

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΠΡΟΣ ΑΓΩΝΙΖΟΜΕΝΟΥΣ

Το μυστικό της επιτυχίας

Ο ρόλος του τίτλου είναι να προσελκύει την προσοχή του αναγνώστη στο κείμενο, ακόμα κι αν είναι παραπλανητικός, όπως συμβαίνει στην προκειμένη περίπτωση. Διότι, πρακτικά, δεν μπορεί να θεωρηθεί ως μυστικό κάτι που είναι γνωστό σε όλους. Στη συγκεκριμένη περίπτωση η αναφορά γίνεται στην προπόνηση!

ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ της αθλητικής μου πορείας έχω παρατηρήσει ότι πολλοί αθλητές αναζητούν μια μαγική συνταγή, μια πληροφορία, κάτι τέλος πάντων που θα τους βοηθήσει να αποκτήσουν ένα μικρό ανταγωνιστικό πλεονέκτημα που θα τους χαρίσει τη νίκη. Όμως η ιστορική «φιλοσοφική λίθος» που θα μετέτρεπε όλες τις επιδόσεις σε χρυσές δεν μπορεί παρά να είναι ουτοπική. Η διάκριση κατακτάται με συνέπεια, συστηματικότητα, σκληρή δουλειά και προπόνηση. Κάποιοι, τυχεροί, συμβαίνει να έχουν και μια φυσική προδιάθεση σε αυτό με το οποίο ασχολούνται ή, απλά, ταλέντο. Βέβαια, δεν είναι λίγες οι φορές που κάποιοι έχουν κουραστεί χωρίς όμως τελικά να δουν το ζητούμενο αποτέλεσμα.

Οι στόχοι

Η ενασχόληση με το άθλημα δεν είναι απαραίτητα προπόνηση. Πρέπει να υπάρχουν συγκεκριμένοι στόχοι. Στην ανοικτή θάλασσα υπάρχουν τρεις άξονες που πάνω σε αυτούς πρέπει να δουλέψει κάποιος, τους οποίους παρουσιάζουμε με αύξουσα σειρά δυσκολίας: οι κινήσεις, η ταχύτητα και η λήψη των αποφάσεων. Με τον όρο κινήσεις αναφερόμαστε στη δυνατότητα που έχει το πλήρωμα να εκτελεί οποιαδήποτε αλλαγή πορείας ή πλεύσης του σκάφους (παράλληλα με τις αλλαγές στην ισορροπία που αυτές συνεπάγονται) με ελάχιστη ή μηδενική απώλεια ταχύτητας. Όσο κι αν αυτό φαίνεται περιεργό σε ορισμένους, η προπόνηση που οδηγεί στη βελτιστοποίηση των κινήσεων είναι μακράν η πιο εύκολη και συνήθως αναλωνόμαστε σε αυτήν, διότι βλέπουμε τα πιο άμεσα αποτελέσματα. Από την άλλη, ένα κακό πλήρωμα, σε ό,τι αφορά στις κινήσεις, είναι αυτό που κινδυνεύει περισ-

σότερο από κάθε άλλο σε επίπεδο σχολιασμού από τους συναθλητές του, οπότε αισθανόμαστε την ανάγκη να προστατευτούμε, εγωιστικά πάντα σκεπτόμενοι. Ένα λάθος τακτικής δεν επιφέρει τα ίδια σχόλια με ένα καθυστερημένο μάνια ή ένα μπαλόνι που κατέληξε στη θάλασσα...! Σε ό,τι αφορά στα γρήγορα αποτελέσματα, δεν έχετε παρά να δοκιμάσετε. Πάρτε ένα πλήρωμα, κάντε 40 μπότζες ή 40 τακ και η βελτίωση θα είναι προφανής!

Οι δυσκολίες

Τα πράγματα δυσκολεύουν σε ό,τι αφορά στην ταχύτητα και τη λήψη των αποφάσεων. Όταν προπονούμαστε μόνοι μας είναι πολύ δύσκολο να ξέρουμε αν είμαστε γρήγοροι ή όχι. Συνήθως, αισθανόμαστε γρήγοροι όταν «βγαίνουν» σωστά οι κινήσεις, κάτι που στην πραγματικότητα είναι εντελώς άσχετο! Οι λάτρεις της τεχνολογίας ίσως να αναφερθούν σε πορικά διαγράμματα ταχύτητας και target speed. Όμως η ποιικιλία των συνθηκών στη θάλασσα, αλλά και η σωρεία σφαλμάτων που εισέρχονται στις ενδείξεις των οργάνων, καθιστούν τις συγκεκριμένες μεθόδους ανεπαρκείς σε ό,τι αφορά στην ακρίβεια των δεδομένων που επιζητούμε. Βελτίωση ενός δεκάτου του κόμβου στην ταχύτητα είναι ικανή να μας χαρίσει τη νίκη. Εάν αυτό το μεταφέρουμε λίγο σκεπτόμενοι σε όρους GPH στο IMS (λίγο αδόκιμο αλλά διαφωτιστικό) ένα σκάφος με GPH 590 εάν βελτιώσει την ταχύτητά του κατά ένα δέκατο του κόμβου, πρακτικά είναι σαν να μετατρέπει το GPH του σε 600! Φανταστείτε τι αλλαγές θα έπρεπε να κάνει κάποιος στο πιστοποιητικό του προκειμένου να μπορεί να το βελτιώσει κατά 10 δευτερόλεπτα το μίλι και σκεφτείτε πιθανότατα τι θα του κό-

στιζαν. Δεν αναφερόμαστε σε μεγαλύτερες διαφορές ταχύτητας, αφού αν κάποιο σκάφος παρεκκλίνει παραπάνω από τη βέλτιστη απόδοσή του μόνο συμπτωματικά θα διεκδικήσει κάποια διάκριση. Ο καλύτερος τρόπος προκειμένου να βελτιώσει κανείς την ταχύτητά του είναι προπονούμενος με τουλάχιστον ένα σκάφος ακόμα.

Η απόφαση

Η προπόνηση στη λήψη των αποφάσεων είναι το δυσκολότερο τμήμα. Και αυτό, διότι είναι πολύ δύσκολο να γίνει εκτός αγώνα. Ιδιαίτερα σε ό,τι αφορά στα σκάφη ανοικτής θάλασσας, τα οποία είναι διαφορετικά μεταξύ τους, ακόμα κι αν προπονείστε με άλλα σκάφη είναι πολύ δύσκολο να αποφανθείτε σχετικά με την ορθότητα των αποφάσεων που πήρατε κατά τη διάρκεια της προπόνησης, χωρίς να «τρέξετε» στον ηλεκτρονικό υπολογιστή το πρόγραμμα του συστήματος ισοζυγισμού που σας αφορά. Είναι προφανές λοιπόν ότι, πρακτικά, κάποιοι από τους αγώνες στους οποίους θα συμμετέχετε πρέπει να έχουν αυτόν τον «προπονητικό» χαρακτήρα, υπό την προϋπόθεση βέβαια ότι δε θα υστερείτε στους δύο άλλους τομείς τους οποίους προαναφέραμε, στις κινήσεις και στην ταχύτητα. Δεν τίθενται θέματα λήψης αποφάσεων, τακτικής και στρατηγικής δηλαδή, αν υστερείτε σε ταχύτητα! Σε αυτό το σημείο οφείλουμε να κάνουμε δύο επισημάνσεις. Η πρώτη είναι ότι, αν θέλετε να βελτιωθείτε σε ό,τι αφορά στη λήψη αποφάσεων, δε χρειάζεται απαραίτητα να το κάνετε πάνω στο δικό σας σκάφος. Έχετε τη δυνατότητα να προπονηθείτε σε αυτό συμμετέχοντας σε αγώνες open design σκαφών, όπου εκεί θα έχετε και πολύ καλύτερη δυνατότητα σύγκρισης. Για να ακριβολογούμε, στην Ελλάδα, δύο είναι οι κλάσεις που έχουν τη δυνατότητα να προσφέρουν κάτι τέτοιο (σε αντίθεση με το εξωτερικό), τα OD 25 και τα J 24. Και οι δύο έχουν πολύ αξιολογήσιμα πληρώματα και κυβερνήτες και μπορούν να αποτελέσουν μεγάλο σχολείο για όποιον θελήσει να ασχοληθεί, έστω και για λίγο, κάτι που δεν είναι τόσο δύσκολο και δεν απαιτεί απαραίτητα την απόκτηση ενός σκάφους. Από εκεί και

πέρα οι εναλλακτικές περιορίζονται δραστικά, αφού υπάρχουν μόνο οι Ολυμπιακές κατηγορίες, στις οποίες όμως τα πράγματα είναι εντελώς διαφορετικά. Τέλος, σε ό,τι αφορά στη λήψη των αποφάσεων, υπάρχει πάντα και μια ακόμα εναλλακτική: να πάρετε μαζί σας κάποιον ο οποίος έχει μεγαλύτερη εμπειρία και γνώση στον τομέα αυτό. Ακόμα κι αν δεν είναι πάντα μαζί σας, το σίγουρο είναι ότι θα σας βοηθήσει ιδιαίτερα στον τρόπο σκέψης και θα βελτιώσει την απόδοσή σας. Συνήθως, οι άνθρωποι που μπορούν να σας βοηθήσουν προέρχονται από το χώρο των Ολυμπιακών κατηγοριών. Αυτός μάλιστα είναι ο τομέας ο οποίος συνήθως διαχωρίζει όσους έχουν ξεκινήσει ιστιοπλοΐα σε μικρή ή σε μεγαλύτερη ηλικία.

Μεθοδολογία

Η συγκεκριμενοποίηση και συνειδητοποίηση των στόχων της προπόνησης είναι μια πρώτη απαραίτητη προσέγγιση, που μπορεί να γίνει κατά τη διάρκεια των χειμερινών μηνών. Η ενδοσκόπηση λοιπόν που αναφέραμε στο προηγούμενο τεύχος είναι καταλυτικής σημασίας προκειμένου να γίνει αντιληπτό πού πρέπει να δοθεί η έμφαση. Βέβαια, η έκφραση «πού πρέπει να δοθεί η έμφαση» δεν μπορεί να μείνει ασχολίαστη, υπό την έννοια ότι καθένας από τους παραπάνω τομείς (κινήσεις, ταχύτητα, λήψη αποφάσεων) απαιτεί πρακτικά εντελώς διαφορετικού είδους προπόνηση και οργάνωση. Στον όρο οργάνωση εμπεριέχεται και η έννοια του χρόνου. Διότι μπορεί σε ένα δώρο να κάνει κανείς μια πολύ καλή προπόνηση κινήσεων, όμως ο χρόνος αυτός είναι μάλλον οριακός σε ό,τι αφορά στην ταχύτητα του σκάφους και μάλλον αμελητέος σε ό,τι αφορά στη λήψη των αποφάσεων. Επίσης, μια προπόνηση κινήσεων μπορεί να γίνει με «δεύτερα» πανιά και χωρίς απαρτία στο πλήρωμα, κάτι τέτοιο όμως είναι αδύνατο για μια προπόνηση ταχύτητας. Στις διάφορες τεχνικές προπόνησης πάντως θα αναφερθούμε στο επόμενο τεύχος, το Μάρτιο πλέον, όταν τα περισσότερα αγωνιστικά σκάφη θα αρχίσουν σιγά σιγά να βρίσκουν το δρόμο τους προς τη θάλασσα. 

