



Ο γυμναστής της ΤΣΣΚΑ Μόσχας, Κώστας Χατζηχρήστος, μίλησε στην ιστοσελίδα του ΣΕΠΚ (serk.gr) για την εξέλιξη του αθλήματος που συνεπάγεται αλλαγή στον τρόπο εκγύμνασης των παικτών και τη σημασία της διαχείρισης.

"Το καλοκαίρι είναι η πιο σημαντική περίοδος για έναν αθλητή, αφού εκεί λύνει οποιοδήποτε πρόβλημα έχει αντιμετωπίσει στη διάρκεια της σεζόν. Ασχολείται με το κορμί του και την ατομική βελτίωση, ανάλογα το που έχει εντοπίσει ότι υπάρχει μεγαλύτερη ανάγκη. Η δουλειά που γίνεται τους καλοκαιρινούς μήνες είναι εξόχως σημαντική, αφού θωρακίζει τον αθλητή για την αγωνιστική περίοδο που ακολουθεί", σημείωσε αρχικά ο Κώστας Χατζηχρήστος, για να συνεχίσει:

"Στο υψηλότερο επίπεδο, οι παίκτες καλούνται στη διάρκεια του καλοκαιριού να βρεθούν στην εθνική ομάδα, κάτι που σημαίνει πως χάνουν αυτό το κομμάτι της προσωπικής δουλειάς".

Αναφερόμενος στο κομμάτι της διαχείρισης που γίνεται στη διάρκεια της σεζόν, δεδομένων των συνεχόμενων αγώνων και ταξιδιών, σημείωσε: "Υπάρχουν δύο σκέλη για αυτό. Το ένα έχει να κάνει με την ξεκούραση που χρειάζονται κάποιοι παίκτες λόγω της καταπόνησης και το άλλο αφορά τη δουλειά με τον γυμναστή και τον φυσικοθεραπευτή, για να παραμένουν σε καλή κατάσταση. Η μεγάλη αλλαγή που έχει επιφέρει το νέο σύστημα της EuroLeague εντοπίζεται περισσότερο στη σημασία που δίνουν όλοι στις λεπτομέρειες. Σε αυτό εντάσσεται ακόμη και μία πτήση με τσάρτερ για μια ομάδα. Αν όλα είναι προγραμματισμένα σωστά και έγκαιρα, από τη μετακίνηση, μέχρι τη διατροφή και την καθημερινή αποκατάσταση των αθλητών, τότε όλα γίνονται πιο απλά τόσο για τους προπονητές όσο και για τους παίκτες. Γι αυτό κιόλας, οι ομάδες αυξάνουν σιγά σιγά τον αριθμό και την ικανότητα των ανθρώπων, που είναι γύρω από τους αθλητές".

Σε ερώτηση για το αν το νέο σύστημα μάς οδηγεί σε συνθήκες ανάλογες με αυτές που επικρατούν στο NBA, εξήγησε πως "είναι σαφές πως το μοντέλο έχει αλλάξει. Είναι ανθρωπίνως αδύνατο πλέον να κάνεις προπόνηση, όπως έκανες πριν από πέντε χρόνια σε

επίπεδο έντασης. Σε έναν μήνα, λόγω των συνεχόμενων αγώνων, μπορεί να κάνεις μόνο εννέα ή δέκα προπονήσεις με ένταση. Παλιότερα αυτός ο αριθμός ήταν σημαντικά μεγαλύτερος".

Για να προσθέσει επ' αυτού πως "είναι σημαντικό να προπονείσαι με ένταση, γιατί αυτό συνεπάγεται πως θα μπορείς να παίξεις ανάλογα. Το σώμα πρέπει να δέχεται ανάλογα ερεθίσματα σε προπόνηση και αγώνα, προκειμένου να μπορεί να αντεπεξέλθει. Υπάρχει βέβαια μια λεπτή ισορροπία ανάμεσα στην ξεκούραση και την δυνατή προπόνηση, γι αυτό χρειάζεται πολύ στενή παρακολούθηση κάθε αθλητή και καθημερινή παρέμβαση".

Όταν η συζήτηση πήγε στο κομμάτι της πρόληψης των τραυματισμών, είχε να πει πως "πολύ λίγα τεστ μπορούν να σου δώσουν απαντήσεις για το πότε ακριβώς πρέπει να ξεκουραστεί ένας παίκτης. Δεν υπάρχει δηλαδή ένας αλγόριθμος, ή κάτι αντίστοιχο, για να σου δώσει ξεκάθαρη απάντηση. Είναι μια διαδικασία μεταξύ τέχνης και επιστήμης όλο αυτό. Είναι ένας συνδυασμός παραγόντων, με μετρήσεις, παρακολούθηση της απόδοσής του και της γλώσσας του σώματος. Όλα αυτά συνυπολογίζονται, σε ταυτόχρονη συνεννόηση με τον ίδιο τον παίκτη, για να παρθεί μια απόφαση περί ξεκούρασης ή διαφορετικής διαχείρισης. Αν, για παράδειγμα, ένας αθλητής παραπονιέται για μικρούς πόνους ή ενοχλήσεις, είναι σαφές πως θα τον διαχειριστείς λίγο διαφορετικά".

Τέλος, σε ερώτηση για το αν αλλάζει ο τρόπος εκγύμνασης ή προπόνησης πριν από τους αγώνες του Final Four, απάντησε πως "δεν αλλάζουμε κάτι όσον αφορά τις συνήθειές μας. Ακολουθούμε τη ρουτίνα μας, με τη λογική πως μπροστά μας έχουμε δύο ακόμη παιχνίδια. Οι παίκτες κάνουν κανονικά τα βάρη και τις προπονήσεις τους, θα πάρουν κάποιο ρεπό. Δεν μπορείς να αλλάξεις την ιστορία μιας ομάδας μέσα σε δεκαπέντε με είκοσι μέρες, που μεσολαβούν από τα Playoffs μέχρι το Final Four".

Και κατέληξε: "Κάνεις απλή διαχείριση. Ό,τι έχεις κάνει κατά βάση μέχρις εκείνο το σημείο, αυτό διαχειρίζεσαι έπειτα. Μεγάλο παράγοντα σε αυτό βέβαια παίζει κι η τύχη, να μην έχεις κάποιον τραυματισμό. Κι αυτό γιατί αν ένας παίκτης τραυματιστεί, για παράδειγμα, έναν μήνα πριν από το Final Four και χάσει είκοσι προπονήσεις, είναι δύσκολο να επανέλθει".