



Ένας από τους βασικούς ομιλητές του Διεθνούς Σεμιναρίου που διοργανώνει 22-23 Απριλίου το ACS είναι ο Χένρι Μπαρέρα. Ο διακεκριμένος προπονητής ενδυνάμωσης και φυσικής κατάστασης μίλησε στο Serk.gr για τα θέματα που θα αναλύσει, αλλά και την προσωπική του φιλοσοφία γύρω από την προπόνηση και το μπάσκετ.

Ο Χένρι Μπαρέρα αποτελεί μέλος του προπονητικού τιμ του Liberty. Για 8 χρόνια αποτέλεσε τον Performance Training Specialist της Nike (World) για 8 χρόνια. Αγωνίστηκε επαγγελματικά στη Σουηδία και διαθέτει προπονητική εμπειρία 14 ετών.

Ποιο είναι το θέμα της ομιλίας σας;

Στο Σεμινάριο θα μιλήσω για "Το χτίσιμο της μπασκετικής αθλητικότητας" και το "χτίσιμο του μοντέλου μπασκετικής βελτίωσης: το εγχειρίδιο για την επιτυχία".

Πόσο σημαντικό ρόλο παίζουν οι αθλητικές ικανότητες τα τελευταία χρόνια στο μπάσκετ;

Η νέα γενιά των παικτών έχει γίνει πιο μεγάλη, πιο γρήγορη και πιο δυνατή σε σχέση με το παρελθόν. Αυτό απαιτεί το χτίσιμο της νοοτροπίας. Οι αθλητές και οι προπονητές πρέπει να δουλεύουν σε τέτοια κομμάτια καθημερινά. Η ανάπτυξη της αθλητικής ικανότητας βοηθά τους αθλητές να γεφυρώσουν το χάσμα μεταξύ ικανότητας και αθλητικότητας. Κάποιοι παίκτες είναι αρκετά δυνατοί για να εκτελέσουν μια κίνηση, χωρίς να έχουν την τεχνική, ενώ άλλοι είναι αρκετά τεχνικοί, αλλά δεν έχουν την υποτυπώδη δύναμη για να εκτελέσουν μια συγκεκριμένη κίνηση. Η δουλειά μας ως επαγγελματίες είναι να τους φέρουμε στην καλύτερη δυνατή θέση για να πετύχουν τόσο μέσα, όσο και έξω από το παρκέ.

Ποιοι είναι το πρώτο πράγμα που προσέχετε σε έναν αθλητή από αθλητικής άποψης; Ποιο είναι το πιο σημαντικό στοιχείο για το μπάσκετ;

Η κίνηση. Το πρώτο πράγμα που κοιτάω σε ένα αθλητή είναι ο έλεγχος των κινήσεων του. Είναι η κίνηση του αρκετά αποτελεσματική και εύρυθμη. Μπορεί να ελέγχει το σώμα του σε όλες τις κινήσεις; Κατά την άποψη μου ο έλεγχος της κίνησης είναι ένα πολύ σημαντικό στοιχείο του μπασκετμπολίστα. Η ικανότητα να χειριστούμε το σώμα μας σε κάθε κατάσταση που προκύπτει, δίνει τη δυνατότητα στους παίκτες να ελέγξουν το παιχνίδι και να παραμείνουν υγιείς.

Ποια είναι η μεγαλύτερη δυσκολία που αντιμετωπίζει ένας αθλητής όταν δουλεύει φυσική κατάσταση και ενδυνάμωση;

Το να βοηθήσεις τους αθλητές να καταλάβουν ότι υπάρχει μια συγκεκριμένη εξέλιξη στην βελτίωσης της αθλητικότητας. Υπάρχει χρόνος και χώρος για διαφορετικά είδη προπόνησης.

Ποιο είναι το συνηθέστερο "λάθος" που κάνουν οι παίκτες και οι προπονητές;

Το "πολύ" σε συνδυασμό με το "πολύ γρήγορα", δεν θα διαρκέσει. Ζούμε σε μια εποχή που οι άνθρωποι απαιτούν άμεση βελτίωση. Ωστόσο, η βελτίωση που αξίζει έρχεται μέσω της καθημερινής δέσμευσης στη διαδικασία. Δεν πιστεύω όμως ότι αυτό θεωρείται "λάθος". Περισσότερο είναι έλλειψη κατανόησης του τι χρειάζεται πραγματικά.

Υπάρχει κάποιο motto που χρησιμοποιείτε στη ζωή και στη δουλειά σας;

"Μάθε, μοιράσου, εξελίξου". Έχουμε γεννηθεί για να είμαστε μέλη μιας ομάδας και να έχουμε δεσμούς μεταξύ μας. Δεν πιστεύω ότι κάποιος μπορεί να φτάσει στο όριο των δυνατοτήτων του από μόνος του. Είναι η δουλειά μας να δίνουμε τον εαυτό μας και να παίρνουμε από άλλους, ώστε αυτός ο κύκλος να συνεχίζεται διαρκώς.