

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΠΡΟΣ ΑΓΩΝΙΖΟΜΕΝΟΥΣ

Περίοδος προετοιμασίας

Ο χειμώνας από πολλούς ιστιοπλόους θεωρείται ως περίοδος ξεκούρασης. Το εύλογο ερώτημα που προκύπτει από αυτήν την αντιμετώπιση είναι: Ξεκούραση από τι; Αφού το άθλημά μας σωματικά δεν είναι τόσο απαιτητικό, ιδιαίτερα όταν εξασκείται μόνο τα Σαββατοκύριακα, ενώ ψυχικά υποτίθεται ότι μας ξεκουράζει!

ΣΚΟΠΟΣ αυτής της αναφοράς δεν είναι να μπερδέψει τον κόσμο. Κάθε άλλο. Ούτε θεωρούμε την αλλαγή των παραστάσεων για κάποιο διάστημα ως κάτι αρνητικό – είμαι σίγουρος ότι πολλοί από τους φίλους αναγνώστες θα διαβάσουν αυτές τις γραμμές σε κάποιο σαλέ χιονοδρομικού κέντρου. Όμως ο συνειδητοποιημένος αθλητής της ανοικτής θάλασσας θα πρέπει να γνωρίζει ότι ο χειμώνας είναι μια γόνιμη περίοδος προετοιμασίας.

Απολογισμός

Πρόκειται για το σημαντικότερο κομμάτι αυτής της προετοιμασίας, αυτό που θα καθορίσει πού θα πρέπει να στοχεύσει κανείς την επόμενη χρονιά. Ο απολογισμός δεν είναι ανάγκη να είναι μια μοναχική διαδικασία, ούτε ένα πόλος εκνευρισμού. Ο κυβερνήτης του σκάφους, αυτός που συνήθως έχει ένα λόγο επιπλέον να ενδιαφέρεται για αυτά τα θέματα, μπορεί να χειριστεί το θέμα έξυπνα και μεθοδικά. Με αφορμή την ανέλκυση του σκάφους για το ξεχειμώνα (όλες οι εργασίες συντήρησης του σκάφους επιβάλλεται να γίνονται ομαδικά), στη συνέχεια μπορεί να προσκαλέσει το πλήρωμα στο σπίτι του, όπου, ανάμεσα στην ανταλλαγή των φωτογραφιών από τους αγώνες και τη γαστρονομική απόλαυση των εδεσμάτων, που κάποια (ή κάποιες) από τις άτυχες συζύγους θα έχει φροντίσει να ετοιμάσει, θα μπορέσουν να συζητήσουν τα δρώμενα της προηγούμενης χρονιάς. Στη φάση αυτή είναι καλό να ακουστούν με σοβαρότητα όλες οι απόψεις, όλων των μελών του πληρώματος. Συνηθίζεται η βαρύτητα των απόψεων να εκλαμβάνεται ως ευθέως ανάλογη του αριθμού της θέσης του κάθε μέλους του πληρώματος. Έτσι, τα «μικρά» νούμερα, οι εργάτες της

πλώρης, εξετάζονται απαισιωτικά από το after guard – για να χρησιμοποιήσουμε και έναν προσφιλή στο America's Cup όρο. Ας μην ξεχνάμε ότι «από μικρό κι από τρελό μαθαίνεις την αλήθεια» και συνήθως, για να είναι κανείς πλωριός, πρέπει να είναι και τα δύο...

Ανασκόπηση και όχι αναπόληση!

Η φλύαρη αναπόληση συμβάντων και ένδοξων στιγμών του πληρώματος σπάνια οδηγεί σε κάποιο σοβαρό αποτέλεσμα. Η κουβέντα συνήθως τείνει να περιστρέφεται γύρω από «τη νίκη», «την μπότσα», «τον αγώνα», τις λίγες πιθανώς ευχάριστες αγωνιστικές αναμνήσεις που μας έχει αφήσει η προηγούμενη χρονιά, οι οποίες όμως είναι ελάχιστα εποικοδομητικές. Η ανασκόπηση οφείλει να γίνει με μεθοδικότητα και αναλυτική προσέγγιση. Οφείλουμε να κάνουμε μια κατηγοριοποίηση των αγώνων στους οποίους λάβαμε μέρος και να εξετάσουμε το κάθε είδος χωριστά: όρτσα-πρύμα, μικροί offshore, μεγάλοι offshore. Σε ποια κατηγορία αγώνα είχαμε τα περισσότερα προβλήματα, σε ποια τις περισσότερες διακρίσεις; Εάν για παράδειγμα πήγαμε πολύ καλά στο Ράλλυ Αιγαίου και όχι στην Εβδομάδα του ΝΟΑ, αυτό θα πρέπει να μας προβληματίσει. Μήπως πρέπει να δουλέψουμε περισσότερο στις κινήσεις; Μήπως δεν έχουμε πρόβλημα με τις κινήσεις, αλλά υστερούμε σε τακτική στα όρτσα-πρύμα; Μήπως τελικά δεν υστερούμε σε έμφυχο υλικό, αλλά θα πρέπει να φροντίσουμε κάπως καλύτερα τον εξοπλισμό μας; Μήπως πρέπει να ψάξουμε εάν μπορούμε να βελτιστοποιήσουμε λίγο ακόμα το πιστοποιητικό μας; Όλα αυτά είναι θέματα που πρέπει να εξετάσουμε πάντα με κριτική διάθεση. Διότι μπορεί να πρέπει να αποδοθούν και ευθύ-

νες στον τιμονιέρη! Ακόμα και σε μια κατηγορία αγώνων, η επισκόπηση πρέπει να είναι προσεκτική. Αν, για παράδειγμα, ένα πλήρωμα OD 25, ανεξαρτήτως αποτελέσματος, την πρώτη μέρα του Πανελληνίου Πρωταθλήματος πήγαινε πολύ καλύτερα από τη δεύτερη, αν δηλαδή ταξίδευε πολύ καλύτερα στην μπουνάτσα απ' ό,τι στον καιρό, ίσως να χρειάζεται περισσότερη προπόνηση με μεγαλύτερες εντάσεις, ή ψάξιμο στο ζύγισμα.

Με προσοχή

Όσο πιο πολύ έχουμε απομακρυνθεί από τα γεγονότα, τόσο ευκολότερα μπορούμε να τα κρίνουμε χωρίς έντονη συναισθηματική φόρτιση, αρκεί βέβαια, να μη μας διαφεύγουν οι λεπτομέρειες. Το βασικότερο στοιχείο της ανασκόπησης είναι ο εντοπισμός των σημείων εκείνων που μας κόστισαν ή που, αντίστοιχα, μας έδωσαν τη νίκη. Γιατί χάσαμε; Η απάντηση μπορεί να είναι από πολύ απλή μέχρι πολύπλοκη. Όμως είναι σημαντική, ιδιαίτερα αν παρατηρήσουμε και κάποια επαναληψιμότητα. Για παράδειγμα, το ότι «κάνουμε στα όρτσα, ενώ πάμε καλά στα πρύμα» είναι μια εποικοδομητική παρατήρηση, ιδιαίτερα εάν μπορέσουμε να προσδιορίσουμε και ένα εύρος έντασης ανέμου. Επίσης, το ότι «κάνουμε από τακτική» είναι και αυτό σημαντικό και μάλλον θα πρέπει να σημάνει κάτι για την επόμενη αγωνιστική χρονιά. Μέσα από τέτοιες διαδικασίες είναι δυνατή η διάγνωση των αδυναμιών μιας ομάδας και στη συνέχεια η αντιμετώπισή τους.

Προγραμματισμός

Ο προγραμματισμός για την επόμενη χρονιά θα πρέπει να γίνεται με σύνεση και αυτοσυγκράτηση, λαμβάνοντας υπόψη όλες εκείνες τις πρακτικές παραμέτρους που θα επηρεάσουν τη συμμετοχή μας στους αγώνες. Είναι σύνηθες φαινόμενο οι κυβερνήτες, μέσα σε ένα πλαίσιο υπεραισιοδοξίας και υπέρμετρου ζήλου, να παίρνουν το πρόγραμμα της χρονιάς και να σημειώνουν πάνω τους σχεδόν κάθε αγώνα. Στη συνέχεια αρχίζει η αφαίρεση. Η διαχείριση του χρόνου μας αλλά και του πληρώματός

μας θα πρέπει να γίνεται με έναν περισσότερο ορθολογιστικό τρόπο. Κάθε πλήρωμα οφείλει να έχει μια σταθερή ομάδα και ορισμένους αναπληρωματικούς. Οι αναπληρωματικοί έχουν και αυτοί δικαίωμα στους αγώνες. Φροντίστε λοιπόν ώστε το βασικό σας πλήρωμα να μπορεί να σας ακολουθήσει σε κάποιους προπονητικούς αλλά κυρίως στους βασικούς αγώνες και στη συνέχεια εξασφαλίστε και στους αναπληρωματικούς κάποιες συμμετοχές, έτσι ώστε, πέρα από κίνητρο, να έχουν και τριβή με το άθλημα.

Το σκάφος: ένας έμπιστος φίλος

Κάπως έτσι θα πρέπει να αντιμετωπίσουμε το σκάφος και τον εξοπλισμό του το χειμώνα. Εάν το αφήσουμε με τα αλάτια, τις υγρασίες, απεριποίητο και ακάλυπτο στις καιρικές συνθήκες, το μόνο σίγουρο είναι ότι κάποια στιγμή μέσα στην αγωνιστική περίοδο θα μας εγκαταλείψει. Δε θα πρέπει επίσης να αφήσουμε για την καινούργια περίοδο την ανανέωση του εξοπλισμού. Είναι συχνό φαινόμενο να φτάνουμε στον πρώτο αγώνα για να χρησιμοποιήσουμε για πρώτη φορά τα καινούργια μας πανιά. Αυτό είναι απαράδεκτο και καλύτερα να αποφεύγεται. Καλύτερα να χρησιμοποιήσετε τα παλιά σας και να δοκιμάσετε τα καινούργια σε κάποια προπόνηση. Ο χειμώνας είναι ο καλύτερος χρόνος για να φτιάξετε το σπινακόξυλο που δεν άνοιγε, το κλειδάκι στο topping lift που στράβωσε και το φρένο που δεν κλείνει καλά. Συστηματική καταγραφή για τα προβλήματα αυτά κατά τη διάρκεια της περιόδου βοηθάει ιδιαίτερα σε αυτό το στάδιο. Το βύσμα του καλωδίου του GPS που δεν έκανε καλή εφαρμογή, το πουκάμισο από το μαντάρι της μπίστρας που κολλάει στο κατάρτι κ.ο.κ. είναι λεπτομέρειες που, αν δεν τις έχουμε σημειώσει, το πιθανότερο είναι να τις βρούμε μπροστά μας στην πρώτη προπόνηση! Το κάθε σκάφος έχει πάντα όλη την καλή πρόθεση να μας οδηγήσει στη νίκη. Η περίοδος της προετοιμασίας είναι ο χρόνος που πρέπει να του αφιερώσουμε για να του το ξεπληρώσουμε. Όπως συμβαίνει σε όλες τις σχέσεις, και με το σκάφος υπάρχει δούνα και λαβείν. 

