



www.ptokpasidis.gr



Τοκιάσιδης Παναγιώτης
Προπονητής Ποδοσφαίρου UEFA A'

10 ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΖΩΗΣ
ΠΟΥ ΕΜΑΘΑ ΑΠΟ ΤΟ
ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ
& ΠΟΥ ΘΑ ΜΕΙΝΟΥΝ ΓΙΑ
ΤΟ ΥΠΟΛΟΙΠΟ ΤΗΣ ΖΩΗΣ
ΜΟΥ

Χαλκίδα, 2019

Γεννημένος τη δεκαετία του 1970, εκατομμύρια παιδιά μεγάλωσαν μαζί μου παίζοντας ποδόσφαιρο και ήμουν ένας από αυτούς.

Ήμουν ποδοσφαιριστής, είμαι προπονητής, ή είμαι φίλαθλος για σχεδόν όλη μου τη ζωή - και τα μαθήματα ζωής που έχω μάθει από το ποδόσφαιρο είναι αυτά που δεν θα ξεχάσω ποτέ.

Το ποδόσφαιρο είναι το πιο δημοφιλές άθλημα στον κόσμο, με εκατομμύρια παίκτες και δισεκατομμύρια οπαδούς. Μερικές από τις πρώτες μου μνήμες περιλαμβάνουν τον εαυτό μου να τρέχει πάνω και κάτω στο σπίτι, σε χωράφια, σε δρόμους και να κλωτσάει μια μπάλα ποδοσφαίρου.

Και όταν ήταν καιρός πλέον να παίξω ποδόσφαιρο επίσημα, ο μπαμπάς μου ήταν ο πρώτος μου προπονητής και ο μεγαλύτερος υποστηρικτής μου.

Παρόλο που έχουν περάσει χρόνια από τότε που έχω κλωτσήσει την πρώτη μου μπάλα, δεν θα σταματήσω να αγαπάω το "όμορφο αυτό παιχνίδι", τόσο ως παίκτης, ως προπονητής, όσο και ως φίλαθλος.

Έμαθα τόσα πολλά για τον εαυτό μου κατά τη διάρκεια αυτών των ετών και δεν είμαι σίγουρος τι είδους άτομο θα ήμουν σήμερα χωρίς όλες αυτές τις πρακτικές και όλα αυτά τα σημαντικά πράγματα που με έχει διδάξει το ποδόσφαιρο.



www.ptokpasidis.gr



ΗΡΘΕ Η ΩΡΑ ΝΑ ΟΡΘΩΣΕΙΣ ΑΝΑΣΤΗΜΑ

Το ποδόσφαιρο δεν θεωρείται γενικά ως "άθλημα επαφής", αλλά τα πράγματα μπορούν να εξελιχθούν φυσιολογικά κατά την διάρκεια ενός παιχνιδιού διότι κύριος στόχος όλων είναι η μπάλα.

Υπάρχει πολλή μεγάλη επαφή και ώθηση όταν πηγαίνετε για την μπάλα ή και ακόμη άτιμα χτυπήματα κατά τη διάρκεια ενός παιχνιδιού.

Συνήθως, ο διαιτητής θα πιάσει κάτι υπερβολικά σκληρό και θα δώσει τις ανάλογες προειδοποιήσεις ή κάρτες - αλλά αν δεν το κάνει, θα πρέπει να σηκωθείς για τον εαυτό σου.

Και δεν εννοώ να σηκωθείς και να τα βάλεις με τον διαιτητή ή να κολλήσεις face to face με τον αντίπαλο και να τον χτυπήσεις.

Ακόμη και ο διαιτητής να μην τον τιμωρήσει θα πρέπει να σκεφτείς λογικά και όχι να τιμωρήσεις τον εαυτό σου χωρίς να φταις.

ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΟΡΘΩΣΕΙΣ ΑΝΑΣΤΗΜΑ !!!!!



www.ptokpasidis.gr

ΟΜΑΔΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Είχα τη χαρά να παίξω ποδόσφαιρο μαζί με πολλούς ταλαντούχους παίκτες κατά τη διάρκεια των ποδοσφαιρικών μου ημερών.

Είναι υπέροχο να παίζεις με ανθρώπους που έχουν τέτοιο φυσικό ταλέντο για το παιχνίδι.

Θα μπορούσαν π.χ. να βγάλουν πέντε γκολ μόνοι τους, να σώσουν κάθε σουτ προς το τέρμα μας ή να κρύψουν πραγματικά την μπάλα.

Αλλά ακόμη και οι πιο ταλαντούχοι παίκτες χρειάζονται συμπαίκτες.

Παίξαμε ποδόσφαιρο εδώ και χρόνια, οπότε κάθε ομάδα θα είχε ένα μείγμα ταλαντούχων παικτών, παίκτες μεσαίας κατηγορίας και παίκτες που ήταν λιγότερο καλοί.

Όλοι έπρεπε να παίξουν, οπότε όλοι έπρεπε να μάθουμε να παίζουμε μαζί.

Ήταν πάντα ωραίο όταν οι ταλαντούχοι μας παίκτες σημείωσαν τα γκολ, αλλά υπάρχουν κάποια πράγματα που θα πρέπει να τονιστούν ως ανταμοιβή ενός συμπαίκτη που έτρεξε, μάρκαρε και κέρδισε την μπάλα πριν σκοράρει ο ταλαντούχος παίκτης.



www.ptokpasidis.gr



ΔΕΝ ΕΧΕΙ ΣΗΜΑΣΙΑ ΠΟΙΟΣ ΚΕΡΔΙΣΕ ΑΝ ΠΡΟΣΠΑΘΗΣΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΚΑΛΥΤΕΡΟ

Ξέρω ότι αυτό σας φαίνεται λίγο παράξενο ή σαν κάτι που σας είπαν οι γονείς σας όταν χάσατε ένα παιχνίδι, αλλά είναι αλήθεια.

Θέλω να πω, ότι όλοι φυσικά θα προτιμούσαμε να κερδίζουμε πάντα, αλλά μερικές φορές δεν είναι ακριβώς έτσι.

Έπρεπε να μάθω ότι μερικές φορές, θα έπαιζα ενάντια σε αντιπάλους και ομάδες που ήταν καλύτερες από εμένα.

Ίσως ήταν μεγαλύτεροι, γρηγορότεροι, πιο δυνατοί, αλλά εφ'όσον προσπαθούσα δίνοντας τον καλύτερό εαυτό μου, δεν είχα τίποτα να φοβηθώ ή να ντρέπομαι.

Έχουν έρθει σκληρές έως και ντροπιαστικές ήττες στην καριέρα μου και σίγουρα μια απώλεια είτε βαθμών είτε πρωταθλήματος είτε η απώλεια του στόχου είναι ένα χάλια συναίσθημα, αλλά η απώλεια επειδή εγκατάλειψα ή δεν προσπάθησα σκληρότερα θα ήταν ακόμα χειρότερη.

Σκληρή δουλειά – ΔΕΝ ΕΓΚΑΤΑΛΕΙΠΩ ΠΟΤΕ !!!



www.ptokpasidis.gr

ΔΕΝ ΘΑ ΞΕΧΑΣΕΤΕ ΠΟΤΕ ΤΟΥΣ "ΦΙΛΟΥΣ ΤΟΥ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ"

**Όποιος έχει παίξει ή παίζει
ακόμη ποδόσφαιρο ξέρει τι
εννοώ.**

**Παίζαμε ποδόσφαιρο με μερικά
παιδιά για χρόνια και με μερικά μόνο
για μια χρονιά, αλλά έχουν μείνει
πάντα οι φίλοι του ποδοσφαίρου.**

**Ήμασταν φίλοι στο γήπεδο και
κατά τη διάρκεια της χρονιάς, αλλά δεν ήταν
σαν να βρισκόμασταν στο σχολείο ή να
είχαμε πάει για καφέ ή να δούμε σινεμά.**

**Ξοδεύαμε πολύ χρόνο κάθε μέρα, κάθε
βδομάδα, κάθε μήνα με τους ανθρώπους
αυτούς και ήταν δύσκολο να μην
αισθανόμαστε δεσμευμένοι μεταξύ μας.**

**Οι φίλοι του ποδοσφαίρου έμειναν μαζί μου
χάνοντας παιχνίδια, μέσα από τραυματισμούς, μέσα από
σκληρά παιχνίδια ακόμη και σαν αντίπαλοι και σίγουρα
μπήκαμε σε ένα σωρό από αναμνήσεις μαζί.**

**Μέχρι σήμερα, εξακολουθούν να υπάρχουν φίλοι με
το Facebook ή το Instagram, απλώς και μόνο επειδή παίζαμε
ποδόσφαιρο μαζί πριν από κάποια χρόνια.**



www.ptokpasidis.gr



Η ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΔΕΝ ΘΑ ΣΑΣ ΚΑΝΕΙ ΤΕΛΕΙΟ, ΑΛΛΑ ΘΑ ΣΑΣ ΚΑΝΕΙ ΣΙΓΟΥΡΑ ΚΑΛΥΤΕΡΟ

Ο μπαμπάς μου ήταν ίσως ένας από τους πιο τυχερούς ταλαντούχους ποδοσφαιριστές που έπαιξαν με την ομάδα του στην Α' Εθνική.

Εγώ?
Όχι τόσο πολύ.

Έπαιξα στην Β', στην Γ' και στην τότε Δ' Εθνική για 10-12 χρόνια.

Έπρεπε να δουλέψω πολύ σκληρά για να βελτιώσω τον έλεγχο της μπάλας, να μεταβιβάζω και να σουτάρω με ακρίβεια, να μάθω τακτική και να παίρνω τις κατάλληλες τοποθετήσεις ενστικτωδώς μεταξύ ενός αντίπαλου παίκτη και της μπάλας για να την διεκδικήσω ή να μην την χάσω ακόμη και για να σκοράρω.

Οι προπονητές μου δεν είχαν τον χρόνο να ασχοληθούν προσωπικά με εμένα, κάποια τα θωρούσαν δεδομένα και όταν κάποια στοιχεία δεν έβγαιναν στους αγώνες, ήταν ένα σκληρό μάθημα για μένα και για την αξία της πρακτικής μου εξάσκησης στην προπόνηση.

Δεν ήμουν ποτέ ο καλύτερος παίκτης τεχνικά στις ομάδες μου, αλλά πάντα προσπαθούσα σκληρά, εξασκούσα πολύ τις ατέλειες μου και τελικά σίγουρα βελτιώθηκα.



www.ptokpasidis.gr

ΜΗΝ ΕΓΚΑΤΑΛΕΙΠΕΤΕ ΠΟΤΕ, ΚΑΘΕ ΔΕΥΤΕΡΟΛΕΠΤΟ ΜΕΤΡΑΕΙ

Όπως προανέφερα, το ποδόσφαιρο με δίδαξε να προσπαθώ πάντα για το καλύτερό μου. Επίσης μου έμαθε ότι είναι ένα παιχνίδι που θα μπορούσε να αλλάξει σε ένα δευτερόλεπτο, έτσι ποτέ, ποτέ δεν εγκατέλειπα έως το σφύριγμα της λήξης.

Θα μπορούσατε να παίζετε τα 90 λεπτά σε ένα παιχνίδι χωρίς τέρματα, και το μόνο που θα χρειαζόταν ήταν μία τέλεια μεταβίβαση ή μια υπεύθυνη εκτέλεση ή ένα λάθος του αντιπάλου για να πάρετε την νίκη.

Και το αντίθετο βέβαια το οποίο μπορεί να έφερνε την ήττα.

Γι 'αυτό διδάσκουμε σαν προπονητές πλέον να παρακολουθούμε πάντα έναν αντίπαλο, να διαβάζουμε την σκέψη του, να τον κυνηγάμε ακόμα και εάν μας ντρίπλαρε και να κρατάμε πάντα το κεφάλι μας ψηλά, ακόμα κι αν δεν έχει σκοράρει ποτέ πριν.

Κάθε δευτερόλεπτο μπορεί να μην έχει σημασία σε μια κουβέντα στα αποδυτήρια ή όταν κάνουμε ένα τεστ, αλλά ποτέ δεν πρέπει να παραιτείστε από κάτι που είστε παθιασμένοι και να δέχεστε καλοπροαίρετα τις προπονητικές συμβουλές.



www.ptokpasidis.gr



**ΘΑ ΚΑΝΕΤΕ ΛΑΘΗ ΚΑΙ ΘΑ
ΚΡΙΘΕΙΤΕ
ΑΛΛΑ ΘΑ
ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΒΓΕΙΤΕ ΠΙΟ
ΔΥΝΑΤΟΙ**

Την φορά που σημείωσα το πρώτο μου γκολ σε επίσημο παιχνίδι σε ηλικία 16 ετών φώναξα, πανηγύρισα. Έμεναν ακόμη 15' και χάναμε 5-0. Τόσο μεγάλος ήταν ο ενθουσιασμός μου.

Όταν μετά από χρόνια, μια άλλη ομάδα μου, μετά από μια ήττα υποβιβάστηκε οριστικά, έκλαψα, ένιωσα την αποτυχία. Ένιωσα τόσο άσχημα που είχα συμβάλει και εγώ κάτι σε αυτό,

Θυμάμαι τους συμπαίκτες μου, αγκαλιαστήκαμε και όλοι μαζί δώσαμε όρκο πως θα τελειώσουμε το πρωτάθλημα με το κεφάλι ψηλά.

Θυμάμαι τον μπαμπά μου, που μου έδωσε μια αγκαλιά και μου είπε ότι όλα είναι ΟΚ, πως προσπάθησα για το καλύτερό και πως δεν φταίμε μόνο εμείς οι ποδοσφαιριστές.

Αλλά αυτή είναι η ζωή.

Ως άνθρωποι, θα κάνουμε λάθη και θα κρινόμαστε κάθε φορά.

Ήταν κάτι πολύ σκληρό για μένα για εκείνη την περίοδο, αλλά βγήκα πιο δυνατός μετά από αυτό - και εκτός γηπέδου.



www.ptokpasidis.gr

Η ΘΕΤΙΚΗ ΕΝΘΑΡΡΥΝΣΗ ΕΙΝΑΙ ΣΙΓΟΥΡΑ ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΚΙΝΗΤΡΟ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΡΝΗΤΙΚΗ ΚΡΙΤΙΚΗ

Είχα κάποιους προπονητές για πολλά χρόνια και πάντα εκτιμούσα ότι ποτέ δεν μας φώναζαν.

Σίγουρα, μας φώναζαν κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού, αλλά ήταν πάντα για θετικά πράγματα όπως: «Μπράβο, παιδιά», «Αυτό είναι υπέροχο, συνεχίστε το τρέξιμο», «Εξαιρετική συνεργασία».....κ.τ.λ.

Οι μόνοι άνθρωποι που τους φώναζαν ποτέ ήταν οι διαιτητές αν έκαναν ένα λάθος σφύριγμα ή παρατηρήσεις όταν ένας από μας τραυματίστηκε.

Προσπαθώ να το εφαρμόσω και εγώ σαν προπονητής. Κάποιες φορές το καταφέρνω και κάποιες από το πάθος μου για την νίκη της ομάδας ίσως κάποιους να τους φωνάζω παραπάνω και να τους αδικώ.

Είναι όμως κάτι της στιγμής το οποίο μου περνάει σε δευτερόλεπτα.

Παραδέχομαι ότι αγαπάω τους παίκτες μου και θέλω να είμαι περήφανος για αυτούς, αλλά είναι γεγονός πως πολλοί μου ποδοσφαιριστές ήθελαν να γίνουν καλύτεροι παίκτες επειδή τους άρεσα εγώ ως προπονητής.

Είχα ποδοσφαιριστές κάθε χρόνο να μου ζητάνε συγκεκριμένα να έρθουν στην ομάδα μου επειδή τους παρείχα έμπνευση με τη θετική μου προσέγγιση στην προπόνηση.

Λέγοντας στους ανθρώπους τι κάνουν σωστά - έστω και αν είναι μόνο ένα πράγμα - είναι γενικά ένα καλύτερο κίνητρο από το να τους λέμε όλα τα πράγματα που έκαναν λάθος.



www.ptokpasidis.gr



ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΧΑΡΑΚΤΗΡΑ ΚΑΙ ΗΘΟΥΣ. Η ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΘΑ ΤΑ ΕΞΕΛΙΞΕΙ.

Όσοι ασχολούνται με το ποδόσφαιρο θα έχουν ζήσει στιγμές απογοήτευσης, ενθουσιασμού, θυμού, ευτυχίας κ.λπ. καθ' όλη την εμπειρία τους.

Αυτές οι στιγμές μπορούν να συμβάλουν στον προσδιορισμό του χαρακτήρα του ήθους και της ανάπτυξης τους ως σοβαρά μέλη της κοινωνίας.

Όταν οι ποδοσφαιριστές θα στεναχωρηθούν όταν χάσουν ένα παιχνίδι ή θα αναστατωθούν από κάποιον που είναι πολύ επιθετικός μαζί τους, αυτό θα τους επιτρέψει και θα τους διδάξει πώς να αισθάνονται και πώς να αντιδρούν στις στιγμές αυτές.

Θα πρέπει να μάθουν ότι ναι μεν στόχος είναι πάντα η νίκη αλλά δεν έρχεται πάντα μέσα στην ζωή. Όλα τα επουλώνει η επόμενη νίκη και γενικά ο χρόνος.

Θα μάθουν επίσης να γιορτάζουν αυτές τις στιγμές, τόσο τις νίκες όσο και τις ήττες αλλά και τις απώλειες της ζωής.



www.ptokpasidis.gr

ΕΥΘΥΝΕΣ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΑ ΟΦΕΛΗ

Το ποδόσφαιρο μας μαθαίνει να είμαστε υπεύθυνοι.

Πρέπει να μάθουμε να σεβόμαστε τους συμπαίκτες, τους αντιπάλους, τους προπονητές, τους διαιτητές, τους φιλάθλους, την διοίκηση, κ.τ.λ.

Πώς να εκτελούν με ζήλο την εργασία και τις ποδοσφαιρικές πρακτικές μιας προπόνησης.

Πρέπει να καταλάβουν ότι δεν θα σκέφτονται να παίζουν μόνο με τα κινητά ή τα βιντεοπαιχνίδια κ.λπ. όταν θα φύγουν από το σχολείο, αλλά μόνο αφού πρώτα ολοκλήρωσαν τις καθημερινές υποχρεώσεις τους.

Τα φυσικά οφέλη του ποδοσφαίρου είναι ένας από τους λόγους που ενθαρρύνω τα παιδιά να παίζουν ποδόσφαιρο. Πρέπει να βγουν από το σπίτι και να είναι ενεργοί.

Θα τους βοηθήσει να αποκτήσουν πιο εκλεπτυσμένες κινητικές δεξιότητες και πολύπλευρη ανάπτυξη.

Όταν θα γυρίσουν στο σπίτι, θα πρέπει να πάρουν τον ντους τους να φάνε καλά και να πάνε στο κρεβάτι τους για ύπνο.

Έχοντας μια ολόκληρη μέρα στη δουλειά, σε σπουδές, στο σχολείο, στα φροντιστήρια, η προπόνηση και η συνάντηση με τους φίλους και συμπαίκτες μας, μας ξεκουράζει και μας δίνει χρόνια ζωής. **Γι' αυτό το αγάπησα!**

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Αυτά και πολλά άλλα είναι μερικά πράγματα που έχω μάθει από το ποδόσφαιρο και ελπίζω διαβάζοντάς τα να συμφωνήσετε και εσείς ότι όλα αυτά είναι μαθήματα ζωής.

Εάν παίζετε ακόμα ποδόσφαιρο, συνεχίστε να παίζετε μέχρι το τέλος της ζωής σας.

Εάν είστε προπονητές, διδάξτε τα με αποδείξεις και παραδείγματα στους ποδοσφαιριστές σας.

Αν ασχολείστε με το ποδόσφαιρο από άλλο πόστο, κρατήστε αυτά τα πράγματα στο μυαλό σας και μοιραστείτε τα με τα μέλη της ομάδας σας και τον προπονητή σας.

Είναι σημαντικό να διασκεδάσετε με το άθλημα και φροντίστε αφού το κάνετε, να το κάνετε καλά, αλλά να είστε πάντα ταπεινοί ταυτόχρονα.



www.ptokpasidis.gr

Τοκιδασίδης Παναγιώτης
Προπονητής Ποδοσφαίρου **UEFA A'**



www.ptokpasidis.gr