



Η Σίμι Γκρέι Μίλερ, που θα μιλήσει στο Διεθνές Σεμινάριο του ACS (20-22 Απριλίου) παραχώρησε μια άκρως ενδιαφέρουσα συνέντευξη στο Serk.gr, στην οποία αναφέρεται στις ιδιαιτερότητες της προπόνησης γυναικών, στη σημασία του να είναι μια ομάδα σκληρή και παράλληλα δίνει πολύτιμες συμβουλές στους νέους προπονητές.

Η προπονήτρια του Σεντ Λούις ξεκαθαρίζει ότι ο κόουτς πρέπει να επικοινωνεί, να βρίσκει κίνητρο, να είναι "σφουγγάρι" και παράλληλα να μάθει να προσαρμόζεται.

Στο σεμινάριο θα μιλήσετε για το πόσο σκληρή πρέπει να είναι μια ομάδα και τα ριμπάουντ. Πόσο σημαντικά θεωρείτε αυτά τα στοιχεία στο σύγχρονο μπάσκετ;

"Το να είναι μια ομάδα σκληρή είναι ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ σημαντικό στο μπάσκετ. Οι ταλαντούχες ομάδες κερδίζουν τα παιχνίδια, αλλά οι σκληρές (σωματικά και πνευματικά) κερδίζουν ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΑ. Την τελευταία χρονιά χάσαμε έξι παιχνίδια ως τρεις πόντους. Είχαμε το ταλέντο να κερδίσουμε αυτά τα παιχνίδια, αλλά δεν ήμασταν αρκετά σκληροί όσο ο αντίπαλος στα τελευταία λεπτά. Κι αυτό ήταν κάτι πολύ δύσκολο για μένα, καθώς όλες οι ομάδες που είναι γνωστές για το πόσο σκληρά παίζουν.

Σε αυτό το επίπεδο το ταλέντο είναι ίδιο στις ομάδες. Αυτό που τις ξεχωρίζει επομένως είναι το πόσο σκληρές είναι και το πόσο αποτελεσματικοί είναι οι αθλητές κι οι αθλήτριες στα τελευταία λεπτά.

Τα παιχνίδια μπάσκετ κερδίζονται ή χάνονται στο δεύτερο ημίχρονο. Ποιος μπορεί να διώξει την κούραση; Ποιος μπορεί να βάλει την έξτρα προσπάθεια που χρειάζεται για να κυνηγήσει το επιθετικό ριμπάουντ; Ποιος θα τρέξει γρήγορα το γήπεδο ή ποιος θα πάει δυνατά στο καλάθι όχι μόνο για να πάρει το φάουλ, αλλά για να βάλει και το καλάθι; Αυτά είναι δείγματα της σκληρής ομάδας.

Και συνήθως οι ομάδες που είναι σκληρές είναι και δυνατές στα ριμπάουντ. Κάθε χρόνο βρισκόμαστε είτε στην κορυφή, είτε κοντά σε αυτή, σε ότι αφορά τη λίστα με τα επιθετικά ριμπάουντ. Κι αυτό παρότι συνήθως έχουμε μια από τις πιο κοντές ομάδες στην Atlantic-10. Τα ριμπάουντ δεν έχουν να κάνουν με το πόσο αθλητικός, ψηλός ή αλτικός είσαι. Έχει να

κάνει με την καρδιά, τη σκληράδα και την τεχνική. Οι ομάδες που ελέγχουν τα ριμπάουντ, ελέγχουν και το ρυθμό του παιχνιδιού".

Όταν ξεκινούσατε ποια ήταν τα πράγματα (συμβουλές ή εμπειρίες) που σας βοήθησαν να αναπτύξετε τη ημερινή σας φιλοσοφία και τρόπο σκέψης;

"Να παίζεις την ομάδα σου στα όρια της. Μην προσπαθείς να τετραγωνίσεις τον κύκλο. Δεν θα γίνει ποτέ. Σε αυτό το επίπεδο μπορείς να επιλέγεις παίκτες σύμφωνα με τα πλεονεκτήματα ή τα μειονεκτήματά σου, αλλά κάθε τόσο μπορεί να έχεις μια ομάδα που δεν είναι τόσο αθλητική όσο σου αρέσει ή να μην έχει τόσο υψηλό μπάσκετικό IQ, όσο θα ήθελες. Για αυτό παίξε την ομάδα σύμφωνα με τις δυνατότητες της, όχι πέρα από τα όρια της. Μη φοβάσαι να προσαρμοστείς ή να δοκιμάσεις κάτι καινούργιο. Μην νομίζεις ότι πάντα ο τρόπος σου είναι ο πιο σωστός. Να μαθαίνεις νέες ιδέες από νέους ανθρώπους και να δεις πως μπορείς να τις προσθέσεις σε αυτό που ήδη κάνεις".

Ποιες είναι οι βασικές διαφορές του ανδρικού και του γυναικείου μπάσκετ και τι μπορεί να κερδίσει ένας προπονητής από το να κοιτάσει γυναικείες ομάδες;

"Είναι ωραίο που με ρωτάτε αυτό, γιατί η πρώτη μου προπονητική δουλειά ήταν μια ανδρική γυμνασιακή ομάδα. Έχουν την ικανότητα να αφήνουν έξω τα συναισθήματα και τα αισθήματα τους έξω από το γήπεδο. Δεν έπρεπε να ανησυχώ τόσο για το ΠΩΣ τους μιλάω, αλλά μόνο για το τι λέω. Οι γυναίκες/κορίτσια τείνουν να είναι πιο δραματικές και δεν έχουν τη δυνατότητα να δημιουργήσουν στεγανά. Ως προπονητής οπότε πρέπει να δουλεύεις γύρω από το γεγονός ότι μπορεί να έχουν μια κακή μέρα, ή να αντιμετωπίζουν προβλήματα στη σχέση τους και να θέλουν να το βγάλουν αυτό το παρκέ.

Έχω αναπτύξει σχέσεις με τις παίκτριες, ώστε να μην ενοχλούνται τόσο με τις φωνές ή τη σκληρή κριτική στο παρκέ. Δεν καταλαβαίνουν, όμως, ότι όταν τις φωνάζω στο γήπεδο, δεν σημαίνει αυτόματα ότι είμαι θυμωμένη μαζί τους ως άτομα. Τα κορίτσια/γυναίκες θα περάσουν από τοίχο αν καταλάβουν ότι ενδιαφέρεσαι για αυτές και κατανοήσουν την αξία του να περνάς από έναν τοίχο. Προσωπικά η προπόνηση γυναικείων ομάδων με έχουν κάνει πολύ καλύτερη στην επικοινωνία".

Τι συμβουλές θα δίνετε σε νέους προπονητές;

1) Να έχουν αυτοπεποίθηση. Η αυτοπεποίθηση φέρνει την επιτυχία. Κανείς δεν πρόκειται παίξει για σένα αν δεν έχουν πίστη σε σένα, επειδή με τη σειρά σου εσύ δεν έχεις πίστη ή σιγουριά στη φιλοσοφία σου, στο σύστημα σου, στις ικανότητες σου.

2) Να είσαι σφουγγάρι! Μην φοβάσαι να αναπτυχθείς. Διάβασε, δες βίντεο, κάνε ερωτήσεις, δες άλλες ομάδες να παίζουν ή να προπονούνται. Υπάρχουν 100 τρόποι για να το κάνεις, δεν υπάρχει λόγος να πιστεύεις ότι ο δικός σου είναι ο καλύτερος.

3) Μάθε τους παίκτες σου. Ο καθένας βρίσκει διαφορετικό κίνητρο. Είναι δική σου ευθύνη ως ηγέτης να ανακαλύψεις το πως θα πάρεις το καλύτερο από τους παίκτες σου ατομικά, έτσι ώστε να κερδίσει συνολικά η ομάδα".