

21 Μαρτίου 2022

Αναλύοντας τον Μίλτο Τεντόγλου: Τρεις προπονητές εξηγούν στο Gazzetta τι τον κάνει κορυφαίο άλτη του κόσμου

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Αθλητισμός και άσκηση](#)



Τρεις σπουδαίοι προπονητές των αλμάτων, οι Θανάσης Σιούντρης, Σπύρος Βασδέκης και Δημήτρης Βασιλικός, αναλύουν στο Gazzetta τι είναι αυτό που κάνει τον Μίλτο Τεντόγλου να σαρώνει τα μετάλλια στις μεγάλες διοργανώσεις.



Ο Μίλτος Τεντόγλου μας έχει καλομάθει στις επιτυχίες.

Άλλη μία ήρθε στο Βελιγράδι και πλέον μετράει αντίστροφα για να πάρει ένα ακόμη μετάλλιο στην μοναδική διοργάνωση από την οποία δεν έχει ένα στην συλλογή του: το Παγκόσμιο Πρωτάθλημα ανοιχτού στίβου, που θα γίνει τον Ιούλιο στο Γιουτζίν των ΗΠΑ.

Ο Τεντόγλου έχει καταφέρει να κάνει ρουτίνα τα μεγάλα άλματα στους μεγάλους αγώνες και τρεις σπουδαίοι προπονητές, οι Θανάσης Σιούντρης, Δημήτρης Βασιλικός και Σπύρος Βασδέκης, ανέλυσαν στο Gazzetta τους λόγους (πέρα από το προφανές ταλέντο του άλτη από τα Γρεβενά) που συνεχίζει να φέρνει σπουδαίες επιτυχίες.

Ταχύτητα - βαλβίδα- απογείωση



Ενας εξαιρετικός προπονητής, που μεταξύ άλλων έχει προπονήσει και τον Λούη Τσάτουμα, ο Δημήτρης Βασιλικός, εξηγεί στο Gazzetta τι είναι αυτό που τεχνικά στην απογείωση και στην βαλβίδα, τον κάνει να ξεχωρίζει σαν τη μύγα μεσ' το γάλα.

«Είναι πάρα πολύ γρήγορος γενικά, αλλά και πάνω στην βαλβίδα. Έχει μικρή γωνία απογείωσης για τόσο μεγάλα άλματα, κάτι το οποίο δεν συνηθίζεται. Είναι τόσο ψυχρός και αποτελεσματικός στον αγώνα που οποιαδήποτε συζήτηση περί τεχνικής νομίζω ότι περιττεύει. Απλά αποφασίζει πότε θα πυροβολήσει. Και το κάνει όπως φαίνεται πάντα την κατάλληλη στιγμή».

Πτήση - Προσγείωση



Ενα καλό πάτημα στην βαλβίδα και μια καλή απογείωση, θέλουν και την κατάλληλη «πτήση» και προσγείωση για να βγει η μεγάλη επίδοση. Ενα στοιχείο που και σε αυτό έχει ένα φυσικό ταλέντο ο Τεντόγλου, όπως περιγράφει ένας άλλος σπουδαίος προπονητής των αλμάτων, ο Θανάσης Σιούντρης.

«Το παιδί αυτό έχει ένα ιδιαίτερο χαρακτηριστικό σαν αθλητής. Είναι από τις σπάνιες περιπτώσεις που κάνει περισσότερα από όσα λέει. Η συμπεριφορά του έχει μία υπερβατικότητα. Ακόμη και την κακή εκδοχή του εαυτού του ξέρει να την διαχειριστεί και το έδειξε στο Τόκιο στο τελευταίο του άλμα. Έχει κάτι το διαφορετικό από τους άλλους που είχαμε δει στο παρελθόν. Οσον αφορά το άλμα του, η φορά του έρχεται με ικανή ταχύτητα για να γίνει σωστά το άλμα. Αυτή η ταχύτητα που έχει την διαχειρίζεται σωστά.

Πατάει γρήγορα και κοντά δίνοντας ώθηση στο σώμα του και η ταχύτητα αυτή περνάει μέσα στο άλμα. Στην πτήση αυτό του δίνει πλεονέκτημα να... ταξιδέψει. Μετά είναι θέμα των μελών του (χέρια, πόδια) για το αν θα πέσει στα 8,20μ. ή πάνω από τα 8,40μ. Αν φύγει μέσα στο σκάμμα χαμηλότερα, μπορεί να αφήσει ίχνος. Αν είναι σε τρομερή κατάσταση και σηκωθεί με γωνία έστω μια μοίρα παραπάνω, τότε θα πάει μακριά. Όταν σηκώνεται ιδανικά με μεγάλη απογείωση, έχει το ιδανικό βεληνεκές για να βγάλει την μεγάλη επίδοση. Αυτή είναι και η

διαφορά του με άλλους άλτες. Είναι γρήγορος, τεχνικά είναι σε πολύ υψηλό επίπεδο, απλά δεν έχει την δύναμη που έχουν άλλοι άλτες. Αυτό όμως παίζει σημαντικό ρόλο από την άλλη στην γωνία απογείωσής του.

Όταν είναι σε τοπ κατάσταση σε αυτή την λεπτομέρεια, είναι για άλματα άνω των 8,40μ. Οτι τεχνική και να κάνει ένας άλτης στον αέρα, δεν παίζει ρόλο αυτό, αλλά το αν θα έρθει σε πλεονεκτικότερη θέση για την προσγείωση. Το ζητούμενο είναι να πάνε οι φτέρνες μακριά και να μην βρουν στην άμμο. Όταν ο Μίλτος έχει ικανοποιητική γωνία απογείωσης, μπορεί και ελέγχει το που θα προσγειωθεί. Και το κάνει ιδανικά. Γι' αυτό και έχει μεγάλη πυκνότητα θα λέγαμε, στην επιτυχία. Δεν έχει δυσανάλογα άλματα και είναι υπερβολικά σταθερός για αθλητή υψηλού επιπέδου.»

Ψυχολογία



Ενας άλλος προπονητής και πρώην σπουδαίος αθλητής του μήκους, ο Σπύρος Βασδέκης, ζει καθημερινά τον Τεντόγλου βλέποντάς τον στις προπονήσεις. Και εξηγεί τι το διαφορετικό έχει ο Γρεβενιώτης αθλητής στο κομμάτι της ψυχολογίας, που τον κάνει να πρωταγωνιστεί στους μεγάλους αγώνες.

«Αυτό που προφανώς τον κάνει να ξεχωρίζει είναι το ταλέντο του. Έχει και ένα πέρασμα στα τελευταία μέτρα στην βαλβίδα, που δεν το έχει άλλος αθλητής στον κόσμο. Το αξιοποιεί με τρόπο που δεν μπορούν οι άλλοι. Το αξιοποιεί σωστά. Και αυτό είναι κάτι που γνωρίζει, Γι' αυτό και η ψυχολογία του έχει εκτοξευθεί στα ύψη. Ξέρει ότι μπορεί να κάνει 8,40μ. όποια στιγμή θέλει και Γι' αυτό είναι άνετος

στους αγώνες. Έχει όλο το πακέτο και την ψυχολογία και το εκμεταλλεύεται με τον σωστό τρόπο.

Είναι σοβαρός, κάνει σωστή διατροφή και προπονείται σε απόλυτη ηρεμία, μακριά από προβλήματα. Όλα αυτά τα έχει δημιουργήσει ο Πομάσκι που του έχει όλα τα ζητήματα λυμένα. Η διαφορά με τον Μίλτο σε σχέση με τους παλιότερους αθλητές, είναι στο θέμα της... κατασκευής. Αν δεν είχε το θέμα με τα γόνατά του και ο Πομάσκι τον πίεζε όπως κάναμε οι παλιότεροι στις προπονήσεις, θεωρώ πως θα ήταν ο πρώτος αθλητής που θα έφτανε τα 9 μέτρα. Γιατί έχει όλο το πακέτο και την ψυχολογία».

Πηγή: gazzetta.gr