



Ο Έτορε Μεσίνα έχει γράψει στο προσωπικό [blog](#) που διατηρεί στην εφημερίδα "Sport" για το... επίκαιρο θέμα των Χριστουγεννιάτικων διακοπών και του τρόπου που πρέπει ένας προπονητής να αντιμετωπίσει το "χαλάρωμα" των εορτών και την επαναφορά της ομάδας του στην κατάλληλη φόρμα.

Αναλυτικά το κείμενο:

"Τον Δεκέμβριο δίνουμε στους παίκτες μας την ευκαιρία να ξεκουραστούν για 5-6 ημέρες κάτι που είναι αρκετά ασυνήθιστο. Επιτρέπουμε στους Αμερικάνους να πετάξουν στην πατρίδα τους και να περάσουν τις γιορτές των Χριστουγέννων με την οικογένεια τους. Για τους Δυτικούς τα Χριστούγεννα είναι μεγάλη γιορτή, εν αντιθέσει με ότι ισχύει στη Ρωσία.

Θυμάμαι την πρώτη μου χρονιά στην ΤΣΣΚΑ. Ανυπομονούσα να γυρίσω σπίτι τα Χριστούγεννα για να δω την οικογένεια μου, έχοντα περάσει τρεις μήνες στη Μόσχα. Από την άλλη ανησυχούσα πολύ διότι οι 5-6 ημέρες ξεκούρασης μπορούσαν να καταστρέψουν την ομάδα, που ήταν εύθραυστη εκείνη τη στιγμή. Ήξερα ότι οι παίκτες μου είχαν δουλέψει σκληρά. Το ίδιο κι εγώ κι έτσι πείστηκα να τους δώσω το ρεπό.

Τότε η διακοπή των Χριστουγέννων μας βοήθησε πολύ πνευματικά, καθώς ήμασταν όλοι κάτω από μεγάλη πίεση. Κάναμε αρκετές αλλαγές και πολλά δεν λειτουργούσαν σύμφωνα με το αναμενόμενο. Είχαμε τραυματισμούς και τρεις ήττες (από τον Παναθηναϊκό, τη Σιένα και την Ντιναμό Αγίας Πετρούπολης), που έφεραν αμφιβολίες ακόμη και μέσα στην ομάδα. Οι 5-6 ημέρες μας επέτρεψαν να κλείσουμε τον διακόπτη και να ηρεμήσουμε. Αυτό δεν σημαίνει ότι όταν επιστρέψαμε το κλίμα ήταν πολύ διαφορετικό, αλλά είναι κάτι που πρέπει να εξετάσουμε με μια μακροχρόνια προοπτική. Παράλληλα ήταν μια καλή ιδέα να

δώσουμε στους διεθνείς παίκτες έξτρα διακοπές. Διότι για τους περισσότερους η σεζόν διαρκούσε 5 ½ μήνες μέχρι εκείνο το σημείο.

Από τότε κάνουμε πάντα διακοπές τα Χριστούγεννα. Ήμασταν και κάθε χρόνο τυχεροί που κερδίζαμε το τελευταίο ματς πριν τις διακοπές κι αυτό δημιουργούσε μια καλή ατμόσφαιρα μες στην ομάδα.

Όταν δίνεις στους παίκτες ρεπό πρέπει να τους εμπιστεύεσαι. Είμαι σίγουρος ότι οι παίκτες μου θα τρέξουν ή θα σηκώσουν βάρη για να μείνουν σε φόρμα. Μετά από τρία χρόνια γνωρίζω ότι το δώρο της ξεκούρασης δεν είναι τόσο σωματικό, όσο πνευματικό. Μας δίνει την ευκαιρία να ξεκουραστούμε πριν το δεύτερο -και σημαντικότερο- κομμάτι της χρονιάς.

Ειλικρινά με το πέρασμα των χρόνων έμαθα ότι οι τραυματισμοί καμιά φορά λειτουργούν ευεργετικά, εννοώ οι μικροί που κρατάνε τους παίκτες 2-3 βδομάδες εκτός δίνοντας τους την ευκαιρία να αποθεραπευτούν σωματικά, πνευματικά και ψυχολογικά. Ο παίκτης επιστρέφει με μεγαλύτερη διάθεση να βοηθήσει κι έτσι δίνει μεγαλύτερη ενέργεια.

Στην Ιταλία δεν είχαμε ποτέ διακοπή κι αυτή είναι η μεγάλη διαφορά μεταξύ του ρωσικού και του ελληνικού πρωταθλήματος (κάνουν μεγαλύτερο μπρέικ κι από μας) με το ιταλικό ή το ισπανικό. Εκεί προσπαθούν να ακολουθήσουν το NBA, πιστεύουν ότι πρέπει να δώσουν σόου για τους θεατές. Παίζουν στις 22 Δεκεμβρίου και ξανά στις 27 και στις 30, κάτι που σημαίνει ότι πρέπει να κάνουν προπόνηση και τα Χριστούγεννα.

Για μένα τα Χριστούγεννα δεν είναι μόνο μια ξεχωριστή γιορτή όπως η Πρωτοχρονιά (δεν έχω πρόβλημα να κάνω προπόνηση στις 31 ή την 1^η του μήνα) αλλά και θρησκευτική. Το να προπονηθείς όμως στις 25 είναι κάτι μη φυσιολογικό. Το έχουμε κάνει, όμως, πολλές φορές στην Ιταλία. Στο NBA, δε, βάζουν μερικά πολύ ενδιαφέροντα παιχνίδια εκείνη την ημέρα. Το σέβομαι, αλλά διαφωνώ. Κάθε χρόνο την ημέρα των Ευχαριστιών προγραμματίζουμε την προπόνηση νωρίς για να μπορέσουν οι Αμερικάνοι να γιορτάσουν. Είναι σημαντικό να σεβόμαστε τις παραδόσεις των άλλων.

Στο ιταλικό πρωτάθλημα ποδοσφαίρου -από ότι ξέρω- υπάρχει διακοπή κι οι παίκτες πάνε

για... μπάνιο στις Μαλδίβες για παράδειγμα. Στη Ρωσία η Τράιουμφ δίνει άδεια στους ξένους τα Χριστούγεννα και στους Ρώσους την Πρωτοχρονιά. Εγώ πιστεύω ότι είναι καλύτερο να πάρουν όλοι μαζί ρεπό.

Τώρα ας συζητήσουμε το τι πρέπει να κάνουμε για να φέρουμε τους παίκτες μας ξανά σε φόρμα όταν επιστρέψουν. Πρώτα από όλα πρέπει να δεχτούμε ότι είναι επαγγελματίες που δεν υπερβάλουν στο φαγητό, στο ποτό ή στην ξεκούραση. Ξέρουν ότι θα είναι ακόμη πιο δύσκολο να βρουν ξανά τη φόρμα τους αν αφήσουν τελείως τον εαυτό τους.

Πιστεύω ότι είναι λάθος να κάνεις τους παίκτες σου να δουλέψουν υπερβολικά σκληρά επειδή είχαν ξεκουραστεί προηγουμένως. Μπορεί να πάθουν υπερκόπωση ή να τραυματιστούν. Ξεκινούν να προπονούνται με τη βοήθεια του γυμναστή μας. Τις δύο πρώτες ημέρες δουλεύουν για να βρουν το σώμα τους. Κάνουμε δύο προπονήσεις την ημέρα, χωρίς όμως να τους κουράσουμε πολύ. Αφιερώνουμε το μεγαλύτερο κομμάτι σε ξεχωριστά σημεία του παιχνιδιού όπως την ντρίμπλα, το σουτ, ατομική άμυνα για να αποκαταστήσουν την ικανότητα τους στα πόδια και στους μυς τους. Άμυνα στη μπάλα, άμυνα μακριά από τη μπάλα, μπλοκ-άουτ και καταστάσεις που θα τους βοηθήσουν να νιώσουν ξανά την επαφή με το παιχνίδι.

Μετά από 5-6 ημέρες χωρίς επαφές, χωρίς ανταγωνισμό, είναι δύσκολο να βρεις την ισορροπία μεταξύ της επιθυμίας για παιχνίδι και του φόβου για υπερβολική επαφή. Είναι σημαντικό να τους βοηθήσουν να επιστρέψουν στο φυσιολογικό όριο του δυνατού παιχνιδιού, τόσο στην άμυνα, όσο και στην επίθεση. Χρειάζονται τουλάχιστον δύο προπονήσεις για να το πετύχουν.

Ένας έξυπνος παίκτης όταν βρίσκεται σε διακοπές κλείνει τον διακόπτη πνευματικά και δουλεύει λίγο με το σώμα του: τρέχει, κάνει βάρη, push-ups, κοιλιακούς κτλ. Όταν επιτρέπει πρέπει να ανοίξει και πάλι τον διακόπτη κυρίως πνευματικά. Αυτό σημαίνει ότι θα αρχίσει να συγκεντρώνεται στα βασικά του παιχνιδιού. Πρώτα πρέπει να νιώσουν το σώμα τους, μετά να νιώσουν καλά με τη μπάλα και στη συνέχεια καλά με τον αντίπαλο.

Το σουτ, η ντρίμπλα και η πάσα επιστρέφουν γρήγορα. Έχω παρατηρήσει στους καλούς σουτέρ ότι όταν επιστρέφουν στο γήπεδο και δεν έχουν ακουμπήσει μπάλα για 5-6 ημέρες σουτάρουν στην αρχή με πολύ υψηλά ποσοστά. Αυτά που χρειάζονται περισσότερη

προσοχή είναι οι επαφές, η πνευματική προετοιμασία κι ο συγχρονισμός".