



Ο Δημήτρης Κοτσίρης, επί μια 15ετία γυμναστής του Απόλλωνα Πατρών μίλησε στο Serk.gr για τη σημασία της βελτίωσης της αθλητικής ικανότητας των νεαρών παικτών, θέμα που θα αναλύσει εκτενώς ως ομιλητής στο Τοπικό Σεμινάριο που θα γίνει στην Καλαμάτα 1-2 Ιουνίου και αναμένεται να έχει μεγάλο ενδιαφέρον.

Στο Τοπικό Σεμινάριο θα πάρουν μέρος ακόμη ο Βασίλης Φραγκιάς του Κολοσσού Ρόδου και ο Ηλίας Παπαθεωδόρου που ανέβηκε φέτος στην Α1 με την ΑΕΝ Κηφισιάς και ανέλαβε παράλληλα την εθνική εφήβων.

Ο Δημήτρης Κοτσίρης εκτός από τον Απόλλωνα Πατρών, εργάζεται και στην Απολλωνιάδα, την θυγατρική ομάδα, η οποία επικεντρώνεται στην παραγωγή ταλαντούχων παικτών. Από τα σπλάχνα αυτής της ομάδας έχουν προκύψει αθλητές που έχουν στελεχώσει τον Απόλλωνα, όπως ο Νίκος Αργυρόπουλος και ο Νίκος Μπάρλος.

Την πρώτη ημέρα θα μιλήσει για "προπόνηση ανάπτυξη και βελτίωση φυσικών ικανοτήτων στις αναπτυξιακές ηλικίες" και τη δεύτερη για "ανάπτυξη και βελτίωση δύναμης, ταχύτητας, γενικής φυσικής κατάστασης και μετατροπή αυτής σε έκρηξη, ταχυδύναμη στις αναπτυξιακές ηλικίες", αναφερόμενος κυρίως για ηλικίες 10-18 ετών.

Μετά την αρχική ομιλία-τοποθέτηση, θα ακολουθήσουν γενικές οδηγίες και κατευθύνσεις και η παρουσίαση του ασκησιολογίου με τις αρχές και τους κανόνες του. Πρόκειται για ένα πολύ σημαντικό κομμάτι. "Το μπάσκετ είναι το ένα κομμάτι της προπόνησης. Υπάρχουν κι άλλα, όπως είναι η φυσική κατάσταση ή η βελτίωση της αθλητικής ικανότητας. Είναι το ίδιο σημαντικό όπως το σκάουτινγκ. Χωρίς κάποιο από αυτά δεν μπορεί να προχωρήσει μια ομάδα. Όλα είναι απαραίτητα" εξήγησε ο Δημήτρης Κοτσίρης.

Ο ίδιος θεωρεί ότι τα παιδιά πρέπει να μπαίνουν από μικρά σε μια τέτοια διαδικασία. "Πρέπει να μάθουν να συμπεριφέρονται ως αθλητές. Να μπουν σε μια αθλητική διαδρομή με αρχές και κανόνες. Το σημαντικότερο κομμάτι είναι το παιδί να μάθει" εξήγησε.

Παράλληλα θα ασχοληθεί και το θέμα "ταμπού", τα βάρη στις μικρές ηλικίες. "Είναι η συχνή ερώτηση των γονιών, που έχουν ακόμη στο μυαλό τους το μύθο του ότι "τα βάρη κονταίνουν". Είναι φόβος που πηγάζει από την άγνοια". Εγώ θα απαντήσω στις συχνές ερωτήσεις 'κάνει το παιδί να κάνει βάρη' κι 'αν κάνει, πως πρέπει να τα κάνει' πρόσθεσε.

Οι ομιλίες του Δημήτρη Κοτσιρη θα είναι χωρισμένες και σε ηλικιακές ομάδες, αφού όλες ασκήσεις είναι εφαρμόσιμες μόνο για μεγαλύτερες ηλικίες. Οι γενικές κατευθύνσεις ωστόσο είναι κοινές: "10-15 λεπτά αερόβιας άσκησης, με επτά λεπτά παθητικών και ενεργητικών διατάσεων. Το πρόγραμμα πρέπει να πραγματοποιείται στην αρχή των προπονήσεων, πριν την κύρια προπόνηση και δεν πρέπει να αφήνει τον αθλούμενο εξαντλημένο για να αποφεύγονται έτσι οι τραυματισμοί. Οι ασκήσεις πρέπει να πραγματοποιούνται σε γρήγορους ρυθμούς και με τη μεγαλύτερη δυνατή ένταση (εκρηκτικότητα), ενώ η ξεκούραση είναι απαραίτητη ανάμεσα από κάθε άσκηση, 2 λεπτά είναι ένας φυσιολογικός χρόνος. Σκοπός των πλειομετρικών ασκήσεων δεν είναι η κούραση, αλλά η σωστή εκτέλεση και η σωστή τοποθέτηση του σώματος και όχι η ποσοτητα των σετ, των επανήλψεων ή των ασκήσεων: 1-3 προπονήσεις την εβδομάδα αναλόγως με την περίοδο που βρισκόμαστε είναι υπεραρκετές. Μια προπόνηση κατά την περίοδο υψηλής έντασης και 2-3 κατά την περίοδο χαμηλής έντασης".

Τα τελευταία χρόνια βλέπουμε την αθλητική ικανότητα των παικτών να είναι βελτιωμένη. "Νέα παιδιά όπως ο Παπανικολάου και ο Πρίντεζης κινούνται σαν αθλητές του 1.85. Έχει βελτιωθεί το επίπεδο των αθλητών. Υπάρχει εξειδίκευση και βελτίωση σε αυτά τα κομμάτια" υπογράμμισε για να καταλήξει αναφερόμενος στην πορεία του Απόλλωνα που φέτος μπήκε στα πλέι-οφ του ελληνικού πρωταθλήματος. "Ο Απόλλωνας έχει μια ανοδική πορεία. Ξεκινήσαμε πάλι από το... μηδέν, από τη Β' Εθνική. Με την καθοδήγηση του Νίκου Βετούλα, με σωστή δουλειά και υπομονή καταφέραμε να φτάσουμε την ομάδα ψηλά, πέρα από κάθε προσδοκία. Υπάρχει υγιή διοίκηση και ένας πολύ καλός προπονητής, που αγαπάει αυτό που κάνει και αυτό σημαίνει ότι υπάρχει ακόμη μεγάλα περιθώρια βελτίωσης" κατέληξε.