

**Ο ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ
ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ,
είναι**

www.proponitis.gr



**ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ
Ποδοσφαίρου**

Προπονητής, είναι κάποιος που...	3
Σχέση προπονητή – αθλητή	5
Μορφές προπόνησης	5
Αυταρχικό ύφος προπόνησης	5
Δημοκρατικό ύφος – που μοιράζεται	6
Δημοκρατικό ύφος – που επιτρέπει	6
Η τέχνη της προπόνησης σε σχέση με την επιστήμη	7
Γνωρίσματα του δυνητικά επιτυχημένου αθλητή	7
Νομικές ευθύνες	7
Υγεία και ασφάλεια	8
Μεταφορά των αθλητών	8
Συμπληρώματα	8
Κώδικας ηθικής	8
Η τέχνη της μετάδοσης της τακτικής από τον προπονητή στην ομάδα στο ευρωπαϊκό ποδόσφαιρο	14
Προπονείτε ή κατευθύνετε; Είστε προπονητής... ή διευθυντής;	23
Δίνοντας αυτοπεποίθηση στον ποδοσφαιριστή	26
Αύξηση και σταθεροποίηση της αυτοπεποίθησης	27
Η στάση ενός παίκτη απέναντι στον εαυτό του και στους αντιπάλους (υπερεκτίμηση-υποτίμηση)	30
Ψυχικό σθένος	34
Χαρακτηριστικά των παικτών με κορυφαία απόδοση	37

Προπονητής, είναι κάποιος που...

...επιτρέπει στον ποδοσφαιριστή να επιτύχει επίπεδα απόδοσης στο βαθμό που δεν θα ήταν εφικτό εάν άφηνε τις προσπάθειές του στην τύχη. Η ιδιότητα του προπονητή μπορεί να εκληφθεί ως αρκετά μεγάλη ευθύνη, ειδικά για όσους ασχολούνται με την προπονητική ερασιτεχνικά ή τουλάχιστον όχι επαγγελματικά.

Σε γενικές γραμμές, αποστολή του προπονητή είναι η δημιουργία κατάλληλων συνθηκών ώστε να φτάσουν οι ποδοσφαιριστές τη μέγιστη απόδοσή τους. Ένας επιτυχημένος προπονητής θα πρέπει να αναπτύξει μια ευρεία γκάμα προσωπικών και διαπροσωπικών δεξιοτήτων, όπως:

- Αποτελεσματική επικοινωνία με τους αθλητές
- Κατανόηση της διαδικασίας εκμάθησης και κατάρτισης των αρχών του ποδοσφαίρου
- Κατανόηση και εφαρμογή των κατάλληλων μεθόδων διδασκαλίας
- Γνώση των διάφορων μορφών γύμνασης
- Κατανόηση των ικανοτήτων των παιδιών που γίνονται έφηβοι και των εφήβων που ενηλικιώνονται
- Γνώση των αιτιών και των συμπτωμάτων της υπεργύμνασης
- Μείωση των κινδύνων τραυματισμού των αθλητών
- Παροχή συμβουλών στους ποδοσφαιριστές για την ασφαλή κίνησή τους μέσα στους αγωνιστικούς χώρους
- Προετοιμασία προγραμμάτων που ικανοποιούν τις ανάγκες του κάθε ποδοσφαιριστή
- Ενίσχυση και παρακίνηση των αθλητών για την ανάπτυξη νέων δεξιοτήτων
- Παρακολούθηση της προόδου κατάρτισης και πρόβλεψη της απόδοσης των αθλητών, με τη χρήση των δοκιμών αξιολόγησης
- Γνώση των διατροφικών αναγκών των αθλητών και παροχή συμβουλών, με στόχο τη μέγιστη ενεργειακή και φυσική απόδοσή τους
- Γνώση και παροχή συμβουλών στους ποδοσφαιριστές για την ορθή χρήση των νόμιμων συμπληρωμάτων διατροφής
- Ικανότητα αξιολόγησης της αγωνιστικής απόδοσης του ποδοσφαιριστή
- Ικανότητα αξιολόγησης της κατάρτισης του ποδοσφαιριστή, καθώς των προπονητών

Πολλοί θεωρούν πως το πεδίο δράσης του προπονητή βρίσκεται στα στενά πλαίσια της διδασκαλίας των κατάλληλων δεξιοτήτων στους αθλητές, με στόχο την επιτυχία στο άθλημά τους. Στην πραγματικότητα, οι ρόλοι που μπορεί να αναλάβει ένας προπονητής δεν περιορίζονται στην εκγύμναση του ποδοσφαιριστή με σκοπό την μέγιστη ανάπτυξη των φυσικών δυνατοτήτων του, αλλά συμπεριλαμβάνουν την καλλιέργεια των ικανοτήτων και δεξιοτήτων του μυαλού και του σώματος με τελικό στόχο την πλήρη ανάπτυξη του ποδοσφαιριστή στα χρόνια που ακολουθούν. Έτσι, οι ρόλοι που

καλείται να αναλάβει ένας προπονητής κατά τη διάρκεια της σταδιοδρομίας του είναι ποικίλοι, με κυριότερους τους παρακάτω:

- **Σύμβουλος**, τόσο για τη σωστή κατάρτιση όσο και για την κατάλληλη εξάρτηση και τον απαραίτητο εξοπλισμό των ποδοσφαιριστών
- **Αξιολογητής** της απόδοσης, αγωνιστικότητας και κατάρτισης των αθλητών
- **Πρεσβευτής** σε σχολεία, κολέγια και πανεπιστήμια μέσα από επισκέψεις και δραστηριότητες που προάγουν τον ποδοσφαιρικό σύλλογο και τον αθλητισμό γενικότερα
- **Σοφέρ** για τη μεταφορά των παιδιών στα αθλητικά γεγονότα εάν η οικογένεια αδυνατεί να τα μεταφέρει
- **Φίλος και σύμβουλος**, που μοιράζεται τα προβλήματα και τις ανησυχίες των αθλητών. Στη διάρκεια της σταδιοδρομίας ενός προπονητή, οικοδομείται μια πολύ στενή σχέση με τους αθλητές. Είναι πολύ σημαντικό οι προσωπικές πληροφορίες και συζητήσεις να μένουν εμπιστευτικές, γιατί στην αντίθετη περίπτωση χάνεται ο σεβασμός και η εμπιστοσύνη στο πρόσωπο του προπονητή.
- **Υποστηρικτής**. Είναι ρόλος μέσα στα πλαίσια του φίλου και συμβούλου. Πολλές φορές ο ανταγωνισμός και οι υψηλές απαιτήσεις ασκούν μεγάλη ψυχολογική πίεση στους αθλητές, που έχουν ανάγκη ο προπονητής να σταθεί δίπλα τους και να τους εμπνεύσει.
- **Ανιχνευτής**, που συγκεντρώνει τα στοιχεία των εθνικών και διεθνών αποτελεσμάτων
- **Νοσοκόμος**, στις περιπτώσεις όπου θα πρέπει να δοθούν οι αρχικές πρώτες βοήθειες μέχρι να δοθεί η κατάλληλη ιατρική αντιμετώπιση. Φυσιοθεραπευτής, παρέχοντας το προ και μετά αγώνα μασάζ στους αθλητές
- **Πηγή γνώσης**, καθώς ο προπονητής υποβάλλεται συχνά σε ερωτήσεις, τόσο για αθλητικά γεγονότα, όσο και για θέματα διατροφής, τραυματισμών, καθώς και για θέματα ανεξάρτητα από το άθλημα.
- **Σύμβουλος** στους γονείς και στην οικογένεια των αθλητών. Ο προπονητής πρέπει να είναι σε θέση να καθησυχάζει και να πείθει τους γονείς για την ασφάλεια των παιδιών τους κατά τη διάρκεια των προπονήσεων και των αγώνων
- **Παρακινητής** (motivator). Ο προπονητής πρέπει να παρακινεί και να διατηρεί ψηλά το ηθικό των αθλητών όλο το χρόνο
- **Διοργανωτής** και αρμόδιος για το σχεδιασμό ατομικών σχεδίων κατάρτισης για κάθε ποδοσφαιριστή καθώς και οργανωτής συμμετοχών στις συνεδριάσεις και τα σεμινάρια.
- **Ερευνητής** και δια βίου εκπαιδευόμενος, καθώς πρέπει να είναι πάντα σε επαφή με τις πιο πρόσφατες τεχνικές κατάρτισης έτσι ώστε να μπορεί να παρέχει στους αθλητές του αυτό το κάτι παραπάνω που θα τους κάνει να ξεχωρίσουν από τους υπόλοιπους.
- **Εκπαιδευτής**. Είναι πολύ πιθανό στη διάρκεια της σταδιοδρομίας ενός προπονητή, να χρειαστεί να εκπαιδεύσει έναν νέο προπονητή.

Σχέση προπονητή – αθλητή

Κατά τη διάρκεια της συνεργασίας ενός προπονητή με τους αθλητές του δημιουργείται μια πολύ στενή σχέση, η οποία, για να θεωρηθεί επιτυχημένη και να επιτρέψει την μέγιστη ανάπτυξη των δυνατοτήτων τους, πρέπει να στηρίζεται σε δύο πράγματα: την εμπιστοσύνη και τον σεβασμό. Τόσο ο προπονητής, όσο και ο ποδοσφαιριστής πρέπει να αντιληφθούν πως αποτελούν μια ομάδα και εργάζονται μαζί για να πετύχουν έναν κοινό στόχο. Μεγάλη βαρύτητα πρέπει να δοθεί επίσης στο ρόλο του συντρόφου, ή στην περίπτωση νεαρών αθλητών, της οικογένειας, καθώς μπορούν να παρέχουν πολύτιμη υποστήριξη στον ποδοσφαιριστή. Η εμπιστοσύνη και ο σεβασμός απέναντι στον ποδοσφαιριστή, την οικογένεια και τους συντρόφους του είναι απαραίτητη.

Οι ρόλοι του προπονητή και του ποδοσφαιριστή μεταβάλλονται με την πάροδο του χρόνου. Όταν ένα παιδί αποφασίσει να ασχοληθεί με το ποδόσφαιρο, ο ρόλος του προπονητή είναι να το κατευθύνει προς όλες τις πτυχές της κατάρτισης (αυταρχικό ύφος προπόνησης).

Με τη βαθμιαία εξέλιξη του ποδοσφαιριστή, τη βελτίωσή των δεξιοτήτων του και, κυρίως, με την απόκτηση της ικανότητας κατανόησης της τεχνικής του ποδοσφαίρου, η σχέση προπονητή – ποδοσφαιριστή αλλάζει και μπορούν σταδιακά να συζητούν και να αποφασίζουν από κοινού για τις ανάγκες της κατάρτισης (δημοκρατικό ύφος προπόνησης).

Όσο ο ποδοσφαιριστής ωριμάζει και δείχνει πως κατανοεί την διαδικασία της κατάρτισης, μπορεί να καθορίζει μόνος του τις ανάγκες της προπόνησης. Ο ρόλος του προπονητή εδώ, αλλάζει ακόμη μία φορά.

Μορφές προπόνησης

Υπάρχουν δύο μορφές προπόνησης. Η μία αφορά το αυταρχικό ύφος προπόνησης, στο οποίο ο προπονητής επιβάλλει τις αποφάσεις του και η άλλη αφορά το δημοκρατικό ύφος προπόνησης, κατά το οποίο οι αθλητές συμμετέχουν στη λήψη των αποφάσεων. Το αυταρχικό ύφος προπόνησης μπορεί να διαχωριστεί σε δύο τύπους προπόνησης, στην αφήγηση και στην πώληση, ενώ το δημοκρατικό ύφος στη διανομή και την άδεια.

Αυταρχικό ύφος προπόνησης

Σε αυτήν την μορφή προπόνησης, ο προπονητής λαμβάνει τις αποφάσεις και καθορίζει αυτό που πρέπει να γίνει, εξηγεί τις απαιτήσεις, θέτει τους στόχους και ορίζει με ποιόν τρόπο θα διεξαχθούν οι ασκήσεις. Για παράδειγμα, σε μια κυκλική προπόνηση, οι αθλητές ενημερώνονται για τις ασκήσεις στο γήπεδο, ο προπονητής εξηγεί το αντικείμενο της προπόνησης και το σκοπό της κάθε άσκησης και οι αθλητές έχουν την υποχρέωση να ολοκληρώσουν τις ασκήσεις.

Δημοκρατικό ύφος – που μοιράζεται

Σε αυτήν την περίπτωση, αφού ο προπονητής περιγράψει τις ανάγκες και θέσει τους στόχους της κατάρτισης, προτρέπει τους αθλητές να κάνουν τις δικές τους προτάσεις. Ο προπονητής επιλέγει ανάμεσα στις προτάσεις των αθλητών σύμφωνα πάντα με τους στόχους κατάρτισης που έχει ορίσει και καθορίζει τι πρέπει να γίνει και με ποιόν τρόπο.

Για παράδειγμα, ο προπονητής κρίνει ότι απαιτείται μια κυκλική προπόνηση, οι αθλητές προτείνουν πιθανές ασκήσεις και ο προπονητής επιλέγει από τις προτάσεις ένα σύνολο ασκήσεων.

Δημοκρατικό ύφος – που επιτρέπει

Εδώ ο προπονητής καθορίζει τους όρους και εξηγεί τις ανάγκες κατάρτισης, σύμφωνα με τις οποίες οι αθλητές υποβάλλουν διάφορες προτάσεις και καταλήγουν οι ίδιοι στην απόφαση, καθορίζοντας οι ίδιοι τι και πώς πρέπει να γίνει. Για παράδειγμα, ο προπονητής κρίνει ότι απαιτείται κυκλική προπόνηση, καθορίζει τους όρους και θέτει τους στόχους και στη συνέχεια οι αθλητές επιλέγουν μέσα από τις προτάσεις τους ένα σύνολο ασκήσεων που να ικανοποιούν τους όρους του προπονητή.

Τα παραπάνω μπορούν να συνοψιστούν σε 4 μορφές προπόνησης:

- Ύφος εντολής, όπου ο προπονητής υπαγορεύει (άμεση οδηγία)
- Αμοιβαίο ύφος, όπου ο ποδοσφαιριστής λαμβάνει μέρος στις αποφάσεις, ελεγχόμενος από τον προπονητή
- Ύφος επίλυσης προβλήματος, όπου ο ποδοσφαιριστής λύνει τα προβλήματα που τίθενται από τον προπονητή
- Καθοδηγημένη ανακάλυψη, όπου ο ποδοσφαιριστής έχει την ελευθερία να ερευνήσει διάφορες επιλογές

Η τέχνη της προπόνησης σε σχέση με την επιστήμη

Η τεχνολογική εξέλιξη και η πολυετής έρευνα πάνω στους αθλητές οδήγησαν στην ύπαρξη επιστημονικών μεθόδων που τίθενται στην υπηρεσία του προπονητή, επιτρέποντάς του την διεξαγωγή πολύτιμων συμπερασμάτων και πληροφοριών για όλους τους τομείς της κατάρτισης και της ανάπτυξης των αθλητών, όπως της διατροφής, της φυσιολογίας, της ιατρικής, της ψυχολογίας. Με τις σύγχρονες μεθόδους, είναι δυνατή η μέτρηση και ανάλυση της φυσικής κατάστασης ενός ποδοσφαιριστή, της απόδοσής του, (πχ VO2 ανώτατη), των επιπέδων του lactate κτλ. Η τέχνη της προπόνησης αφορά τη συλλογή και επεξεργασία των στοιχείων και πληροφοριών που δίνει η επιστήμη και την ενσωμάτωσή τους στη διαδικασία της κατάρτισης, με στόχο την επίτευξη των μέγιστων αποτελεσμάτων. Η επεξεργασία και ανάλυση των στοιχείων και η σωστή χρησιμοποίησή τους για τη δημιουργία ενός καλά σχεδιασμένου προγράμματος κατάρτισης, εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από την εμπειρία και τη γνώση του προπονητή. Είναι η τέχνη της κατανόησης της επιστήμης και, ακολούθως, της εφαρμογής της.

Γνωρίσματα του δυνητικά επιτυχημένου αθλητή

Κάθε προπονητής, σε όποιο επίπεδο και αν εργάζεται, επιθυμεί να πετύχει τους στόχους που έχει θέσει για τη χρονιά. Η επίτευξη των στόχων αυτών στηρίζεται κατά μεγάλο μέρος στους αθλητές του. Είναι φυσικό επομένως, να επιθυμεί ο προπονητής την ύπαρξη αθλητών με τα χαρακτηριστικά του επιτυχόντος. Ο προσδιορισμός των στοιχείων αυτών δεν είναι απλό θέμα. Η πλειοψηφία των προπονητών έχουν καταλήξει στο συμπέρασμα ότι τα χαρακτηριστικά ενός δυνητικά επιτυχημένου αθλητή είναι: επιθετικότητα, αυτοσυγκέντρωση, ευσυνειδησία, συναισθηματικός έλεγχος, ηγετικές ικανότητες, ανθεκτικότητα, αξιοπιστία, εμπιστοσύνη και αυτοθυσία.

Νομικές ευθύνες

Είναι απαραίτητο οι προπονητές να γνωρίζουν το νομικό πλαίσιο μέσα στο οποίο κινούνται και τις νομικές ευθύνες που φέρουν, ειδικά όσον αφορά τις συμβουλές που δίνουν στους αθλητές και τον τρόπο με τον οποίο τους αντιμετωπίζουν. Είναι πολύ σημαντικό οι προπονητές να αντιληφθούν ότι είναι υπεύθυνοι απέναντι στους αθλητές τους και κυρίως, να μην προσφέρουν συμβουλές και καθοδήγηση πέρα από το επίπεδο των προσόντων τους.

Υγεία και ασφάλεια

Ο προπονητής φέρει ευθύνη για την υγεία και την ασφάλεια των αθλητών κατά τη διάρκεια της προπόνησης και ιδιαίτερα των παιδιών. Ο προπονητής πρέπει να εξασφαλίζει ότι τηρούνται οι κατάλληλες συνθήκες για τη διεξαγωγή μιας ασφαλούς προπόνησης. Πρέπει επίσης να έχει γνώση πρώτων βοηθειών και εύκολη πρόσβαση στις υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης. Ευθύνη του προπονητή είναι επίσης, η προστασία των παιδιών από κάθε μορφή κακομεταχείρισης, τόσο σωματικής, όσο και ψυχικής. Συγκεκριμένα, ο προπονητής έχει την υποχρέωση να προστατεύσει τα παιδιά από την παραμέληση (ανεπαρκής σίτιση), συναισθηματική κακοποίηση (απειλές και προσβολές), σεξουαλική κακοποίηση και σωματική κακοποίηση (χτυπήματα). Ο προπονητής πρέπει να είναι σε θέση να αναγνωρίζει τα σημάδια που μπορεί να υποδηλώνουν κάποια μορφή κακομεταχείρισης και να λάβουν τα απαραίτητα μέτρα.

Μεταφορά των αθλητών

Για τη μεταφορά των αθλητών σε αγώνες και προπονήσεις, ιδανικό θα ήταν να μη χρησιμοποιούνται τα προσωπικά οχήματα των προπονητών. Σε αντίθετη περίπτωση, το όχημα του προπονητή θα πρέπει να είναι κατάλληλα ασφαλισμένο. Για τη μεταφορά παιδιών και εφήβων, είναι απαραίτητη η βοήθεια και η συνεργασία των γονέων.

Συμπληρώματα

Οι προπονητές έχουν ηθική και νομική ευθύνη να διαφυλάξουν τους αθλητές από την κακή χρήση των συμπληρωμάτων, πληροφορώντας και εξηγώντας τη λειτουργία τους, τονίζοντας τους κινδύνους που κρύβει η κατάχρηση και φυσικά αποτρέποντάς τους από την λήψη παράνομων σκευασμάτων.

Κώδικας ηθικής

Ο εκπαιδευτικός ρόλος του προπονητή διέπεται από έναν κώδικα ηθικής, τον οποίο ο προπονητής πρέπει να σέβεται σε κάθε περίπτωση. Η ηθική δεοντολογία της προπονητικής αφορά τα εξής σημεία:

- Σεβασμός των ανθρωπίνων δικαιωμάτων
- Απαγόρευση διακρίσεων λόγω φύλου, φυλής, χρώματος, γλώσσας, θρησκείας, εθνικής ή κοινωνικής προέλευσης.
- Σεβασμός της αξιοπρέπειας κάθε ατόμου.
- Προστασία των παιδιών από κάθε είδους κακομεταχείριση, σωματική ή ψυχική.
- Εξασφάλιση κατάλληλων και ασφαλών συνθηκών για τη διεξαγωγή των προπονήσεων και αγώνων.

Ο Προπονητής Ποδοσφαίρου

- Αναγνώριση και τήρηση των κανόνων του ανταγωνισμού.
- Σεβασμός προς τους διαιτητές και αναγνώριση της αποστολής τους.
- Καλλιέργεια πνεύματος σεβασμού και τήρησης των κανόνων ανάμεσα στους αθλητές.
- Εξασφάλιση δικαιοσύνης και ίσων ευκαιριών ανταγωνισμού μεταξύ των παικτών.
- Αναγνώριση της προόδου κάθε αθλητή, πάντα λαμβάνοντας υπόψη το επίπεδο ωριμότητας και κατάρτισής του.
- Βελτίωση της απόδοσης και συμπεριφοράς των αθλητών, μέσα από την ενθάρρυνση της ανεξαρτησίας, του αυτοπροσδιορισμού και της αποδοχής ευθύνης.
- Αποτροπή της χρήσης απαγορευμένων ουσιών, μέσα από την πληροφόρηση των αθλητών για τα επιβλαβή αποτελέσματά τους.
- Αναγνώριση του δικαιώματος των άλλων προπονητών στην επιθυμία της νίκης και επιτυχίας των ομάδων τους, σύμφωνα πάντα με τους κανόνες.
- Περιορισμός της γνωστοποίησης των παρατηρήσεων, συστάσεων και κριτικών μόνο στα κατάλληλα πρόσωπα και όχι στα ΜΜΕ και στο αναρμόδιο κοινό.
- Κατοχή αναγνωρισμένων προσόντων προπόνησης. Συνεχής μετεκπαίδευση και αναβάθμιση των γνώσεων μέσα από συμμετοχές σε αναγνωρισμένες σειρές μαθημάτων.
- Μετάδοση της γνώσης και της εμπειρίας του στους νέους προπονητές.
Σεβασμός της εικόνας του προπονητή μέσα από την προσωπική του συμπεριφορά και εμφάνιση.
- Συνεργασία με άτομα και παράγοντες που θα μπορούσαν να συμβάλουν στην ανάπτυξη των αθλητών που προπονούν.

Ποδοσφαιρική οξυδέρκεια - ψυχολογία

Συνεχώς κατά τη διάρκεια αγώνων και προπονήσεων συμβαίνουν καταστάσεις οι οποίες συνδέονται με την ψυχολογία των παιχτών. Αυτές οι καταστάσεις προκαλούνται από την θετική ή αρνητική συναισθηματική φόρτιση του παίκτη. Οι προπονητές μπορούν να διαμορφώσουν και να βελτιώσουν την ψυχολογία του παίκτη αλλά και να αναπτύξουν ταλέντα (ιδιαίτερα σε μικρότερες ηλικίες).

Τα παιχνίδια σε περιορισμένο χώρο αποτελούν ένα εξαιρετικό εργαλείο για την προπόνηση της ποδοσφαιρικής οξυδέρκειας-ψυχολογίας. Στην ουσία αυτό είναι το γεγονός που τα ξεχωρίζει από άλλες ασκήσεις ή άλλου είδους προπονήσεων. Αυτά είναι χρήσιμα στην ανάπτυξη της τεχνικής σε γενικές γραμμές. Επίσης τα παιχνίδια σε χώρο μικρών διαστάσεων εκτός του ότι βελτιώνουν την τεχνική προσδίδουν στον παίκτη την ικανότητα της διορατικότητας μέσα στο παιχνίδι καθώς επίσης και αναπτύσσουν τις ψυχονοητικές του δυνατότητες σε ικανοποιητικό και αποτελεσματικό βαθμό. Στις νεαρότερες ηλικίες αυτές οι προπονήσεις βοηθούν στην διαμόρφωση ποδοσφαιρικών χαρακτήρων και εξέλιξης υποσχόμενων παιχτών.

Ευχαρίστηση.

Η πρώτη σκέψη είναι ότι οι προπονήσεις και τα παιχνίδια αποτελούν μια ευχάριστη ενασχόληση. Το θέμα είναι βέβαια ότι μέσα σε ένα σύνολο παικτών το τι είναι ευχάριστο διαφέρει από τον έναν στον άλλον. Αυτή είναι η δυσκολότερη διαδικασία για έναν προπονητή αφού πρέπει να ικανοποιήσει διαφορετικές απαιτήσεις και προσδοκίες μέσα σε μια ομάδα.

Μπορούν να δημιουργηθούν καταστάσεις νίκης ή ήττας για τον προπονητή εκεί που φαίνεται να ευνοεί κάποιον παίκτη ή γκρουπ παιχτών έναντι κάποιων άλλων καθώς επίσης όταν αφήνει κενά επικοινωνίας με τους ποδοσφαιριστές στην ομάδα.

Όσο μεγαλύτερο το κενό τόσο μεγαλύτερη η έλλειψη συνεννόησης και εμπιστοσύνης.

Σε τελική ανάλυση αν οι παίχτες δεν ευχαριστούνται με την δραστηριότητα δεν θα επενδύσουν μεγάλη προσπάθεια σε αυτήν.

Όσον αφορά τις ομάδες με νεαρούς παίχτες θα πρέπει να γίνεται επικέντρωση στο παιχνίδι ως βάση. Θυμηθείτε ότι τα παιδιά εκτελούν μία εργασία έχοντας σαν προτεραιότητα το πάθος σε αντίθεση με το αίσθημα του καθήκοντος.

Για τα περισσότερα παιδιά η γνωριμία τους με το παιχνίδι δεν είναι εθελοντική. Γράφονται σε μία ομάδα και προτού ακόμα μάθουν τι είναι το ποδόσφαιρο μπαίνουν να παίξουν. Τα παιδιά έρχονται στην προπόνηση κι αμέσως εξασκούνται στις σέντρες, στο μαρκάρισμα κ.τ.λ.

Μία ένδειξη ότι το παιδί έχει αγκαλιάσει το ποδόσφαιρο ως μία σημαντική ενασχόλησή είναι το πόσο γρήγορα ξεκινάει την προπόνηση από μόνο του.

Παιδιά που χρειάζονται 30 λεπτά από την μία ώρα που διαρκεί η προπόνηση μόνο και μόνο για να πάρουν τις θέσεις τους στο γήπεδο δείχνουν το επίπεδο της αφοσίωσής τους στο παιχνίδι. Το ενδιαφέρον για το παιχνίδι είναι χαμηλό και αυτό είναι μεγάλο πρόβλημα για οποιονδήποτε προπονητή νεαρών παιχτών. Αν το παιχνίδι δεν είναι αρκετά ελκυστικό δεν θα τραβήξει την προσοχή τους. Εάν δεν τραβήξει την προσοχή τους τότε εύκολα αποσπώνται. Και αν εύκολα αποσπώνται τότε θα αρχίσουν να ενδιαφέρονται για άλλα πράγματα.

Παιχνίδι σε χώρο μικρών διαστάσεων είναι ο καλύτερος τρόπος για να κάνεις τα παιδιά να ενδιαφερθούν για το ποδόσφαιρο.

Παιχνίδια τα οποία περιλαμβάνουν επίλυση προβλημάτων, συναγωνισμό και αποτέλεσμα.

Αυτά παρέχουν κίνητρο, στόχο και επιστροφή πληροφοριών.

Εάν στα παιδιά δοθεί η ευκαιρία να παίζουν με κεντρικό θέμα αυτό καθαυτό το παιχνίδι αυξάνεται το κίνητρό τους, και ο προπονητής δε χρειάζεται να κάνει μεγάλη προσπάθεια για να ενεργοποιήσει το ενδιαφέρον τους.

Θα πρέπει να τους δίνεται ένας ξεκάθαρος στόχος και να παρέχονται οι πληροφορίες για το πως θα το επιτύχουν.

Τα παιδιά μαθαίνουν πως να επιλύουν προβλήματα και με αυτό τον τρόπο παίρνουν χρήσιμες πληροφορίες. Με αυτόν τον τρόπο αρχίζουν και παίζουν καλύτερο ποδόσφαιρο. Οι δραστηριότητες οι οποίες είναι καλές για τα παιδιά είναι αυτές οι οποίες διαφοροποιούν τις ενέργειες και τον αντικειμενικό σκοπό και οι οποίες έχουν στενή σχέση με το παιχνίδι.

Συγκέντρωση

Στην προπόνηση δίνεται έμφαση στην επιμήκυνση του χρόνου στον οποίο οι παίκτες μπορούν να συγκεντρωθούν. Η ηλικία και η εμπειρία παίζουν μεγάλο ρόλο σε αυτόν τον τομέα.

Η αντίσταση μπορεί να θεωρηθεί ότι είναι το ποσό των περισπασμών που μπορεί να δεχτεί ένας παίχτης προτού γίνει η απώλεια της προσοχής από τα καθήκοντα της εργασίας του.

Οι παίκτες πρέπει να μαθαίνουν να περιορίζουν ή να αγνοούν τις εξωτερικές παρεμβάσεις.

Για τις μικρές ηλικίες ισχύουν τα εξής:

Όσο περισσότερο είναι απασχολημένα τα παιδιά με το συνεχόμενο παιχνίδι τόσο περισσότερο μπορούμε να πούμε ότι ενεργοποιούνται σωματικά και ψυχικά.

Τα παιχνίδια με ελεύθερη μορφή και σε χώρους με μικρές διαστάσεις με συνεχή ροή βοηθούν στην ανάπτυξη της «ψυχονοητικής αντοχής».

Ο καλύτερος τρόπος για να αυξήσεις τα ψυχολογικά αποθέματα έτσι ώστε να υπάρχει αντίσταση στις παρεμβολές είναι να μειώσεις τον χρόνο στον οποίο οι παίκτες είναι αναγκασμένοι να σκέφτονται και να δρουν.

Κάνοντας το γήπεδο πιο μικρό, δίνοντας μια νέα μπάλα όσο πιο γρήγορα γίνεται όταν η άλλη βγαίνει εκτός γηπέδου, δίνοντας στους παίκτες 5 δευτερόλεπτα να βάλουν την μπάλα πίσω στο παιχνίδι είναι τρόποι για να αυξηθεί η ταχύτητα του παιχνιδιού και να μειωθεί ο περισπασμός των παιχτών. Αυτό βοηθάει ιδιαίτερα τα παιδιά να διατηρήσουν την αυτοσυγκέντρωσή τους, και μπορούν γρήγορα να ξεκαθαρίσουν από μόνα τους τι είναι σημαντικό για αυτά.

Μετάβαση.

Το ποδόσφαιρο είναι ένα παιχνίδι με δύο διαφορετικές λειτουργίες.

Το να επιτίθεσαι και να αμύνεσαι εναλλάσσεται γρήγορα και αρκετά συχνά πολλοί νεαροί παίκτες εκτελούν μόνο τη μια από τις δύο αυτές λειτουργίες. Ασκήσεις οι οποίες δουλεύουν μόνο προς μία κατεύθυνση π.χ. ντριμπλάρισμα και σουτ σε μία εστία, ή εξάσκηση της τεχνικής π.χ. ντριμπλάρισμα σε κώνους, δεν βοηθούν τον παίκτη στην αλλαγή αυτής της νοοτροπίας αλλά ενισχύουν το αντίθετο.

Οι περισσότεροι νομίζουν ότι η δουλειά τους σταματάει μόλις πάρουν την μπάλα. Αναλογιζόμενοι τον χρόνο τον οποίο σπαταλούν οι νεαροί παίκτες σε αυτού του είδους τις ασκήσεις δεν αποτελεί έκπληξη το γεγονός ότι η ταχύτητα της σκέψης και η ταχύτητα του παιχνιδιού αποτελεί μεγάλο πρόβλημα σε πολλές ομάδες.

Τα παιχνίδια σε περιορισμένους χώρους κατευθύνουν τον παίκτη να σκέφτεται και να έχει στο μυαλό του την εναλλαγή στην αμυντική αλλά και την επιθετική λειτουργία. Παρέχουν τις απαραίτητες ευκαιρίες για την ψυχονοητική εξάσκηση του παίκτη κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού.

Φόβος της αποτυχίας.

Ο μεγαλύτερος φόβος αποτυχίας είναι ο φόβος του ότι θα χαθεί το παιχνίδι. Οι περισσότεροι παίκτες φοβούνται μην πραγματοποιήσουν αυτοί το κρίσιμο λάθος.

Η προπόνηση θα πρέπει να προετοιμάζει τους παίκτες για το παιχνίδι. Όταν η ομάδα κερδίζει η χάνει το αποτέλεσμα δεν θα πρέπει να έχει τόσο μεγάλη βαρύτητα αν και είναι το πιο σημαντικό στοιχείο του παιχνιδιού. Τα παιδιά θα πρέπει να μάθουν πως να αντιμετωπίσουν και τις δύο όψεις του νομίσματος.

Το ότι νικώντας η χάνοντας σήμερα δεν θα έχει τόσο μεγάλη σημασία αύριο, και ότι και τα δύο αποτελέσματα είναι απαραίτητα για την εξέλιξη. Τα παιχνίδια σε χώρους μικρών διαστάσεων τελειώνουν πάντα με κάποιο αποτέλεσμα και επομένως τα παιδιά έχουν πολλές και διαφορετικές ευκαιρίες για να βιώσουν και τις δύο πλευρές. Αυτό βοηθάει τα παιδιά να μειώσουν το φόβο της αποτυχίας και τους οδηγεί σε μια πιο σταθερή αξιολόγηση του τι σημαίνει αποτέλεσμα.

Στιλ παιχνιδιού.

Καθώς τα παιδιά μεγαλώνουν αρχίζουν και καταπιάνονται με πιο εξεζητημένα πράγματα. Η τακτική ξεκινά να παίζει πιο σημαντικό ρόλο. Η μεγαλύτερη απόφαση τακτικής είναι το πιο στιλ θα υιοθετήσει η ομάδα.

Τα παιχνίδια 2 εναντίον 2, και 3 εναντίον 3 επιτρέπουν στα παιδιά να μαθαίνουν κάποια βασικά στοιχεία. Ο προπονητής εξηγεί στα παιδιά με απλό και κατανοητό τρόπο πότε και γιατί ένα συγκεκριμένο σύστημα είναι κατάλληλο και πως θα πρέπει να γίνει η τοποθέτηση του. Αυτό βοηθάει τους παίκτες νεαρής ηλικίας να γίνονται σωστοί αποδέκτες και τους προετοιμάζει για τα πιο πολύπλοκα επίπεδα του ποδοσφαίρου.

Η τέχνη της μετάδοσης της τακτικής από τον προπονητή στην ομάδα στο ευρωπαϊκό ποδόσφαιρο

Στο ποδόσφαιρο, όπως σε όλα τα δημοφιλή αθλήματα, εκείνος που αποθεώνεται σε περίπτωση νίκης αλλά χλευάζεται όταν χάνει η ομάδα του (ειδικά στην Ελλάδα και τους υπόλοιπους μεσογειακούς λαούς), είναι ο προπονητής της ομάδας που κατά πολλούς έχει όλη την ευθύνη για τα αποτελέσματα που φέρει η ομάδα του. Η αλήθεια είναι πως η πλειοψηφία των φιλάθλων δεν θα θυμάται σε λίγους μήνες ότι η ομάδα Α έχασε μεν, αλλά έπαιξε πολύ καλό ποδόσφαιρο ενώ η ομάδα Β ναι μεν κέρδισε τον αγώνα αλλά δεν απέδωσε καλό ποδόσφαιρο. Οπότε καλώς ή κακώς, όπως εξάλλου σε πολλές πτυχές της σύγχρονης ζωής η νίκη είναι που μετράει τελικά. Όπως εξάλλου αναφέρουν και οι αρχαίοι Έλληνες «πάντα δε τὰ των νικημένων αγαθὰ των νικώντων γίνεσθαι» δηλαδή όλα τα αγαθὰ των νικημένων παίρνουν στην κατοχή των νικητών.

Είναι σημαντικό να επισημάνουμε, ότι συχνά ο προπονητής ενώ κατέχει άριστα τόσο τις θεωρητικές όσο και τις πρακτικές γνώσεις του αθλήματος στερείται στον τομέα της μεταδοτικότητας. Πόσο συχνά έχουμε δει κάποιον προπονητή, που κατά γενική ομολογία είναι καλός, όπως επιβεβαιώνουν και οι συνάδελφοί του, να αποτυγχάνει την κρίσιμη ώρα του αγώνα; Πώς εξηγείται να χάνει η ομάδα ενώ ο προπονητής της διακρίνει αμέσως από τον πάγκο κάθε λεπτομέρεια του εξελισσόμενου ντέρμπυ, κάθε κίνηση του αντιπάλου και την αναλύει με επιστημονική ακρίβεια;

Αναμφίβολα δεν νικούν απαραίτητος η έντεκα καλύτερη παίκτης αλλά η καλύτερη ενδεκάδα παικτών, πράγμα που απέδειξε περίτρανα η Εθνική Ελλάδος στο Ευρωπαϊκό του 2004. Η απόδοση της ομάδας καθορίζεται σε μεγάλο βαθμό από την τακτική που καταστρώνει ο προπονητής. Έτσι οδηγήθηκαν τα παιδιά του Ρέχαγκελ στη κατάκτηση του τίτλου έχοντας ως αντίπαλους εμφανώς καλύτερες ομάδες, τις οποίες και νίκησε με την τακτική του ο Γερμανός προπονητής της Εθνικής Ελλάδος.

Στον κάθε παίκτη επιδρούν διάφοροι εξωγενείς παράγοντες τόσο πριν όσο και κατά τη διάρκεια του αγώνα. Τα μέσα ενημέρωσης, οι θεατές και το σκορ επηρεάζουν την αυτοπεποίθηση, την ισορροπία και τελικώς την απόδοση του παίκτη. Εάν ο προπονητής διαγνώσει εγκαίρως τους παράγοντες αυτούς και επιλέξει την ανάλογη τακτική προς εξουδετέρωση αυτών, η ομάδα του θα μπορέσει να ανακάμψει και να ανταποκριθεί στις ιδιαίτερες δυσκολίες του κάθε αγώνα.

Το Euro 2004 έδωσε αφορμή να συζητηθεί και πάλι μεταξύ των ειδικών η αποτελεσματικότητα όσον αφορά την εκτέλεση των πέναλτι στην προπόνηση και το εάν τούτο βοηθά στην αποτελεσματικότητα των παικτών εάν οδηγηθεί ένας αγώνας στα πέναλτι. Μερικοί εκ των κορυφαίων προπονητών του κόσμου ισχυρίζονται και σήμερα ακόμα, ότι δεν έχει νόημα η προπόνηση στα πέναλτι, επειδή λείπει ο καθοριστικός παράγοντας του άγχους που δεν δύναται να νιώσουν οι παίκτης στην προπόνηση παρά μόνο κατά τη διάρκεια του επίσημου αγώνα και την διαδικασία των πέναλτι. Από την

άλλη πλευρά πολλοί προπονητές αντιτάσσουν ότι ακριβώς η προπόνηση στην εκτέλεση των πέναλτι οδηγεί στην αύξηση της αυτοπεποίθησης των παικτών και τους ωθεί στην βελτίωση των ποσοστών στην εκτέλεση των πέναλτι.

Σαφώς και οι δύο απόψεις είναι εν μέρει μόνο ορθές. Ναι μεν δεν είναι εφικτό να δημιουργηθούν στην προπόνηση οι συνθήκες που επικρατούν στον επίσημο αγώνα που το πέναλτι κρίνει για παράδειγμα την κατάκτηση του παγκοσμίου κυπέλλου (ας θυμηθούμε το χαμένο πέναλτι στο παγκόσμιο το 1994 ?), αλλά εάν ο παίκτης μετά από εξαντλητική προπόνηση δύο ημιχρόνων παρά την ψυχολογική και σωματική κόπωση κατορθώσει να ευστοχήσει στα πέναλτι και με τον τρόπο αυτό βελτιώσει και την τεχνική του σουτ του, τότε μπορούμε να πούμε ότι τουλάχιστον αυξάνονται σημαντικά οι πιθανότητες να ευστοχήσει και την κρίσιμη στιγμή του επίσημου αγώνα. Συνεπώς είναι επιτακτική ανάγκη να διδάσκονται οι παίκτες τακτική και σε θεωρητικό επίπεδο ούτως ώστε να είναι σε θέση να αφομοιώνουν και να εφαρμόζουν τις οδηγίες τακτικής του προπονητή τους κατά την διάρκεια του αγώνα. Ένας σημαντικός παράγοντας που επηρεάζει το κατά πόσο θα ανταποκριθεί η ομάδα στην εκμάθηση της τακτικής είναι η προσωπικότητα του προπονητή, ο τρόπος με τον οποίο προσεγγίζει τον κάθε παίκτη ξεχωριστά, γιατί κάθε παίκτης αποτελεί ξεχωριστή και διαφορετική προσωπικότητα που ενδεχομένως να απαιτεί ιδιαίτερη μεταχείριση. Η πειστικότητα του προπονητή εξαρτάται από την εικόνα που εκπέμπει, τις επιτυχίες του, την πείρα του, την λογική και την κατανόηση των μεθόδων και μέτρων του. Μόνο αν ο παίκτης κατανοήσει την τακτική του προπονητή του και πιστέψει στην αποτελεσματικότητά της, μπορεί να ανταποκριθεί ο ίδιος και να οδηγηθεί η ομάδα στα επιθυμητά αποτελέσματα.

Αντιθέτως, εάν το σύνολο της ομάδας ή κάποιοι έστω παίκτες δεν ανταποκριθούν και δεν υιοθετήσουν για οποιονδήποτε λόγο μια συγκεκριμένη τακτική του προπονητή, διαταράσσεται η ισορροπία της ομάδας ακόμη και εάν προς τα έξω αυτό δύσκολα θα γίνει αντιληπτό από τους φιλάθλους. Αν υποθέσουμε ότι ένας επιθετικός δεν μπορεί να εφαρμόσει στον αγώνα μια μόνο συγκεκριμένη τακτική, στην οποία όμως βασίζεται ο προπονητής και οι συμπαίκτες του για να κερδηθεί ο αγώνας, αυτό θα οδηγήσει στην αποδιοργάνωση του παιχνιδιού τους και πιθανότατα στην ήττα.

Η ανάπτυξη της ικανότητας της ομάδας συνολικά αλλά και του κάθε παίκτη ξεχωριστά να δρα στον αγώνα με βάση τις οδηγίες τακτικής που δίνει ο προπονητής απαιτεί προγραμματισμό, επιμονή, υπομονή, διάρκεια και σε συνδυασμό με την πείρα, την προσωπικότητα του προπονητή και την εμπιστοσύνη που εμπνέει στους παίκτες του μπορεί να φέρει τα επιθυμητά αποτελέσματα.

Παρατηρείται όμως συχνά τα δυνατά σημεία του προπονητή να έχουν ανεπιθύμητα αποτελέσματα. Συγκεκριμένα αν δίνεται υπερβολική σημασία από την πλευρά του προπονητή στην διόρθωση λαθών στην τεχνική των παικτών του, αυτό συχνά αποθαρρύνει τους παίκτες του. Εάν πάλι αναλύεται το κάθε παιχνίδι της ίδιας ομάδας ή και του αντιπάλου με την χρήση των «multimedia» λεπτομερέστατα, οι παίκτες συχνά «βραχυκυκλώνουν» και δεν μπορούν να αφομοιώσουν τόσες πολλές πληροφορίες. Στην περίπτωση

που ο τρόπος παιχνιδιού καθορίζεται αποκλειστικά και μόνο από τις οδηγίες και την τακτική του προπονητή, κινδυνεύει ο χαρισματικός παίκτης να χάσει την αυτονομία και την φαντασία στο παιχνίδι του και αυτό θα έχει ως συνέπεια το παιχνίδι να στερηθεί την προσωπική πινελιά του κάθε παίκτη. Θα ήταν τουλάχιστον εφιαλτικό να φανταστούμε τους μεγάλους αστέρες του παγκοσμίου ποδοσφαίρου να μην αυτοσχεδιάζουν στο παιχνίδι τους. Ανέκαθεν δεν ταίριαζαν όλοι οι προπονητές με όλες τις ομάδες. Αυτό εξαρτάται τόσο από το έμπυχο δυναμικό της ομάδας, τον τρόπο παιχνιδιού, την συγκεκριμένη χρονική στιγμή που θα αναλάβει ο προπονητής την ομάδα και γενικότερα από την χημεία που θα αναπτυχθεί μεταξύ της ομάδας και του προπονητή. Ουκ ολίγες φορές σπουδαίοι προπονητές απέτυχαν και εκδιώχθηκαν από τις ομάδες που ανέλαβαν σαν κακοί δαίμονες και «ανάξι-οι».

Εάν ένας φιλόδοξος προπονητής που διακρίνεται για την γνώση του στην τεχνική λόγου χάρη, δίνει υπερβολικό βάρος στην διόρθωση των όποιων τεχνικών λαθών των ποδοσφαιριστών της ομάδας του επιμένοντας στην λεπτομέρεια, τότε κινδυνεύει να χαρακτηριστεί από τους ίδιους τους παίκτες του ως τελειομανής και να χάσει την εμπιστοσύνη και η συνεργασία με τους παίκτες να καταστεί αφόρητη και να ανατρέψει την ισορροπία στην ομάδα.

Συνίσταται λοιπόν και ο ίδιος ο προπονητής ως κατ' εξοχήν πιο πεπειραμένος και έμπειρος να ξεκινήσει με την αυτογνωσία. Εφόσον λοιπόν ο ίδιος γνωρίζει ποιο ακριβώς είναι το δυνατό του σημείο, οφείλει να μην επιτρέψει στον εαυτό του να παρασυρθεί επιμένοντας περισσότερο απ' όσο θα έπρεπε στο σημείο αυτό, αδιαφορώντας για άλλα εξίσου σημαντικά σημεία κατά την προπόνηση.

Από την συμπεριφορά του προπονητή εξαρτάται το κατά πόσο θα ανταποκριθεί η ομάδα στην εκμάθηση και εφαρμογή της τακτικής του προπονητή. Τόσο οι παίκτες όσο και οι προπονητές δίνουν να δουλεύουν με την ομάδα τα δυνατά τους σημεία και αποφεύγουν τα σημεία, στα οποία υστερούν.

Ένας προπονητής που ασκείται να επικρίνει τους παίκτες του χωρίς να τους εξηγεί τι ακριβώς πρέπει να βελτιώσουν και με ποιον τρόπο θα το πετύχουν, θα χαρακτηριστεί ως γκρινιάρης και αντιπαθητικός. Αντιθέτως ο προπονητής που θα δώσει στους παίκτες να καταλάβουν τι θέλει και για ποιον λόγο επιμένει στο συγκεκριμένο θέμα, θα κερδίσει την αναγνώριση των παικτών και το επιθυμητό αποτέλεσμα στο παιχνίδι τους.

Το ποδόσφαιρο ως αντρικό και σκληρό σπορ (χωρίς στο σημείο αυτό να επιχειρείται η μείωση του γυναικείου ποδοσφαίρου), συχνά παρασέρνει τον προπονητή και τους παίκτες μεταξύ τους (η εξέδρα στο σημείο αυτό δεν θα μας απασχολήσει), λόγω και της συναισθηματικής φόρτισης και την έντονη επιθυμία για την νίκη, να χρησιμοποιούν ένα λεξιλόγιο που κάθε άλλο παρά κόσμιο είναι. Τα πειράγματα αλλά και τα υβριστικά σχόλια δίνουν και παίρνουν ακόμα και στον αγωνιστικό χώρο και τον πάγκο και μπορούν να οδηγήσουν σε παρεξηγήσεις. Ο παίκτης που κρίνεται από τον προπονητή συχνά θεωρεί ότι βάλλεται από τον προπονητή του χωρίς λόγο. Αυτό παρατηρείται ιδιαίτερα στους νεαρούς παίκτες που κατά κανόνα είναι πιο οξύθυμοι.

Η ειλικρίνεια και η δίκαιη αντιμετώπιση όλων ανεξαιρέτως των παικτών από τον προπονητή εκτιμάται δεόντως και συμβάλλει στην ομαλή συνεργασία όλων. Ούτε πολύ αυστηρός ούτε πολύ ήπιος και ελαστικός πρέπει να εμφανίζεται ο προπονητής. Πρέπει να βρει μια μέση οδό και να επιβάλλει μεν την γνώμη του αλλά με πειθώ και μέτρο. Οι παίκτες ανταποκρίνονται καλύτερα σε νέες μεθόδους και τακτικές όταν ο προπονητής κατορθώσει να τους ενθαρρύνει και να τους τονώσει. Ο κώδικας επικοινωνίας μεταξύ τους αλλά και η ατμόσφαιρα στην προπόνηση πρέπει να χαρακτηρίζεται από αρμονία και ηρεμία.

Η ομάδα και ο προπονητής οφείλουν να συμφωνήσουν στα στοιχειώδη που αφορούν τις δυνατότητες της ομάδας, τους στόχους και τον τρόπο επίτευξης τους καθώς και την τακτική που θα ακολουθηθεί, σεβόμενοι όλοι τις κάτωθι βασικές αρχές.

Η ανταπόκριση του κάθε παίκτη σε νέες μεθόδους ή τεχνικές εξαρτάται από και από την πνευματική του ωριμότητα και την ιδιοσυγκρασία του και πρέπει να αφιερεί ο απαραίτητος χρόνος στον κάθε παίκτη. Η κατανόηση απαιτεί χρόνο και υπομονή από όλες τις πλευρές. Πρέπει να δίνεται ή δυνατότητα στους παίκτες να μαθαίνουν νέα αντικείμενα σε κατάσταση ηρεμίας και ξεκούρασης και συστηματικά να τα εμπεδώνουν και να τα τελειοποιούν υπό δυσμενέστερες συνθήκες που προσομοιάζουν με τις συνθήκες στον αγωνιστικό χώρο (πίεση από τον αντίπαλο και το χρόνο)

Ο προπονητής πρέπει να θέσει σαφείς στόχους και προς επίτευξή αυτών να υποδείξει ένα ακριβές μοντέλο δράσης και προπόνησης. Κατά τη διάρκεια της προπόνησης πρέπει να δίδεται έμφαση στην φυσική κατάσταση, την ταχύτητα, την τακτική και την τεχνική του κάθε παίκτη και να εξηγείται κάθε παρατήρηση από τον προπονητή. Από τη στιγμή που κατανοήσει ο παίκτης τη φιλοσοφία του προπονητή η ομάδα φτάνει ένα ακόμη βήμα πιο κοντά στην επιτυχία.

Σε καμία περίπτωση δεν ωφελεί να περιορίζονται σε κάποιο αυστηρό σύστημα οι παίκτες και να μην τους επιτρέπεται να αυτοσχεδιάζουν κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού, διότι αν δεν αυτοσχεδιάζουν οι παίκτες έστω και κάποιες φορές και είναι προσκολλημένοι αποκλειστικά σε ένα σύστημα παιχνιδιού, γίνονται προβλέψιμοι για τους αντιπάλους τους. Συχνά αυτό που δεν περιμένει ο αντίπαλος παίκτης ή προπονητής είναι αυτό που κρίνει την έκβαση του αγώνα. Το ρίσκο του προπονητή να αφήσει τον παίκτη να εκφραστεί στον αγωνιστικό χώρο ελεύθερα και να δείξει κατανόηση και ανεκτικότητα όταν ένας παίκτης αυτοσχεδιάσει (σε λογικά πλαίσια). Εδώ πρέπει να σημειωθεί ότι ο προπονητής πρέπει πάντοτε να έχει το πάνω χέρι και να είναι ο απόλυτος άρχοντας του παιχνιδιού.

Τέλος, πρέπει να σημειωθεί ότι σε όλα όσα αναφέρθηκαν ο παράγοντας του «timing» έχει ιδιαίτερη σημασία. Ο συγχρονισμός λοιπόν αποτελεί το κλειδί της επιτυχίας. Γενικότερα στη καθημερινή ή και επαγγελματική μας ζωή ισχύει το ρητό κατά το οποίο κερδίζει αυτός που βρίσκεται την κατάλληλη στιγμή στον κατάλληλο τόπο και κάνει το κατάλληλο. Πόσο μάλλον στον αθλητισμό που είναι κατεξοχήν ανταγωνιστικός χώρος!

Ο προπονητής φροντίζει η προετοιμασία της ομάδας του να μπορέσει να αποδώσει από την αρχή της σαιζόν. Αν η ομάδα δεν κατανοήσει και συνε-

πώς δεν εφαρμόσει την τακτική αμέσως, οι επιπτώσεις στην αγωνιστική εικόνα προκαλούν την αντίδραση τόσο του φίλαθλου κόσμου όσο και των παραγόντων της ομάδας και έτσι αυξάνεται η πίεση προς τον προπονητή. Υπό πίεση βέβαια ο προπονητής και η ομάδα του θα δείξουν τον χαρακτήρα τους και αν πιστεύουν πραγματικά στους στόχους τους και είναι πεπεισμένοι πως θα τα καταφέρνουν μια σύντομη κρίση δεν ανακόπτει τον δρόμο τους. Σε περιπτώσεις κρίσης πάνω απ' όλα μετρά η πείρα. Αν ο νεαρός παίκτης κλιθεί να ανταποκριθεί σε μία κρίση μπορεί να βασισθεί στις εμπειρίες που ενδεχομένως απέκτησε ως παίκτης σε κάποια ομάδα παιδιών. Επίσης ο νεαρός προπονητής θα βασισθεί κατά πάσα πιθανότητα στις εμπειρίες του ως επαγγελματίας ποδοσφαιριστής. Και στις δύο περιπτώσεις οι προαναφερόμενες εμπειρίες συνήθως δεν επαρκούν για την αντιμετώπιση μιας σοβαρής κρίσης σε μια ομάδα. Σε αυτές τις περιπτώσεις η πορεία του προπονητή καθορίζεται από συμπτώσεις και μόνο η συστηματική συνεργασία με κάποιον έμπειρο βοηθό προπονητή μπορεί να ανατρέψει τη διαμορφωθείσα κατάσταση. Όταν λείπει η πείρα του προπονητή αυτό συχνά έχει ως συνέπεια να παρατηρείται έλλειψη εμπιστοσύνης και υποστήριξης στο πρόσωπό του προπονητή και να αμφισβητούνται οι γνώσεις και ικανότητές του.

Μόνο ο προπονητής που εμπιστεύεται τους παίκτες του και έχει κερδίσει το σεβασμό τους μπορεί να ανατρέψει το αρνητικό κλίμα που διαμορφώθηκε μετά από μια κρίση ή σειρά ανεπιτυχών αποτελεσμάτων.

Όπως διαφέρουν οι άνθρωποι μεταξύ τους έτσι διαφέρουν και οι προπονητές μεταξύ τους. Αυτό βεβαίως δεν σημαίνει ότι εάν ένας προπονητής αποτύχει σε μία ομάδα ότι δεν είναι καλός προπονητής. Δεν ταιριάζουν, από πολλές απόψεις όλοι οι προπονητές με όλες τις ομάδες. Μεταξύ άλλων είναι και θέμα χημείας.

Με την βοήθεια της επιστήμης της ψυχολογίας στο σημείο αυτό θα επιχειρήσουμε να παρουσιάσουμε ένα τεστ, το οποίο θα βοηθήσει να κατατάξουμε τον εαυτό μας σε κάποια από τις κάτωθι κατηγορίες προπονητών. (Επειδή πρόκειται για ένα τεστ τα αποτελέσματα του οποίου επικεντρώνονται περισσότερο στις προπονητικές σας ικανότητες και στο προσωπικό σας στυλ προπόνησης μην βιαστείτε να γενικεύσετε τα αποτελέσματα του τεστ. Εξάλλου το τεστ αυτό τίποτε περισσότερο από μια μικρή και χρήσιμη βοήθεια αποτελεί.)

ΑΡΙΘΜΗΣΗ	ΤΥΠΟΣ ΕΡΩΤΗΣΗΣ	ΕΡΩΤΗΣΗ	ΑΠΑΝΤΗΣΗ ΝΑΙ/ΟΧΙ
1	***	Όταν συνομιλείτε με	

		τους παίκτες σας στην προπόνηση μιλάτε ήρεμα και με ευγένεια;	
2	*	Πιστεύεται ότι επιλύοντας το κύριο πρόβλημα τακτικής δουλεύοντας το στην προπόνηση, επιλύονται ταυτόχρονα και άλλα προβλήματα;	
3	*	Όσον αφορά σημεία που είναι ιδιαίτερα κρίσιμα και προκαλούν διχογνωμία στους παίκτες, τα θίγεται αμέσως μετά την προπόνηση;	
4	****	Σας ενδιαφέρει τα αποτελέσματα της δουλειάς σας να ικανοποιούν τους πάντες;	
5	***	Προσπαθείτε να αποφύγετε κάθε παρεξήγηση πάσα θυσία;	
6	***	Καταπιέξετε συχνά να μην εξωτερικεύσετε τα πραγματικά σας συναισθήματα στους αγώνες;	
7	***	Αντιμετωπίζεται με αυστηρότητα τους παίκτες που μιλούν άσχημα και είναι επιθετικοί;	
8	**	Επιδρά θετικά η αμεσότητά σας και ο ανοικτός χαρακτήρας στους παίκτες σας και τους κάνει να σας ανοίγονται;	

9	****	Έχετε ως αρχή να καταβάλλετε μέγιστη προσπάθεια να κατανοήσετε κάθε παίκτη ξεχωριστά;	
10	*	Επιδιώκετε να βγάλετε τον καλύτερο εαυτό της ομάδας συνολικά ;	
11	*	Επιδιώκετε να βγάλετε τον καλύτερο εαυτό του κάθε παίκτη ξεχωριστά;	
12	****	Είστε της άποψης ότι κάποιες φορές επιτρέπεται και ωφελεί να περάσει το δικό του ένας σημαντικός παίκτης;	
13	*	Θεωρείται πως η επιβράβευση προς την ομάδα φέρει αποτελέσματα;	
14	*	Πιστεύεται ότι οι περισσότεροι παίκτες είναι της άποψης: ότι δεν κοστίζει (ακριβά) δεν αξίζει;	
15	****	Είστε διατεθειμένος και έχετε όρεξη να γνωρίσετε τους παίκτες σας προσωπικά;	
16	**	Πρέπει να διακρίνεται σε κάθε περίπτωση η φιλία από της δουλειά του προπονητή;	
17	*	Πιστεύετε ότι όποιος έχει πολύ χρόνο στην διάθεσή του να σκεφτεί, αλλάζει εύκολα γνώμη;	
18	**	Εσείς αφήνετε στον εαυτό σας τον απαραίτητο χρόνο για να αποφασίσετε για σημαντικά θέματα;	

19	**	Πριν παρουσιάσετε ένα θέμα τακτικής στους παίκτες σας το αναλύετε μόνος σας;	
20	****	Υποχωρείτε συχνά για να μην διαταραχθεί η σχέση σας με την ομάδα;	
21	**	Είστε σαφής και δίνετε στον κάθε παίκτη να καταλάβει τι ζητάτε και πως θα βελτιωθεί ο ίδιος;	
22	***	Αποφεύγετε την κριτική προς κάποιους παίκτες για να αποφύγετε συγκρούσεις;	
23	***	Κατά τη διάρκεια συζήτησης με παίκτη μεγάλης αξίας για την ομάδα συχνά υποχωρείτε;	
24	****	Προσπαθείτε πάσα θυσία να μην προσβάλλεται την προσωπικότητα των παικτών και τα συναισθήματά τους;	
25	**	Προσπαθείτε να πείσετε τους παίκτες χωρίς απλώς να τους υπαγορεύεται τι θα κάνουν;	
26	**	Δεν συζητάτε προσωπικά θέματα των παικτών ακόμα κι αν σας το ζητήσουν;	
27	**	Δεν δένεστε εύκολα με τους παίκτες;	

Εάν κατά την ειλικρινή απάντηση των ερωτημάτων απαντήσατε θετικά στις απαντήσεις με τα διάφορα σύμβολα, δείτε τι θα μπορούσε να σημαίνει αυτό.

Υπερισχύουν οι θετικές απαντήσεις που δώσατε στις ερωτήσεις με το σύμβολο *:

Είστε περήφανος και σκληρός όσον αφορά την επίτευξη των στόχων της ομάδας, που δεν είναι άλλος από την συγκομιδή βαθμών και την κατάκτηση τίτλων. Σαφές πρόγραμμα και καθαρή στρατηγική στον αγώνα.

Σας συμβουλεύουμε να είστε πιο εναλλακτικός ιδιαίτερα με τους νέους παίκτες, να δείχνετε περισσότερη κατανόηση για εξωαγωνιστικά προβλήματα των παικτών.

Υπερισχύουν οι θετικές απαντήσεις που δώσατε στις ερωτήσεις με το σύμβολο **:

Προγραμματίζεται καλά κάθε παιχνίδι και αγώνα. Σας ενδιαφέρει η γνώμη του κάθε παίκτη και οι σχέσεις σας με την ομάδα είναι καλή, με τους παίκτες τυπική.

Ίσως θα βοηθούσε να επιδιώξετε περισσότερη προσωπική επαφή με τους παίκτες για να σπάσει ο πάγος της τυπικής σχέσης εργασίας.

Υπερισχύουν οι θετικές απαντήσεις που δώσατε στις ερωτήσεις με το σύμβολο *:**

Ευγενικός και φιλικός στις δημόσιες εμφανίσεις. Προέχει η καλή σχέση με τους παίκτες. Καλή εικόνα ομάδας

Περισσότερη επιμονή σε θέματα τακτικής. Έχετε υπόψη ότι μόνο όταν έχει κατανοηθεί σε βάθος ένα σχέδιο τακτικής απ' όλους τους παίκτες συνεχίζουμε σε παραλλαγές της τακτικής

Υπερισχύουν οι θετικές απαντήσεις που δώσατε στις ερωτήσεις με το σύμβολο **:**

Σας αντιπροσωπεύει η πρόταση παίξαμε καλά, παλέψαμε, τα αποτελέσματα θα έρθουν. Είμαι υπερήφανος για την ομάδα μου. Υποχωρείτε συχνά σε θέματα έναντι των παικτών.

Προσπαθήστε να επιβάλλεστε περισσότερο και να μην χάνετε τον στόχο. Οι παίκτες είναι νέα παιδιά που θέλουν πίεση για να αποδώσουν

Προπονείτε ή κατευθύνετε; Είστε προπονητής... ή διευθυντής;

**Δώσε πάσα! Ανοιξου ... Μαγκαρε !!!!! Σουτ Σουουουτ!!!!
Αααααααααα!**

Ήσαστε πότε σε έναν αγώνα ποδοσφαίρου και μην ακουσμένες κραυγές όπως αυτές; Δε νομίζω, Ενώ οι γονείς και οι προπονητές φωνάζουν συνεχώς οδηγίες, διορθώνουν, κριτικάρουν και επαινούν, τι ακούνε πραγματικά οι παίκτες μας ενώ φωνάζουμε σε αυτούς;

Μερικοί προπονητές θεωρούν ότι κάθε λέξη που κραυγάζουν είναι ζωτικής σημασίας στην έκβαση του παιχνιδιού και οι παίκτες του που θα του δώσουν την δέουσα προσοχή θα πετύχουν. Άλλοι προπονητές πάλι φρονούν ότι οι παίκτες δεν φαίνονται ποτέ να ακούνε τι λένε. Ακόμα άλλοι δεν δίνουν πραγματικά πολλή προσοχή καθόλου στην απάντηση ενός παίκτη. Και, συνεχίζουν να φωνάζουν .. να φωνάζουν .. και ακόμα φωνάζουν

Άλλοι προπονητές πάλι έχουν τους γονείς που επιμένουν να φωνάζουν. Δίνουν συνεχώς οδηγίες στο παιδί τους και για το πώς πρέπει να παίξουν. Συχνά, οι εντολές τους είναι εντελώς αντίθετα προς αυτές που ο προπονητής θα επιθυμούσε.

Είναι η άποψή μου ότι "προπονητής" δεν είναι η κατάλληλη λέξη για να περιγράψει τη συμπεριφορά τους. Είναι σκηνοθέτες, το μόνο που τους λείπει είναι μια ντουντούκα (ελπίζω να μην το σκεφτείτε να πάρετε μια για το επόμενο παιχνίδι) ... Στο θέατρο, τα ίδια είδη διορθώσεων πραγματοποιούνται κατά τη διάρκεια της περιόδου πρόβας. Αλλά όταν η κουρτίνα ανεβαίνει, ο σκηνοθέτης κλείνει το στόμα του. Στους περισσότερους ηθοποιούς δίνεται μια λέξη ή δύο για ενθάρρυνση. Αλλά εκείνοι στη σκηνή είναι μόνοι τους. Θα μπορούσατε να φανταστείτε μια παράσταση με το σκηνοθέτη που φωνάζει συνεχώς με την κάθε κίνησή τους;

Δυστυχώς όμως το επιτρέπουμε στους φωνακλάδες πατεράδες κάθε εβδομάδα . Δεν είναι όμως προπονητές, που διδάσκουν την τακτική παιχνιδιού. Μάλλον, είναι επιβλαβείς διευθυντές, που προσπαθούν να ελέγξουν κάθε πτυχή του παιχνιδιού από μια θέση ισχύος όπως αυτή του πατέρα

Σε αυτό το σημείο, θέλω να διευκρινίσω ότι δεν είμαι υποστηρικτής του μουγγοθοδορου. Πιστεύω ότι είναι υγιές τα παιδιά να ακούσουν τους θεατές ενθαρρυντικούς όταν κάνουν τα πράγματα σωστά. Χαιρετίζω τις ενθουσιώδεις και δυνατές επευθυμίες για αυτό που έχει συμβεί και για το τι συμβαίνει. Αλλά-όχι για αυτό που θα συμβεί. Προτιμώ να αφήσω τους παίκτες να αποφασίσουν πώς να ανταποκριθούν σε κάθε δεδομένη κατάσταση, βασισμένη στον τρόπο με τον οποίο τους έχω προετοιμάσει - προπονήσει.

Έχω την γνώμη ότι πρέπει να περιοριστούμε σε σύντομες προειδοποιήσεις όπως «μπάρκαρε .. κάλυψε χώρο ... σήκωσε κεφάλι .. κλπ»

Ο ακόλουθος μονόλογος, που λαμβάνεται από μια μαγνητοταινία ενός παιχιδιού Τζουνιор, είναι το τέλειο παράδειγμα αυτών που να μην πουν:

Κοντρόλαρε Μπράβο! Έχεις χώρο ... ανέβα ανέβα ... βγες στη γραμμή, άλλαξε άλλαξε. προσέξτε, επιτίθεται... όχι από εκεί !!! όχι όχι !! θα τον χάσετε ! δώσε πασα .. δώσε πασα στον Γιάννη Δώσε πάσα .. Δώσε πάσα στον Γιάννη .. πέρνα τη Πιο γρήγορα .. πιο γρήγορα ρεεεε Πιο γρήγορα

Κάλυψε τώρα .. κάλυψε Την επόμενη φορά, άκουσε με και πέρνα την ό-ταν σου λέω!

Τι ακούνε τελικά απ' όλα αυτά οι παίκτες; Οι νέοι παίκτες συχνά είναι τόσο συγκεντρωμένοι στη δεδομένη στιγμή που απλά δεν ακούνε τις κατευθύνσεις και παρατηρήσεις. Ακόμα και όταν κάνουν το σωστό ή παίρνουν την σωστή απόφαση, απλά ακολουθούν το ένστικτο τους και όχι επειδή το ακούσαν από τον προπονητή η κάποιον γονέα.

Τώρα πώς εμείς οι προπονητές, θα μάθουμε να προπονούμε σωστά; Υπάρχουν διάφορα πράγματα που μπορούν να σας βοηθήσουν να αλλάξετε τον τρόπο που γυμνάζετε και προπονείτε μια ομάδα:

Δώστε της εντολές σας από τον πάγκο. Δώστε τις οδηγίες στους παίκτες στον πάγκο και όχι στη γραμμή. Εξηγείστε ήρεμα και δώστε χρόνο να καταλάβει της εντολές σας. Εάν πρέπει να κάνετε μια συγκεκριμένη αλλαγή τακτικής η οργάνωσης καλύτερα να καλέσετε έναν παίκτη του εξηγείτε και αυτός θα μεταφέρει της εντολές σας σε όλους τους αποδόχους

Διδάξτε τους παίκτες να λαμβάνουν μονοί τους αποφάσεις. Ενθαρρύνετε τους νέους παίκτες να παίρνουν αποφάσεις χωρίς σκέψη για εάν είναι σωστή. Να είστε βέβαιοι ότι θα πάρουν και λανθασμένες αποφάσεις, αποφάσεις που μπορούν να στοιχήσουν στην ομάδα .. αλλά από τα λάθη μαθαίνουν πιο γρήγορα. Πολλοί από μας θα σκεφτούν τώρα μα είναι δυνατόν να αφήσω τον 15χρονο να παίρνει απόφαση για το τη θα κάνει μέσα στο γήπεδο; μια απόφαση που μπορεί να μου στοιχίσει τον αγώνα; Εσείς αποφασίσετε .. εσείς ή ο επόμενος παίκτης για την πρώτη ομάδα. Όσο πιο γρήγορα αρχίσουν να κάνουν λάθη τόσο πιο γρήγορα θα σταματήσουν να τα κάνουν.

Διδάξτε τους παίκτες για να μιλάνε ο ένας στον άλλο. Αντίθετα από τις της φωνές πιο ακούνε δεξιά αριστερά, οι νέοι παίκτες έχουν ένα πολύ καλό αφτί για τον συμπαίκτη τους. Δώστε την αναγκαία σημασία μέσα στην προπόνηση, ενθαρρύνετε τους παίκτες να φωνάζουν το όνομα του συμπαίκτη τους. Για παράδειγμα στην εκτέλεση στημένης φάσης από αντίπα-

λο όπου είμαστε αναγκασμένοι να μπαρκάρουμε : όχι « εεεεε ένας στο 10» .. αλλά «Γιώργο το 10» !

Καθορίστε σαφείς κανόνες για τους γονείς. Στην αρχή της προετοιμασίας, καθορίστε τους κανόνες για τους γονείς. Οι προπονητές κάνουν την προπόνηση και όχι οι γονείς. Οι γονείς καλούνται στην αρχή της σαιζόν να ενημερώσουν εάν σκέφτονται ότι κάτι κάνει λάθος ο κανακάρης τους. (Ευτυχώς το χάρτη του Γιατρού είναι πλέον καθεστώς) ή εάν ο νέος χρειάζεται ένα διάλυμα λόγω διαβασμάτων κλπ.

Ξέρω ότι θα προσέξουν το παιδί τους περισσότερο από μένα. Επίσης θα έπρεπε να ξέρουν τι δεν θέλω να λένε στο παιδί τους. Συζητήστε μαζί τους για αυτό που έχει συμβεί (κρατώντας το θετικό) και όχι για αυτά που πρέπει να συμβεί.

Και φυσικά Οι γονείς δεν πρέπει ΠΟΤΕ να φωνάξουν σε ένα διαιτητή για ένα σφύριγμα.

Βρείτε τον ήρεμο γονέα. Κάθε ομάδα θα έχει τουλάχιστον έναν γονέα του οποίου η προσωπικότητα είναι τέτοια που μπορούν ήρεμα να παρακολουθήσουν τα πάντα. Κάντε τον συνεργάτη σας. (όχι στον πάγκο φυσικά)

Δίνοντας αυτοπεποίθηση στον ποδοσφαιριστή

Η ισχυρή αυτοπεποίθηση παίζει σημαντικό ρόλο στην απόδοση ενός ποδοσφαιριστή.

Κατά τη διάρκεια ενός παιχνιδιού υπάρχουν κάποια κρίσιμα χρονικά σημεία όπου ο καθένας μπορεί να δει ποιοι από τους ποδοσφαιριστές διακατέχονται από εμπιστοσύνη στις ικανότητές τους.

Ο ρόλος του προπονητή είναι να δώσει την κατάλληλη ώθηση σε όλους τους παίκτες του έτσι ώστε να αναπτύξουν το αίσθημα της αυτοπεποίθησης, προς όφελος της ομάδας.

Το συγκεκριμένο άρθρο παρουσιάζει τους τρόπους με τους οποίους η αυτοπεποίθηση σταθεροποιείται σε υψηλά επίπεδα.

Αυτοπεποίθηση και αυτογνωσία.

Πολλές φορές θεωρούμε πως η έλλειψη της αυτοπεποίθησης και αυτογνωσίας ευθύνεται για την μειωμένη δημιουργικότητα των ποδοσφαιριστών, ή για το ότι οι παίκτες δεν παίρνουν πρωτοβουλίες.

Επίσης μετά από μία ήττα ακούγεται από πολλούς ότι «έπεσε» η αυτοπεποίθηση της ομάδας και πως πρέπει να την ξαναχτίσουμε. Με το ίδιο σκεπτικό μετά από μία νίκη η αυτοπεποίθηση των ποδοσφαιριστών τονώνεται.

Σίγουρα η αυτοπεποίθηση είναι ένα σημαντικό όπλο για τους παίκτες αλλά το ζητούμενο είναι να παραμένει σε σταθερά επίπεδα και όχι να επηρεάζονται αρνητικά ή θετικά ανάλογα με την έκβαση του αποτελέσματος ενός αγώνα. Γι'αυτό ο κάθε ποδοσφαιριστής θα πρέπει να έχει αυτογνωσία και πλήρη κατανόηση των ατομικών ικανοτήτων του.

Όταν ο παίκτης έχει αποβάλλει τις ανασφάλειές του και γνωρίζει καλά ποιες είναι οι δυνατότητές του, μπορεί να ανταπεξέρχεται στις δύσκολες καταστάσεις και να βρίσκει τις λύσεις.

Ο ποδοσφαιριστής έχοντας αυτογνωσία και αυτοπεποίθηση ξέρει ποιος είναι και τι μπορεί να κάνει, όσον αφορά τις καταστάσεις που αντιμετωπίζει μέσα στο γήπεδο.

Υπάρχουν όμως και παραδείγματα όπου ένας παίκτης μπορεί να έχει μεγάλη αυτοπεποίθηση στο γήπεδο, αλλά στον κοινωνικό του περίγυρο, στις εμφανίσεις του στον τύπο, ή στην επιλογή αποφάσεων στην προσωπική του ζωή μπορεί να είναι ανασφαλής και αμφιταλαντευόμενος.

Αυτού του είδους οι παίκτες όταν αντιμετωπίζουν κάποιες αντιξοότητες στον αγώνα, ή μετά από μία ήττα της ομάδας, ή μετά από μια λάθος ενέργεια τα παρατάνε εύκολα και απογοητεύονται.

Αντίθετα κάποιοι άλλοι παίκτες που έχουν μία γενικότερη αυτογνωσία στο γήπεδο αλλά και εκτός αυτού, ανταπεξέρχονται με επιτυχία στις δυσκολίες. Η αυτοπεποίθηση είναι μία συναισθηματική κατάσταση που απαιτεί από το άτομο να γνωρίζει πολύ καλά τον εαυτό του.

Επίσης εξαρτάται από τις εμπειρίες που έχει αποκτήσει ο καθένας, και σταθεροποιείται με την αυτογνωσία.

Η δουλειά των προπονητών που πρέπει να βοηθούν τους παίκτες να αυξάνουν την αυτοπεποίθησή τους και να την διαχειρίζονται σωστά.

Αύξηση και σταθεροποίηση της αυτοπεποίθησης.**Οι παράγοντες που βελτιώνουν και σταθεροποιούν την αυτοπεποίθηση.**

- 1) Καλή φυσική κατάσταση.
- 2) Ενθάρρυνση, προτροπή, αναγνώριση.
- 3) Προσωπικές εμπειρίες, γεγονότα.
- 4) Παραδείγματα αυτοπεποίθησης.
- 5) Σωστή νοοτροπία και στάση από τους ποδοσφαιριστές.
- 6) Αποφυγή της υπερβολικής πίεσης στους παίκτες.
- 7) Ουσιώδης αυτοκριτική, «διάλογος» του παίκτη με τον εαυτό του.
- 8) Θετικές συμβουλές από τον προπονητή.
- 9) «Πνευματική» προπόνηση.
- 10 Κοινωνικός τομέας.

1) Καλή φυσική κατάσταση.

Η καλή φυσική κατάσταση παίζει σημαντικό ρόλο στην αυτοπεποίθηση και στο κίνητρο του παίκτη. Οι περισσότεροι ποδοσφαιριστές παρουσιάζουν ασταθή συμπεριφορά όταν έρχεται η κόπωση.

2) Ενθάρρυνση, προτροπή, αναγνώριση.

Η ενθάρρυνση προς τους παίκτες πραγματοποιείται όταν παρουσιάζονται τα πρώτα σημάδια παραίτησης και απογοήτευσης. Σε αυτό το σημείο η παρότρυνση στους ποδοσφαιριστές τους δίνει ώθηση για να συνεχίσουν την προσπάθειά τους.

Η επιδοκιμασία στους παίκτες είναι αποτελεσματική όταν γίνεται κατά τη διάρκεια της διαδικασίας της μάθησης. Επίσης με την επιδοκιμασία και την αναγνώριση μιας ενέργειας, αυξάνεται η αυτοπεποίθηση στο άτομο. Η αμεσότητα της επιβράβευσης κάνει καλύτερη την προσπάθεια του παίκτη.

Ο τρόπος που θα μιλήσει ο προπονητής παίζει σημαντικό ρόλο.

Για παράδειγμα μπορεί να πει σε κάποιον ποδοσφαιριστή πως ότι έμαθε στην προπόνηση το εφάρμοσε στο παιχνίδι και είναι ικανοποιημένος για την απόδοσή του.

Η ενθάρρυνση στους παίκτες νεαρής ηλικίας έχει καλύτερα αποτελέσματα και η επιδοκιμασία τους με ωραίες εκφράσεις ανεβάζει την αυτοεκτίμησή τους.

Σε συνδυασμό με το αυξανόμενο επίπεδο μάθησης, οι ικανότητες των νεαρών ποδοσφαιριστών βελτιώνονται.

Η επιδοκιμασία θα πρέπει να είναι «ευδιάκριτη» και να χρησιμοποιείται πολύ στην προπόνηση και όχι μόνο στα παιχνίδια.

Βέβαια μερικοί προπονητές υπερβάλλουν σε αυτό τον τομέα και φορτίζουν έντονα τον παίκτη λέγοντας του πως είναι ο καλύτερος από όλους, και άλλα διάφορα τέτοια, με αποτέλεσμα αυτός να πιέζεται για να αποδείξει κάποια πράγματα και έτσι δημιουργείται το ακριβώς αντίθετο αποτέλεσμα ή φοβάται πως δεν θα είναι αντάξιος των προσδοκιών.

3 σημαντικά λάθη που γίνονται από τον προπονητή.

α) Φράσεις που περιέχουν μέσα τους το «αλλά».

Όταν για παράδειγμα ένας παίκτης ντριπλάρει έναν αντίπαλο και κάνει λάθος πάσα στον συμπαίκτη του, ο προπονητής σταματάει το παιχνίδι, τον παρατηρεί και λέει « καλή η ντρίπλα, αλλά η πάσα σου ήταν...». Τέτοιες φράσεις μειώνουν την αυτοπεποίθηση του ποδοσφαιριστή.

Σωστή αντιμετώπιση.

Στο προηγούμενο παράδειγμα που αναφέραμε, ο προπονητής επιδοκιμάζει τον ποδοσφαιριστή του για την θετική πλευρά της ενέργειάς του και δεν ασχολείται καθόλου με την αρνητική. Λίγο αργότερα και επιλέγοντας την κατάλληλη στιγμή μιλάει στον παίκτη λέγοντάς του πως θα πρέπει να δουλέψουν μαζί για να βελτιώσουν την πάσα του.

β) Κριτική στον ποδοσφαιριστή και όχι στην ενέργειά του.

Για παράδειγμα, κατά τη διάρκεια μιας άσκησης τεχνικής ένας παίκτης κάνει κάποια λάθη και ο προπονητής φωνάζει « καλά δεν βλέπεις τόση ώρα πως κάνουμε την άσκηση;». Οι εκφράσεις αυτού του τύπου δεν βοηθούν γιατί εστιάζουν στον ίδιο τον ποδοσφαιριστή και όχι στις λανθασμένες ενέργειές του που πρέπει να βελτιωθούν. Ο παίκτης νιώθει πως ο προπονητής μειώνει την προσωπικότητά του και συνεχίζει την άσκηση με αντίδραση και επιθετικότητα.

Σωστή αντιμετώπιση.

Ο προπονητής διακόπτει χωρίς ένταση και νεύρα και λέει στον παίκτη « παρατήρησε τώρα πως θα κάνω την εκτέλεση της άσκησης, και δώσε προσοχή στις κινήσεις του σώματός μου». Με αυτό τον τρόπο ο προπονητής επικεντρώνεται στην βελτίωση των ενεργειών του ποδοσφαιριστή και όχι στον ίδιο τον ποδοσφαιριστή. Έτσι ο παίκτης βλέπει πιο είναι το σωστό χωρίς να νιώθει πως θίγεται η προσωπικότητά του.

γ) Φράσεις με έμμεσο «εκβιασμό».

Για παράδειγμα ο προπονητής λέει στον παίκτη ότι «αν κάνεις σωστά τα καθήκοντα που σου ανάθεσα τότε θα σε υπολογίζω για το παιχνίδι της Κυριακής». Τέτοιες εκφράσεις δημιουργούν φόβο, άγχος και αμφιβολία στους ποδοσφαιριστές και σίγουρα δεν αυξάνουν την αυτοπεποίθησή τους. Νιώθουν πως ο προπονητής απαιτεί κάποια πράγματα από αυτούς με ανταλλάγματα. Το αποτέλεσμα είναι να νιώθουν ανασφαλείς και αυτό γίνεται εμφανές.

Σωστή αντιμετώπιση.

Οτιδήποτε ζητάμε από έναν ποδοσφαιριστή μας θα πρέπει να γίνεται χωρίς να τον δελεάζουμε με ανταλλάγματα. Για παράδειγμα ο προπονητής μιλάει σε έναν παίκτη λέγοντάς του « σου εξήγησα τις απαιτήσεις του ρόλου σου. Έχεις κάποιο πρόβλημα που θέλεις να συζητήσουμε ή σε απασχολεί κάτι που δεν κατάλαβες;»

3) Προσωπικές εμπειρίες, γεγονότα.

Η αυτοπεποίθηση είναι σε μεγάλο βαθμό το αποτέλεσμα των θετικών εμπειριών ενός παίκτη. Γι'αυτό το λόγο οι προπονητές θα πρέπει να είναι προσεκτικοί στις μεθόδους που ακολουθούν και τον αντίκτυπο που έχουν στο θέμα της ψυχολογίας των ποδοσφαιριστών.

Η αυτοπεποίθηση των παικτών αυξάνεται και από τις εργασίες που εκτελούν κατά τη διάρκεια της προπόνησης, όχι μόνο από τις ασκήσεις αλλά και από τα παιχνίδια που είναι παρόμοια με τις καταστάσεις του αγώνα.

Τέτοιες εφαρμογές είναι οι εξής:

- Παιχνίδια με αριθμητικό πλεονέκτημα.
- Ασκήσεις που οι συνθήκες τους μοιάζουν με αυτές του αγώνα, π.χ. εφαρμογές χωρίς μπάλα με ίδιες κινήσεις που χρησιμοποιούνται στο παιχνίδι κ.τ.λ.

Με αυτές τις πρακτικές οι παίκτες αναπτύσσουν την ικανότητα ανάληψης ευθυνών και αποφάσεων. Το ζητούμενο είναι, οι ποδοσφαιριστές να εμπιστεύονται την κρίση τους, να έχουν πλήρη γνώση των ικανοτήτων τους, να είναι ανταγωνιστικοί και να μην φοβούνται τον αντίπαλο και να υιοθετούν αυτή τη στάση μέσα στο παιχνίδι.

Επίσης θα πρέπει να αναφέρουμε ότι πολλές φορές είναι αναγκαίο να αναθέτουμε και πιο δύσκολα καθήκοντα στους παίκτες όπως την πρόκληση του ανταγωνισμού.

Για παράδειγμα δημιουργούμε 2 ομάδες των 5 ατόμων και επιτηδες κάνουμε τη μία από αυτές να είναι πιο ισχυρή από την άλλη. Σε αυτή την περίπτωση τονώνουμε συνεχώς την αυτοπεποίθηση των παικτών της αδύνατης ομάδας και τους ενθαρρύνουμε να ανταπεξέλθουν στις δύσκολες συνθήκες.

4) Παραδείγματα αυτοπεποίθησης.

Αρκετές ομάδες αποτελούνται από νεαρούς παίκτες οι οποίοι εκ των πραγμάτων δεν είναι δυνατόν να έχουν εμπειρίες. Τότε ο προπονητής ενθαρρύνει αυτούς τους ποδοσφαιριστές φέρνοντας παραδείγματα άλλων ατόμων ή ομάδων που είχαν υψηλή αυτοπεποίθηση στα επιτεύγματά τους. Η φράση « αφού το έκαναν αυτοί, μπορείτε και εσείς» κυριαρχεί. Αυτού του είδους η παρακίνηση, δίνει κίνητρο στους παίκτες για να πιστέψουν περισσότερο στους εαυτούς τους.

5) Σωστή νοοτροπία.

Όλοι αντιλαμβανόμαστε πως η κατάλληλη νοοτροπία των παικτών παίζει σημαντικό ρόλο στο ποδόσφαιρο. Πολλές φορές βλέπουμε ποδοσφαιριστές ή ομάδες να έχουν επιθετική ή αμυντική νοοτροπία, ανταγωνιστική ή φοβισμένη συμπεριφορά, σωστή ή λάθος στάση.

Έχοντας ένας ποδοσφαιριστής την σωστή «στάση» αποκτά την κατάλληλη ετοιμότητα για τον χειρισμό των διαφόρων καταστάσεων ή των συναισθημάτων του. Η στάση του παίκτη καθοδηγεί ασυνείδητα πολλές φορές και την συμπεριφορά του.

Όταν ο ποδοσφαιριστής έχει μια στάση που χαρακτηρίζεται από σταθερότητα, μένει προσηλωμένος στο στόχο του, είναι συγκεντρωμένος και για τα επόμενα παιχνίδια και δεν υπερεκτιμά ή υποτιμά τους αντιπάλους του.

Η στάση ενός παίκτη απέναντι στον εαυτό του και στους αντιπάλους (υπερεκτίμηση-υποτίμηση).

Η στάση ενός παίκτη απέναντι στον εαυτό του.

Ο κάθε ποδοσφαιριστής πρέπει να έχει εμπιστοσύνη στις ικανότητές του ανεξάρτητα από το επίπεδό τους. Επίσης θα πρέπει να μένει ανεπηρέαστος από τα αποτελέσματα των παιχνιδιών και να διατηρεί μία σταθερότητα στον συναισθηματικό τομέα. Δηλαδή δεν πρέπει να τον καταλαμβάνει υπέρμετρη ευφορία έπειτα από μία νίκη ή να καταδικάζει τον εαυτό του μετά από μία ήττα.

Μία ήττα θα πρέπει να θεωρείται ως μία ευκαιρία για αναλύσεις και χρήσιμα συμπεράσματα για το επόμενο παιχνίδι. Δηλαδή δίκαια αυτοκριτική και όχι εμμονή στα προσωπικά λάθη που εκμηδενίζουν την αυτοπεποίθηση.

Η στάση ενός παίκτη απέναντι στους αντιπάλους.

Η συμπεριφορά και η στάση ενός παίκτη απέναντι στους αντιπάλους εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από την αυτοπεποίθηση του ποδοσφαιριστή και την εμπιστοσύνη στις ικανότητές του.

Η υποτίμηση του αντιπάλου προέρχεται από την υπερβολική αυτοπεποίθηση. Οι παίκτες είναι λιγότερο συγκεντρωμένοι και δεν καταβάλλουν μεγάλη προσπάθεια, πιστεύοντας πως θα κερδίσουν με ευκολία την άλλη ομάδα.

Καθώς εξελίσσεται το παιχνίδι και ο αντίπαλος είναι καλύτερος έχει χαθεί πλέον πολύτιμος χρόνος.

Η υπερτίμηση του αντιπάλου αντίστοιχα προέρχεται από την έλλειψη αυτοπεποίθησης. Οι παίκτες παίζουν χωρίς πρωτοβουλίες και φοβούνται το λάθος.

Οι ποδοσφαιριστές πρέπει να αντιμετωπίζουν το κάθε ματς έχοντας την κατάλληλη στάση χωρίς να υποτιμούν ή να υπερτιμούν την αντίπαλη ομάδα.

Ο προπονητής από την πλευρά του θα πρέπει να δίνει σαφείς εντολές στους ποδοσφαιριστές του για τις ικανότητες, τις αδυναμίες και το στυλ παιχνιδιού του αντιπάλου π.χ. «ο Χ παίκτης είναι γρήγορος, άρα δεν πρέπει να φτάσει η μπάλα στα πόδια του», «ο Χ αντίπαλος είναι καλός τεχνίτης αλλά δεν έχει καλές ανασταλτικές ικανότητες και θα το εκμεταλλευτούμε», «ο Χ παίκτης πολλές φορές κάνει σέντρα μέσα στη μεγάλη περιοχή με κατεύθυνση στην εστία».

Επίσης στους παίκτες πρέπει να τους επεξηγεί ακριβώς τα καθήκοντά τους και τι θέλει από αυτούς. Σε αντίθεση με εντολές που δεν απευθύνονται σε συγκεκριμένα πρόσωπα και είναι γενικές π.χ. «κάποιος να μαρκάρει τον Χ αντίπαλο» ή «γιατί δεν αναπτύσσεστε από την πλευρά του Χ αντιπάλου» κ.τ.λ.

Όταν ο προπονητής είναι αόριστος και δίνει εντολές που δεν είναι συγκεκριμένες, αυξάνεται η αμφιβολία στους παίκτες.

6) Η έντονη πίεση που επιβάλλεται στους παίκτες.

Η φαντασία, οι πρωτοβουλίες, και η αυτοπεποίθηση στον ποδοσφαιριστή αναπτύσσονται όταν αυτός ενεργεί με αυτόνομη βούληση χωρίς επιρροές από άλλους παράγοντες.

Όταν όμως για παράδειγμα οι παίκτες φορτώνονται με πίεση και ευθύνες από τον προπονητή, την διοίκηση και στον επαγγελματικό χώρο από τους δημοσιογράφους, έρχεται κάποια στιγμή που καταρρέουν.

Είναι λίγες οι περιπτώσεις εκείνες των παικτών που δεν επηρεάζονται από την υπερβολική πίεση και έχουν ισχυρή αυτοπεποίθηση μένοντας προσανατολισμένοι στο στόχο τους.

Οι περισσότεροι όμως ποδοσφαιριστές δεν έχουν καλές αντιδράσεις απέναντι στις πιέσεις που δέχονται από όλους αυτούς τους εξωγενείς παράγοντες.

Η αυτοπεποίθηση αυτών των παικτών μένει σε χαμηλά επίπεδα και αρνητικές σκέψεις γεμίζουν το μυαλό τους. Το συναίσθημα υποχρέωσης «εγώ πρέπει να κάνω πάση θυσία αυτό» φαίνεται σε κάθε ενέργειά τους, και υπάρχει ο φόβος πως δεν θα μπορέσουν να ανταποκριθούν στα καθήκοντά τους.

Ο ρόλος του προπονητή σε τέτοιες περιπτώσεις είναι ουσιώδης. Πρέπει να δίνει στους παίκτες το περιθώριο να μετατρέπουν τις σκέψεις τους σε πράξεις. Επίσης να περιορίζει τις φράσεις που έχουν το «πρέπει», «μην κάνεις αυτό» κ.α.

Σκέψεις που «απαγορεύονται».

- «Πρέπει να κερδίσουμε».
- «Δεν πρέπει να αποτύχω».
- «Δεν πρέπει να κάνω κανένα λάθος».

Σκέψεις που «επιτρέπονται».

- «Θα εκμεταλλευτώ κάθε ευκαιρία».
- «Θα επιμείνω».
- «Θα είμαι συγκεντρωμένος».

7) Αυτοκριτική, αυτογνωσία, «διάλογος» του παίκτη με τον εαυτό του.

Όταν ο κάθε παίκτης «γνωρίζει» καλά τον εαυτό του, ξέρει τα ελαττώματά του, ξέρει τα προτερήματά του, προετοιμάζεται σωστά για το παιχνίδι, και έχει ξεκαθαρίσει τους στόχους του και με ποιο τρόπο θα τους εκπληρώσει.

«Διάλογος» του παίκτη με τον εαυτό του.

Λάθη.

Οι αρνητικές σκέψεις που κάνει ένας παίκτης έχουν ως αποτέλεσμα να χάνεται η αυτοσυγκέντρωσή του, να μην κάνει σωστό χειρισμό των καταστάσεων, και η αυτοπεποίθησή του να πέφτει.

- «Αυτός ο αντίπαλος είναι πολύ γρήγορος για μένα».
- «Νιώθω πως δεν θα τα καταφέρω».
- «Δεν έχουμε καμία ελπίδα».
- «Κάνω συνεχώς τα ίδια λάθη».
- «Έτσι κι αλλιώς ο προπονητής δεν είναι ευχαριστημένος με μένα».

Σωστές σκέψεις.

Οι σωστές σκέψεις ενός ποδοσφαιριστή προσανατολίζονται μέσα στο παιχνίδι και όχι στο αποτέλεσμα.

- «Αυτόν τον αντίπαλο θα τον σβήσω».
- «Θα κυκλοφορήσουμε γρήγορα τη μπάλα για να μην δώσουμε κανένα περιθώριο στον αντίπαλο».
- «Θα κινηθώ γρήγορα και έξυπνα χωρίς τη μπάλα».
- «Θα αντιμετώπισω τον αντίπαλο παίκτη που βλέπω μπροστά μου και όχι το γνωστό όνομά του».

8) Θετικές συμβουλές από τον προπονητή.

Οι συμβουλές του προπονητή πρέπει να βοηθούν τον παίκτη στον προσανατολισμό του, να δίνουν ώθηση στο κίνητρό του και να είναι κατανοητές ως προς τον τρόπο που θα τις εφαρμόσουν οι ποδοσφαιριστές του.

Οι συμβουλές δεν θα πρέπει κρύβουν απαισιοδοξία και ανασφάλεια, μεταδίδοντας έτσι ο προπονητής τις φοβίες του στους παίκτες.

Θα πρέπει να εκφράζουν εμπιστοσύνη και πίστη στις ικανότητες των ποδοσφαιριστών.

Επίσης το πιο σημαντικό είναι ότι οι συμβουλές δεν πρέπει να έχουν παθητικό χαρακτήρα π.χ. «μην κάνεις αυτό» ή «αν δεν μπορείς...» οι οποίες προκατάβαλλαν τον παίκτη να σκέφτεται αρνητικά και τονίζουν τις αδυναμίες του.

Παραδείγματα λανθασμένων συμβουλών.

- «Μην παίρνετε ρίσκο».
- «Δεν πρέπει να δεχτούμε γκολ».
- «Δεν θα δεχτούμε κίτρινη κάρτα».
- «Μην είστε φοβισμένοι».
- «Μην παίζετε παράλληλα».
- «Δεν θα αποσπάται η προσοχή σας».

Παραδείγματα σωστών συμβουλών.

- «Έχουμε την τόλμη να παίξουμε επιθετικά».
- «Θα είμαστε συντονισμένοι στις επιθέσεις μας».
- «Θα παίξουμε δυνατά αλλά όχι αντιαθλητικά».
- «Τολμήστε και την ντρίπλα».
- «Παίξτε κάθετα».
- «Συγκεντρωθείτε σε αυτό που κάνετε».

9) «Πνευματική» προπόνηση, οραματισμός.

Ποιος ποδοσφαιριστής δεν φέρνει στο μυαλό του την σκηνή μιας εντυπωσιακής προσπάθειας που έκανε σε ένα σημαντικό παιχνίδι ή την επίτευξη ενός όμορφου γκολ;

Όταν ο προπονητής λέει στον παίκτη του να θυμηθεί κάτι σπουδαίο που είχε κάνει σε ένα προηγούμενο αγώνα και να το φέρει στο μυαλό του με όλες τις λεπτομέρειες των κινήσεών του, πάντοτε έχει καλύτερα αποτελέσματα από το να τον ενθαρρύνει απλώς με κάποια λόγια.

Εκείνη τη στιγμή ο ποδοσφαιριστής οραματίζεται την προσπάθεια που είχε κάνει, ανασύροντας από τη μνήμη του όλες τις πτυχές των ενεργειών του. Αυτό που αναφέραμε είναι μία μορφή «πνευματικής» προπόνησης για τον παίκτη ο οποίος προετοιμάζεται για το παιχνίδι προσδοκώντας να κάνει πάλι αυτή τη σέντρα που κατέληξε σε γκολ ή την κεφαλιά ή το τάκλιν που έσωσε την ομάδα του.

Η αυτοπεποίθησή του αυξάνεται η συναισθηματική του κατάσταση χαρακτηρίζεται από ευφορία και σταθερότητα και σαφώς οι αντιδράσεις του στον αγωνιστικό χώρο είναι καλύτερες.

10) Κοινωνικός τομέας.

Οι παίκτες οι οποίοι προέρχονται από μεγάλη αποχή λόγω τραυματισμού ή δεν είναι φορμαρισμένοι, είναι πολύ σημαντικό να ξαναβρούν την αυτοπεποίθησή τους. Ο προπονητής, οι συμπαίκτες, και ο περίγυρος του ποδοσφαιριστή πρέπει να βοηθήσουν τον συγκεκριμένο παίκτη.

Είναι πολύ σημαντικό για κάποιον να αρχίσει να πιστεύει στον εαυτό του όταν οι άλλοι πιστεύουν σε αυτόν.

Τυράκι

Έχοντας ένας ποδοσφαιριστής την σωστή «στάση» αποκτά την κατάλληλη ετοιμότητα για τον χειρισμό των διαφόρων καταστάσεων ή των συναισθημάτων του.

Η φαντασία, οι πρωτοβουλίες, και η αυτοπεποίθηση στον ποδοσφαιριστή αναπτύσσονται όταν αυτός ενεργεί με αυτόνομη βούληση χωρίς επιρροές από άλλους παράγοντες

Είναι λίγες οι περιπτώσεις εκείνες των παικτών που δεν επηρεάζονται από την υπερβολική πίεση και έχουν ισχυρή αυτοπεποίθηση μένοντας προσανατολισμένοι στο στόχο τους.

Ο ρόλος του προπονητή σε τέτοιες περιπτώσεις είναι ουσιώδης. Πρέπει να δίνει στους παίκτες το περιθώριο να μετατρέπουν τις σκέψεις τους σε πράξεις.

Είναι πολύ σημαντικό για κάποιον να αρχίσει να πιστεύει στον εαυτό του όταν οι άλλοι πιστεύουν σε αυτόν.

Ψυχικό σθένος

Πως μπορούν οι παίκτες να έχουν ισχυρή ψυχολογία την ημέρα του αγώνα.

Υποθέτουμε πως οι παίκτες έχουν προετοιμαστεί κατάλληλα όλη την εβδομάδα και στον τομέα των φυσικών τους ικανοτήτων βρίσκονται σε καλά επίπεδα απόδοσης. Τώρα πρέπει να επιδείξουν την ανάλογη ψυχική συμπεριφορά η οποία θα τους επιτρέψει να διατηρούν την ανταγωνιστικότητά τους σε υψηλά επίπεδα κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού. Στις μέρες που υπολείπονται μέχρι τον αγώνα ο προπονητής θα πρέπει να παροτρύνει τους ποδοσφαιριστές του να:

- Οραματίζονται το παιχνίδι κάθε μέρα, βλέποντας τους εαυτούς τους ως τους πρωταγωνιστές, εστιάζοντας σε μία υψηλή ατομική απόδοση και σκεπτόμενοι τον δικό τους ρόλο μέσα στο παιχνίδι να προετοιμαστούν για όλα τα ενδεχόμενα και τις πιθανότητες.
- Να κάνουν θετικές σκέψεις και να αποφεύγουν τα παράπονα στον εαυτό τους.
- Να επικεντρώνονται στις προσωπικές τους επιτυχίες, και να θυμίζουν στον εαυτό τους ότι πρέπει να σκέφτονται σαν νικητές.
- Να χρησιμοποιούν το ποδοσφαιρικό υλικό που τους εμπνέει ή τους εγείρει τον ενθουσιασμό.
- Να ελαχιστοποιούν τις ενδεχόμενες εξωτερικές παρεμβάσεις και να αποκτήσουν άνεση με τον χώρο που γίνεται το παιχνίδι.
- Να διατηρούν την προοπτική του ότι έχουν βρεθεί σε αυτή τη θέση πολλές φορές, ότι πρόκειται απλώς για άλλο ένα παιχνίδι σε ένα ποδοσφαιρικό γήπεδο, και να εστιάσουν στον έλεγχο των συναισθημάτων τους.
- Να ακολουθούν τις συνήθειες που έχει ο καθένας πριν το παιχνίδι και οι οποίες τους κάνουν να νιώθουν άνεση και να προετοιμάζονται για τον αγώνα.
- Να έχουν εμπιστοσύνη στις ικανότητές τους και να απολαύσουν το παιχνίδι.
- Να έχουν τις δικές τους πρακτικές ηρεμίας και προπαντός να χαλαρώσουν ψυχολογικά πριν το ματς.

Μόνο η επιμονή μπορεί να εγγυηθεί την επιτυχία. Τίποτα στον κόσμο δεν μπορεί να αντικαταστήσει την επιμονή.

Το ταλέντο; Τίποτα δεν είναι πιο κοινό στον αθλητισμό από ταλαντούχους αλλά ανεπιτυχείς αθλητές.

Η εξυπνάδα; Η εξυπνάδα που δεν επιβραβεύεται αποτελεί πλέον κοινοτυπία.

Η κατάρτιση; Ο κόσμος είναι γεμάτος από καταρτισμένα άτομα τα οποία έχουν εγκαταλείψει τις προσπάθειές τους.

**Η επιμονή και η αποφασιστικότητα από μόνες τους
είναι παντοδύναμες !**

Νικητές και ηττημένοι.

Όλοι έχουμε βιώσει την κατάσταση του να είμαστε νικητές και ηττημένοι. Ο σκοπός όλων μας είναι να γινόμαστε νικητές όσο πιο συχνά είναι δυνατόν. Εδώ υπάρχουν και ορισμένα παραδείγματα ιδεών και σκέψεων που πραγματοποιούμε.

Δείτε ποιο από όλα αυτά αναγνωρίζετε.

Νικητές.

Η ζωή μου έχει φερθεί καλά.

Ηττημένοι.

Τίποτα δεν γίνεται όπως το θέλω.

Νικητές.

Ναι θα το κάνω. Όχι δεν θα το κάνω.

Ηττημένοι.

Ναι, ίσως... θα δούμε.

Νικητές.

Θα βρω χρόνο για να το κάνω.

Ηττημένοι.

Πώς περιμένεις από εμένα να βρω χρόνο για να το κάνω αυτό.

Νικητές.

Ας μπούμε στην ουσία του θέματος.

Ηττημένοι.

Είναι δύσκολο να πούμε ακριβώς...

Νικητές.

Νομίζω πως δεν έχω γίνει σαφής.

Ηττημένοι.

Απλώς δεν καταλαβαίνεις.

Νικητές.

Έχουμε διαφορετικές απόψεις πάνω σε αυτό το θέμα.

Ηττημένοι.

Δεν αλλάζει η γνώμη μου.

Νικητές.

Είμαι εντάξει αλλά υπάρχουν ακόμα περιθώρια για βελτίωση.

Ηττημένοι.

Δεν είμαι τόσο κακός όσο οι άλλοι.

Νικητές.

Πες μου.

Ηττημένοι.

Τα έχω πει ξανά και ξανά.

Νικητές.

Πρέπει να υπάρχει και καλύτερος τρόπος.

Ηττημένοι.

Πάντα το κάνουμε με αυτό τον τρόπο.

Νικητές.

Ας γίνουμε πιο ευέλικτοι και εναλλακτικοί.

Ηττημένοι.

Οι σημειώσεις λένε τα εξής...

Νικητές

Πρέπει να φτιάξουμε μια έκθεση για την διοίκηση.

Ηττημένοι.

Η διοίκηση δεν θα συμφωνήσει ποτέ με αυτό.

Νικητές

Κάθε μέρα μαθαίνεις κάτι καινούριο.

Ηττημένοι.

Έχω πολλά χρόνια εμπειρίας.

Νικητές

Ας προσπαθήσουμε να το κάνουμε σωστά αυτή τη φορά.

Ηττημένοι.

Δεν υπάρχει λόγος να προσπαθήσουμε ξανά.

Νικητές

Αυτό ακούγεται ενδιαφέρον.

Ηττημένοι.

Γιατί να αλλάζουμε συνεχώς τα πράγματα?

Χαρακτηριστικά των παικτών με κορυφαία απόδοση.**Υποκινούμενοι από την αποστολή τους.**

Οι παίκτες με κορυφαία απόδοση δεν έχουν μόνο στην άκρη του μυαλού τους τα όνειρα και τους στόχους τους, αλλά δρουν με πάθος έχοντας όραμα και υψηλό αίσθημα καθήκοντος για να τους πραγματοποιήσουν. Η συναισθηση του καθήκοντος, τους βοηθάει να εστιάζουν στον σκοπό τους και τους δίνει ενέργεια.

Με προσανατολισμό στη δράση.

Οι παίκτες υψηλής απόδοσης έχουν υψηλή ευθύνη των πράξεών τους. Είναι πάντοτε θετικοί σε αυτό που κάνουν και αποφασιστικοί στις ενέργειές τους.

Η σημασία της αυτοκυριαρχίας.

Οι άνθρωποι που φτάνουν και μένουν στην κορυφή εργάζονται με επιτυχία τόσο σε προσωπικό όσο και σε συλλογικό επίπεδο. Θέλουν να βλέπουν το πόσο καλοί μπορούν να γίνουν και τους αρέσει η εργασία και η επίτευξη των στόχων τους στον τεχνικό, τακτικό, φυσικό και ψυχικό τομέα.

Ευελιξία - έλεγχος.

Οι παίκτες υψηλής απόδοσης είναι δημιουργικοί, βλέπουν τις λύσεις, και είναι προνοητικοί.

Επίσης τους διακρίνει ψυχικό σθένος και έχουν αυτοσυγκέντρωση σε αυτό που κάνουν. Ο έλεγχος που έχουν και η ευελιξία είναι λόγω της ανωτερότητάς τους στην φυσική, ψυχική και συναισθηματική προετοιμασία που κάνουν.

Πρόκληση - ανταγωνισμός.

Οι παίκτες υψηλών αποδόσεων προετοιμάζονται όχι μόνο για πράγματα τα οποία περιμένουν να γίνουν αλλά και για τα απροσδόκητα. Αυτοί οι παίκτες βλέπουν τις απαιτήσεις και τις αλλαγές των συνθηκών ως την υπέρτατη πρόκληση και ως ευκαιρία για να δοκιμάσουν και να βελτιώσουν τον εαυτό τους.

Ομαδικότητα.

Οι παίκτες με υψηλή απόδοση είναι πολύ ομαδικοί. Νοιάζονται για τους άλλους και τους ενθαρρύνουν όποτε αυτό είναι απαραίτητο. Εκτιμούν και επιδοκιμάζουν τις προσπάθειες των συμπαικτών τους κάνοντας έτσι αποτελεσματική δουλειά μέσα στο σύνολο.