

Ο Τζάκσον είναι ο επικεφαλής προπονητής φυσικής κατάστασης και ενδυνάμωσης του ιστορικού κολεγίου Ιντιάνα και θα κάνει ομιλίες για θέματα που αφορούν γυμναστές, προπονητές, παίκτες και γονείς, όπως τόνισε χαρακτηριστικά.

"Ανυπομονώ να επισκεφτώ την Ελλάδα και να μάθω από τους Έλληνες προπονητές" ήταν τα πρώτα λόγια του Τζάκσον, που έδειξε με μια πρόταση τη σημασία και τον διαδραστικό χαρακτήρα των Σεμιναρίων.

"Η δύναμη κι η φυσική κατάσταση είναι πολύ σημαντικά στοιχεία για το σύγχρονο μπάσκετ. Το αμερικάνικο στυλ στηρίζεται πολύ στον γρήγορο ρυθμό κι έτσι η αντοχή παίζει πολύ σημαντικό ρόλο στην αλλαγή του momentum, στο τελείωμα των φάσεων, στην άμυνα και στην ευστοχία στα μακρινά σουτ" τονισε αρχικά.

Και συνέχισε λέγοντας: "Ο προπονητής δύναμης και φυσικής κατάστασης πρέπει να αισθάνεται τον παλμό της ομάδας όλη τη σεζόν κι όχι μόνο στην προετοιμασία. Είναι σημαντικό να γνωρίζει πότε η ομάδα είναι καλά ή κακά προπονημένη. Ο ρόλος του επίσης είναι καθοριστικός στο να μένουν οι παίκτες που δεν έχουν μεγάλο χρόνο συμμετοχής σε καλή φόρμα, επειδή θα πρέπει να είναι έτοιμοι όταν κληθούν να παίξουν".

Όσο για την ηλικία που πρέπει ο μπασκετμπολίστας να ξεκινήσει τέτοια προγράμματα; "Θα ξεκινούσαμε τέτοια προγράμματα φυσικής κατάστασης από παιδιά 12 ετών και πάνω. Υπάρχουν πολλές καλές συνήθειες που θα πρέπει να μπουν στη νοοτροπία των παιδιών, ειδικά ο τρόπος τρεξίματος και η κίνηση" ήταν η απάντηση του.

Για να ολοκληρώσει λέγοντας: "Σε αυτή την κλινική θα μιλήσω για τη φυσική κατάσταση των παικτών και την προπόνηση έκρηξης. Είσης θα μιλήσω σε αρκετούς γονείς και προπονητές για το πως πρέπει να συμπεριφέρονται στους νεαρούς παίκτες".