕΝΔΙΑΜΕΣΟΣ ΠΡΟΠΟΝ. ΚΥΚΛΟΣ	ΑΓΩΝ ΚΥΚΛΟΣ	ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ
ΜΑΡΤ.	ΑΠΡΙΛΙΟΣ	ΜΑΙΟΣ	ΙΟΥΝΙΟΣ	ΙΟΥΛΙΟΣ	ΑΥΓ.	ΣΕΠΤ.

Μοντέλο Werchoschanskji

ΔΕ = δυναμική επιβάρυνση
Φ = φόρμα αθλητή

Περίοδος προετοιμασίας

- 1 = γενική προπόνηση (φυσική κατάσταση, τεχνική).
- 2 = επικεντρωμένη προπόνηση δύναμης (τεχνική, άλλες φυσ. ικαν.).
- 3 = τεχνική και ειδική προπόνηση.
- 4 = ειδική αγωνιστική προπόνηση με τεχνική.
- 5 = αγωνιστική προπόνηση.
- 6 = αποκατάσταση.

Ομαδικά αθλήματα

Ο ετήσιος προγραμματισμός έχει τα ίδια χαρακτηριστικά δόμησης σε όλα τα ομαδικά αθλήματα;

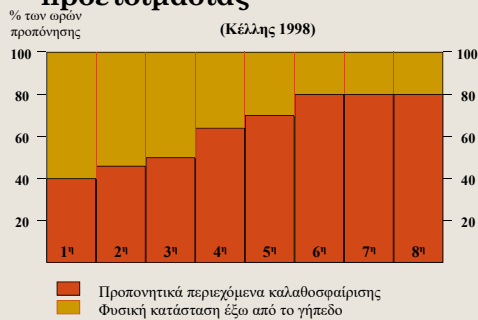
Ομαδικά αθλήματα

- Περίοδος προετοιμασίας : 6-10εβδ.
- Αγωνιστική περίοδος : 25-35 εβδ.
- Μεταβατική περίοδος : 5-12 εβδ.
- Ενεργητική αποκατάσταση : 2-3 εβδ.

Δυναμική της επιβάρυνσης και της αθλητικής φόρμας στις αθλοπαιδιές



Αναλογία περιεχομένων προπόνησης στην περίοδο προετοιμασίας



Μοντέλα αγωνιστικών επιβαρύνσεων

Μοντέλα αγωνιστικών επιβαρύνσεων

- Οι παράγοντες της αθλητικής απόδοσης αναπτύσσονται σύνθετα με έμφαση (Bondarcuk) ή αποκλειστικά με χρήση αγωνιστικών επιβαρύνσεων (Αμπατζιέφ).

Μοντέλο αγωνιστικών επιβαρύνσεων στον κλασικό αθλητισμό

- Οι εντάσεις είναι μέγιστες, υπομέγιστες.
- Προπόνηση δύναμης με αντιστάσεις ελάχιστη ή και καθόλου (στην αρχή της Π.Π), με εντάσεις μέγιστες σε βασικές ασκήσεις δύναμης.
- Δεν υπάρχει διαχωρισμός παραγόντων αθλητικής απόδοσης π.χ. τεχνική, δύναμη, ταχύτητα κ.α.
- Η ποσότητα της προπονητικής επιβάρυνσης έχει διακυμάνσεις μέσα στο ΜΑΚ.

?

- Ποιες είναι οι διαφορές μεταξύ των κλασικών και αγωνιστικών μοντέλων περιοδικότητας;

?

- Ποιοι είναι οι βασικοί στόχοι στην περίοδο προετοιμασίας;

ΠΕΡΙΟΔΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ

Στόχοι της περιόδου προετοιμασίας

- Βελτίωση της γενικής Φ.Κ. στην αρχή της περιόδου (α' φάση).
- Βελτίωση της ειδικής Φ.Κ. (β' φάση).
- Εκμάθηση νέων ή επανάληψη αποκτημένων ήδη τεχνικών δεξιοτήτων σε υψηλότερο επίπεδο.
- Εφαρμογή νέων τρόπων τακτικής συμπεριφοράς.
- Σύνδεση στο τέλος των παραγόντων δομής της επίδοσης.

?

- Η χρονική διάρκεια της περιόδου προετοιμασίας είναι ίδια μεταξύ των ομαδικών και ατομικών αθλημάτων;

Η χρονική διάρκεια της περιόδου προετοιμασίας εξαρτάται από:

<p>Ομαδικά αθλήματα</p> <ul style="list-style-type: none"> • το αγωνιστικό επίπεδο των παικτών (κατηγορία) • την προπονητική ηλικία των παικτών • την προπονητική κατάσταση των παικτών • τη διάρκεια της αγωνιστικής περιόδου • τη μορφή και το περιεχόμενο της προπόνησης στη μεταβατική περίοδο 	<p>Ατομικά αθλήματα</p> <ul style="list-style-type: none"> • την προπονητική ηλικία των αθλητών • την προπονητική κατάσταση των αθλητών • τη διάρκεια της αγωνιστικής περιόδου • τη διάρκεια της περιόδου ενεργητικής αποκατάστασης και τη δραστηριότητα των αθλητών κατά τη διάρκεια της.
--	---

ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΠΕΡΙΟΔΟΥ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ ΣΕ ΑΤΟΜΙΚΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ

- Εξαρτάται από τον αριθμό των ΜΑΚ μέσα στον ετήσιο κύκλο προπόνησης.
- Σε μονή περιodicότητα η διάρκεια κυμαίνεται από 20-24 ΜΙΚ.
- Σε διπλή περιodicότητα στον 1ο ΜΑΚ από 13-17 ΜΙΚ και στο 2ο από 10-13 ΜΙΚ.

ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ

ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ

Στόχος της αγωνιστικής περιόδου είναι η μεγιστοποίηση της αγωνιστικής απόδοσης και η σταθεροποίησή της (κυρίως ατομικά αθλήματα), ή η ανάπτυξή της σε υψηλό επίπεδο και η διατήρησή της για μεγάλο χρονικό διάστημα (ομαδικά παιχνίδια).

Η χρονική διάρκεια της αγωνιστικής περιόδου εξαρτάται από:

Ομαδικά αθλήματα

- τον αριθμό των ομάδων
- το σύστημα των αγώνων που ακολουθείται στο πρωτάθλημα

Ατομικά αθλήματα

- τη διάρκεια της αγωνιστικής περιόδου που ορίζεται από το καλεντάρι
- το αγωνιστικό επίπεδο των αθλητών
- την προπονητική κατάσταση των αθλητών

?

- Ποιος είναι ο βασικός στόχος στην αγωνιστική περίοδο στα ατομικά αθλήματα;

Αγωνιστική περίοδος σε ατομικά αθλήματα

Βασικός στόχος: Κορύφωση της επίδοσης στους αγώνες που αποτελούν βασικό στόχο του αθλητή.

Ο προπονητικός σχεδιασμός κατά την αγωνιστική περίοδο επηρεάζεται:

- από τις ειδικές αγωνιστικές απαιτήσεις του αθλήματος-αγωνίσματος
- από τη συχνότητα των προπονήσεων/εβδομάδα
- τις αγωνιστικές υποχρεώσεις του αθλητή
- τη χρονολογική-προπονητική ηλικία των αθλητών.

Το καλεντάρι των αγώνων πρέπει να συμβάλλει στην ανάπτυξη της αθλητικής φόρμας, έτσι ώστε:

- Ο αθλητής να μπορεί να συγκεντρωθεί σε μία ή δύο "κορυφώσεις".
- Οι αγώνες να οδηγούν σε βελτίωση της απόδοσης, αλλά να μην επενεργούν σαν υπερφόρτωση. Πρέπει να υπάρχει χρονικό διάστημα αποκατάστασης.
- Οι αγώνες να έχουν αυξανόμενο βαθμό δυσκολίας.
- Ο αριθμός και η συχνότητα των αγώνων εξαρτάται από την ατομική ικανότητα η οποία αυξάνεται όσο αυξάνει η προπονητική ηλικία.
- Όταν η αγωνιστική περίοδος είναι μεγάλη πρέπει να μεσολαβούν χρονικά διαστήματα προπόνησης.

Φορμάρισμα

- Γενικό μέτρο: μείωση της ποσότητας και διατήρηση ή αύξηση της έντασης.



- Σε ποιες περιπτώσεις εφαρμόζεται η μεταβατική περίοδος;

ΜΕΤΑΒΑΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ

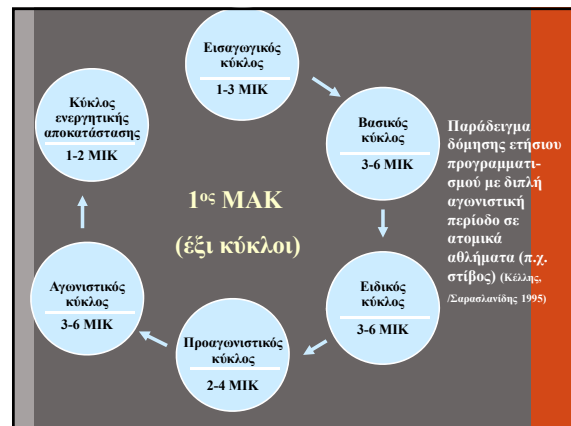
- Η διάρκειά της εξαρτάται από τη διάρκεια της αγωνιστικής περιόδου. Κυμαίνεται από 4-8 εβδομάδες.
- Στόχοι
 1. Βελτίωση της ατομικής τεχνικής.
 2. Βελτίωση "αδυναμιών" της φυσικής κατάστασης σε ατομικό επίπεδο.
 3. Διατήρηση υψηλού επιπέδου φυσικής κατάστασης (γενικής και ειδικής).

ΠΕΡΙΟΔΟΣ ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΗΣ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

- Είναι ο συνδυαστικός κρίκος από τον έναν ΜΑΚ στον άλλο.
- Η διάρκειά της κυμαίνεται από 2-4 εβδομάδες.
- Σκοπός: Σημαντική και ψυχική ξεκούραση των αθλητών με κινητικές, αθλητικές δραστηριότητες (σπορ κ.α.).

ΜΕΣΟΚΥΚΛΟΙ

- Είναι μια μορφή κατάταξης των ΜΙΚ.
- Συνήθως 2-6 ΜΙΚ σχηματίζουν έναν ΜΕΣ.
- Στόχος των ΜΕΣ είναι η καλύτερη ρύθμιση της προπονητικής επιβάρυνσης και κυρίως η καλύτερη εφαρμογή της αρχής της επιβάρυνσης-αποκατάστασης.



ΜΙΚΡΟΚΥΚΛΟΣ

Αποτελεί το μικρότερο διάστημα προπόνησης ενός μακρόκυκλου και διαρκεί από 2-3 ημέρες μέχρι μία εβδομάδα. Συνήθως είναι ταυτόσημος με μία εβδομάδα.

?

- Σε τι βοηθάει ο σχεδιασμός του ΜΙΚ;

Χαρακτηριστικά γνωρίσματα του Μικρόκυκλου I

- Η δομή της δυναμικής της επιβάρυνσης σε σχέση με την ποσότητα και την ένταση αλλάζει μέσα στον ΜΙΚ. Π.χ. ΠΜ με υψηλή ποσότητα με μεσαία ένταση ακολουθεί ΠΜ με μέγιστη ποσότητα και υπομέγιστη ένταση, κ.λ.π.).
- Η επιβάρυνση μεταξύ προπονητικών ημερών αλλάζει με την έννοια της επιβάρυνσης και της σχετικής ανάληψης. Η σχέση αυτή διαφοροποιείται ανάλογα με τη δεκτικότητα του αθλητή.

Χαρακτηριστικά γνωρίσματα του Μικρόκυκλου II

- Οι ΠΜ έχουν διαφορετικούς στόχους και συνεπώς διαφορετικό περιεχόμενο και μεθόδους.
- Ένας ΜΙΚ διατηρείται για τόσο χρονικό διάστημα, όσο είναι αναγκαίο για την υλοποίηση των στόχων του ΜΕΣ ή του ΜΑΚ.
- Σχεδιασμένη εναλλαγή των βασικών στόχων από ΠΜ σε ΠΜ (π.χ. εναλλαγή τεχνικοτακτικών στόχων με αντίστοιχους της ΦΚ).



- Είναι εύκολο να καθοριστεί η επιβάρυνση (συνολικός φόρτος προπόνησης) στον ΜΙΚ;

Βαθμίδες επιβάρυνσης

- **1η-2η βαθμίδα (ενεργητική ανάληψη):** Ελεύθερη, σχήματα, χαλαρή, αρκετές φορές με παγωδά μορφή. Χαλάρωση οματική και ηρεμιστική. Όρεξη και ύπνος: κανονικά μέχρι πολύ καλά.
- **3η βαθμίδα (μεσαία δυναμική της επιβάρυνσης):** Προπόνηση με χαμηλή επιβάρυνση στο καρδιοκυκλοφορικό και νευρικό σύστημα. Η κόπωση μετά την προπόνηση είναι μικρή. Όρεξη και ύπνος: κανονικά μέχρι πολύ καλά.
- **4η βαθμίδα (υπομέγιστη δυναμική της επιβάρυνσης):** Προπόνηση με έντονη επιβάρυνση (υπομέγιστη) στο καρδιοκυκλοφορικό και νευρικό σύστημα. Η κόπωση γίνεται αισθητή και κατά τη διάρκεια της προπόνησης. Ανάγκη ξεκούρασης και ύπνου μετά την προπόνηση.
- **5η βαθμίδα (μέγιστη-οριακή δυναμική της επιβάρυνσης):** Προπόνηση με πολύ υψηλή επιβάρυνση στο καρδιοκυκλοφορικό σύστημα και το νευρομυϊκό μηχανισμό. Η κόπωση εμφανίζεται σε έντονο βαθμό και κατά τη διάρκεια της προπόνησης. Μετά την προπόνηση, έντονη επιθυμία για ξεκούραση και ύπνο.

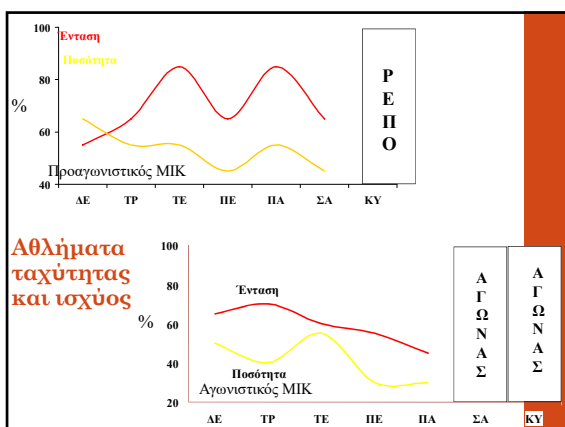
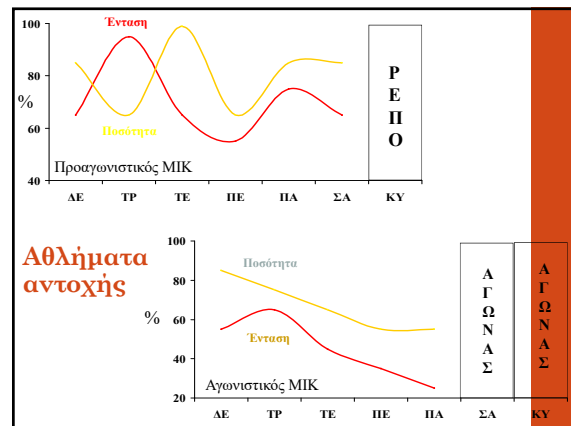
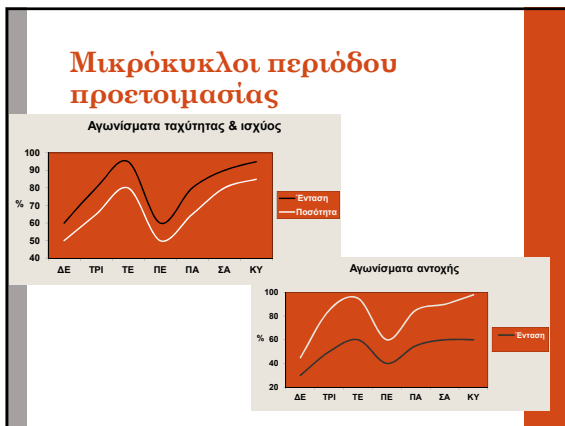
Αρχές δόμησης του ΜΙΚ

- Σε ΜΙΚ με καθημερινή προπόνηση δεν τίθενται πάνω από δύο ΠΜ της 5ης βαθμίδας. Αυτές πρέπει να απέχουν τουλάχιστον 48 ώρες μεταξύ τους.
- Οι ΜΙΚ της ΠΠ χαρακτηρίζονται συνήθως από δύο επί μέρους κύκλους επιβάρυνσης. Οι ΠΜ της 5ης βαθμίδας τίθενται στο τέλος των επιμέρους φάσεων.
- Δε χρησιμοποιούνται για μεγάλο χρονικό διάστημα ΠΜ 1ης και 2ης βαθμίδας γιατί δεν επιφέρουν κανένα προπονητικό αποτέλεσμα.
- Η εκμάθηση καινούργιων στοιχείων τεχνικής, τακτικής και ταχύτητας, ταχυδύναμης τοποθετούνται στην 1η και 2η ΠΜ των επιμέρους φάσεων του ΜΙΚ.

Αρχές δόμησης του ΜΙΚ

- ΠΜ για βελτίωση της αναερόβιας αντοχής (ιδίως της ειδικής) αξιολογούνται με μέγιστο βαθμό επιβάρυνσης. Για το λόγο αυτό τοποθετούνται στο τέλος των επιμέρους κύκλων του ΜΙΚ με ελάχιστο βαθμό επιβάρυνσης.
- Στην αγωνιστική περίοδο οι ΜΙΚ ανάλογα με το άθλημα, τη μορφή και τις απαιτήσεις των αγώνων έχουν διαφορετική δόμηση.
- Στη μεταβατική περίοδο ή στην περίοδο ενεργητικής αποκατάστασης η δόμηση των ΜΙΚ έχουν δευτερεύοντα ρόλο.

ΜΙΚΡΟΚΥΚΛΟΙ ΑΤΟΜΙΚΩΝ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ



ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ

- Είναι το μικρότερο δομικό στοιχείο σχεδιασμού της προπόνησης.
- Χωρίζεται σε 3 μέρη:
 - εισαγωγικό μέρος
 - κύριο μέρος
 - αποθεραπεία

Εισαγωγικό μέρος

- Προθέρμανση: συμβάλλει στην προετοιμασία του μυϊκού και κυκλοφορικού συστήματος για τις ειδικές επιβαρύνσεις που θα ακολουθήσουν στο κύριο μέρος
- Διάρκεια: 15-25% της συνολικής διάρκειας της Π.Μ. Εξαρτάται από το μέγεθος και την ένταση της συνολικής επιβάρυνσης καθώς επίσης και την ηλικία και την προπονητική κατάσταση των αθλητών
- Διαίρεται σε δύο μέρη: γενικό και ειδικό.
 - Γενικό: βαθμιαία μετάβαση του οργανισμού για εντατική κινητική δραστηριότητα
 - Ειδικό: προετοιμασία του οργανισμού προς τις απαιτήσεις που θέτουν οι βασικοί προπονητικοί στόχοι της Π.Μ.

Κύριο μέρος

- Περιλαμβάνει τον ή τους κύριους στόχους της Π.Μ.. Σημαντικό στοιχείο εδώ είναι οι συνδυασμοί των στόχων.

Αποθεραπεία

- Λειτουργεί σαν ενεργητική αποκατάσταση, αποτελεί την γρηγορότερη και πληρέστερη αποκατάσταση.
 - Διάρκεια: 15% περίπου της συνολικής διάρκειας της Π.Μ.
 - Αποφεύγονται οι στατικές ασκήσεις όταν η θερμοκρασία είναι κάτω από 12-15 βαθμούς.
 - Δίνονται κατ' εξοχήν ασκήσεις χαλαρωτικές, διατακτικές χαμηλής έντασης.

Ο αριθμός των Π.Μ. μέσα στο ΜΙΚ εξαρτάται από:

- τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του αθλήματος
- την προπονητική κατάσταση του αθλητή
- την προπονητική ηλικία του αθλητή
- τη χρονολογική ηλικία του αθλητή
- τις κοινωνικές υποχρεώσεις τους αθλητή
- τους στόχους του ΜΙΚ, ΜΕΣ
- την περίοδο, φάση της προπόνησης μέσα στο ΜΑΚ.



- Στις σύνθετες Π.Μ. (περισσότεροι από ένας στόχοι) υπάρχουν κανόνες ως προς τη σειρά τοποθέτησής τους;
- Εάν ναι τι συστήνεται;

Αρχές δόμησης της Π.Μ. - Συνδυασμοί στόχων II:

- Στη σύνθετη Π.Μ. (= Π.Μ. με περισσότερους από έναν προπονητικούς στόχους), η τεχνική προηγείται της φυσικής κατάστασης.
- Η εκμάθηση της τεχνικής τοποθετείται στην αρχή της Π.Μ.
- Η σταθεροποίηση της τεχνικής μπορεί να τοποθετηθεί και στο τέλος της Π.Μ.
- Στην προπόνηση φυσικής κατάστασης ισχύει η εξής σειρά:
 - Η ειδική προπόνηση πριν από τη γενική
 - Η προπόνηση ταχύτητας πριν από την προπόνηση δύναμης
 - Η προπόνηση δύναμης πριν από την προπόνηση αντοχής.



- Τι ισχύει όταν έχουμε περισσότερες από μια Π.Μ. μέσα σε ημέρα προπόνησης;

Τοποθέτηση Π.Μ. μέσα σε μια μέρα προπόνησης

- Όταν έχουμε περισσότερες από μια Π.Μ. μέσα σε μια μέρα, η μία είναι κύρια και οι άλλες συμπληρωματικές.
- Όταν έχουμε 2 Π.Μ. πρέπει να μεσολαβεί διάστημα τουλάχιστον 6 ωρών.
- Όταν έχουμε 3 Π.Μ. πρέπει να μεσολαβεί διάστημα τουλάχιστον 4 ωρών.
- Η Π.Μ. με στόχο την τεχνική ή την ταχύδυναμη πρέπει να τοποθετείται πρώτη.