



www.ptokpasidis.gr



Τοκπασίδης Παναγιώτης
Προπονητής Ποδοσφαίρου UEFA A'

9 ΒΑΣΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΑΤΗΝΕΠΤΥΧΗΜΕΝΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΜΕΤΙΣΤΟΙΧΙΣΗΣ ΤΟΥ ΣΥΓΧΡΟΝΟΥ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΗ

Χαλκίδα, 2019

Πρόλογος

Ζητήστε από οποιονδήποτε προπονητή σήμερα να σας απαντήσει ποια είναι η πιο δύσκολη πρόκληση στην προπόνησής τους και πιθανότατα δεν θα απαντήσουν ή δεν θα ανταποκριθούν στις ερωτήσεις σχετικά με τους εννέα (9) Βασικούς Παράγοντες.

Αντ' αυτού, πιθανώς θα σας απαντήσουν πως η συνεργασία, η συμμετοχή και η προσπάθεια να αποκαμίσουν τα μέγιστα από τη σημερινή γενιά των ποδοσφαιριστών είναι η μεγαλύτερη πρόκληση σε διάφορα παιχνίδια προπόνησης.

Οπλισμένοι με περισσότερες πληροφορίες τακτικής, εκπαίδευσης και αθλητικών επιστημών από ποτέ άλλοτε, η προπόνηση πρέπει να γίνει ευκολότερη - αλλά φαινομενικά γίνεται όλο και πιο δύσκολη.

Τα μηνύματα που στέλνουμε χάνουν ή παρερμηνεύονται και οι συγκρούσεις ποδοσφαιριστών-προπονητών αυξάνονται με ανησυχητικό ρυθμό.

Σε επαγγελματικό επίπεδο ονομάζεται «δύναμη παικτών» ή «χάθηκαν τα αποδυτήρια», αλλά η πραγματικότητα δείχνει ότι είναι μια πρόκληση που αντιμετωπίζουν οι προπονητές σε όλα τα επίπεδα.

Γίρα πολλά προγράμματα προπόνησης σήμερα έχουν γίνει ένα πεδίο μάχης ψυχολογίας με την παραδοσιακή αυθεντική προσέγγιση από τον προπονητή που ωθεί τους παίκτες μακριά από την τελειότητα αντί να τους τραβήξει προς την κατεύθυνση αυτή. Ωστόσο, μετά από μια στενότερη επιθεώρηση, δεν πρέπει να εκπλαγούμε με το σημερινό κλίμα.

Οι σημερινά παίκτες έχουν μεγαλώσει σε έναν κόσμο που είναι θεμελιωδώς διαφορετικός από αυτόν που βιώσαμε ως παιδιά.

Δεν μπορούμε να περιμένουμε να παίζουν στους δρόμους όλη την ημέρα μέχρι να σκοτεινιάσει για το απλό γεγονός ότι οι σημερινά δρόμια δεν είναι ασφαλείς.

Το κόστος της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης αυξάνεται και έχει προσθέσει μεγαλύτερη πίεση στους νέους από ποτέ.

Οι προπονητές διαμαρτύρονται για τη γνώση της αξίας της σκληρής δουλειάς, αλλά οι περισσότεροι έφηβοι κατέχουν σήμερα θέσεις εργασίας μερικής απασχόλησης ή καλοκαιρινής ημι-απασχόλησης, επειδή δεν τα πήγαν καλά στο σχολείο.

Αν προσπαθήσει κάποιος να καλύψει τις τάσεις στον χώρο εργασίας θα πιστέψει ότι ο αθλητισμός δεν είναι ο μόνος χώρος που έχει δει μια τέτοια αλλαγή.

«Όταν ήμασταν νεότεροι, είχαμε έναν δάσκαλο ή μια δασκάλα Αγγλικών ή πιάνου που έδινε τα πάντα για να μας εξασκήσει πάνω σε αυτό το μάθημα και έπρεπε να εργαστούμε σκληρά για να μάθουμε αυτό που μας δίδαξαν, και οι γονείς το περίμεναν με αγωνία για να μας ακούσουν.

Και τώρα οι γονείς λένε «Διασκεδάστε, μάθετε Αγγλικά, Γαλλικά, Ιταλικά πιάνο, αλλά εξασκηθείτε λίγο». Έτσι, όμως δεν υπάρχουν οι προσδοκίες ότι θα επιτύχουν αυτά τα παι

διά και θα εργαστούν σκληρά στην ζωή τους αργότερα“

Δεν είναι η ίδια ηθική της εργασίας."

Μπορείτε να το δείτε και στο ποδόσφαιρο γιατί τόσοι προπονητές έχουν διαφορά απόψεων με τους παίκτες τους σχετικά με το ρυθμό εργασίας και πόσο σημαντικό είναι αν θέλετε να είστε επιτυχημένοι. Αν και μπορεί να είναι δύσκολο, η επιτυχημένη προπόνηση σήμερα δεν είναι αδύνατη, εκτός αν αρνούμαστε να κατανοήσουμε αυτή τη γενιά.

Αυτό είναι όπου οι προπονητές πρέπει να δουλέψουν σκληρότερα και πιο έξυπνα. Δεν είναι πλέον αποδεκτό να κρατάμε τα χέρια μας, να παραπονιόμαστε και να συνεχίζουμε να αναφερόμαστε στο "παρελθόν μας ..." ή στις φράσεις "εγώ όταν ήμουν στην ηλικία σας ...".

Οι εποχές έχουν αλλάξει και πρέπει τώρα εμείς να προσαρμόσουμε όσο το δυνατόν γρηγορότερα.

Ο Jose Mourinho είπε κάποτε: "Τα ψυχολογικά μοντέλα πρέπει να έρχονται πριν από τα τακτικά μοντέλα".

Με άλλα λόγια, σπαταλάμε το χρόνο μας με εκπαιδευτικές ασκήσεις και τακτικές παρουσιάσεις, αλλά αν δεν μπορούμε να τις σχεδιάσουμε, το καλύτερο είναι να συνδεθούμε και να επικοινωνήσουμε με τους παίκτες μας.

Ας δούμε πιο κοντά τον σύγχρονο ποδοσφαιριστή και να δούμε πια χαρακτηριστικά γνωρίσματα προσωπικότητας μοιράζονται:



www.ptokpasidis.gr

1

ΥΨΗΛΟΣ ΕΜΠΙΣΤΕΥΤΙΚΟ

Ο ποδοσφαιριστής με τον οποίο εργάζεστε σήμερα μπορεί να αμφισβητήσει τις ασκήσεις ή τις αποφάσεις σας αλλά αυτό δεν μπορεί να σημαίνει έλλειψη σεβασμού.

Θα αμφισβητήσουν τις μεθόδους σας και θα εξετάσουν γιατί θα πρέπει να κάνουν αυτά που τους δείχνετε.

Αυτή είναι μια τεράστια απειλή για τους ανασφαλείς προπονητές που θα επιλέξουν να μην δουλέψουν με ταλαντούχους ποδοσφαιριστές επειδή διέγνωσαν εσφαλμένα ότι έχουν «κακές συμπεριφορές».

ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΑ ΣΑΥΥ:

(Χρήση της τεχνολογίας και ιδιαίτερα των υπολογιστών.)

Το κείμενο, το ηχητικό, το βίντεο μικρού μεγέθους θα προχωρήσει περισσότερο με τον σύγχρονο ποδοσφαιριστή.

Το Twitter, το Facebook και το Instagram έχουν διαμορφώσει τον τρόπο με τον οποίο οι ποδοσφαιριστές λαμβάνουν πληροφορίες και το πιο σημαντικό, πόσο γρήγορα επιθυμούν να τις ερμηνεύσουν και να τις εκτελέσουν.

Τα προγράμματα ασκήσεων του καλοκαιριού και τα εγχειρίδια κανόνων είναι περιττά σήμερα, καθώς οι ποδοσφαιριστές δεν θα αφιερώσουν χρόνο για να καθίσουν και να τις διαβάσουν.

Η πρόκληση για τους προπονητές είναι πώς να ενσωματώσουν αυτό το θέμα στην προπόνησή τους.



www.ptokpasidis.gr

3

ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΕΣ ΣΚΕΥΕΙΣ

Οι μέρες που οδηγούσαν πολύ καλά μια ποδοσφαιρική ομάδα στον ίδιο δρόμο, πραγματικά έχουν φύγει.

Το Groupthink έχει γίνει πολύ πιο δύσκολο για έναν προπονητή, καθώς οι παίκτες χρειάζονται πολύ πιο εξατομικευμένη προσέγγιση για τα κίνητρα και κάθε πτυχή της δουλειάς τους.

Είναι πιο δύσκολο να ανάβει το ηθικό της ομάδας σε όλους τους ποδοσφαιριστές, αν κάποιοι δεν συμμετέχουν όσο θα ήθελαν.

ΑΓΑΠΗ ΚΑΙ ΠΑΙΚΛΗΣ ΣΤΟ ΓΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

Η ανία της πρακτικής είναι ένα καινό κομμάτι απόδοσης των ασκήσεων που πρέπει να αντιμετωπίσουν οι προπονητές.

Έχει πλέον γίνει η ευθύνη του προπονητή να τονώσει τα μυαλά των παικτών παρά να ζητήσει απλώς εστίαση και συγκέντρωση.

Οι παίκτες πρέπει να μαθαίνουν τις πρακτικές των ασκήσεων στην αρχή της σεζόν.

Μπορεί να δείχνουν κουρασμένα από την συνεχή επανάληψη κατά τη διάρκεια της εβδομάδας αλλά αυτό είναι το σωστό.



www.ptokpasidis.gr

5

ΑΝΑΜΟΝΗ ΤΩΝ ΓΡΗΓΟΡΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ

Οι παίκτες ανταναικλούν τη τάση της κοινωνίας με την «γρήγορη λύση». Τα «γρήγορα αποτελέσματα». Εάν εργάζονται σκληρά, θέλουν να τους επαινούν και πάνω απ' όλα, να δουν τα αποτελέσματα.

Τα επίπεδα υπομονής του σύγχρονου παίκτη μπορεί να μην ταιριάζουν με αυτά του προπονητή που τώρα πρέπει να προσαρμοστεί προτού ο παίκτης απογοητευθεί από την εργασία στον τομέα της πρακτικής.

Αν και υπάρχουν αρκετές αλλαγές στην κοινωνία, τα καλά νέα για τους προπονητές οδηγούν στο δυναμικό που μπορεί να καλύψει αυτή η γενιά.

Οι σημερινά ποδοσφαιριστές, πιστεύω ότι είναι έτοιμοι να απελευθερώσουν υψηλότερα επίπεδα επιτυχίας από ό,τι έχουμε δει ποτέ.

Βλέπουμε τις ίδιες τάσεις υψηλών επιδόσεων στο γήπεδο με παίκτες όπως ο Ronaldo και ο Messi, οι οποίοι φτάνουν στο απίστευτο στόχο αριθμό γκολ που οι παλαιότεροι θα γελούσαν.

Ταυτόχρονα, οι νέοι παίκτες γίνονται πιο αθλητικοί και τεχνικά καταρτισμένοι από τις προηγούμενες γενιές. Δεν υπάρχει καμία αμφιβολία ότι το ταλέντο και η ικανότητα υπάρχει στο σημερινό παίκτη.

Η πράξη τώρα γίνεται πώς να την εξαγάγετε, να την μεγιστοποιήσετε και στη συνέχεια να την αξιοποιήσετε προς την κατεύθυνση της επιτυχίας της ομάδας. Χωρίς αμφιβολία, είναι καλύτερο να αντιμετωπίζουμε άμεσα τις ανάγκες και να κατανοούμε τα χαρακτηριστικά των σημερινών παικτών παρά να υποκρινόμαστε ότι δεν υπάρχουν.

Η φιλοσοφία της καθοδήγησης πρέπει σήμερα να περιλαμβάνει τα εξής:

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΕΝΣΧΥΣΗΣ

Πρέπει να έχουμε περισσότερες ατομικές συναντήσεις με τους παίκτες και να έχουμε διάλογο σχετικά με την πρόοδο, και όχι μονόλογο από τον προπονητή.

Ο σημερινός ελίτ παίκτης δε θα δεχτεί γενικεύσεις όπως "πας πολύ καλά" και "συνέχισε έτσι".

Θέλουν σταθερά, συγκεκριμένα σχόλια και ο προπονητής πρέπει να τα εντοπίσει.



www.ptokpasidis.gr

7

ΑΤΟΜΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Ο σημερινός παίκτης δεν θα βελτιωθεί με μια εντολή ή χωρίς συγκεκριμένες οδηγίες.

Θέλουν να βελτιωθούν, να γίνουν καλύτεροι και να επιζητήσουν μια δομή προπόνησης - κατάρτισης που θα τους το επιτρέψει.

Οι προπονητές πρέπει τώρα να παρέχουν ειδική εκπαίδευση κατά θέση στο πρόγραμμά τους που θα επιτρέψει στους παίκτες να δουν τις συνδέσεις σε καταστάσεις παιχνιδιών και να κατανοήσουν τις τακτικές οδηγίες σαφέστερα και ταχύτερα.

ΑΓΩΓΗ- ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ

Οι προπονητές πρέπει να δημιουργήσουν ένα περιβάλλον όπου οι παίκτες θέλουν να έρχονται καθημερινά και να εργάζονται σκληρά για την ομάδα.

Όλες οι προπονήσεις πρέπει να περιλαμβάνουν μπάλα μαζί με μια ενθουσιώδη, αισιόδοξη προσέγγιση από το προπονητικό προσωπικό που θα εμπνεύσει - διατηρήσει σε ενθάρρυνση, σε απόλαυση, σε διασκέδαση τους παίκτες όταν αρχίσουν να πέφτουν τα επίπεδα της ενέργειας τους.



Οι ομάδες πρέπει να εξετάσουν το ενδεχόμενο να προσαρμόσουν μια πιο επίπεδη οργανωτική δομή αντί για ένα παραδοσιακό ιεραρχικό μοντέλο, επομένως υπάρχουν λιγότερες γραμμές διαχείρισης που μπορούν να δημιουργήσουν εμπόδια στο πρόγραμμα.

Αυτό θα επιτρέψει την γρήγορη και αποτελεσματική επικοινωνία μεταξύ του προπονητικού προσωπικού, η οποία θα επιτρέψει τη δημιουργία ισχυρών και σταθερών σχέσεων.

Εάν η πρόκληση για προπονητές πριν από δέκα χρόνια ήταν η επικοινωνία, η πρόκληση σήμερα είναι το πώς και τι γνωρίζουμε στους παίκτες μας. Οι φωνές και οι κραυγές δεν είναι πλέον αποτελεσματικές μέθοδοι και ο φόβος δεν πρέπει κυριαρχεί πλέον μέσα στα αποδυτήρια.

Επομένως, η προσαρμογή είναι απαραίτητη για τους προπονητές σήμερα.

Πρέπει όχι μόνο να προσαρμόζουμε τις αλλαγές στο παιχνίδι, αλλά και τους ανθρώπους που παίζουν το παιχνίδι. Και πρέπει να τους δούμε πρώτα ως άνθρωποι και μετά ως παίκτες.

Επίλογος

Το πιο σημαντικό είναι ότι δεν μπορείτε να μεγιστοποιήσετε τη δουλειά που κάνετε ως προπονητής χωρίς να έχετε ισχυρή σχέση με τον παίκτη και το προσωπικό σας.

Η κατανόηση αυτών των 9 βασικών παραγόντων για την επιτυχή προπόνηση των παικτών σας σημαίνει ότι ο ισχυρός αυτός δεσμός θα σας δώσει τη δυνατότητα να δείτε γιατί πρέπει να προπονηθούν και με ποιο τρόπο θα το κάνουν.

Θα έχει επίσης ως αποτέλεσμα οι παίκτες να δεσμεύονται περισσότερο από μια ατομική προπόνηση.

Μόλις ένας παίκτης έρχεται αντιμέτωπος με την προσωπικότητα σας ή του τεχνικού προσωπικού σας, η δουλειά του θα είναι εγγυημένη καθημερινά και το πιο σημαντικό, θα έχετε περισσότερες πιθανότητες να επηρεάσετε τον τρόπο ζωής του.

Το μυστικό της επιτυχίας επομένως κυριαρχεί στην ποιότητα σχέσεων και εργασίας έξω από το γήπεδο, πριν ο προπονητής ξεκινήσει να εργάζεται μέσα σε αυτό για να αναπτύξει και βελτιώσει όλη την ομάδα του πάνω σε αυτά.

Τοκπαΐδης Παναγιώτης

Διπλωματούχος Προπονητής
Ποδοσφαίρου UEFA





www.ptokpasidis.gr