ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ....13
ΠΡΟΛΟΓΟΣ....15
ΕΙΣΑΓΩΓΗ....17
Τι περιέχει αυτό το βιβλίο....18
ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟΥ ΕΠΙΜΕΛΗΤΗ....20

ΜΕΡΟΣ Α

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1
ΟΙ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΤΟΥ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ MARK COOGAN....25
Αρχή 1 Γίνε ένα «αερόβιο τέρας»....26
Αρχή 2 10 εβδομάδες προπονήσεων Β+ είναι πιο αποτελεσματικές από 4 εβδομάδες προπονήσεων Α+....36
Αρχή 3 Κάνε προπόνηση και τρέξε αγώνες σε μεγάλη ποικιλία ρυθμών και αποστάσεων....42
Αρχή 4 Κάνε αυτό που πρέπει....47
Αρχή 5 Η συνέπεια είναι ο «βασιλιάς»....50

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2
ΧΤΙΖΟΝΤΑΣ ΕΝΑ ΙΔΑΝΙΚΟ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ....53
Ποιο είναι το «υγιές» προπονητικό περιβάλλον;....54
Βρες την κατάλληλη ομάδα για να προπονείσαι....58
Μόνος αλλά με υποστήριξη....65

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3
ΔΥΝΑΤΟΣ ΚΑΙ ΥΓΙΗΣ ΣΕ ΚΑΘΕ ΒΗΜΑ....67
Ενδυνάμωση....68
Κάμψεις (Push ups)....69
Κοιλιακοί/άρσεις κορμού (Crunches)....70
Άρση θανάτου με ένα πόδι (Single-leg romanian dead lift) (RDL)....70
Προβολές (Lunges)....71
Προβολή του ποδιού μπροστά (Standing Lunge)....72
Προβολή ποδιού προς τα πίσω (Reverse Lunge)....72

Κυκλικές προβολές (Around the World Lunge) 73
Προβολές με βηματισμό (Walking Lunge) 74
Προβολές με το πίσω πόδι σε πάγκο (Lunge off the bench) 75
Άρσεις γλουτών (Hip Thrust) 76
Σανίδα (Plank) 77
Σανίδα στους αγκώνες (Forearm plank) 77
Πλάγια σανίδα (Forearm side plank) 78
Σανίδα (στους αγκώνες) με βάρη (Forearm plank with weight) 79
Σανίδα με μπάλα γυμναστικής (Plank on physio ball) 79
Σανίδα σε στάση δελφινιού (Dolphin plank) 80
Προβολή του κορμού με κυλιόμενη κάμψη/κάμπια (Caterpillar) 80
Άσκηση «αχιβάδα» (Clamshell) 82
Άσκηση «πυροσβεστικός κρουνός» (Fire hydrant) 83
Ελαστικότητα και ευλυγισία 84
Δυναμική προθέρμανση πριν το τρέξιμο 85
Γόνατο στο στήθος σε διάταση τετρακεφάλου 85
Μπρος και πίσω αιώρηση των ποδιών 87
Χιαστί αιώρηση των ποδιών 88
Πλάγια βήματα με λάστιχο 89
Διατάσεις με σκοινί πριν και μετά το τρέξιμο 90
Διατάσεις με σκοινί για τους οπίσθιους μηριαίους 90
Διάταση οπίσθιων μηριαίων με ίσιο πόδι 90
Διάταση οπίσθιων μηριαίων με το πέλμα σε στροφή 91
Διάταση οπίσθιων μηριαίων με το πέλμα σε έξω στροφή 92
Διατάσεις τετρακέφαλων μυών 92
Διατάσεις προσαγωγών 93
Διάταση γαστροκνήμιων μυών 94
Δρομική τεχνική 94
Ασκήσεις δρομικής τεχνικής 97
Φτερνισμοί (Butt-Kick) 97
Α-Σκίπινγκ (A-Skip) ή Σκίπινγκ ψηλό 98
Β-Σκίπινγκ με μεγάλο διασκελισμό (B-skip) 99
Βήμα-άλμα (Bounding) 100
Άσκηση «καριόκα» (Carioca) ή τρέξιμο στο πλάι 102
Παπούτσια τρεξίματος 103
Διατροφή 104
Ύπνος 106
Άλλες πτυχές της αποκατάστασης 107

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4
ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕ ΤΟ ΜΥΑΛΟ ΣΟΥ, ΓΙΑ ΝΑ ΤΡΕΞΕΙΣ ΠΙΟ ΓΡΗΓΟΡΑ 109

Ψυχική δύναμη έναντι ψυχικής ανθεκτικότητας 110
Τα χαρακτηριστικά της ψυχικής δύναμης 113
Ακλόνητη πίστη στον εαυτό σου 113
Εσωτερική αυτοπεποίθηση 114
Ικανότητα υπέρβασης εμποδίων 115
Η θέληση οδηγεί στην επίτευξη του στόχου 119
Τεχνικές ψυχικής ενδυνάμωσης 119
Θέτοντας σωστούς στόχους 120
Οπτικοποίηση 121
Τμηματοποίησε τον στόχο σου και επικεντρώσου στη διαδικασία επίτευξής του 125
Σωματικός έλεγχος και εστιασμένη σκέψη 129
Θετική «αυτο-ομιλία» 130

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5
ΝΑ ΕΙΣΑΙ «ΜΑΘΗΤΗΣ» ΤΟΥ ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ 133
Η δρομική μου κατάρτιση 134
Ποιον πρέπει να ακούς; 136
Διά βίου «μαθητής» του αθλήματος 137
Διαχείριση του καταιγισμού δεδομένων: χρησιμοποιώντας ένα ρολόι GPS 143

ΜΕΡΟΣ Β

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6
Ο ΑΓΩΝΑΣ ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ «ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ» ΠΟΥ ΚΑΤΑΚΤΙΕΤΑΙ 147
Ο αγώνας είναι η ανταμοιβή των προσπαθειών σου 148
Ποια στοιχεία συνιστούν έναν δρομέα που αγωνίζεται καλά; 149
Κανένας αγώνας δεν πρέπει να θεωρείται κακός 155
Τα οφέλη των αγώνων προετοιμασίας 156
Να αγωνίζεσαι με θετική σκέψη 158

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7
ΕΦΑΡΜΟΖΟΝΤΑΣ ΤΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ 161
Τύποι τρεξίματος στα προπονητικά προγράμματα 161
Μεγάλο συνεχόμενο τρέξιμο (Long Run) 162
Έντονο αερόβιο τρέξιμο (Tempo Run) 163

Προοδευτικά αυξανόμενο τρέξιμο 164
Διαλειμματική προπόνηση..... 165
Προπόνηση σε ανηφόρες..... 168
Αποκαταστατικό τρέξιμο 169
Αερόβιο τρέξιμο..... 170
Αποκαταστατικό προς αερόβιο τρέξιμο 171
Ανοίγματα..... 171
Προθέρμανση και αποθεραπεία..... 173
Επιλογή εβδομαδιαίου όγκου προπόνησης 174
Επιλέγοντας το χρονικό εύρος του προγράμματος σε εβδομάδες 181
Προσαρμογή των προγραμμάτων προπόνησης..... 183
Διαχείριση των αποτυχιών κατά τη διάρκεια της προπόνησης 184

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8
ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ & ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΑΓΩΝΙΣΜΑ ΤΟΥ ΜΙΛΙΟΥ & ΤΩΝ 1.500 Μ. 187
Σύντομος οδηγός των βασικών τύπων προπόνησης..... 188
Προπόνηση Α+ για τα προγράμματα των 1.500 μ..... 190
Η ημέρα πριν τον αγώνα των 1.500 μ. 191
Πώς να τρέξεις έναν αγώνα 1.500 μ. ή 1 μιλίου 191
Μαθήματα από τους αγώνες 1.500 μ. και του ενός μιλίου του προπονητή Coogan..... 193
Πρόγραμμα 1 για τα 1.500 μ. 196
Πρόγραμμα 2 για τα 1.500 μ. 200
Πρόγραμμα 3 για τα 1.500 μ. 204
Πρόγραμμα 4 για τα 1.500 μ. 208
Πρόγραμμα 5 για τα 1.500 μ. 214
Πρόγραμμα 6 για τα 1.500 μ. 220

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9
ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΚΑΙ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΑΓΩΝΙΣΜΑ ΤΩΝ 5 ΧΛΜ. 227
Σύντομος οδηγός βασικών τύπων προπόνησης..... 227
Πώς να τρέξεις 5 χλμ. 229
Μαθήματα από τους αγώνες 5 χλμ. του προπονητή Coogan..... 231
Πρόγραμμα 1 για τα 5 χλμ. 234
Πρόγραμμα 2 για τα 5 χλμ. 238
Πρόγραμμα 3 για τα 5 χλμ. 242
Πρόγραμμα 4 για τα 5 χλμ. 246
Πρόγραμμα 5 για τα 5 χλμ. 254
Πρόγραμμα 6 για τα 5 χλμ. 262

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10
ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ & ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΑΓΩΝΙΣΜΑ ΤΩΝ 10 ΧΛΜ. 271
Σύντομος οδηγός βασικών τύπων προπόνησης 272
Πώς να τρέξεις 10 χλμ. 274
Μαθήματα από τους αγώνες 10 χλμ. του προπονητή Coogan 280
Πρόγραμμα 1 για τα 10 χλμ. 284
Πρόγραμμα 2 για τα 10 χλμ. 288
Πρόγραμμα 3 για τα 10 χλμ. 292
Πρόγραμμα 4 για τα 10 χλμ. 296
Πρόγραμμα 5 για τα 10 χλμ. 304
Πρόγραμμα 6 για τα 10 χλμ. 312

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 11
ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ & ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΑ 15 ΧΛΜ. ΚΑΙ ΤΟΝ ΗΜΙΜΑΡΑΘΩΝΙΟ 321
Σύντομος οδηγός των βασικών τύπων προπόνησης 322
Πώς να τρέξεις από 15 χλμ. έως ημιμαραθώνιο 324
Μαθήματα από τους αγώνες 15 χλμ. και τους ημιμαραθωνίους του προπονητή Coogan 326
Πρόγραμμα ημιμαραθωνίου 1 330
Πρόγραμμα ημιμαραθωνίου 2 338
Πρόγραμμα ημιμαραθωνίου 3 346
Πρόγραμμα ημιμαραθωνίου 4 354
Πρόγραμμα ημιμαραθωνίου 5 364
Πρόγραμμα ημιμαραθωνίου 6 374

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 12
ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ & ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟ 385
Σύντομος οδηγός των βασικών τύπων προπόνησης 386
Διατήρησε το μέτρο στην προπόνηση για τον μαραθώνιο 388
Πώς να προπονηθείς για τον μαραθώνιο 389
Μαθήματα από τους μαραθωνίους του προπονητή Coogan 394
Πρόγραμμα μαραθωνίου 1 398
Πρόγραμμα μαραθωνίου 2 406
Πρόγραμμα μαραθωνίου 3 414
Πρόγραμμα μαραθωνίου 4 422
Πρόγραμμα μαραθωνίου 5 432
Πρόγραμμα μαραθωνίου 6 442

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 13
ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΚΑΙ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΕ ΠΟΛΛΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ
ΣΕ ΣΥΝΤΟΜΟ ΧΡΟΝΙΚΟ ΔΙΑΣΤΗΜΑ 453
Σύντομος οδηγός βασικών τύπων προπόνησης..... 454
Προσαρμογή των προγραμμάτων 456
Μαθήματα από τις περιόδους συχνής συμμετοχής σε αγώνες
του προπονητή Coogan..... 457
Πρόγραμμα πολλαπλών αγώνων 1 460
Πρόγραμμα πολλαπλών αγώνων 2 464
Πρόγραμμα πολλαπλών αγώνων 3 468
Πρόγραμμα πολλαπλών αγώνων 4 472
Πρόγραμμα πολλαπλών αγώνων 5 478
Πρόγραμμα πολλαπλών αγώνων 6 484

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 14
ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΓΙΑ ΓΡΗΓΟΡΗ ΜΕΤΑΒΑΣΗ ΑΠΟ ΕΝΑΝ ΑΓΩΝΑ
ΣΕ ΑΛΛΟΝ ΜΙΚΡΟΤΕΡΗΣ ΑΠΟΣΤΑΣΗΣ..... 491
Τι πρέπει να προσέξεις αν ακολουθήσεις ένα από
αυτά τα προγράμματα..... 492
Σύντομος οδηγός βασικών τύπων προπόνησης..... 494
Μαθήματα από τις προσωπικές εμπειρίες του προπονητή Coogan
από τις γρήγορες μεταβάσεις σε μικρότερους αγώνες 495
Πρόγραμμα αγώνων μετάβασης 1 498
Πρόγραμμα αγώνων μετάβασης 2 502
Πρόγραμμα αγώνων μετάβασης 3 506
Πρόγραμμα αγώνων μετάβασης 4 510
Πρόγραμμα αγώνων μετάβασης 5 514
Πρόγραμμα αγώνων μετάβασης 6 518
Πρόγραμμα αγώνων μετάβασης 7 522
Πρόγραμμα αγώνων μετάβασης 8 526
Πρόγραμμα αγώνων μετάβασης 9 530

Σε κάθε δρομέα που έχει κάνει long run με αέρα,
βροχή ή χιόνι, αλλά δεν παραπονέθηκε.
Γιατί ήξερε ότι,
όσο αντίξοες κι αν ήταν οι συνθήκες,
αυτή ήταν η καλύτερη στιγμή της ημέρας του.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Θα ήθελα να τονίσω ότι αυτό το βιβλίο έγινε πραγματικότητα χάρη στους συναθλητές, τους συνεργάτες και τους προπονητές τους οποίους είχα την τύχη να γνωρίσω και που με βοήθησαν να εξελιχθώ μέσα σε αυτή την πορεία των τελευταίων 40 ετών. Κουβαλώ στη μνήμη μου αμέτρητα χιλιόμετρα, που τα μοιράστηκα με τόσους υπέροχους ανθρώπους...

Οφείλω ένα τεράστιο ευχαριστώ σε όλους τους προπονητές και τους συνεργάτες μου, από την εποχή που βρισκόμουν στο Attleboro YMCA έως και σήμερα. Είχα την τιμή να συνεργαστώ μαζί τους και να προπονήσουμε μαζί πολλούς αθλητές – Ολυμπιονίκες, πρωταθλητές σε εθνικό επίπεδο και κατόχους ρεκόρ για την ομάδα της New Balance.

Επίσης, στο σημείο αυτό θα ήθελα να ευχαριστήσω ιδιαίτερα τους συναθλητές μου, τον Keith Gobin, τον Bob L'Homme αλλά και τους συναθλητές μου στο Bishop Feehan. Πραγματικά μου έμαθαν τι είναι το τρέξιμο και μάλιστα με έναν τρόπο ιδιαίτερα ευχάριστο. Ακόμη, ευχαριστώ τον Charles Torpey και την ομάδα του Πανεπιστημίου του Maryland, που με βοήθησαν να κατανοήσω βαθύτερα το τρέξιμο υψηλού επιπέδου στο πλαίσιο του NCAA, αλλά και τον Bob Sevene, τον John Gregorek, τον Ray Treacy και όλες τις ομάδες του Providence College στις οποίες συμμετείχα κατά τη δεκαετία του 1980 και στις αρχές της δεκαετίας του '90. Πιστέψαν ότι θα μπορούσα να φτάσω στους Ολυμπιακούς Αγώνες, πριν ακόμη το συνειδητοποιήσω εγώ ο ίδιος. Ευχαριστώ ακόμη τον Mark Plaatjes, τον Steve Jones, τον Arturo Barrios, τον Dan Reese, τον Chris Fox και τον Mike Sandrock από το Boulder. Με έκαναν κομμάτι της ζωή τους και με βοήθησαν να κατανοήσω και να αξιοποιήσω τις δυνατότητές μου. Στο Boulder συνειδοποίησα ότι ήθελα να γίνω προπονητής.

Ένα μεγάλο ευχαριστώ θα ήθελα να πω και στον Barry Harwick από το Dartmouth College, αλλά και στα κολέγια και τα πανεπιστήμια που με εμπιστεύ-

τηκαν για να προπόνήσω μερικούς από τους πιο υπέροχους φοιτητές-αθλητές που μπορείτε να φανταστείτε.

Ευχαριστώ τον Scot, με τον οποίο γράψαμε μαζί αυτό το βιβλίο και που αφιέρωσε αμέτρητες ώρες δουλειάς για την ολοκλήρωσή του. Το πιο σημαντικό από όλα είναι ότι, μέσα από τη συγγραφή αυτού του βιβλίου, αναζωπυρώθηκε η φιλία μας, που ξεκίνησε τη δεκαετία του '80 στο Μέριλαντ.

Κλείνοντας, πάνω από όλα, θα ήθελα να ευχαριστήσω την οικογένειά μου. Katrina, Margaret και William, είστε οι καλύτεροι και σας αγαπώ όλους! Είστε τα πάντα για μένα!

Mark Coogan

Ευχαριστώ την Michelle Earle, εκδότρια της Human Kinetics, για την εμπιστοσύνη της και την ευγενική της καθοδήγηση.

Φυσικά, ευχαριστώ τον Mark, που μου ζήτησε να συνεργαστούμε για τη συγγραφή αυτού του βιβλίου και συνέβαλλε, ώστε να απολαμβάνω περισσότερο την προπόνηση. Αυτή η επανασύνδεσή μας, 25 χρόνια μετά την πρώτη μας γνωριμία στη Σουηδία, είναι για μένα πραγματικά ένα υπέροχο γεγονός.

Συγχαρητήρια στα μέλη της ομάδας της New Balance Boston, Heather MacLean και Drew Piazza, που είναι τα καλύτερα (και τα πιο γρήγορα) μοντέλα επίδειξης των ασκήσεων για την άψογη εκτέλεσή τους για τις ανάγκες του βιβλίου.

Ευχαριστώ, επίσης, όλα τα νυν και πρώην μέλη της ομάδας Coogan που μοιράστηκαν τις ιστορίες τους σε αυτό το βιβλίο.

Τέλος, θα ήθελα να εκφράσω την ευγνωμοσύνη μου στη Stacey Cramp, για την υπομονή και την υποστήριξή της, ιδιαιτερα τις στιγμές που αντιμετώπισα κάποιες δυσκολίες κατά τη διάρκεια της συγγραφής του βιβλίου.

Scott Douglas

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Ο Mark Coogan ανέλαβε την προπόνησή μου στις αρχές του καλοκαιριού του 2018, όταν ξεκίνησα την επαγγελματική μου καριέρα στο τρέξιμο και εντάχθηκα στην ομάδα του, που προπονείται στη Βοστώνη. Τότε, μόλις είχα τελειώσει το κολέγιο και δεν είχα ακόμη μεγάλη εμπειρία ως αθλήτρια. Από τη στιγμή που ξεκίνησε η συνεργασία μας, κατάφερα να προκριθώ σε τρία παγκόσμια πρωταθλήματα, να κερδίσω ένα ασημένιο μετάλλιο στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Κλειστού Στίβου, να συμμετάσχω σε μια Ολυμπιακή Ομάδα, να κατακτήσω δύο εθνικούς τίτλους και να πετύχω δύο εθνικά ρεκόρ. Αναφέρω αυτές τις διακρίσεις χωρίς έπαρση και μόνο επειδή σχετίζονται με τον σκοπό αυτού του βιβλίου. Χωρίς την εξαιρετική καθοδήγηση του Mark, τίποτα από όλα αυτά δεν θα είχε γίνει πραγματικότητα.

Σε όλη τη διάρκεια της σεζόν, η οποία κορυφώθηκε με την πρώτη μου συμμετοχή σε παγκόσμιο πρωτάθλημα, όταν ο Mark και εγώ συναποφασίσαμε να επικεντρωθώ στο αγώνισμα των 5 χλμ., μου έλεγε συχνά: «Το μόνο που θα έχεις στο μυαλό σου είναι να τρέξεις 72 δευτερόλεπτα τη στροφή για 12,5 γύρους». Μου το επισήμανε συνέχεια στις προπονήσεις ή ίσως να το ανέφερε και τυχαία στο τέλος κάποιας τηλεφωνικής μας συνομιλίας. Εγώ του απαντούσα συνήθως με μια σύντομη και σε γενικές γραμμές ουδέτερη απάντηση του τύπου: «Ναι, Mark ευχαριστώ». Ωστόσο, αυτή η προσέγγιση με βοήθησε ουσιαστικά να διαμορφώσω ένα ξεκάθαρο όραμα και να εστιάσω στον στόχο: να τρέξω δηλαδή την απόσταση που έπρεπε στον απαιτούμενο ρυθμό. Το 2019 στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα, σημείωσα ατομικό ρεκόρ 14.58, δηλαδή 72 δευτερόλεπτα ανά γύρο για 12,5 γύρους, όπως ακριβώς μου έλεγε συνεχώς ο Mark.

Ο Mark Coogan έχει έναν μοναδικό τρόπο να κάνει τα πράγματα να φαίνονται απλά. Ταυτόχρονα, δείχνει απόλυτη εμπιστοσύνη στους αθλητές του. Γνωρίζει τις δυνατότητές τους και τι ακριβώς πρέπει να κάνουν. Ποτέ δεν μου ζήτησε κάτι που δεν πίστευε πραγματικά ότι μπορώ να καταφέρω. Όταν αναφέρεται στις προπονήσεις, συνήθως τις παρουσιάζει σαν να μην είναι τόσο δύσκολες. Όταν πρωτοεντάχθηκα στην ομάδα του, οι προπονήσεις ήταν πιο απαιτητικές από ό,τι είχα συνηθίσει. Έτσι, όταν συνειδητοποίησα ότι ο Mark ήταν σίγουρος πως μπορούσα να ανταποκριθώ στις προπονήσεις αυτές, η αλήθεια είναι ότι αιφνιδιάστηκα. Σύ-

ντομα όμως κατάλαβα ότι έπρεπε να επαναπροσδιορίσω τον τρόπο που σκέφτομαι. Ο Mark σπανίως υπερβάλλει όταν περιγράφει τη δυσκολία μιας προπόνησης. Όμως, όταν λέει ότι «θα πονέσει», να είσαι σίγουρος πως πράγματι θα πονέσει.

Εγώ του λέω ότι κατάλαβα, αλλά ο Mark ίσως να έχει διαφορετική άποψη. Γνωρίζει ότι κάποιες φορές, πριν από μια δύσκολη προπόνηση, μπορεί να αντιδράσω υπερβολικά. Παρόλα αυτά, προσπαθεί να είναι ψύχραιμος. Θυμάμαι χαρακτηριστικά μια ανάλογη περίπτωση που ήξερε ότι θα αντιδρούσα. Για να κάνει, λοιπόν, τα πράγματα να κυλήσουν όσο το δυνατόν πιο ομαλά, μου είπε απλώς ότι θα έκανα μια δύσκολη προπόνηση 3.000 μ. (κάτω από 9.00). Αυτό ήταν το μόνο που μου ανέφερε πριν ξεκινήσω την προπόνηση. Όταν ολοκλήρωσα τα 3.000 μ. σε 8.51, τον ρώτησα αν τελείωσε η προπόνηση ή αν υπήρχε κάτι ακόμη που έπρεπε να κάνω. Και η απάντησή του ήταν: «Ναι, σε 10 λεπτά θα επαναλάβεις το ίδιο». Εκείνη τη στιγμή, έμεινα άναυδη. Ωστόσο, δεν είχα σχεδόν καθόλου χρονικό περιθώριο να αντιδράσω, οπότε απλώς έκανα αυτό που είπε. Τη δεύτερη φορά έτρεξα σε 8.53. Έπαθα σοκ! Ο Mark με ήξερε πολύ καλά – ήξερε τι μπορούσα να κάνω και πώς θα αντιδρούσα. Αυτό είναι μόνο ένα μικρό δείγμα της μεγάλης προπονητικής του εμπειρίας.

Σε αυτό το βιβλίο, λοιπόν, αποτυπώνονται οι εμπειρίες, οι στρατηγικές και η γενικότερη φιλοσοφία του Mark, οι οποίες έχουν διαμορφωθεί μέσα από την πολυετή προπονητική του πορεία. Ο Mark, εδώ και πολλά χρόνια, είναι αναπόσπαστο κομμάτι της δρομικής κοινότητας, με σπουδαίες συμμετοχές σε διεθνές επίπεδο ως αθλητής και έχοντας μια εντυπωσιακή καριέρα ως προπονητής, καθώς έχει προπονήσει τόσο ελίτ αθλητές του κολεγιακού πρωταθλήματος NCAA όσο και επαγγελματίες αθλητές. Έχει ζήσει και έχει δει πολλά και είναι πλέον ευρέως αναγνωρισμένος ως ένας από τους κορυφαίους προπονητές δρομέων μεσαίων και μεγάλων αποστάσεων. Πέρα από αυτό, είναι και ένας αληθινός «οπαδός» του τρεξίματος. Παρακολουθεί συνεχώς αγώνες και μάλιστα θυμάται όλους τους αθλητές και τις επιδόσεις τους, ακόμη και μετά από χρόνια. Αυτή η τεράστια γνώση που διαθέτει, αποτελεί τη βάση των προπονητικών του προγραμμάτων, τα οποία είναι εξαιρετικά αποτελεσματικά.

Επομένως, το βιβλίο αυτό αποτυπώνει ολόκληρη τη φιλοσοφία του Mark για κάθε πτυχή του τρεξίματος. Ο ίδιος μάλιστα συνηθίζει να λέει χαρακτηριστικά αναφερόμενος στην προπονητική μας ομάδα: «Δεν έχουμε μυστικά μεταξύ μας». Και πράγματι, δεν έχουμε, καθώς όλα όσα μας διδάσκει στις προπονήσεις, βρίσκονται συγκεντρωμένα στις σελίδες αυτού του βιβλίου. Τώρα είναι πλέον διαθέσιμα σε κάθε ενδιαφερόμενο, για να τα μελετήσει και να τα αξιοποιήσει. Αυτό το βιβλίο προσφέρει μια εξαιρετική ευκαιρία τόσο στους αρχάριους όσο και στους έμπειρους δρομείς να μάθουν περισσότερα για το τρέξιμο μέσα από την εμπειρία ενός από τους κορυφαίους προπονητές στον κόσμο.

Elle St. Pierre

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Είσαι ένα πολυάσχολο άτομο αλλά ταυτόχρονα θέλεις να βελτιώσεις τις επιδόσεις σου στο τρέξιμο, χωρίς όμως να νιώθεις ότι το τρέξιμο «καταδυναστεύει» την καθημερινότητά σου; Αν ναι, τότε πιστεύω ότι πράγματι μπορώ να σε βοηθήσω.

Έχω προπονήσει αθλητές που συμμετείχαν σε Ολυμπιακούς Αγώνες, κάτοχους εθνικών και παγκόσμιων ρεκόρ, καθώς και πρωταθλητές του NCAA (κολεγιακό πρωτάθλημα των Η.Π.Α.). Όλοι τους εκτός από το τρέξιμο είχαν και άλλες προτεραιότητες και υποχρεώσεις. Παρόλα αυτά, κατάφεραν να φτάσουν στην κορυφή του αθλήματος, ενώ ταυτόχρονα ανταποκρίνονταν εξίσου καλά και στις υπόλοιπές υποχρεώσεις τους. Ήταν σπουδαίοι φίλοι, οικογενειάρχες και απολάμβαναν γενικά τη ζωή. Σε αυτό το βιβλίο, λοιπόν, θα σου προσφέρω την κατάλληλη καθοδήγηση, ώστε να πετύχεις και εσύ το ίδιο. Με άλλα λόγια, να είσαι ένας ευτυχισμένος και υγιής δρομέας και παράλληλα να καταφέρεις να βελτιώσεις την απόδοσή σου στο τρέξιμο.

Σε αυτό το βιβλίο προσπάθησα να συγκεντρώσω όλα όσα έχω μάθει αυτά τα τριάντα και πλέον χρόνια που ασχολούμαι με το τρέξιμο υψηλών επιδόσεων, τόσο ως αθλητής όσο και ως προπονητής. Μπορείς να αξιοποιήσεις αυτές τις γνώσεις, για να αποφύγεις τα δικά μου λάθη και ταυτόχρονα να αποκομίσεις χρήσιμη εμπειρία από την πορεία μου στον αθλητισμό. Να τονίσω στο σημείο αυτό ότι δεν ήμουν κορυφαίος αθλητής όταν ξεκίνησα την καριέρα μου στο τρέξιμο, ωστόσο κατάφερα να φτάσω στο επίπεδο των Ολυμπιακών Αγώνων. Στην πορεία, κατατάχθηκα στο top 10 της κατάταξης στις Η.Π.Α. σε όλα τα δρομικά αγωνίσματα, από το μίλι μέχρι τον μαραθώνιο. Ως κολεγιακός προπονητής και όντας πλέον επικεφαλής μιας επαγγελματικής ομάδας ελίτ αθλητών, συνέχισα να εξελίσσω και να βελτιώνω τα προπονητικά μου προγράμματα. Είμαι πραγματικά ενθουσιασμένος που, μέσα από τις σελίδες αυτού του βιβλίου, μου δίνεται πλέον η ευκαιρία να μοιραστώ αυτές τις γνώσεις με τη δρομική κοινότητα.

Τι περιέχει αυτό το βιβλίο

Αυτό το βιβλίο αποτελείται από δύο μέρη. Στο πρώτο μέρος θα περιγράψω τα δομικά στοιχεία του σωστού τρεξίματος (στοιχεία περιοδισμού και όλα όσα είναι απαραίτητα για ένα αποτελεσματικό και ασφαλές πρόγραμμα προπόνησης). Στο πρώτο κεφάλαιο εξηγώ τις πέντε βασικές προπονητικές αρχές που ακολουθώ. Στο δεύτερο κεφάλαιο αναλύω τους λόγους για τους οποίους είναι σημαντικό να έχεις διαμορφώσει ένα υγιές περιβάλλον προπόνησης και τους τρόπους με τους οποίους θα το πετύχεις αυτό. Είναι πολύ σημαντικό να απολαμβάνεις το τρέξιμο, ανεξάρτητα από τις φιλοδοξίες που έχεις για αυτό.

Στο τρίτο κεφάλαιο, αναφέρομαι στην ενδυνάμωση, καθώς έχει ιδιαίτερη σημασία να είσαι υγιής και σε καλή φυσική κατάσταση, ώστε να μπορείς να ανταποκρίνεσαι στις προπονήσεις όπως πρέπει και όπως επιθυμείς. Στο τέταρτο κεφάλαιο, δίνω μερικές απλές συμβουλές ψυχολογικού περιεχομένου, που μπορούν να συμβάλλουν στην ψυχική σου ενδυνάμωση και να σε βοηθήσουν να αξιοποιήσεις στο μέγιστο τις φυσικές σου ικανότητες. Στο πέμπτο κεφάλαιο, εξηγώ πώς μπορείς να αξιοποιείς τις πληροφορίες που έχεις στη διάθεσή σου από τις προπονήσεις σου, συμπεριλαμβανομένων των δεδομένων που λαμβάνεις από ηλεκτρονικές συσκευές, όπως π.χ. το ρολόι σου.

Ένας καλός προπονητής προετοιμάζει τους αθλητές του, ώστε να μπορούν να προπονούνται και να εφαρμόζουν τις αρχές που τους διδάσκει με ασφάλεια και αποτελεσματικότητα. Αυτά τα πέντε πρώτα κεφάλαια θα σου αποκαλύψουν το «γιατί» που βρίσκεται πίσω από το «πώς» των προπονητικών μου προγραμμάτων.

Το δεύτερο μέρος του βιβλίου εστιάζει στις λεπτομέρειες της προπόνησης και των αγώνων. Όπως μάλλον έχεις ήδη αντιληφθεί, η επίτευξη μιας καλής επίδοσης σε έναν αγώνα δεν είναι και τόσο απλή υπόθεση και δεν εξαρτάται αποκλειστικά από τη φυσική κατάσταση στην οποία βρίσκεται ο αθλητής. Σίγουρα, η φυσική κατάσταση είναι πολύ σημαντική, ωστόσο ιδιαίτερο ρόλο διαδραματίζουν και άλλοι παράγοντες. Κατ' επέκταση, το έκτο κεφάλαιο, αναφέρεται στην κατάκτηση της «δεξιότητας του αγωνίζεσθαι», δηλαδή, με άλλα λόγια, στην ικανότητα «σωστής διαχείρισης» των αγώνων. Στη συνέχεια, στο έβδομο κεφάλαιο, αναλύονται οι βασικοί τύποι τρεξίματος (προπονήσεων) που θα συναντήσεις στα προπονητικά προγράμματα, καθώς και ο τρόπος αποτελεσματικής εκτέλεσής τους.

Έπειτα, ακολουθούν τα κεφάλαια 8 έως 12, τα οποία περιέχουν προπονητικά προγράμματα και ειδικές συμβουλές για τα αντίστοιχα αγωνίσματα, ειδικά για τις

πιο δημοφιλείς αποστάσεις, το μίλι ή 1.500 μ.[1], τα 5 χλμ., τα 10 χλμ., τα 15 χλμ., τον ημιμαραθώνιο (21.097,5 μ.) και τον μαραθώνιο (42.198 μ.). Κάθε κεφάλαιο περιλαμβάνει ένα σύντομο και ένα μεγαλύτερο προπονητικό πρόγραμμα (σε αριθμό εβδομάδων). Καθεμιά από αυτές τις επιλογές προσφέρει τρία επίπεδα εβδομαδιαίων χιλιομέτρων, από τα οποία μπορείς να επιλέξεις (το Κεφάλαιο 7 εξηγεί πώς μπορείς να επιλέξεις το πρόγραμμα με βάση τη διάρκεια και τον όγκο προπόνησης που ταιριάζει στη δική σου περίπτωση).

Οι πληροφορίες που περιλαμβάνονται στα κεφάλαια 13 και 14 διαφέρουν ελαφρώς από τις πληροφορίες που συνήθως βρίσκει ο ενδιαφερόμενος σε άλλα βιβλία που αναφέρονται στο τρέξιμο. Το Κεφάλαιο 13 απευθύνεται στην πλειονότητα των δρομέων, που τους αρέσει να τρέχουν συχνά σε μια ποικιλία αποστάσεων μικρότερων του μαραθωνίου (π.χ. 5 χλμ. ένα Σαββατοκύριακο, 10 χλμ. το επόμενο Σαββατοκύριακο). Αρχικά, παραθέτω ένα πρόγραμμα οκτώ εβδομάδων ως προαγωνιστική περίοδο, με στόχο τη σταδιακή εισαγωγή του δρομέα στην αγωνιστική περίοδο[2]. Στη συνέχεια, ακολουθεί ένα πρόγραμμα οκτώ εβδομάδων για την αγωνιστική περίοδο. Όπως και στα προηγούμενα κεφάλαια, τα προγράμματα έχουν τρία διαφορετικά επίπεδα χιλιομετρικού όγκου προπόνησης, από τα οποία μπορείς να επιλέξεις.

Τέλος, το Κεφάλαιο 14 θα σε κατευθύνει, ώστε να αξιοποίησεις τη φυσική κατάσταση που έχτισες κατά την προετοιμασία σου για έναν ημιμαραθώνιο ή μαραθώνιο, ώστε να πετύχεις καλές επιδόσεις σε μικρότερες αποστάσεις στο άμεσο μέλλον. Τα προπονητικά προγράμματα αυτού του κεφαλαίου περιλαμβάνουν τις παρακάτω τρεις μεταβάσεις: από τον μαραθώνιο στα 5 χλμ., από τον μαραθώνιο στα 10 χλμ. και από τα 15 χλμ. ή τον ημιμαραθώνιο στα 5 ή τα 1.500 μ. Και εδώ, τα προγράμματα περιλαμβάνουν τρεις διαφορετικούς όγκους χιλιομέτρων.

Τέλος, σε διάφορα σημεία του βιβλίου, θα βρεις σύντομα βιογραφικά σημειώματα δρομέων που ήταν ή είναι ακόμη αθλητές μου. Έχω επιλέξει να εστιάσω σε εκείνες τις πτυχές της ζωής τους που αναδεικνύουν μία ή και περισσότερες από τις προπονητικές μου αρχές. Ελπίζω πως, διαβάζοντας τις ιστορίες τους, θα καταλάβεις ότι πρόκειται για υγιείς, ευτυχισμένους ανθρώπους με ολοκληρωμένες προσωπικότητες, που τυχαίνει απλώς να είναι και πολύ γρήγοροι! Θέλεις να γίνεις σαν και αυτούς; Τότε ας ξεκινήσουμε!

---

[1] Όπου αναφέρεται στο πρωτότυπο κείμενο ο όρος μίλι, και δεδομένου ότι στην Ελλάδα δεν υπάρχει το συγκεκριμένο αγώνισμα των 1.609 μέτρων, θα αναγράφεται απευθείας η απόσταση των 1.500 μ., που είναι παρόμοια τακτικά και ενεργειακά και διεξάγεται στη χώρα μας εντός σταδίου, εκτός αν αναλύονται χρόνοι και περάσματα όπου θα παραμένει ο όρος μίλι. Το μίλι διεξάγεται στις Η.Π.Α. και στις χώρες της Κοινοπολιτείας.

[2] Μια περίοδος τακτικής συμμετοχής σε μία σειρά αγώνων ίδιας, μικρότερης ή μεγαλύτερης απόστασης με τον αγώνα-στόχο της περιόδου, όπως συχνά συμβαίνει στον στίβο, αλλά και σε άλλους αγώνες ασφάλτου μεγαλύτερων αποστάσεων.