

# Κεφάλαιο 1

## Ο Προβληματισμός

Το ποδόσφαιρο είναι ένα ομαδικό άθλημα, μη μετρίσιμο, όπως για παράδειγμα ο στίβος, η κολύμβηση, η άρση βαρών κλπ. Στα μετρίσιμα αθλήματα είναι εύκολο να διαπιστώσει κανείς γρήγορα, αν μια ομάδα είναι καλύτερη από την άλλη, συγκρίνοντας απλά τις επιδόσεις των αθλητών, που συγκροτούν την κάθε σύνθεση. Αντίθετα, η διαπίστωση αυτή δεν είναι τόσο εύκολη στο ποδόσφαιρο, μέχρι να διεξαχθεί ο αγώνας, όπου εκεί φαίνεται η ποιότητα του κάθε συγκροτήματος. Βέβαια, επειδή όλες οι επίσημες ομάδες παίρνουν μέρος σε ένα πρωτάθλημα, μπορεί κανείς να εξακριβώσει την ικανότητα του κάθε σωματείου βλέποντας απλά το βαθμολογικό πίνακα, όπου τα ευρισκόμενα στην κορυφή είναι τα ισχυρά, ενώ αυτά που είναι στις τελευταίες θέσεις είναι σίγουρα τα αδύναμα. Τα ευρισκόμενα όμως στη μέση του πίνακα δηλώνουν ότι μπορεί μεν να χάνουν από τα ισχυρά, αλλά καταφέρνουν να κερδίζουν τα αδύναμα και έτσι να συγκεντρώνουν βαθμούς, που τα ξεχωρίζουν από αυτά, που είναι ουραγοί.

Η διαφορά δυναμικότητας δεν εξακριβώνεται μόνο από τον βαθμολογικό πίνακα, αλλά και από το πρωτάθλημα στο οποίο παίζουν οι ομάδες. Δηλαδή, ένας μεγάλος διαχωρισμός της ποιότητας των ομάδων προκύπτει από το, αν μια ομάδα εντάσσεται στις επαγγελματικές ή ερασιτεχνικές. Η διαφορά μεταξύ αυτών των συλλόγων είναι κολοσσιαία και γι' αυτό δεν θα εξετάσουμε – συγκρίνουμε αυτές τις δυο κατηγορίες μεταξύ τους. Εμείς εδώ θα ασχοληθούμε αποκλειστικά με τις επαγγελματικές ομάδες, γιατί σε αυτές οι παίκτες είναι υποχρεωμένοι, ως επαγγελματίες, να προπονούνται καθημερινά και να ανεβάζουν τις ικανότη-

τές τους ανάλογα με τις γνώσεις του προπονητή. Συχνά - πυκνά η διπλή προπόνηση μέσα στην ημέρα είναι αυτονόητη.

Ξέρουμε ήδη πολύ καλά πώς συγκροτείται σήμερα μια ισχυρή ομάδα. Ο πρώτος και κυριότερος παράγοντας είναι ο οικονομικός, όπου τα πλούσια σωματεία μαζεύουν από τη διεθνή αγορά τα ταλέντα, πληρώνοντας αδρά τους μεταγραφόμενους παίκτες. Πρόσφατα η Ρεάλ Μαδρίτης, που θεωρείται η πλουσιότερη ομάδα του κόσμου έκανε τη μεταγραφή ενός Άγγλου παίκτη, που κόστισε 110 εκατομμύρια Ευρώ.

Υπάρχει μια περίπτωση, πάλι με τη Ρεάλ, όπου στη δεκαετία του 1990, είχε αποκτήσει τον Γάλλο ποδοσφαιριστή Ζιντάν πληρώνοντας για τη μεταγραφή του 25 δισεκατομμύρια δραχμές, ενώ άπαντα τα ελληνικά σωματεία της Α΄ Εθνικής Κατηγορίας, εκείνη τη χρονιά, είχαν πληρώσει για όλες τις μεταγραφές μόλις 12 δισεκατομμύρια δραχμές.

Βέβαια, ξέρουμε ότι το ποδόσφαιρο δεν είναι «Σούπερ Μάρκετ», όπου πάει κανείς και αγοράζει κάποια προϊόντα ανάλογα με τα λεφτά που έχει, ώστε μπορεί να γεμίσει την κουζίνα και το σπίτι του με πολλά και πλούσια προϊόντα. Το ποδόσφαιρο συγκροτείται μεν από παίκτες, που όμως είναι άνθρωποι και έχουν τις ιδιαιτερότητές τους. Έτσι, για τη συγκρότηση μιας ισχυρής ομάδας, δεν είναι μόνο τα λεφτά, που ρίχνει ο σύλλογος, για να κάνει τις ακριβές μεταγραφές, αλλά ρόλο παίζουν κι άλλοι παράγοντες, όπως ο προπονητής και το υποστηρικτικό team (γιατροί, ψυχολόγοι, μασέρ, φροντιστές, κτλ, κτλ). Ακόμη συμβάλλουν οι αθλητικές εγκαταστάσεις (γήπεδα, γυμναστήρια), με τα βοηθητικά ηλεκτρονικά μέσα που διαθέτει το σωματείο, ο αριθμός των φιλάθλων, που το ακολουθούν και τέλος η σημασία που δίνει τόσο η τοπική κοινωνία, όσο κι η χώρα στο εν λόγω άθλημα.

Βέβαια, σε κάθε χώρα διεξάγεται ετησίως ένα πρωτάθλημα σε δύο βαθμολογικούς γύρους και παράλληλα γίνονται αγώνες κυπέλου, απ' όπου προκύπτει η πρωταθλήτρια ομάδα της χρονιάς, αλλά κι η κυπελλούχος, οι οποίες στη συνέχεια παίρνουν μέρος στο ευρωπαϊκό πρωτάθλημα των πρωταθλητριών (Champions League), καθώς και στο πρωτάθλημα των κυπελλούχων (Football League). Εντούτοις και εδώ διαμορφώνεται γρήγορα μια συγκεκριμένη ιεραρχία των ισχυρών και των αδύναμων ομάδων. Το δε περίεργο είναι ότι στην αφρόκρεμα των ευρωπαϊκών σωματείων συνωστίζονται λίγες συγκεκριμένες ομάδες, όπως Ρεάλ Μαδρίτης, Μπαρτσελόνα, Μάντσεστερ Γιουνάιτεντ, Τσέλσι, Λίβερπουλ, Άρσεναλ, Μπάγερν Μονάχου, Παρίς Σεν Ζερμαίν, Γιουβέντους, Ρομα, Ντόρτμουντ και Άγιαξ. Αυτές είναι λίγο - πολύ οι σταθερές ομάδες της ευρωπαϊκής κορυφής, που μοιράζονται κάθε χρόνο τα τρόπαια και τα εκατομμύρια των Ευρώ, που αναπαράγουν την ισχύ τους. Αν τώρα σε αυτήν την κλίκα παρεισφρήσει και κάποια άλλη ομάδα, αυτή δεν έχει διάρκεια και γρήγορα φεύγει από το κλαμπ των ισχυρών.

Σκέψη μας λοιπόν είναι, εάν υπάρχει κάποιος τρόπος, που να εξισώνει τις δυο ομάδες, που μπαίνουν στο γήπεδο, για να αγωνιστούν, ώστε να μη λείει κανείς ότι η μια ομάδα είναι η ισχυρή και θα κερδίσει στα σίγουρα κι η άλλη ο αδύνατος σύλλογος, που θα χάσει οπωσδήποτε. Θεωρητικά σωστό θα ήταν, να έλεγαν οι φιλάθλοι ότι οι ομάδες είναι ισοδύναμες και εισέρχονται στο γήπεδο, για να αγωνιστούν ισότιμα και όποια ομάδα κερδίσει, να είναι το αποτέλεσμα της στιγμής και των ευκαιριών, που θα δημιουργήσει ο κάθε αντίπαλος.

## Πίνακας 1.

Ποσά, που πλήρωσαν οι μεγάλες ευρωπαϊκές ομάδες για μεταγραφές μέσα στο 2015-16.



## Ποια στοιχεία συγκροτούν τον καλό ποδοσφαιριστή και την ισχυρή ομάδα

Κάθε ποδοσφαιριστής, που θεωρείται «καλός», είναι το αποτέλεσμα μακρόχρονης προετοιμασίας, δηλαδή προπόνησης. Ενώ σε παλαιότερους χρόνους υπήρχε η «φυσική επιλογή», από την οποία προέκυπτε ο καλός παίκτης, σήμερα όλα ξεκινούν από τις λεγόμενες «ποδοσφαιρικές ακαδημίες», όπου οι γονείς πηγαίνουν τους μικρούς βλαστούς τους, προκειμένου να εξελιχθούν σε μεγάλους ποδοσφαιριστές. Αυτές οι «ακαδημίες» είναι βασικά δυο ειδών: Πρώτον είναι οι ιδιωτικές, στις οποίες ένας επιχειρηματίας, διαμορφώνει κάποιες ποδοσφαιρικές εγκαταστάσεις και εκεί υποδέχεται τα μικρά παιδιά, που έναντι πληρωμής προπονούνται στο ποδόσφαιρο, υπό την καθοδήγηση ενός ή περισσότερων προπονητών. Δεύτερον, έχουμε τις ακαδημίες των σωματείων, οι οποίες κάνουν την ίδια δουλειά με τις ιδιωτικές, με τη σκέψη ότι μέσα από τη μάζα των παιδιών, που περνούν από εκεί, θα ξεπηδήσει κάποιο ή κάποια ταλέντα, που θα στελεχώσουν την ομάδα του συλλόγου. Αλλά πα-

ρατρείται και μια άλλη εξέλιξη: Αν δεν προκύψει κάποιο «αξιόλογο» ταλέντο για την ίδια την ομάδα, τότε τα λιγότερο ταλέντα, «πωλούνται» στην αγορά των μεταγραφών και έτσι το σωματείο αυξάνει τα έσοδά του. Πολλοί μεγάλοι σύλλογοι δεν έχουν μόνο μια «ακαδημία», αλλά περισσότερες. Μάλιστα, τελευταία, διαπιστώθηκε το εξής περιστατικό: Τριάντα χιλιόμετρα έξω από τη Θεσσαλονίκη υπάρχει το χωριό «Σουρωτή», στο οποίο παράγεται το αναψυκτικό της εν λόγω σόδας. Εκεί κάποιος τοπικός επιχειρηματίας, δημιούργησε ένα συγκρότημα ποδοσφαιρικών γηπέδων σε μια μεγάλη έκταση, όπου προπονούνται διάφορες ποδοσφαιρικές ακαδημίες, αλλά στην είσοδο ενός γηπέδου ο επισκέπτης διαβάζει μια μεγάλη πινακίδα, που γράφει «F.C. Arsenal». Δηλαδή, εκεί λειτουργεί μια ακαδημία του λονδρέζικου σωματείου.

Συνοψίζοντας λοιπόν λέμε ότι οι «καλοί ποδοσφαιριστές» είναι ταλέντα. Τι σημαίνει όμως ταλέντο;

«Ταλέντο», είναι το άτομο, που έχει φυσικά χαρίσματα και ιδιαίτερες ικανότητες σε έναν τομέα, όπως τη μουσική, τη ζωγραφική (ή τον αθλητισμό) (Γ. Μπαμπινιώτης, Λεξικό της Νέας Ελληνικής Γλώσσας, Β' έκδοση, σελ. 1736, Αθήνα 2002).

Πώς εκφράζονται αυτές οι ικανότητες σε έναν ποδοσφαιριστή; Αρχικά διαπιστώνεται ότι έχει μια δεξιότητα στο χειρισμό της μπάλας, Στη συνέχεια, έχει τα απαιτούμενα σωματικά προσόντα, όπως δυνατό σώμα, ταχύτητα, αλτικότητα και ιδιαίτερη αντοχή. Επίσης ο ταιλαντούχος παίκτης έχει ευστροφία και ξέρει τόσο να δημιουργεί διάφορα τρικ ή να μπλοκάρει έγκαιρα τα κόλπα του αντιπάλου. Επίσης το έξυπνο ταλέντο μπορεί να αναλύει γρήγορα τις εναλλασσόμενες φάσεις του παιχνιδιού και να ενεργεί αναλόγως, δηλαδή αμυντικά ή επιθετικά.

Το ποδόσφαιρο είναι ένα άθλημα, στο οποίο κατά τον αγώνα που διεξάγεται, το συγκρότημα που το αποτελεί, χωρίζεται σε αμυντικούς και επιθετικούς παίκτες, και η διεξαγωγή του αγώνα ομοιάζει με τις συνθήκες μιας πολεμικής μάχης.

Ο γερμανός Καρλ Κλάουσεβιτς, μέγας θεωρητικός του πολέμου, έγραψε για τον πόλεμο κατά τον 19ο αιώνα: *«Η πολεμική ενέργεια έχει συγκεκριμένη διάρκεια δράσης... Παράλληλα στο πεδίο της μάχης, μεταφέρεται ο νόμος των πιθανοτήτων και λείπει μόνο η τύχη, για να καταστεί ο πόλεμος τυχερό παιχνίδι. Στη πράξη όμως, είναι ... (μια) ανθρώπινη δραστηριότητα, που ... (την εμπεριέχει). Η βάση πάνω στην οποία διεξάγεται κάθε δραστηριότητα στον πόλεμο, είναι ο κίνδυνος, και η ιδιότητα της ψυχής κι αυτό που τον καταπολεμά, είναι το θάρρος. Εκδηλώσεις του θάρρους, είναι η γενναιότητα, η αυτοπεποίθηση στην καλή τύχη και η παρατολμία. Τα χαρακτηριστικά αυτά εφόσον συνυπάρχουν σε ένα άτομο, είναι σίγουρο, ότι η τύχη, παίζει μεγάλο ρόλο στη διεξαγωγή της μάχης».* «Τα μέσα για τη διεξαγωγή του πολέμου είναι πολυποίκιλα. Η χρήση τους κατά τη μάχη αποβλέπει στην επιβολή της θέλησής μας πάνω στον εχθρό» (C. Clausewits, Περί του Πολέμου, 1831).

Ο συσχετισμός λοιπόν του ποδοσφαίρου με τον πόλεμο, εκφράζεται με το ότι είναι καθορισμένο, πώς θα γίνει η επίθεση. Από τις πτέρυγες ή το κέντρο και πόσοι παίκτες αριθμητικά θα διεξάγουν την επίθεση. Το ίδιο και η άμυνα είναι ένα οργανωμένο σχήμα, που πρέπει να λειτουργήσει, όπως έχει συμφωνηθεί. Εάν στην επίθεση γίνουν λάθη, τότε δεν επιτυγχάνονται τέρματα. Αν γίνουν γκάφες και παραλείψεις στην άμυνα, η ομάδα δέχεται γκολ και έτσι χάνει τον αγώνα. Το πώς θα κινηθεί αγωνιστικά η ομάδα μέσα στο γήπεδο κατά τη διάρκεια του αγώνα, καθορίζεται από τον προπονητή. Αυτός διατυπώνει την τακτική του αγώνα της ομάδας του και χρησιμοποιεί, ανάλογα με τον αντίπαλο, ένα από τα πολλά συ-

στήματα, που υπάρχουν, προκειμένου να επιτύχει τον στόχο του, δηλαδή τη νίκη. Όμως ο επιδιωκόμενος στόχος δεν είναι πάντα η νίκη, γιατί δεν είναι κάτι το εύκολο. Μπορεί ο στόχος να είναι η ισοπαλία, για μοίρασμα των βαθμών ή ακόμη και η ήττα με μικρό σκορ. Με λίγα λόγια λέμε ότι η ομάδα μπαίνει μέσα στο γήπεδο με συγκεκριμένο στόχο, καθορισμένη τακτική, προαποφασισμένο σύστημα και ορισμένες αρμοδιότητες για τον κάθε παίκτη.

Αλλά εδώ οφείλουμε να επισημάνουμε δυο ακόμη σημαντικά στοιχεία, που συγκροτούν την ομάδα. Αυτά είναι η ψυχολογική κατάσταση του συνόλου των παικτών. Δηλαδή, αν οι συγκεκριμένοι ποδοσφαιριστές εισέλθουν στον αγωνιστικό χώρο με θάρρος και υψηλό σθένος, μη φοβούμενοι τον αντίπαλο, τότε έχουν ελπίδες να κερδίσουν. Δυστυχώς, πολλές φορές, αν ο η αντίπαλη ομάδα θεωρείται πολύ ισχυρή, οι παίκτες είναι φοβισμένοι και προτού μπουν στο γήπεδο έχουν ήδη χάσει. Το πόσο καλά θα είναι ψυχολογικά προετοιμασμένοι οι παίκτες της ομάδας είναι δουλειά του προπονητή να τους εμψυχώσει κατάλληλα. Το δεύτερο σημαντικό στοιχείο είναι η συλλογικότητα και η συνεργασία των παικτών. Αν ο προπονητής αποτύχει να πείσει όλους τους παίκτες να συνεργάζονται στον αγώνα, τότε η ομάδα σίγουρα θα χάσει, γιατί δεν θα μπορέσει να αξιοποιήσει όλες τις ευκαιρίες, που θα παρουσιασθούν στο παιχνίδι.

Όμως, αν όλα τα προαποφασισμένα υλοποιηθούν ή όχι εξαρτάται από τον αντίπαλο. Δηλαδή, αν ο αντίπαλος επιτρέψει στους δικούς μας παίκτες να εφαρμόσουν αυτά που θέλουν ή καταφέρει να επιβάλει τα δικά του σχέδια.

Ανακεφαλαιώνοντας, διαπιστώνουμε τα εξής:

Η καλή και ισχυρή ομάδα διαθέτει ταλαντούχους παίκτες, που είναι μαέστροι στο χειρισμό της μπάλας, έχουν αυξημένα αθλητικά προσόντα και ενεργούν σύμφωνα με το σύστημα και τις υποδείξεις του προπονητή. Μπαίνουν δε στο γήπεδο με υψηλό ψυχικό σθένος και είναι πεπεισμένοι ότι θα φέρουν καλό αποτέλεσμα. Στόχος τους είναι να επιτύχουν οι ίδιοι τέρματα και να εμποδίσουν τους αντιπάλους να σημειώσουν γκολ. Έτσι, η ομάδα κερδίζει βαθμούς και ανεβαίνει στο βαθμολογικό πίνακα, επιδιώκοντας να φθάσει στο τέλος της αγωνιστικής περιόδου στην κορυφή και να κατακτήσει το πρωτάθλημα ή το κύπελλο.

## Η απάντηση στο πρόβλημα - Η αντίδραση

Το ζητούμενο σε αυτήν την κατάσταση είναι, αν μια θεωρητικά «αδύνατη» ομάδα, μπορεί να ανατρέψει τα πλεονεκτήματα της «ισχυρής» ομάδας και να διεκδικήσει ισότιμα τη νίκη.

**Εμείς (οι συγγραφείς) θεωρούμε ότι με κατάλληλη προετοιμασία, μπορούμε να εξισορροπήσουμε την αγωνιστική ετοιμότητα της αδύνατης ομάδας με δυναμικότητα. Δηλαδή, εμείς θέλουμε μέσα στο γήπεδο έναν καινούργιο ποδοσφαιριστή, ένα μαχητή, που αλωνίζει το γήπεδο σαν αφηνιασμένο άλογο, που κυνηγάει διαρκώς την μπάλα, δεν αφήνει ήσυχο τον αντίπαλό του, μέσα στους συμφωνημένους ρόλους, και καταστρέφει το παιχνίδι της άλλης ομάδας. Πολύ μάλιστα, που σήμερα οι μεγάλες ομάδες παίζουν το Ολικό Μοντέρνο Ποδοσφαιρο, όπου δεν εφαρμόζονται συστήματα και δεν υπάρχει καμιά δέσμευση για τους παίκτες. Όλοι παίζουν σε όλες τις θέσεις, χωρίς διάκριση μεταξύ άμυνας και επίθεσης. Ο κάθε ποδοσφαιριστής οφείλει να τα κάνει όλα. Βέβαια, εδώ μπαίνει**



**η ευφυΐα του κάθε παίκτη, να μπορεί να αναλύει τις φάσεις και να επεμβαίνει ανάλογα. Εμείς με αυτήν την τακτική δεν συμφωνούμε, αλλά οφείλουμε να την λάβουμε υπόψη μας.**

Πάντα ο αντίπαλος θα πρέπει να ξεπερνά τουλάχιστον δυο και τρεις παίκτες, για να καταφέρει να μείνει στην κατοχή της σφαίρας. Και σε αυτήν την περίπτωση οι παίκτες μας κυνηγούν τον αντίπαλο και δεν τον αφήνουν να κάνει το παιχνίδι του. Βέβαια, οι παίκτες δεν τρέχουν πέρα – δώθε, ως σκορποχώρι, αλλά στα πλαίσια του συστήματος, που έχει αποφασιστεί. Εδώ ίσως θα πρέπει να αναφέρουμε αυτό που συνέβη στους αγώνες του Παγκοσμίου Κυπέλλου στη Νότιο Αφρική, το 2010. Στην εθνική ομάδα της Αργεντινής έπαιζε, ως συνήθως και ο Μέσσι της Βαρκελώνης, ο οποίος θεωρείται τα τελευταία χρόνια από τους καλύτερους ποδοσφαιριστές του κόσμου και ίσως ο πρώτος γκολτζής μαζί με τον Πορτογάλο Ρονάλντο, που παίζει στη Ρεάλ Μαδρίτης. Ε' λοιπόν, στους αγώνες που έδωσε η Αργεντινή στην Νότιο Αφρική, ο Μέσσι δεν έβαλε ούτε ένα γκολ. Όχι δηλαδή, πως είχε κάποιο πρόβλημα υγείας, αλλά επειδή ήταν ο καλύτερος όλης της διοργάνωσης του Παγκόσμιου Κυπέλλου, οι προπονητές των αντιπάλων της Αργεντινής φοβούμενοι, μπόρεσαν και κάλυψαν πλήρως τον Μέσσι, μη αφήνοντάς τον να σημειώσει ούτε ένα τέρμα. Συμπέρασμα: και οι άριστοι αντίπαλοι παίκτες, μπορούν να εξουδετερωθούν με τον κατάλληλο τρόπο.

Στο μπάσκετ οι παίκτες κάνουν σκριν στους αντιπάλους. Αυτό σημαίνει ότι οι αντίπαλοι καλύπτονται κι όταν δεν έχουν τη σφαίρα, γιατί θεωρητικά μπορεί να δεχθούν την πάσα, από αυτόν που την έχει στην κατοχή του. Το ίδιο θα κάνουν και οι δικοί μας παίκτες, όταν οι αντίπαλοι θα βρίσκονται στο δικό μας ήμισυ. Συγχρόνως οι παίκτες μας αντιλαμβάνονται μόνοι τους το σύστημα που πάνε κάθε φορά να εφαρμόσουν οι αντίπαλοι, ώστε ενεργούν με τέτοιο γρήγορο τρόπο, που να ματαιώνεται η προσπάθειά τους. Όμως σ' αυτή τη φάση η ομάδα μας εφαρμόζει το δικό της σύστημα, που αξιοποιεί τις αδυναμίες των αντιπάλων.

Εδώ τίθεται το ερώτημα: Πώς; Η απάντηση είναι να φτιάξουμε τον **«μαχητή ποδοσφαιριστή»**, τον **«εύστροφο παίκτη»** και την ισχυρή ομάδα, που θα αποτελείται από δυναμικούς, ταχείς και άφοβους παίκτες, που θα αντιμετωπίζουν τους αντιπάλους ως ίσοι προς ίσους, που θα καταστρέφουν το παιχνίδι τους και θα τους εμποδίζουν να σημειώσουν τέρματα. Σε έναν τέτοιο αγώνα, όπου παρουσιάζονται πολλές ευκαιρίες, θα μπορούν και οι δικοί μας ποδοσφαιριστές να σημειώνουν γκολ.

Όμως. Στην όλη συλλογιστική υπάρχει κι ένα ερώτημα: Πώς θα δημιουργηθεί αυτός ο «μαχητής ποδοσφαιριστής»; Με τα λόγια; Δυστυχώς αυτό δε γίνεται. Ο ποδοσφαιριστής με αυξημένες σωματικές ικανότητες θα πρέπει να δημιουργηθεί με την κατάλληλη προπόνηση. Αλλά όχι με την προπόνηση που ξέραμε μέχρι σήμερα. Το ότι τα μετρικά ρεκόρ σε διάφορα αθλήματα έχουν ανεβεί στα ύψη και πολλά φαίνεται να έχουν ξεπεράσει τα ανθρώπινα όρια, π.χ. κολύμβηση, στίβος, άρση βαρών, κλπ. έγκεινται σε δυο παράγοντες: ο ένας είναι η «βελτίωση» της προπόνησης και ο άλλος η επιστημονική παρέμβαση στην αποκατάσταση, δηλαδή την ξεκούραση του σώματος, για να μπορεί να δεχθεί τις επόμενες επιβαρύνσεις. Ας διευκρινίσουμε όμως αυτά τα λόγια: Λέμε «βελτίωση» και όχι αύξηση της προπόνησης. Αυτό θα πει πως σήμερα η προπόνηση του αθλητή δε στηρίζεται, για παράδειγμα, στα δρομικά αγωνίσματα και στην κολύμβηση, στις πολύωρες προπονήσεις. (Παλαιότερα οι κολυμβητές κολυμπούσαν μέχρι και 25 χιλιόμετρα την ημέρα). Αλλά στην «ποιοτική» προπόνηση, που γίνεται σε αγωνιστικούς ρυθμούς. Όμως αυτού του είδους η προπόνηση

είναι εξαντλητική για το σώμα και δεν μπορεί να αναλάβει γρήγορα, δηλαδή, να ξεκουραστεί, για να είναι σε θέση να δεχθεί τις επιβαρύνσεις της επόμενης μέρας.

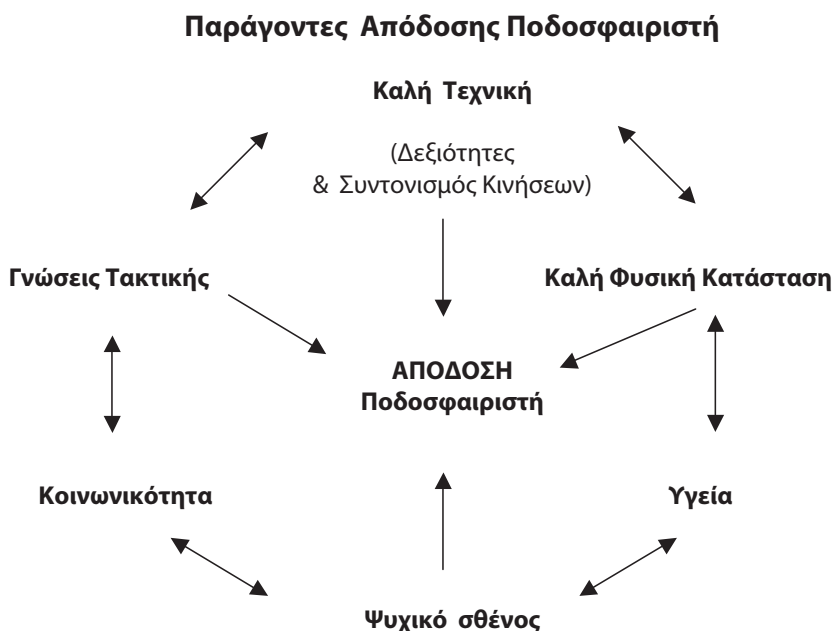
Η «αποκατάσταση» του σώματος χρειάζεται επιστημονική/ιατρική παρέμβαση. Λέγεται, ότι οι μεγάλοι αθλητές του στίβου, για να τα βγάλουν πέρα, παίρνουν απαγορευμένα φάρμακα, που είναι ένας έμμεσος τρόπος «ντόπινγκ».

Αυτός είναι και ο λόγος του σκανδάλου, που ξέσπασε τελευταία με τους Ρώσους αθλητές του στίβου, όπου η διεθνής Ομοσπονδία Κλασικού Αθλητισμού, θέλει να απαγορεύσει στους αθλητές αυτής της χώρας να παίρνουν μέρος στους διεθνείς αγώνες, που διοργανώνει, γιατί ανέχεται τη χρήση απαγορευμένων ουσιών από τους αθλητές.

Εδώ λοιπόν γεννάται το ερώτημα, πώς θα πρέπει να είναι η προπόνηση του δικού μας ποδοσφαιριστή, για να του δώσουμε τον χαρακτηρισμό του «μαχητή»;

Η απάντηση είναι ότι κάθε ομάδα θα πρέπει να προπονείται όσο το δυνατόν καλύτερα, δηλαδή, να εφαρμόζει όλες τις ισχύουσες σήμερα πρακτικές της προπονησιολογίας, να προσεγγίσει στις προπονήσεις τις αγωνιστικές συνθήκες και τα αγωνιστικά πλαίσια και να ελέγχει συχνά – πυκνά, αν οι ποδοσφαιριστές μας ανταποκρίνονται στα προσδοκώμενα. Προς τούτο ο προπονητής χρειάζεται επιστημονική υποστήριξη, στην οποία περιλαμβάνεται και ο εξειδικευμένος γιατρός ή εργοφυσιολόγος.

Γενικά το σύνολο των **παραγόντων απόδοσης** των επαγγελματιών ποδοσφαιριστών είναι:



Σχήμα 1

Σύνολο παραγόντων για να αποδίδει καλά στον αγώνα ο ποδοσφαιριστής.