



Στο Τοπικό Σεμινάριο του ΣΕΠΚ στο Ναύπλιο (11-12 Μαΐου) δεν θα αναλυθούν μόνο θέμα ατομικής και ομαδικής τεχνικής και τακτικής, αλλά και θέματα ενδυνάμωσης, που είναι και η "βάση του μπασκετμπολίστα" όπως αναφέρει στο Serk.gr ο ομιλητής Κώστας Μασούρας.

Ο λόγος για τον προπονητή ενδυνάμωσης και φυσικής κατάστασης του Πανιώνιου, που θα μιλήσει τη δεύτερη ημέρα του Σεμιναρίου. Οι υπόλοιποι ομιλητές θα είναι ο Βασίλης Φραγκιάς, ο Χάρης Κουλουριώτης και ο Στέφανος Τριαντάφυλλος. Ο Κώστας Μασούρας έχει μεγάλη εμπειρία από ομάδες του υψηλότερου επιπέδου τόσο στην Ελλάδα, όσο και στο εξωτερικό. Στο παρελθόν έχει εργαστεί στην εθνική ομάδα του Κατάρ, στην Αστανά, στον Ηλυσιακό, στην ΑΕΚ και στην γυναικεία ομάδα του Παναθηναϊκού.

"Σκέφτηκα να δείξω στο Σεμινάριο ένα ασκησιολόγιο για μυική ενδυνάμωση μες στο γήπεδο. Με τη λογική ότι πολλές ομάδες της περιφέρειας δεν έχουν πρόσβαση σε πλήρως εξοπλισμένα γυμναστήρια, ή σε γυμναστήρια προσανατολισμένα στο μπάσκετ. Έτσι με αυτές τις ασκήσεις και με έναν οικονομικό και φορητό εξοπλισμό να μπορέσουν οι προπονητές και οι γυμναστές να κάνουν προπόνηση δύναμης μες στο γήπεδο που θα είναι σούπερ αποδοτική. Οι ασκήσεις θα αφορούν όλο το σώμα και όλες τις ηλικίες. Από παιδιά ως άνδρες.

Για παράδειγμα εμείς στον Πανιώνιο κάνουμε μια φορά την εβδομάδα μια τέτοιου είδους προπόνηση. Αυτή ήταν η λογική μου: προπόνηση δύναμης προσανατολισμένη στο μπάσκετ για όλες τις μυικές ομάδες και όλες τις ηλικί(ες με εξοπλισμό που θα μεταφέρεται και θα είναι προσιτός σε οποιαδήποτε ομάδα" ήταν τα πρώτα λόγια του έμπειρου γυμναστή.

Για να συνεχίσει λέγοντας: "Σαφώς είναι μια προπόνηση πιο ευχάριστη. Γιατί θα υπάρχουν συνασκήσεις που οι αθλητές θα δουλεύουν σε ζευγάρια ή ως ομάδα. Είναι πιο διασκεδαστική αυτού του είδους η προπόνηση, από το να είναι ένας παίκτης μπουχτισμένος με τα παραδοσιακά όργανα γυμναστικής. Εξάλλου, μην ξεχνάμε ότι πολλά από αυτά τα όργανα - για να μην πω τα περισσότερα - δεν ανταποκρίνονται στις ανάγκες του σύγχρονου μπάσκετ".

Τα τελευταία χρόνια η αθλητική ικανότητα παίζει ολοένα και μεγαλύτερο ρόλο στο μπάσκετ

και παράλληλα ενισχύεται το δόγμα ότι ένας μπασκετμπολίστας πρέπει να είναι πρώτα καλός αθλητής. Για το ζήτημα ο Κώστας Μασούρας υπογράμμισε ότι: "Συνήθως αυτά τα πράγματα αργούν να έρθουν στην Ελλάδα, έτσι έγινε και με αυτό. Το θέμα της φυσικής κατάστασης είτε μιλάμε για μπάσκετ, είτε για τα περισσότερα αθλήματα, είναι το πρωταρχικό για να ελαχιστοποιήσει το ενδεχόμενο τραυματισμού και να έχει καλύτερη απόδοση. Ένα σώμα με καλή φυσική κατάσταση θα έχει καλύτερη απόδοση και θα κάνει περισσότερες επαναλήψεις και περισσότερη προπόνηση.

Αν μιλάμε για μπάσκετ η δύναμη είναι η βασικότερη κατηγορία φυσικής κατάστασης. Από εκεί χτίζεις την αντοχή στη δύναμη και την καρδιαγγειακή αντοχή και την ταχύτητα και την εκρηκτικότητα και την ισχύ. Και φυσικά αποφεύγεις τους τραυματισμούς. Είναι η βάση για να αναπτυχθούν όλες τις ιδιότητες και οι ικανότητες. Ένας μαραθωνοδρόμος θα εστίαζε στην καρδιαγγειακή αντοχή. Ένας μπασκετμπολίστας, όμως, που πρέπει να τρέχει και γρήγορα και αργά, θα πρέπει να πάει στην επαφή, να κάνει άλμα, η δύναμη είναι το πρωταρχικός παράγοντας".