



Ο Αλέξανδρος Ζαβός επέστρεψε από το ταξίδι στις ΗΠΑ, όπου παρακολούθησε τις προπονήσεις των Boston Celtics, Philadelphia Sixers, Drexel University, University of Pennsylvania και Boston University, στο περιθώριο των υποτροφιών του Συνδέσμου Ελλήνων Προπονητών Καλαθοσφαίρισης. Ο έμπειρος τεχνικός μίλησε στην ιστοσελίδα του ΣΕΠΚ για τις εμπειρίες και τις εικόνες που συνέλεξε, ενώ ανέλυσε όσα είδε.

Αναλυτικά όσα δήλωσε:

Για την ευκαιρία που είχε να βρεθεί στις ΗΠΑ στο πλαίσιο των υποτροφιών του ΣΕΠΚ: "Θέλω να ευχαριστήσω θερμά τον Σύνδεσμο και το Ίδρυμα "Σταύρος Νιάρχος" για την μοναδική ευκαιρία που μου δόθηκε να ζήσω αυτή την εμπειρία στις ΗΠΑ, στη Μέκκα του αθλήματος. Κι η φετινή πρωτοβουλία με την υποτροφία, όπως επίσης τα διεθνή και τα τοπικά σεμινάρια που κάνει ο Σύνδεσμος συχνά, δείχνουν τη μεγάλη θέληση που υπάρχει στον ΣΕΠΚ προκειμένου να επιμορφώνονται τα μέλη του διαρκώς ώστε να είναι την πρώτη γραμμή στο ευρωπαϊκό και παγκόσμιο μπάσκετ".

Για τον σεβασμό προς την Ελλάδα: "Σε συζητήσεις που κάναμε, όλοι μου ανέφεραν τη νίκη της Ελλάδας επί των ΗΠΑ στη Σαϊτάμα. Πέραν του Νίκου Γκάλη, ακόμη ένας ζωντανός θρύλος είναι ο Παναγιώτης Γιαννάκης, κι αναφέρομαι στον τρόπο με τον οποίο αντιμετωπίζετα ως προσωπικότητα για την προσφορά του στο άθλημα από όλους".

Για τα στοιχεία που του κέντρισαν το ενδιαφέρον: "Μεγάλο ενδιαφέρον είχε η δομή των ομάδων είτε μιλάμε για κολέγιο είτε για το NBA. Εκεί εντοπίζονται κάποιες διαφορές σε σχέση με το ευρωπαϊκό σύστημα δομής σε μία προπόνηση. Καταρχάς, δίνουν πολύ μεγάλη βαρύτητα επί καθημερινής βάσης σε θέματα που αφορούν τα βασικά του αθλήματος, τόσο σε άμυνα όσο και σε επίθεση. Όπως επίσης στη χρήση του video. Μπορεί να σταματήσει η προπόνηση για να επισημανθεί κάτι με τη χρήση του video, είτε στη διάρκεια του διαλείμματος για να πιουν νερό οι αθλητές, να δείξουν κάτι οι προπονητές που έχουν εντοπίσει από τη διάρκεια της προπόνησης. Επίσης, μετά από έντονη άσκηση συνηθίζουν να δείχνουν video και μετά να συνεχίζουν τη δουλειά τους. Καταλαβαίνετε λοιπόν, ότι μαγνητοσκοπείται κάθε προπόνηση αφού διαφέρουν οι εγκαταστάσεις και η τεχνολογική

υποστήριξη που μπορεί να έχουν οι προπονητές".



Όσον αφορά τη διαφορά που υπάρχει εντός παρκέ με την Ευρώπη: "Από τις κουβέντες που κάναμε με τους προπονητές, όπως ο Brad Stevens, ο Brett Brown και ο Steve Donahue του University of Pennsylvania το παιχνίδι είναι πλέον mixed up. Το ευρωπαϊκό μπάσκετ πλησιάζει στο αμερικανικό, κι αντίστροφα. Στις ΗΠΑ, παρακολουθούν πολύ στενά το ευρωπαϊκό μπάσκετ. Η μόνη βασική διαφορά που παραμένει έχει να κάνει με τους κανονισμούς, αφού αυτοί είναι που ουσιαστικά δεν επιτρέπουν στις δύο πλευρές να πλησιάσουν ακόμη περισσότερο. Για παράδειγμα, στην Ευρώπη επιτρέπεται περισσότερο το τσεκάρισμα και το δυνατό παιχνίδι, γι αυτό κιόλας δεν είναι εύκολο για τους παίκτες της Team USA να προσαρμοστούν στα δεδομένα του FIBA Basketball. Παρατηρείται όμως μια τάση να έρθουν πιο κοντά με εμάς σε κάποια πράγματα, όπως για παράδειγμα με τα βήματα. Μου έκανε μεγάλη εντύπωση στο φιλικό των Celtics με τους Hornets, που παρακολουθήσαμε, ότι στις 3/5 πρώτες κατοχές σφυρίχτηκε η παράβαση των βημάτων. Φαίνεται ότι υπάρχει αυτή η οδηγία, για να είναι κι οι παίκτες πιο καλοί στα βασικά. Είναι κάτι που μας τόνισε εκ των υστέρων κι ο Brad Stevens. Το παιχνίδι έχει γίνει πάντως πιο

global και θα γίνει ακόμη περισσότερο στο μέλλον. Αυτό θα είναι καλό για όλους μας".

Για το ασκησιολόγιο που υπάρχει: "Οι Αμερικανοί είναι ειδήμονες στην ορολογία. Έχουν μεγάλη λεπτομέρεια στον όγκο των ασκήσεων, σε κάθε προπόνηση προτιμούν να κάνουν αρκετές ασκήσεις με μικρή διάρκεια. Επίσης, σε σχέση με εμάς, ειδικά στην Ελλάδα, προτιμούν το επίπεδο της έντασης να αυξομειώνεται στη διάρκεια της προπόνησης, πχ. να ξεκινήσουν με μεγάλη ένταση, μετά να πάνε σε πιο χαμηλή ένταση και μετά πάλι σε υψηλή με ασκήσεις άμυνας. Μετά το "πέντε εναντίον πέντε" προς το τέλος της προπόνησης, συνηθίζουν κάνουν μια άσκηση για conditioning. Το τελευταίο δεκαπεντάλεπτο της προπόνησης πάντως (οι ομάδες κάνουν κατά βάση προπόνηση από δύο έως τρεις ώρες), η κόντρα μεταξύ των παικτών δεν υφίσταται, γιατί λένε ότι το 70% των τραυματισμών συμβαίνει στο τελευταίο μέρος της προπόνησης. Δεν σημαίνει αυτό ότι πάνε σβηστοί, απλά πάνε σε ασκησιολόγιο που δεν περιλαμβάνει επαφή ή κάτι. Εκεί υπάρχει μεγάλη προσοχή".

Για τη δουλειά που γίνεται εκτός παρκέ από τις ομάδες: "Ο εθελοντισμός παίζει πολύ μεγάλο ρόλο, ειδικά στα πανεπιστήμια. Στην καθημερινότητα της προπόνησης βοηθάει πάρα πολύ. Δεν έχουν την πολυτέλεια όπως οι ομάδες του NBA για να έχουν προσωπικό. Στα πανεπιστήμια, ο εθελοντισμός βοηθάει τα νέα παιδιά για να μπουν στον αθλητισμό και να προσφέρουν και να έχουν εφόδια για το μέλλον. Αυτό έχει να κάνει είτε με το να είναι video coordinators είτε βοηθοί".



Για τις σχέσεις μεταξύ των προπονητών: "Υπάρχει πολύ υψηλό επίπεδο εμπιστοσύνης και συνεργασίες των coaching staff μεταξύ τους, αφετέρου οι προπονητές σαν επάγγελμα και θεσμός περιβάλλονται με μεγάλο σεβασμό. Ακόμη κι άνθρωποι που είναι 60+ κάθονται σε προπονήσεις για να παρακολουθήσουν τη φιλοσοφία και το ασκησιολόγιο άλλων συναδέλφων για να εξελιχθούν και να επιμορφωθούν ακόμη περισσότερο. Υπήρξε μάλιστα προπονητής που είναι υπεύθυνος της αναπτυξιακής ομάδας των νέων αθλητών της USA Basketball και πήγε να δει τις προπονήσεις των Boston Celtics για να διαπιστώσει πώς κάποια πράγματα μπορούν να περάσουν στην Ομοσπονδία".

Για τη σημασία της θέλησης: "Στη Φιλαδέλφεια, αφού είδαμε τη χλιδή, μας πήγαν σε ένα πολύ φτωχό γυμνάσιο, να δούμε αθλητές που δεν έχουν οικονομική άνεση. Εκεί προπονούνται, βλέπεις τη μεγάλη προσπάθεια. Εκεί δεν είχαν φανέλες, έπαιζαν γυμνοί από πάνω, έπαιζαν φοβερό μπάσκετ. Αυτό δείχνει ότι οι υποδομές από μόνες τους, δεν λένε κάτι. Παιδιά, με σκισμένα παπούτσια κυνηγούσαν το όνειρό τους, και άνθρωποι τούς βοηθούσαν αφιλοκερδώς για να μπορέσουν να κυνηγήσουν το όνειρό τους. Αυτή είναι η σημασία της θέλησης και της φιλοδοξίας που έχουν πολλά παιδιά από τις ΗΠΑ, τα οποία μέσω του αθλητισμού ψάχνουν τρόπο να ξεφύγουν από τη φτώχεια και τα προβλήματά τους για να επιβιώσουν και να ζήσουν τις οικογένειές τους".