



www.ptokpasidis.gr



Τοκιδασίδης Παναγιώτης
Προπονητής Ποδοσφαίρου UEFA A'

ΠΩΣ ΝΑ ΓΙΝΕΤΕ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΗΣ

(ΟΔΗΓΟΣ 10 ΒΗΜΑΤΩΝ)

Χαλκίδα, 2018

Το να γίνει κάποιος επαγγελματίας ποδοσφαιριστής απαιτεί μεγάλη αφοσίωση, σκληρή δουλειά, ταλέντο, θυσίες και λίγη τύχη.

Είναι δύσκολο, αλλά σίγουρα όχι ακατόρθωτο.

Οι περισσότεροι σύγχρονοι επαγγελματίες πιστοποιούν την επιτυχία τους όχι μόνο στο θεό-δεδομένο ταλέντο, αλλά στη σκληρή δουλειά και την αφοσίωσή τους στην καθημερινή τους βελτίωση.

Έτσι για όσους αναρωτιούνται πώς να γίνουν επαγγελματίες ποδοσφαιριστές ... δημιούργησα τον παρακάτω οδηγό.

Υπάρχουν διάφορα βήματα που μπορείτε ή θα χρειαστεί να κάνετε για να δώσετε στον εαυτό σας την καλύτερη δυνατή πιθανότητα, μια ημέρα να ανταγωνιστεί σε κορυφαίο επίπεδο.

Σε αυτό το άρθρο, θα μοιραστώ μαζί σας 10 βήματα που θα σας βοηθήσουν να φτάσετε τους ρυθμούς των επαγγελματιών ποδοσφαιριστών.

Ας αρχίσουμε...



www.ptokpasidis.gr

Βήμα

ΔΕΣΜΕΥΣΗ ΣΤΟ ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΟ ΤΑΞΙΔΙ

Παίρνει μια τεράστια ποσότητα αίματος, ιδρώτα και δάκρυα για να γίνεις επαγγελματίας ποδοσφαιριστής.

Πρέπει να δεσμευτείτε στον εαυτό σας 100% από την αρχή.

Το να είσαι επαγγελματίας ποδοσφαιριστής απαιτεί μεγάλη ποσότητα αφοσίωσης που φαίνεται παράλογο στους περισσότερους παίκτες.

Π.χ.

- Πρόωρη προετοιμασία πρωινού. Βελτίωση της ατομικής επιδεξιότητας πριν και μετά την προπόνηση.
- Εισαγωγή των αναγκαίων καυσίμων (σωστή διατροφή) στο σώμα σας.
- Σωστό ύπνο κ.τ.λ.

Με τους ρυθμούς της ζωής να είναι εναντίον σας (σχολείο, φροντιστήρια, κινητά, νυχτερινά πάρτυ, μέσα κοινωνικής δικτύωσης, κ.τ.λ.), πρέπει κάθε πρωί που ξυπνάτε να κάνετε προγραμματισμένα τα πάντα για να δώσετε στον εαυτό σας τις μέγιστες πιθανότητες να επιτύχετε τα όνειρά σας.

ΦΥΣΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΣΑΣ

Πολλοί παίκτες που αναρωτιούνται πώς να γίνουν επαγγελματίες ποδοσφαιριστές πιστεύουν ότι χρειάζονται μια σωματική διάπλαση όπως ο Ρονάλντο για να φτάσουν σε κορυφαίο επίπεδο.

Αν και αυτό σίγουρα θα βοηθήσει, δεν το κάνετε.

Αλλά θα πρέπει να έχετε προετοιμαστεί κατάλληλα για να μπορείτε να τρέχετε μέσα στο γήπεδο για μεγάλες χρονικές περιόδους. Οι επαγγελματίες ποδοσφαιριστές πρέπει να είναι αθλητικοί και να έχουν υψηλό επίπεδο αντοχής.

Ευτυχώς, αυτό είναι κάτι που μπορεί κανείς να επιτύχει ευκολότερα αν είναι πρόθυμος να βάλει τον χρόνο και την προσπάθεια στο κομμάτι της καθημερινότητάς του. Το ποδόσφαιρο είναι όλο κινήσεις υψηλής έντασης.

Οι παίκτες πρέπει να είναι σε θέση να σπριντάρουν, να αλλάζουν κατεύθυνση, να πηδούν και να μονομαχούν με τους αντιπάλους τους καθ' όλη τη διάρκεια ενός αγώνα 90 λεπτών ή και περισσότερο.

Για να το πετύχετε αυτό, υπάρχει μια μορφή διαφορετικών ειδικών ασκήσεων που μπορείτε να ενσωματώσετε στην καθημερινή σας προπόνηση, οι οποίες θα σας δώσουν ένα πλεονέκτημα έναντι των αντιπάλων σας.



www.ptokpasidis.gr

Βήμα



ΔΩΣΤΕ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΤΗΝ ΤΡΟΦΗ ΠΟΥ ΒΑΖΕΤΕ ΣΤΟ ΣΩΜΑ ΣΑΣ

**Η σωστή διατροφή
παραβλέπετε από πολλούς
επίδοξους αθλητές ...**

**Αλλά είναι ένα από τα βασικά κλειδιά για
να δώσετε στον εαυτό σας ένα
πλεονέκτημα σε σχέση με τον
ανταγωνισμό.**

**Ενώ μπορεί να είναι δύσκολο να παρακολουθήσετε
όλα τα τρόφιμα και τα ποτά που εισέρχονται στο σώμα
σας, η διατροφή σας θα παίξει σημαντικό ρόλο στον
προσδιορισμό της ποσότητας ενέργειας που έχετε
μέσα στο γήπεδο.**

**Η γνώση για το τι τροφές πρέπει να φάει πριν και μετά από μια
προπόνηση , πριν και μετά από έναν αγώνα
(Τι? , Πότε? , Πόσο?) και πότε να αναλάβει τα υγρά του ένας
ποδοσφαιριστής, είναι ζωτικής σημασίας για την επίτευξη της
κορυφαίας απόδοσης.**



ΠΑΡΤΕ ΣΟΒΑΡΑ ΤΗΝ ΑΝΑΚΤΗΣΗ – ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Όταν αγωνίζεστε και προπονήστε πολλές φορές την εβδομάδα, θα χρειαστεί να ξεκουράσετε το σώμα σας.

Κάθε αθλητής πρέπει να ακούει το σώμα του και να λαμβάνει σοβαρά την ανάπαυση και την ανάρρωση.

Εάν δεν το κάνετε αυτό, μπορεί να προκληθούν τραυματισμοί.

Για παράδειγμα, μπορείτε να εξετάσετε το ενδεχόμενο να προσθέσετε κάποια από τα παρακάτω στο εβδομαδιαίο πρόγραμμά σας

- Διατάσεις
- Παγωμένο λουτρό
- Μασάζ
- Επιπλέον ύπνος

Πρέπει να αφιερώσετε χρόνο για να χαλαρώσετε και να ανακάμψετε ώστε να μπορείτε να ανταγωνίζεστε στο υψηλότερο επίπεδο κατά τη διάρκεια των προπονήσεων και των ποδοσφαιρικών αγώνων.



www.ptokpasidis.gr

Βήμα

ΜΕΛΕΤΗΣΤΕ ΤΙΣ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΚΑΙ ΤΑΚΤΙΚΕΣ ΤΟΥ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ

Θα μπορούσατε να είστε ένας εκπληκτικός ποδοσφαιριστής με ένα μεγάλο ρεπερτόριο κινήσεων και τεχνικών στοιχείων..... αλλά δεν θα συνεχίζατε να παίρνετε συχνά θέση στην ενδεκάδα εάν δεν έχετε καλή κατανόηση του παιχνιδιού και της τακτικής πειθαρχίας για να διατηρήσετε τη θέση σας.

Κάθε παίκτης που επιδιώκει να φτάσει στο ανώτατο επίπεδο πρέπει να μάθει όσο το δυνατόν περισσότερο για τη στρατηγική και την τακτική του ποδοσφαίρου για να τον βοηθήσει στο παιχνίδι του.

Αυτό θα τον βοηθήσει να καταλάβει τι περιμένει ο προπονητής του από αυτόν.

Ένας τρόπος να βοηθήσετε τον εαυτό σας με αυτό είναι να παρακολουθείτε βίντεο από τους αγαπημένους σας παίκτες και κυρίως στην θέση που παίζετε και εσείς.

Σημειώστε πού κινούνται μέσα στο γήπεδο, τι κάνουν ανάλογα με την μπάλα, τους συμπαίκτες τους και τους αντιπάλους παίκτες που προσπαθούν να τους σταματήσουν.

Αυτό θα σας βοηθήσει να καταλάβετε πότε θα πιέσετε, πότε θα υποχωρήσετε, πότε θα μαρκάρετε έναν αντίπαλο παίκτη και πολλά άλλα πράγματα που θα σας βοηθήσουν στο ανώτατο επίπεδο.

ΒΕΛΤΙΩΣΤΕ ΤΙΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ ΣΑΣ ΣΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ

Οι παίκτες πρέπει να σιγουρευτούν ότι βελτιώνουν καθημερινά τις δεξιότητές τους.

Ακόμα κι αν έχετε σημειώσει την τακτική γνώση και έχετε την φυσική ικανότητα να ανταγωνιστείτε, δεν θα το κάνετε για πολύ αν δεν έχετε τις απαιτούμενες δεξιότητες.

Από νεαρή ηλικία, θα πρέπει να έχετε μια μπάλα ποδοσφαίρου στα πόδια σας ... για πολύ χρόνο.

Είτε πρόκειται για προπονήσεις, επίσημα παιχνίδια, είτε απλό παιχνίδι με φίλους, είναι όλα εξαιρετικά σημαντικά για την ανάπτυξη των δεξιοτήτων που χρειάζεστε.

Η βελτίωση των δεξιοτήτων σας καθημερινά είναι εξαιρετικά σημαντική αν θέλετε να γίνετε κάποια μέρα επαγγελματίας.

Για παράδειγμα:

- Πρώτη επαφή με την μπάλα – Υποδοχή
- Έλεγχος μπάλας – Οδήγημα
- Μικρές και Μεγάλες Μεταβιβάσεις
- Γρήγορο τρέξιμο με την μπάλα
- Σουτ
- Κεφαλιά
- Τάκλιν

Πρέπει να εργαστείτε σε αυτό το σημείο που είστε σίγουροι για τις ικανότητές σας με ηρεμία, αλλά υπό πίεση.

Πέρα από όλα αυτά, πρέπει να έχετε μεγάλη λήψη αποφάσεων για να μάθετε πότε να χρησιμοποιήσετε αυτές τις δεξιότητες κατά τη διάρκεια των επίσημων αγώνων εναντίον των αντιπάλων.



www.ptokpasidis.gr

ΒΑΛΤΕ ΣΕ ΣΤΑΘΕΡΕΣ ΤΙΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΚΕΣ ΣΑΣ ΠΑΡΑΣΤΑΣΕΙΣ

Ένα από τα κλειδιά της πραγματοποίησης μιας ζωής πλήρους απασχόλησης ως επαγγελματίας ποδοσφαιριστής είναι να βρίσκετε πάντα σε θέση να εκτελεί με συνέπεια τις ασκήσεις ποδοσφαίρου σε υψηλό επίπεδο.

Κάθε φορά που παίζετε στο γήπεδο, όλη η σκληρή δουλειά και η προετοιμασία σας πρέπει να ενωθούν μαζί για να δώσετε στον εαυτό σας και στην ομάδα σας τις καλύτερες πιθανότητες επιτυχίας.

Πριν από το παιχνίδι, σκεφτείτε και φέρτε στο μυαλό σας τι θέλετε να κάνετε σε όλη τη διάρκεια του αγώνα.

- Βλέπετε τον εαυτό σας να κάνει όμορφες και σωστές μεταβιβάσεις.
- Βλέπετε τον εαυτό σας να συνεργάζεται άψογα με τους συμπαίκτες σου στο παιχνίδι.
- Βλέπετε τον εαυτό σας να βάζει την μπάλα στα δίχτυα.

Αυτό θα σας βοηθήσει να ενεργοποιηθείτε διανοητικά πριν ξεκινήσει ο αγώνας.

Μετά το παιχνίδι, είναι σημαντικό να αναλύσετε το παιχνίδι σας. **Αυτοκριτική.**

Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει την ερώτηση των προπονητών σας για ανατροφοδότηση σχετικά με την απόδοσή σας, καθώς και για τις αποφάσεις που πήρατε και για το αν θα μπορούσατε να έχετε κάνει καλύτερη επιλογή.

Με αυτό τον τρόπο θα βρείτε τα αδύνατα σημεία σας και θα έχετε την ευκαιρία να τα μετατρέψετε σε δυνατά σημεία.



**Αν κάνετε μεγάλες εμφανίσεις
εβδομάδα - εβδομάδα μπορεί να
βοηθήσει κάποιον να σας εντοπίσει ...**

**Για να αυξήσετε τις πιθανότητες να το
κάνετε ως επαγγελματία ποδοσφαιριστής,
θα πρέπει να είστε ενεργός και να ψάξετε
για πιθανές ευκαιρίες.**

**Για να εμφανιστείτε όσο το δυνατόν πιο
επαγγελματίας, είναι καλή ιδέα να δημιουργήσετε
ένα βιογραφικό σημείωμα ποδοσφαίρου το οποίο
να αναδεικνύει όλη την προηγούμενη εμπειρία σας.**

Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει:

- **Ομάδες για τις οποίες παίξατε**
- **Επιτεύγματα**
- **Σημαντικά Στατιστικά Στοιχεία κ.τ.λ.**

**Αξίζει επίσης να δημιουργήσετε μια συλλογή βίντεο του εαυτού σας σε
δράση, φροντίζοντας να επισημάνετε τα διαφορετικά πλεονεκτήματα του
παιχνιδιού σας.**

**Ακόμη, παρακολουθείτε για τυχόν δοκιμές στις οποίες θα μπορούσατε να
λάβετε μέρος μέσω Μ.Μ.Ε. ή ηλεκτρονικού ταχυδρομείου ή τηλεφωνικών
κλήσεων.**

**Θα μπορούσατε επίσης να μιλήσετε στον προπονητή σας για τις
ευκαιρίες που μπορεί να έχουν ακούσει ή για οποιεσδήποτε χρήσιμες
επαφές μπορεί να έχουν. Η υπομονή είναι το κλειδί ...**

**Δεν θα ακούτε πάντα την άποψη των συλλόγων ή των ανθρώπων που
έχετε έρθει σε επαφή. Μην αφήνετε να σας ρίξει την ψυχολογία μια
απόρριψη, μην κάθεστε με τα χέρια σταυρωμένα αλλά συνεχίστε να
προπονείστε και να έρχεστε σε επαφή με διαφορετικούς συλλόγους
που θα δείξουν μεγαλύτερο ενδιαφέρον**



www.ptokpasidis.gr

Βήμα

ΜΕΤΡΗΣΤΕ ΤΗΝ ΕΥΚΑΙΡΙΑ ΣΑΣ

Μόλις καλεστείτε για μια δοκιμή, ήρθε η ώρα να εφαρμόσετε την σκληρή δουλειά και τα χρόνια αφοσίωσή σας στην πράξη και να εντυπωσιάσετε τους σκάουτερς.

Γνωρίζοντας ότι έχετε κάνει τα πάντα για να προετοιμαστείτε, θα μπορείτε να χαλαρώσετε και να παίξετε το φυσικό σας παιχνίδι.

Παρουσιάζοντας το ταλέντο και τις δεξιότητές σας σε όλο τον αγώνα.

Η εμπιστοσύνη είναι καθοριστική.

Μην περιπλέκετε τα πράγματα ή προσπαθήσετε να κάνετε πάρα πολλά.

Στηριχθείτε στο συγκεκριμένο ρόλο σας, να εκπληρώσετε τις ευθύνες σας και να υποστηρίξετε τους συμπαίκτες σας.

Εδώ, οι σκάουτερς θα εξετάζουν τις δεξιότητές σας, την ηθική της εργασίας και την ανταγωνιστικότητά σας ...

Θα παρακολουθούν επίσης τη στάση και τον χαρακτήρα σας, που μπορεί να είναι ακόμη πιο σημαντικές όταν έρθει η ώρα για να αποφασίσουν αν θα σας προσφέρουν ένα συμβόλαιο.

Εάν η δοκιμή δεν έχει αποτέλεσμα, αναλύστε τι θα μπορούσατε να κάνετε καλύτερα και προχωρήστε στην επόμενη ευκαιρία που θα βρείτε στο δρόμο σας.



ΠΟΤΕ ΜΗΝ ΣΤΑΜΑΤΑΤΕ ΤΗΝ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΣΑΣ

Μόλις έχετε συνειδητοποιήσει ότι τα όνειρά σας να υπογράψετε ένα επαγγελματικό συμβόλαιο, έγιναν αληθινά τότε πρέπει να καταλάβετε ότι το ποδόσφαιρο για σας μόλις ξεκίνησε.

Θα πρέπει τώρα να εργαστείτε σκληρότερα από ποτέ για να αυξήσετε τις πιθανότητες να κερδίσετε μια θέση στη αρχική ενδεκάδα.

Αυτό σημαίνει πως πρέπει να συνεχίσετε να κάνετε όλα τα πράγματα που σας βοήθησαν να πετύχετε.

- **Δουλεύοντας σκληρά (καθημερινά)**
- **Τρέφοντας το σώμα σας με καλό φαγητό.**
- **Εστιάζοντας στην ξεκούραση και την ανάκτηση κ.τ.λ.**

Η ανάπτυξη σχέσεων με άλλους παίκτες και μέλη του προσωπικού θα είναι μία από τις κορυφαίες προτεραιότητές σας.

Επίσης, το να αποκτήσετε έναν αξιόπιστο και εξειδικευμένο manager για να διαπραγματευτείτε το συμβόλαιό σας είναι μια καλή ιδέα, ώστε να μπορείτε να παραμείνετε επικεντρωμένοι στο παιχνίδι και την κατάρτιση σας.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Όπως μπορείτε να δείτε από τα παραπάνω βήματα χρειάζεται πολύ θυσίες και σκληρή δουλειά για να γίνει επαγγελματίας.

Εάν είστε ένας από τους παίκτες που αναρωτιούνται πώς να γίνετε επαγγελματίας ποδοσφαιριστής, τώρα έχετε αρκετές από τις γνώσεις που χρειάζεστε για να συμβεί αυτό.

Δεν πρόκειται να είναι εύκολο, αλλά αν είστε αφοσιωμένοι στη διαδικασία και ακολουθήσετε τα βήματα που εξηγούνται σε αυτό το άρθρο, σίγουρα θα βελτιώσετε τις πιθανότητές σας να το κάνετε κάποια μέρα.

Αλλά πάντα να έχετε κατά νου ... πως μια καριέρα ως επαγγελματίας ποδοσφαιριστής μπορεί να αλλάξει σε μια στιγμή.

Μπορεί να σας δανείσουν σε άλλη ομάδα ή ακόμα και να σας κόψουν από την ομάδα, ή θα μπορούσατε να υποστείτε σοβαρό τραυματισμό.

Να είστε πάντα προετοιμασμένοι για τα πάντα ώστε αν δεν λειτουργήσει αυτό που ονειρευόσασταν, να έχετε κάτι άλλο πίσω (Σπουδές – Τέχνη, κ.τ.λ.).



www.ptokpasidis.gr

Τοκιδασίδης Παναγιώτης
Προπονητής Ποδοσφαίρου **UEFA A'**



www.ptokpasidis.gr