



Η Τζουν Ντόχετι, επί σειρά τών προπονήτρια της γυναικείας ομάδας του Ουάσινγκτον Στέιτ θα είναι εκ των βασικών ομιλητών του 8ου Διεθνούς Σεμιναρίου που διοργανώνει στις 22-23 Απριλίου το ACS. Η έμπειρη προπονήτρια που θα διξεί ενδιαφέρουσες ασκήσεις, μιλώντας στο **Sepk.gr** αναφέρθηκε σε πολλά ζητήματα που αφορούν τους προπονητές και το ίδιο το παιχνίδι.

### **Ποιο είναι το θέμα των ομιλιών σας;**

Η φυσική κατάσταση στο μπάσκετ. Το μπάσκετ είναι ένα άθλημα που εκτελείται σε μεγάλη ταχύτητα και απαιτεί υψηλή φυσική κατάσταση. Οι ασκήσεις που καλύπτονται είναι ομαδικές ασκήσεις, που συνδυάζουν τη χρήση της μπάλας, μαζί με την απόδοση σε υψηλή ταχύτητα, βελτιώνοντας έτσι την αντοχή. Είναι περισσότερο διασκεδαστικό να προπονείσαι με την μπάλα και ταιριάζει περισσότερο στις συνθήκες του αγώνα.

### **Η άποψή σας πάνω στο θέμα που θα αναλύσετε;**

Θα έχει ασκήσεις "σκληράδας". Οι αγώνες μπάσκετ κρίνονται σε μικρές λεπτομέρειες, από τις οποίες προκύπτουν οι μεγάλες φάσεις. Είναι σημαντικό να προπονούμαστε σε hustle plays, στο να παίρνουμε επιθετικά φάουλ, να βουτάμε στο παρκέ κτλ Αν περιμένουμε τους παίκτες να συμπεριφέρονται έτσι στο παιχνίδι, θα πρέπει να τους προετοιμάσουμε να το κάνουν.

**Έχετε μείνει για πολλά χρόνια στον ίδιο πάγκο. Ποια είναι τα θετικά της συνέχειας στο επάγγελμα ενός προπονητή, αλλά και τι επίδραση έχει στην ίδια την ομάδα και στους παίκτες; Υπάρχει αρνητική χροιά;**

Η συνέχεια βοηθά τους ανθρώπους να γνωρίσουν ένα μπασκετικό πρόγραμμα σε ετήσια βάση. Αν το γνωρίσουν θα θελήσουν να γίνουν μέρος τους όσο αυτό μεγαλώνει. Βοηθά στη σύνδεση με τους τοπικούς προπονητές, τις εγκαταστάσεις, τους φιλάθλους κτλ Βοηθά πολύ ώστε να δημιουργηθεί ένα γερό πρόγραμμα.

**Έχετε αλλάξει τη μπασκετική σας φιλοσοφία με το πέρασμα των χρόνων;**

Πιστεύω ότι συνεχώς πρέπει να εξελίσσουμε την φιλοσοφία μας, καθώς και το ίδιο το παιχνίδι εξελίσσεται συνεχώς. Είναι σημαντικό να ψάχνουμε πάντα για καινούργιες ιδέες και να κατανοούμε το πόσο αλλάζει το παιχνίδι.

**Πόσο και πως έχει αλλάξει το μπάσκετ τα τελευταία χρόνια;**

Το παιχνίδι έχει γίνει περισσότερο παγκόσμιο, περισσότερο διεθνές. Και επίσης πιο physical, ενώ παράλληλα έχει ενταχθεί ως κομμάτι του η τεχνολογία. Οι παίκτες είναι πιο μεγάλοι, πιο δυνατοί και πιο ικανοί. Η χρήση νέας τεχνολογίας βοηθάει και είναι κέρδος, καθώς και σημαντικό εφόδιο για τα προγράμματα εξέλιξης των παικτών.