

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ  
ΤΕΦΑΑ ΤΡΙΚΑΛΩΝ, ΚΑΡΥΕΣ

ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ ΤΟΥ ΦΟΙΤΗΤΗ ΑΡΙΣΤΟΔΗΜΟΥ  
ΑΝΤΡΕΑ ( 0700087 ) “ Ο ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΤΩΝ  
ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΚΩΝ ΑΚΑΔΗΜΙΩΝ ΣΤΟΝ 21<sup>Ο</sup> ΑΙΩΝΑ ”



Υπεύθυνος Καθηγητής: Δρ. Φαμίσης Κ., Λέκτορας



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ  
ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗΣ & ΠΛΗΡΟΦΟΡΗΣΗΣ  
ΕΙΔΙΚΗ ΣΥΛΛΟΓΗ «ΓΚΡΙΖΑ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ»

Αριθ. Εισ.: 4341/1  
Ημερ. Εισ.: 22-03-2005  
Δωρεά:  
Ταξιθετικός Κωδικός: ΠΤ - ΤΕΦΑΑ  
2004  
ΑΡΙ

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ  
ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ



004000077875

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

### ΣΕΛΙΔΕΣ

- 1- 2 Εισαγωγή  
3- 5 Το ποδοσφαιρικό "πανόραμα" των ακαδημιών  
6- 12 Οι ποδοσφαιρικές ακαδημίες  
13- 16 Βασικές προϋποθέσεις οργάνωσης και λειτουργίας των ακαδημιών ποδοσφαίρου.  
17- 18 Ανίχνευση ταλέντων  
19- 20 Προπόνηση συναρμοστικών ικανοτήτων  
21- 22 Γενικά προπονητικά μέσα στην προπόνηση του παιδικού ποδοσφαίρου όπως χωρίζονται σε φάσεις.  
23- 25 Προπονητικές μεθοδικές διαφορές και ιδιαιτερότητες κατά την προπόνηση νεαρών αθλητών.  
26- 27 Τα προτερήματα λειτουργίας των ακαδημιών  
28- 30 Επίλογος - Βιβλιογραφία

## 1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ:

Τεράστιες αλλαγές διαδραματίζονται στο χώρο του ποδοσφαίρου. Πλέον, τα εθνικά πρωταθλήματα επηρεάζονται και επηρεάζουν απίστευτα οικονομικά συμφέροντα, είτε αυτά είναι ιδιωτικά, είτε είναι κυβερνητικά είτε είναι καθαρά προσωπικά. Το κατά πόσο αυτό είναι για το καλό του αθλήματος, αυτό είναι μια άλλη ιστορία με πολλές πτυχές και απαντήσεις. Στο βιβλίο "Football in the digital age" των Ian Hamil, Jonathan Michie, Christine Oughton, Steven Warby, ο πασίγνωστος Johan Cruyff προλογίζοντας έγραψε, "το ποδόσφαιρο έχει χαρακτηριστεί σαν το άθλημα του λαού. Πολλοί από αυτούς που το περιτριγυρίζουν όμως απλά δεν σκέφτονται έτσι. Δεν βλέπουν τον φίλαθλο σαν άτομο, αλλά σαν πελάτη, δεν βλέπουν το ποδόσφαιρο σαν θέαμα απλό, αλλά σαν προϊόν, δεν βλέπουν το κοινό σαν ανθρώπους αλλά σαν ευρώ. Μα οι μακροχρόνιες αυτές επιχειρηματικές ευκαιρίες θα μείνουν ανεκμετάλλευτες εάν το άθλημα δεν παραμείνει ως έχει, άθλημα."

Από την άλλη όχθη του ποταμού επικρατεί και μια άλλη άποψη του τρόπου με τον οποίο πρέπει να χειριστούμε το άθλημα. Το οποίο είναι από όλους αποδεκτό, σαν ένα κοινωνικό φαινόμενο που αντικατοπτρίζει το επίπεδο της κοινωνίας της χώρας, της ευημερίας, της δικαιοσύνης, της ευμάρειας του λαού, του βιοτικού επιπέδου και της δυναμικής εν τέλει του κράτους.

Χώρες όπως η Αγγλία, η Ισπανία, η Γαλλία, η Ιταλία, η Γερμανία δείχνουν την ισχύ τους μέσα από το ποδόσφαιρο, ενώ άλλες προσπαθούν να κρύψουν τα αμέτρητα κοινωνικοοικονομικά προβλήματα τους μέσα από το άθλημα, όπως η Βραζιλία, η Αργεντινή, η Κολομβία, χωρίς βέβαια να μπορούμε να αγνοήσουμε χώρες που μετά από ταραχώδεις περιόδους προσπαθούν να ορθοποδήσουν μέσα από το άθλημα (Σερβία, Κροατία) και να πετύχουν στην συνύπαρξη αντιθέτων λαών(Κύπρος-Ελλάδα, Τουρκία).

Αφού λοιπόν το ποδόσφαιρο μπορεί και ασκεί τόση επιρροή, γιατί να μην το εκμεταλλευτούμε ακόμη περισσότερο, όσο μπορούμε πιο πολύ; Μοιάζει με μια αστεύρευτη πηγή πλούτου, που μπορεί να μας προμηθεύει αυτά που θέλουμε επ αόριστον.

Είναι όμως έτσι;

Τείνει πλέον να χαρακτηριστεί κάποιος γραφικός όταν αναφέρεται σε παλαιότερες εποχές, τονίζοντας το πιο απλοποιημένο των πραγμάτων είτε αυτό ήταν η είσοδος στο γήπεδο ή η συνύπαρξη των αντιπάλων φιλάθλων. Πολύς είναι πλέον ο κόσμος που απέρριψε το ποδόσφαιρο, λόγω της έλλειψης της αθωότητας του σήμερα, της κυριαρχία της εμπορευματοποίησης και της εκμετάλλευσης του από συμφέροντα, παράγοντες που οδηγούν στον οπαδισμό, τον φανατισμό, την βία.

Αυτά που αναφέρθηκαν ήταν κάποια από τα στοιχεία που δομούν το ποδόσφαιρο σήμερα, αν και, πρέπει να πούμε ότι επικεντρωθήκαμε μάλλον στα άσχημα παρά στα καλά, καθότι αυτά αφορούν τον καθαρά αγωνιστικό τομέα.

Είναι πλέον ένα μεγάλο κεφάλαιο, το indoor soccer, το ποδόσφαιρο σάλας το οποίο τυγχάνει μεγάλης απήχησης και αποδοχής σε όλες τις μορφές του (5x5, 7x7, 8x8,) από όλες τις κοινωνικές βαθμίδες του λαού. Η σωστή στρατηγική της UEFA, για θεσμοθέτηση κριτηρίων, συγκεκριμένων εγκαταστάσεων τις οποίες πρέπει να έχει μια ομάδα που αγωνίζεται στα πρωταθλήματα της, η εντολή για διακανονισμό των χρεών των ομάδων που αγωνίζονται στην Ευρώπη και η προτροπή για δημιουργία "φυτωρίων" παικτών σύμφωνα με επιστημονικά κριτήρια, έτσι ώστε να μειωθούν σημαντικά τα έξοδα και να αυξηθούν τα έσοδα των ομάδων, μόνο σαν καλά μπορούν να αναφερθούν.

Υπάρχουν εξάλλου τρανά, σύγχρονα παραδείγματα συλλόγων που καταφέρνουν όχι μόνο να επιβιώνουν απλά, αλλά να πρωταγωνιστούν ανελλιπώς στα εγχώρια και ευρωπαϊκά πρωταθλήματα μέσα από τις ακαδημίες τους, όπως ο Ajax, η Auxerre, η Dinamo Kieβ, η Porto ή να έχουν την άνεση για περιορισμένο αριθμού μεταγραφών όπως η Manchester Utd, η Juventus, η Barcelona. Αυτό πάει δειλά δειλά να γίνει και με τους συλλόγους στην Ελλάδα με το αξιοπρόσεκτο παράδειγμα της Ξάνθης.

Σκοπός της εργασίας αυτής, είναι το εγχείρημα της σκιαγράφησης της μορφής του ποδοσφαίρου σήμερα και η επικέντρωση της ανάλυσης μας στις ακαδημίες-φυτώρια των ομάδων αλλά και στην διαφορετικότητα του ποδοσφαίρου σάλας σε σχέση με τη κλασσική μορφή. Στην εργασία αυτή, θα αναλύσουμε εκτενώς τον ρόλο του παιδικού ποδοσφαίρου και τους στόχους αυτού, ενώ θα τονισθούν τα στοιχεία που πρέπει να έχει μια ακαδημία, τους επιμέρους στόχους που θέτει ο προπονητής για τα παιδιά – ανα ηλικία-, την προπόνηση των συναρμοστικών ικανοτήτων αλλά και τον τρόπο ανίχνευσης ταλέντων. Τέλος, θα γίνει κατανοητό πως βοηθά η ύπαρξη μιας ακαδημίας τις οικογένειες των παιδιών, τους συλλόγους, τους νέους αλλά κυρίως το ποδόσφαιρο.





## 2. Το ποδοσφαιρικό "πανόραμα" των ακαδημιών

Στις ακαδημίες πρέπει να γίνεται κατανοητό ότι δεν διεξάγονται προπονήσεις με την παραδοσιακή έννοια, αλλά ουσιαστικά γίνονται μαθήματα ποδοσφαίρου. Επομένως, ο προπονητής πρέπει πάνω από όλα να είναι παιδαγωγός και δεν πρέπει ποτέ να ξεχνά ότι εργάζεται με παιδιά.

Το πρόγραμμα των ακαδημιών συνήθως διαχωρίζεται με βάση την ημερολογιακή ηλικία, έτσι άλλοι είναι οι στόχοι της προπόνησης των παιδιών 6-8 χρονών ή των 8-10 χρονών ή ακόμη των 16+ χρονών. Επομένως, απαιτείται η ακαδημία να απαρτίζεται από προπονητές και γυμναστές πτυχιούχους, οι οποίοι θα έχουν τις γνώσεις να δουλέψουν επιστημονικά και των οποίων η ειδικότητα θα είναι το ποδόσφαιρο, έτσι ώστε να δώσουν στα παιδιά τα σωστά ερεθίσματα για έχουν το επιθυμητό αποτέλεσμα. Δυστυχώς, παρατηρείται το φαινόμενο των έτοιμων προπονητικών μονάδων, τις οποίες παίρνουν οι άπειροι προπονητές και αντιγράφουν πιστά χωρίς να είναι σίγουροι αν μπορεί να γίνει στην ηλικία παιδιών που το εφαρμόζουν. Έτσι, ελλοχεύει πάντα ο κίνδυνος να λαμβάνονται ως "συνταγές", τα διάφορα προγράμματα, να εφαρμόζονται χωρίς να λαμβάνονται υπόψη οι διάφοροι παράγοντες επίδοσης και επομένως να γίνονται λάθη.

Ακόμη, υπάρχουν προπονητές εμπειρικοί που ουσιαστικά προπονούν το σύνολο τους με βάση τη "διαίσθηση" τους. Με προπονητικά περιεχόμενα που εφαρμόζονταν όταν ήταν αυτοί ποδοσφαιριστές, απαρχαιωμένα και πλέον ακατάλληλα και με μεθόδους λανθασμένες, χωρίς αρχή και τέλος στο πρόγραμμά τους, απλά μπορούν να βλάψουν τα παιδιά.

Με την πάροδο του χρόνου, τα παιδιά θα περάσουν από όλες τις ημερολογιακές βαθμίδες του προγράμματος της ακαδημίας. Αξίζει να σημειωθεί ότι για να μεταβεί ένα παιδί από την βαθμίδα του στην επόμενη, λαμβάνονται υπόψη εκτός της βιολογικής ηλικίας και η προπονητική ηλικία, ο ρυθμός βελτίωσης του αλλά και ο σωματότυπος του.

### 2.1. ΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ ΩΣ ΤΕΧΝΗ

Είναι ευρέως γνωστό σαν ο βασιλιάς των σπόρ. Οι ειδικοί υποστηρίζουν ότι αποτελεί καθρέφτη της κοινωνίας της εκάστοτε χώρας. Επηρεάζει πολλές εξελίξεις στις σχέσεις των κρατών και συχνά – πυκνά αναμιγνύεται χωρίς να το επιδιώκει και στην πολιτική του κάθε κράτους. Το ποδόσφαιρο, καθηλώνει εκατομμύρια ανθρώπους μέσα στα στάδια, μπροστά από τις τηλεοράσεις και γυροφέρνουν πολλά δισεκατομμύρια γύρω από το προϊόν του. Το ποδόσφαιρο είναι πολλά πράγματα, μα πάνω από όλα είναι τέχνη.

Ένα άθλημα που από την μία στιγμή στην άλλη μπορεί να σε φέρει από την χαρά στην λύπη, τότε σε ανεβάζει και τότε σε κατεβάζει, βλέπεις σε ένα γήπεδο έντονα την αντιπαράθεση των αισθημάτων των φιλάθλων, ενώ δεν μπορείς να μην επηρεαστείς από τις εκδηλώσεις λατρείας του κόσμου. Κανείς δεν μπορεί να καταλάβει τι είναι αυτό που το κάνει τόσο επιθυμητό, ίσως το γεγονός ότι είναι το μόνο άθλημα που παίζεται με τα πόδια, ίσως το ότι διεξάγεται σε μεγάλα επιβλητικά στάδια με την ωραία ατμόσφαιρα του κόσμου, ίσως διότι είναι αμφίροπο, ίσως διότι συνδυάζει τις δεξιότητες των αθλητών με τις φυσικές ικανότητες τους, τον παράγοντα τύχη, την στρατηγική, την αδικία (αποφάσεις διαιτητή) ίσως διότι ακόμη και οι καιρικές

συνθήκες μπορούν να το επηρεάσουν, ίσως όλα μαζί συνθέτουν αυτό το φαινόμενο που αποτελεί το υπ αριθμό 1 χόμπι του 20 αιώνα.

## 2.2 ΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ ΩΣ ΕΠΙΣΤΗΜΗ

Τις μεγαλύτερες μεταβολές και αλλαγές τις είδαμε στην αγωνιστική μορφή του αθλήματος. Καινούργιες τακτικές και συστήματα άρχισαν να εφαρμόζονται, διαφορετικές φιλοσοφίες άρχισαν να εμφανίζονται, πολλές αλλαγές άρχισαν να έχουν οι κλασικές "σχολές" του αθλήματος και γενικά μια πιο μελετημένη προσέγγιση, άρχισε να καλλιεργείται γύρω από το ποδόσφαιρο. Έτσι, εμφανίστηκε μια πιο γρήγορη μορφή παιχνιδιού, με γρήγορες μεταβιβάσεις της μπάλας, αλλαγές θέσεων των παικτών, απλότητα στις κινήσεις των παικτών, συνεχόμενη πίεση (pressing), στενότερο μαρκάρισμα όλων των χώρων, κίνησης χωρίς την μπάλα. Αυτά τα στοιχεία απαιτούν όμως και ταχύτητα από πλευράς των παικτών και μεγαλύτερη αερόβια αντοχή αλλά και πολύ περισσότερη δουλειά στην τακτική και τεχνική. Έτσι, η μετάβαση της προπόνησης των ομάδων σε πιο επιστημονικά επίπεδα, ήταν επιβεβλημένη. Έτσι, η προσχώρηση στο προπονητικό τίμ των μεγάλων ομάδων, φυσιοθεραπευτών, εργοφυσιολόγων, ψυχολόγων και κινησιολόγων, η απόκτηση διαφόρων εργομετρικών οργάνων από τις ομάδες σαν βοήθεια του εξειδικευμένου τίμ, σε συνδυασμό με τα διάφορα διατροφικά παρασκευάσματα που άρχισαν να χορηγούνται στους αθλητές με βάση τους διατροφολόγους, μαρτυρούν την εμπλοκή της επιστήμης σε όλες τις μορφές της στο άθλημα. Είναι δεδομένο πλέον πως τίποτα δεν αφήνεται στην τύχη. Αρχίζοντας από τις πρώτες μέρες της προετοιμασίας της ομάδας, οι αθλητές περνούν από εργομετρικά, αερόβια και αναερόβια, τέστ(συνήθως wingate test) που δείχνουν την κατάσταση του αθλητή, ενώ αυτό επαναλαμβάνεται το λιγότερο δύο ακόμη φορές τον χρόνο, στο τέλος του πρώτου γύρου αλλά και με το τέλος των αγωνιστικών υποχρεώσεων της ομάδας. Κατά την διάρκεια του χρόνου ελέγχεται η διατροφή των αθλητών, ενώ απαιτείται η πρόσληψη τραυματισμών από τους συχνούς ελέγχους, κυρίως από την κούραση των αθλητών από τους πολλούς, πλέον, συνεχόμενους αγώνες που δίνουν. Η Επιστήμη όμως δεν αγγίζει μόνο τις μεγάλες ομάδες των συλλόγων, αλλά και τα φυτώρια τους. Αποδεικνύεται μάλιστα πολύ προσοδοφόρα η τακτική αυτή, αφού έχει ως αποτέλεσμα την παραγωγή ποδοσφαιριστών που αργότερα αναλαμβάνουν βασικές θέσεις στην ομάδα, δίνουν λύσεις εκ των έσω αλλά δίνουν και πολλά χρήματα στην ομάδα, σαν μεταγραφές. Ποδοσφαιριστές που απομακρύνονται από όλους τους πειρασμούς της ηλικίας τους, μπαίνουν στις ειδικές εγκαταστάσεις της ομάδας και ακολουθούν το ειδικό μακροπρόθεσμο σχεδιασμό του συλλόγου μέσα από επιστημονικές τακτικές, κάτω από την επίβλεψη εξειδικευμένου προσωπικού και χωρίς βέβαια να στερούνται της βασικής τους μόρφωσης.

## 2.3 ΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ ΩΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗ

Όπως έχει αναφερθεί και πιο πριν, το ποδόσφαιρο έχει πάψει προ πολλών ετών να αποτελεί απλά ένα παιχνίδι. Αυτή την στιγμή είναι ένα από τα πιο περιζήτητα προϊόντα σε όλες τις χώρες αφού προσελκύει εκατομμύρια κόσμο. Τα τηλεοπτικά κανάλια προσπαθούν να αποκτήσουν τα δικαιώματα αυτού του προϊόντος δίνοντας πολλά χρήματα στην ομοσπονδία, η οποία επίσης

κατανέμει στους διάφορους συλλόγους. Οι πωλήσεις παικτών προς άλλες ομάδες, τα ποσά από τις συμφωνίες των τηλεοπτικών δικαιωμάτων, τα χρήματα από χορηγούς αλλά και οι εισφορές από τα μέλη, μετόχους, της ομάδας είναι οι κύριες πηγές εσόδων ενός συλλόγου. Η προϊστορία δείχνει ότι εάν ο σύλλογος δεν εισέλθει σε μια διαδικασία, να αρχίσει να ενεργεί και να λειτουργεί σαν μια επιχείρηση, τότε μοιραία θα πάψει να υφίσταται.

Πλέον, ο πρώτος σκοπός των επαγγελματικών αθλημάτων πρέπει να είναι το κέρδος μέσα από την παροχή ψυχαγωγίας στο κοινό. Για αυτόν τον λόγο, άρχισε να εμφανίζεται και ένας νέος τομέας του μάνατζμεντ, το αθλητικό μάνατζμεντ, το οποίο εμφανίστηκε λόγω της ζήτησης κάτι εξειδικευμένου, που να μπορεί να οργανώσει και να μετατρέψει τα σωματεία σε επιχειρήσεις αυτοσυντηρούμενες.

Το ποδόσφαιρο και η νέα μορφή του, το indoor soccer ή ποδόσφαιρο σάλας, που είναι πιστεύω μια πιο εμπορική μορφή του ποδοσφαίρου αποτελούν αυτήν την εποχή την πιο διαδεδομένη αθλητική επιχείρηση. Το ποδόσφαιρο σάλας, έχοντας πλέον δική του ομοσπονδία τώρα στην χώρα μας ακολουθεί τον δρόμο που χάραξε και σε άλλες χώρες, τα προηγούμενα χρόνια, συνεχίζει και διαδίδεται τάχιστα στα στρώματα του κόσμου και χιλιάδες άτομα αρέσκονται να περνούν την ώρα τους στα μικρά γήπεδα του futsal. Έτσι, ακαδημίες ποδοσφαίρου αλλά και ιδιώτες συντηρούν παράλληλα με τις κλασσικές εγκαταστάσεις τους και τα ειδικά γήπεδα με το συνθετικό πλαστικό τάπητα, τα οποία νοικιάζουν, αποκομίζοντας σημαντικό κέρδος.



### 3. ΟΙ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΚΕΣ ΑΚΑΔΗΜΙΕΣ

Το παιδικό ποδόσφαιρο που χαρακτηρίζεται σαν το αντικείμενο αυτών των ακαδημιών, χωρίζεται ανά ηλικίες, με βάση την βιολογική και προπονητική ηλικία των αθλητών. Συνήθως, συναντούμε τις βαθμίδες 6-8 ετών, 8 –10 ετών, 10-12 ετών, 12-14 ετών, 14-16 ετών. Ακολουθούνται διάφορα στάδια στα προγράμματα διδασκαλίας, που εμπλουτίζονται με γνώσεις Πρώτων βοηθειών αλλά και με ενημέρωση των παιδιών σχετικά με την διατροφή τους. Τονίζεται ότι σε αυτές τις διδασκαλίες, τα ερεθίσματα περνούν στα παιδιά μέσω διαφόρων προπονητικών μεθόδων, προοδευτικά, από το απλό στο σύνθετο και από το αργό στο γρήγορο, με την σωστή εκμάθηση των δεξιοτήτων και πολλές επαναλήψεις. Κυριαρχεί βέβαια το παιχνίδι και μέσα από αυτό, διδάσκονται όλες οι δεξιότητες για να γίνεται πιο εύκολα αποδεκτό από τα παιδιά. Στις πρώτες αυτές βαθμίδες, δίνουμε το μήνυμα στα παιδιά ότι επικροτούμε την προσπάθεια και την συμμετοχή στις ασκήσεις και τα παιχνίδια, ζητούμε να ευχαριστηθούν το παιχνίδι και να πάρουν πρωτοβουλίες ενώ υποβαθμίζουμε τη σημασία του αποτελέσματος του αγώνα, που σε αυτό το σημείο δεν μας ενδιαφέρει καθόλου.

Επομένως, αρχίζοντας από την ηλικία των 6-9 ετών, ο προπονητής πρέπει να βοηθήσει τα παιδιά να αναπτύξουν την "ψυχοκινητική ευφυΐα" τους, κάτι που θα γίνει μέσα από τα παιχνίδια τους και τις πολύπλευρες κινήσεις που θα κάνουν. Συγκεκριμένα, πρέπει να βοηθηθούν στο να αναπτύξουν την ισορροπία τους, να βελτιώσουν τον έλεγχο του σώματος, να βελτιώσουν τον έλεγχο ματιού- χεριού, ώστε προοδευτικά από έτος σε έτος, πρέπει να παρατηρείται βελτίωση όλων των παραγόντων της κινητικής κατάστασης: συγχρονισμός, ισορροπία, ταχύτητα, ευκινησία, ισχύς.

Πρέπει βέβαια να ληφθεί υπόψη ότι στο μεγάλο χρονικό διάστημα, που διαρκεί περίπου 8-10 έτη, τα παιδιά και οι έφηβοι διανύουν διάφορες "φάσεις ανάπτυξης και ωρίμανσης", δηλαδή υφίστανται προοδευτικές αλλαγές και διαφοροποιήσεις στις σωματικές, ψυχοφυσικές και γνωστικές τους ικανότητες( πιν.3.1)

<b>Αναπτυξιακές Φάσεις</b>	<b>Χρονικά Διαστήματα ( ηλικίες)</b>
1 <sup>η</sup> σχολική περίοδος	Παιδική ηλικία 7 μέχρι 9 (10) ετών
2 <sup>η</sup> σχολική περίοδος	Παιδική ηλικία 10 μέχρι 12 (13) ετών
1 <sup>η</sup> φάση εφηβείας (προεφηβεία)	Προεφηβική ηλικία 12-14 (15) ετών
2 <sup>η</sup> φάση εφηβείας (εφηβεία)	Εφηβική ηλικία 14-16(17) ετών
Εφηβική Φάση (εφηβεία)	Εφηβική ηλικία 16 –18 (19) ετών

Πιν. 3.1. Διαχωρισμός των φάσεων ανάπτυξης και ωρίμανσης (όπως παρουσιάζεται στο "ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ" των Δράμπη, Κέλλη, Λιάπη, σελ.19)

Προχωρώντας, στα παιδιά ηλικίας από 8-9 χρονών μέχρι και τα 10-12, αρχίζουμε να καταπιανόμαστε πιο στενά με το καθαρά ποδοσφαιρικό μέρος της διδασκαλίας. Το παιδί, στην ηλικία αυτή ολοκληρώνει τις διάφορες δραστηριότητες με τις οποίες ασχολείται. Παρουσιάζεται σημαντική βελτίωση στην αυτοσυγκέντρωση έτσι που να μας επιτρέπεται να χρησιμοποιήσουμε

και ασκήσεις πιο σύνθετες (π.χ κοντρόλ και πάσα). Ακόμη πρέπει να αναπτυχθούν και ορισμένες ψυχολογικές ικανότητες όπως η θέληση, η επιθετικότητα, η αφοσίωση, το ατομικό πνεύμα, το ομαδικό πνεύμα. Επιπρόσθετα, από τακτικής άποψης το παιδί καλό είναι να αρχίσει να γνωρίσει τις αρχές της άμυνας, της επίθεσης, την ατομική τακτική, ενώ παράλληλα συνεχίζει να βελτιώνει την τεχνική του κατάρτιση μέσα από επαναλαμβανόμενες βασικές ασκήσεις και μέσα από το παιχνίδι. Στα παιδιά που αγγίζουν το 12<sup>ο</sup> έτος της ηλικίας τους, η τεχνική πρέπει να έχει προχωρημένη μορφή, με στόχο την επιδεξιότητα και κάτω από συνθήκες πίεσης. Η προπόνηση τεχνικής πολλές φορές μπορεί να καταλαμβάνει και το 70% της προπόνησης.

Αναφορικά με την φυσική κατάσταση, είναι καλό να υπάρχει μια πολύπλευρη ανάπτυξη που να αφορά την γενική προετοιμασία του οργανισμού, δίνοντας έμφαση στην δύναμη, την ευλυγισία και την αλτικότητα.

Τα παιδιά παρουσιάζουν σε αυτή την ηλικία πολύ μεγάλο βαθμό ανάπτυξης της αντοχής, αρκεί να τους δοθούν τα σωστά ερεθίσματα και τα ανάλογα μεγάλα διαλείμματα για ξεκούραση.

Ευνοείται ακόμη η απόκτηση δύναμης, μέσα από ασκήσεις με αντίσταση το βάρος του σώματος, αλλά και με ασκήσεις εδάφους όπως οι κάμπεις των αγκώνων, οι κυβιστήσεις, οι εκτέλεση κοιλιακών και ραχιαίων και η τάση προς κατακόρυφο.

Από το 10<sup>ο</sup> έτος αρχίζει η προπόνηση ευλυγισίας. Παρατηρείται μεγάλη ελαστικότητα των μυών και των συνδέσμων καθώς επίσης και της σπονδυλικής στήλης. Κατάλληλα είναι τα προγράμματα με ιατρικές μπάλες, διπλώσεις και στροφές σε μια παιγνιώδη μορφή.

Κατά τους ειδικούς, αυτή η περίοδος θεωρείται η πιο σημαντική της παιδικής ηλικίας από πλευράς αφομοίωσης του αντικειμένου και ο προπονητής οφείλει να την εκμεταλλευτεί, δείχνοντας μεγάλη κατανόηση και υπομονή και ενασχόληση με την ζωή των παιδιών και εκτός αθλητικού προγράμματος.

\* Ευαίσθητες Φάσεις

Ικανότητες	Μορφές κίνησης	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
Ταχύτητα	Δρομική ταχύτητα		*	*	*	*				
Αντοχή	Αντοχή στη δύναμη: πόδια-κορμός		*	*	*			*	*	
	Αντοχή στην αλτική δύναμη	*		*						

Ταχυδύναμη	Άλμα σε μήκος		*			*		*		
	χωρίς φόρα									
	άλμα σε ύψος χωρίς φόρα	*	*			*	*			
	Ριπτική δύναμη με δυο χέρια		*	*		*		*		

Πιν. 3.2. Προσδιορισμός των ιδιαίτερα ευνοϊκών φάσεων για την ανάπτυξη συγκεκριμένων ικανοτήτων. ("Παιδικό Ποδόσφαιρο" Gerhard Hanmsen, Jorg Daniel, σελ.18)

Όταν ασχολούμαστε με παιδιά ηλικίας 13-18 και βλέποντας την πρώτη φάση της εφηβείας (12-14), καταλαβαίνουμε ότι η ηλικία αυτή χαρακτηρίζεται από μεγάλες αλλαγές. Σε όλες τις ποδοσφαιρικά αναπτυγμένες χώρες διοργανώνονται ειδικά τουρνουά και πρωταθλήματα μέσω των ακαδημιών, με σκοπό την εισαγωγή του παιδιού στο κυρίως μέρος του αθλήματος του. Τα παιδιά παίζουν σε γήπεδα, μικρότερα των κανονικών διαστάσεων, όπου πλέον το κάθε τι που γίνεται έχει την σημασία του και τυγχάνει της απαραίτητης προσοχής.

Η δύναμη, η αντοχή και ταχύτητα αυξάνουν απότομα σε αυτή τη φάση, κάτι που πρέπει να προνοείται από τα προγράμματα της ακαδημίας, όπως και το γεγονός ότι η απότομη αύξηση του σώματος δεν ακολουθείται από την ανάλογη αύξηση του νευρικού ιστού, με αποτέλεσμα οι ικανότητες συναρμογής να μένουν πίσω.

Έτσι, στις ακαδημίες πρέπει να γίνεται προσεκτική και συστηματική δουλειά με αυτά τα παιδιά, μακριά από εκνευρισμούς και πάντα με μεγάλη υπομονή και κατανόηση όταν γίνονται λάθη.

Σε αυτές τις ηλικίες, το 90% της αναερόβιας ικανότητας παίρνεται σε μορφή παιχνιδιού και το 10% μέσα από φιλικά παιχνίδια, ενώ όσο αναφορά τη δύναμη, είναι καλό η προπόνηση της να εμπλουτίζεται με νέα στοιχεία και να μην είναι μονότονη. Συστηματική προπόνηση με βάρη αρχίζουν τα παιδιά μετά το 14<sup>ο</sup> έτος της ηλικίας τους, με πρόσθετα βάρη όταν πλέον το μυικό τους σύστημα θα έχει ωριμάσει και με επιβάρυνση 40-50% της μέγιστης δύναμης.

Ανάμεσα στο 13 και 14 έτος της ηλικίας, η συχνότητα των κινήσεων φτάνει το μέγιστο και τότε είναι που οι πιο φημισμένες ακαδημίες του κόσμου ( e.g. Ajax, Auxerre) εφαρμόζουν τα καλοδουλεμένα προγράμματα τους και

αξιοποιούν τις μεταβολές αυτές στο έπακρο. Η ταχύτητα είναι το μεγάλο όπλο των μοντέρνων μεγάλων ομάδων και αυτό τυγχάνει μεγάλης προσοχής από τους προπονητές.

Μπαίνοντας στην δεύτερη φάση της εφηβείας, μέχρι και τα 16 χρόνια, παρατηρείται μια μεγάλη κινητικότητα των παιδιών που όμως δεν συνοδεύεται από την συναρμοστικότητα και την χάρη στις κινήσεις των χεριών και των ποδιών τους. Αυτή η έλλειψη αρμονίας κατά τον DeLisi, οφείλεται στην αύξηση του μήκους των άκρων του σώματος.

Είναι επόμενο, αυτό να δημιουργεί προβλήματα στον προπονητή, όταν αυτός θέλει να διδάξει διάφορες τεχνικές ασκήσεις, οι οποίες απαιτούν ακρίβεια.

Στην δεύτερη εφηβεία, 14-16 ετών, οι κινήσεις των εφήβων αποκτούν πάλι αρμονία και η συνεργασία τους με τους μεγαλύτερους είναι ευκολότερη.

Όπως φαίνεται και στον πιν.3.3, ο προπονητής μιας ακαδημίας πρέπει σε αυτή τη φάση να διατηρήσει τις συναρμοστικές ικανότητες των παιδιών, να συνεχίσει να δουλεύει στην τελειοποίηση των τεχνικών δεξιοτήτων, να διδάξει εκτενώς την γενική και ειδική τακτική και να βελτιώσει με μεγάλη προσοχή τις φυσικές ικανότητες του ατόμου. Αυτά, χωρίς να παραγνωρίσει την διαμόρφωση της προσωπικότητας του ατόμου, το οποίο ταλαιπωρείται αυτόν τον καιρό με πολλές συγκινησιακές αντιδράσεις, αφού καλείται να κάνει επιλογές και να πάρει αποφάσεις σε σπουδαία θέματα και είναι ηθικά, αντιμέτωπο με αποφάσεις, οι οποίες αφορούν το μέλλον του και θα έχουν αντίκτυπο στην ζωή του.

<b>Πρώτη Φάση Εφηβείας (προεφηβική ηλικία 12-13, εφηβική ηλικία 14-16)</b>	
<b>Βασική προπόνηση</b>	
<b>ΚΥΡΙΟΙ ΣΤΟΧΟΙ</b>	<b>ΕΠΙΜΕΡΟΥΣ ΣΤΟΧΟΙ</b>
Συναρμοστικές ικανότητες	Διατήρηση των διαφόρων συναρμοστικών ικανοτήτων σε συνδυασμό με την τεχνική και την φυσική κατάσταση.
Τεχνική	Περαιτέρω βελτίωση των μέχρι τώρα αποκτηθεισών τεχνικών επιδεξιοτήτων και εφαρμογή τους σε συνθήκες παιχνιδιού(σύνδεση τεχνικής-τακτικής) Σύνδεση τεχνικής με την προοδευτική αύξηση της δύναμης, ταχύτητας και αντοχής.
Τακτική	Συστηματική προπόνηση των βασικών στοιχείων της γενικής και ειδικής τακτικής(ατομική, υποομάδες) Εφαρμογή των παραπάνω σε παιχνίδι 7x7 μέχρι και 11x11.
Φ.Κατάσταση	Προσεκτική βελτίωση αντοχής, δύναμης, ταχύτητας, ταχυδύναμης. Διατήρηση ευλυγισίας
Διαπαιδαγώγηση	Διαμόρφωση προσωπικότητας με βελτίωση και ενίσχυση των ψυχικών



	και γνωστικών, κοινωνικών παραγόντων(κοινωνικότητα) Διδασκαλία κανονισμών ποδοσφαίρου.
--	---

Πιν.3.3. Οι κύριοι και επιμέρους προπονητικοί στόχοι κατά την πρώτη φάση της εφηβείας(“ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ”, Δραμπής, Κέλλης, Λιάπης, σελ.25)

Αυτή η περίοδος, της εφηβικής ηλικίας 16-18 ετών, είναι η πιο σημαντική για την δεξιότητα των βασικών αρετών του ποδοσφαίρου αφού είναι απαραίτητη για μεγάλες επιδόσεις στην παιδική και εφηβική ηλικία. Παρόλα αυτά, μεγάλες παραδοσιακά σχολές όπως η Γερμανία, η Βραζιλία, η Ισπανία, δεν φαίνονται δυνατές σε αυτές τις ηλικίες αφού κοιτάζουν τους επιμέρους στόχους της κάθε ηλικίας και δεν αποβλέπουν στο να κερδίσουν βραβεία. Αναπόφευκτα, η επιτυχία για αυτές τις χώρες έρχεται στο ανδρικό επίπεδο.

Ο έφηβος αποκτά μια αρμονία στις κινήσεις κι αυτό οφείλεται στην ήρεμη ανάπτυξη του νευρικού συστήματος. Ο προπονητής πρέπει να εκμεταλλευτεί τις άριστες προϋποθέσεις που υπάρχουν στον κινητικό τομέα. Η σχέση που υπάρχει σώματος με τα άκρα είναι τώρα αρμονική και η σκέψη του έφηβου γίνεται συνειδητή, αιτιολογική και θεωρητική.

Στην τεχνική, ο προπονητής αναλύει τα λάθη της τεχνικής του αγώνα και οι νέοι τα επαναλαμβάνουν στην πράξη με τον ορθό τρόπο, ώστε όλες οι τεχνικές δεξιότητες να γίνονται σε συνθήκες αγώνα.

Στην τακτική, απαιτείται πλέον η αποτελεσματική πίεση, τόνιζεται η αυστηρή κάλυψη των αντιπάλων παικτών και επιτρέπεται το σκληρό παιχνίδι.

Η Φυσική Κατάσταση πρέπει στο τέλος της εφηβείας, να προσαρμόζεται με τους ενήλικες τόσο σε ένταση όσο και σε ποσότητα. Όλα τα στοιχεία πρέπει να δίδονται προσαρμοσμένα σε συνθήκες αγώνα.

Ουσιαστικά οι στόχοι της προπόνησης των εφήβων, πρέπει να αφορούν την καθοδήγηση στο παιχνίδι, την γενική ικανότητα συντονισμού, τις ειδικές τεχνικές ικανότητες και την γενική και ειδική φυσική κατάσταση.

### 3.1. Η ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΚΗ ΑΚΑΔΗΜΙΑ : στον Ελλαδικό χώρο

Η Ελλάδα είναι μία χώρα της οποίας ο λαός λατρεύει το ποδόσφαιρο. Δυστυχώς, άλλοι παράγοντες όπως η βία στα γήπεδα δεν αφήνει τον κόσμο να πλησιάσει ακόμα πιο πολύ το ποδόσφαιρο. Παρόλα αυτά, η χώρα είναι γεμάτη από σχολές παιδικού ποδοσφαίρου και ακαδημίες που μαζεύουν παιδιά και τα διδάσκουν το άθλημα. Ποιες είναι όμως οι ευθύνες μιας τέτοιας ακαδημίας;

Από ένα τέτοιο χώρο, το παιδί κοιτά αρχικά να περνά ωραία τον ελεύθερο χρόνο του, να νοιώσει το παιχνίδι και τον συναγωνισμό, να κινηθεί και να εκτονωθεί. Ο γονέας επιπρόσθετα αυτών που προαναφέρθηκαν αναμένει ότι το παιδί του θα μπορεί να πράττει κάτω από την καθοδήγηση προπονητών, εξειδικευμένων παιδαγωγών, μέσα σε ασφαλείς συνθήκες και εγκαταστάσεις μακριά από οποιονδήποτε κίνδυνο.

Επομένως, μια σωστή ακαδημία καλείται να είναι διαμορφωμένη σε ένα ευχάριστο περιβάλλον, με τα τις απαιτούμενες εγκαταστάσεις και ανέσεις για τα παιδιά. Το προσωπικό της πρέπει να έχει τύχει της απαιτούμενης



εκπαίδευσης και πρέπει με τι ενέργειες του να απλώνει την σιγουριά και την χαρά στα παιδιά και τους γονείς.

Τι χρειάζεται όμως μια ακαδημία για να δημιουργηθεί και να λειτουργήσει στην Ελλάδα;

Στην Ελλάδα, σύμφωνα με το προεδρικό διάταγμα υπ' αριθμόν 144, για να χορηγηθεί άδεια λειτουργίας μιας ακαδημίας, πρέπει να καταβληθεί το αντίτιμο των 20.000 δραχμών (36 ευρώ) στον ειδικό λογαριασμό "Ενίσχυσις Αθλητιατρικού Κέντρου" στην Εθνική Τράπεζα της Ελλάδος ενώ ανά έτος ανανεώνεται με ένα ποσό 5.000 δρχ. κάθε Οκτώβριο. Ακόμη, χρειάζεται να συμπληρωθεί μια αίτηση με τα πλήρη στοιχεία ταυτότητας του ατόμου, την πλήρη ονομασία της σχολής αλλά και το άθλημα με το οποίο θα ασχολείται. Την αίτηση πρέπει να συνοδεύουν, πιστοποιητικό γέννησης, απόσπασμα ποινικού μητρώου, απόσπασμα εισαγγελικής Αρχής, καθώς και παραστατικά στοιχεία που θα αποδεικνύουν την καταβολή του παραβόλου.

Επιπλέον, χρειάζεται άδεια χορηγούμενη από τον Δήμο της περιοχής με την σύμφωνο γνώμη της Υγειονομικής Επιτροπής, η οποία αφού ελέγξει τις εγκαταστάσεις, αποφασίζει εάν πληρούν τις εκάστοτε υγειονομικές διατάξεις. Απαραίτητη είναι ακόμη, η έκθεση από τα αρμόδια όργανα της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού ή του Διευθυντή της Σωματικής Αγωγής της Νομαρχίας ενώ πρέπει να υπάρχει σχεδιάγραμμα κάτοψης του χώρου της σχολής σε κλίμακα 1:50 σε διπλά φωτοαντίγραφα.

Για να τύχει η σχολή έγκρισης λειτουργίας χρειάζεται απαραίτητα να διαθέτει αίθουσα αναμονής, κυρίως γυμναστήριο, αποδυτήρια εξοπλισμένα με ερμάρια, λουτρά με δύο τουλάχιστον αποχωρητήρια. Επιπρόσθετα, απαιτείται βεβαίωση από την Πυροσβεστική Υπηρεσία της περιοχής, υπεύθυνη δήλωση ηλεκτρολόγου αλλά και ιδιωτικό συμφωνητικό του διευθυντή της σχολής όπως και το πτυχίο βέβαια καθηγητή Φυσικής Αγωγής. Το τελευταίο αποτελεί βασικότατο στοιχείο σύμφωνα με το άρθρο 9, το οποίο σαφέστατα αναφέρει ότι οποιαδήποτε φύσεως σχολή γυμναστικής πρέπει να διευθύνεται από άτομο πτυχιούχο καθηγητή σωματικής αγωγής.

### 3.2. ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΚΗ ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΣΤΟ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟ

Στο εξωτερικό τα πράγματα είναι αρκετά διαφορετικά. Λειτουργούν οι ακαδημίες των ομάδων αλλά ακόμα και αυτές των ιδιωτών, συνεργάζονται σε πολλά θέματα με ποδοσφαιρικά σωματεία και ανταλλάσσουν απόψεις. Τρανό παράδειγμα, η φημισμένη ακαδημία της Μάντσεστερ Γιουνάιτεντ, η οποία χρόνια τώρα δουλεύει σε δικά της πρότυπα και βγάζει ποιοτικούς νέους παίκτες. Ενώ μέχρι το 1984, ήταν στα πρότυπα ενός Εθνικού σχολείου, από το 1984-1997 δημιουργήθηκαν τα Κέντρα Τελειοποίησης και μετά το 1997 το κέντρο Ποιότητας. Όλα είχαν τον σκοπό της παραγωγής νέων παικτών, ικανών να στελεχώσουν την πρώτη ομάδα αλλά και την Εθνική της χώρας. Μέσα σε ένα ευχάριστο περιβάλλον, με υγιεινή και ιατρική υποστήριξη, οι νέοι ακολουθούσαν ένα πρωτοκλασάτο πρόγραμμα διδασκαλίας σε δυο κυρίως σύνολα, u9-u16 και u17-u21. Αξίζει να σημειωθεί ότι στα 21 έτη του, όποιος νεαρός δεν κατάφερνε να προχωρήσει στην ανδρική ομάδα, τότε αυτόματα αποχωρούσε και από το πρόγραμμα.

Την ακαδημία διοικούσε ο διευθυντής της Ακαδημίας, τον οποίο ακολουθούσαν δυο βοηθοί διευθυντές, ένας για την ομάδα κάτω των 16 και

ένας για την μεγαλύτερη ομάδα. Η κάθε ομάδα είχε τον δικό της φυσιοθεραπευτή, οι οποίοι υπάγονταν στον Υπεύθυνο Διδασκαλίας και Υγείας. Ο υπεύθυνος έδινε λόγο στον πρώτο γιατρό. Στο ιατρικό προσωπικό μπορείς να προσθέσεις, τον ψυχολόγο, τον διαιτολόγο, τον ποδίατρο, τον σύμβουλο υγιεινής.

Στην ακαδημία δεν επιτρεπόταν η παρακολούθηση των ποδοσφαιριστών. Η συγκεκριμένη ακαδημία αλλά και άλλες όπως αυτή του Άγιαξ Ολλανδίας, λειτουργούν σε επαγγελματικά πρότυπα, συστηματικά, μέσα από πρόγραμμα αφήνοντας τίποτα στη τύχη. Αυτός είναι και ο λόγος που αυτές οι χώρες είναι πρωτοπόρες στο ποδόσφαιρο αφού έχουν αντιληφθεί ότι πλέον το άθλημα αυτό είναι επιστήμη, δουλεύουν με βάση τα βήματα της επιστήμης.

## 4. ΒΑΣΙΚΕΣ ΠΡΟΥΠΟΘΕΣΕΙΣ ΟΡΓΑΝΩΣΗΣ ΚΑΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΤΩΝ ΑΚΑΔΗΜΙΩΝ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ

Υπάρχουν κάποιες προϋποθέσεις που πρέπει να έχει μια ακαδημία για να μπορεί να λειτουργήσει σωστά και αποδοτικά.

### 4.1. Εγκαταστάσεις

Σήμερα, παρατηρείται μια τάση οι ακαδημίες να δημιουργούνται εκτός πόλεων, αφού είναι αλήθεια ότι το περιβάλλον βοηθά τους αθλητές τους να ασκούνται καλύτερα. Σε μια ακαδημία που θα ήταν στο κέντρο της πόλης, παράγοντες όπως η οδική κυκλοφορία, το καυσαέριο, ο συνωστισμός κόσμου, η ανησυχία και η αναταραχή, θα ήταν ανασταλτικοί στην καλή και ασφαλή λειτουργία της ακαδημίας. Συχνά, θα υπήρχαν σημάδια αργοπορίας των νεαρών στην προγραμματισμένη προπόνηση ενώ θα έπρεπε να υπάρχει πολύ μεγάλη επιτήρηση των μικρών κυρίως ηλικιών για να αποφύγουμε την έξοδο τους από την ακαδημία και την πρόσβαση τους στους πολυσύχναστους δρόμους της πόλης. Επιπλέον, ένας αθλητικός χώρος φτιαγμένος στα στενά όρια της πόλης θα φαινόταν αντιαισθητικός και δεν θα είχε την απήχηση και την "πρώτη καλή εντύπωση" που θα θέλαμε από τον κόσμο, κάτι πολύ σημαντικό.

Επομένως, μια ακαδημία είναι σημαντικό να δείχνει και να είναι οργανωμένη, διαμορφωμένη σε ένα χαρούμενο περιβάλλον με αρκετό πράσινο, να είναι προσβάσιμη, καθαρή, με πίνακες ανακοινώσεων που να δημοσιοποιούν τις εκδηλώσεις των ακαδημιών στο άμεσο μέλλον και με επιγραφές που να καθοδηγούν τους επισκέπτες της.

Απαιτείται να υπάρχουν δυο τουλάχιστον γήπεδα με γρασίδι, το ένα σίγουρα κανονικών διαστάσεων, για να εξυπηρετεί τις ανάγκες των νεαρών αθλητών της. Τα τελευταία γήπεδα παρατηρείται η δημιουργία γηπέδων με συνθετικό χόρτο, η οποία ολοένα και κερδίζει έδαφος αφού τα έξοδα συντήρησης του δεν είναι τόσο συχνά(εγγύηση πέραν των 5 χρόνων) ενώ η ποιότητα τους αποδεικνύεται άριστη.

Ακόμα, μια ακαδημία είναι επιβεβλημένο από τον νόμο να έχει χώρους που να χρησιμοποιούνται σαν αποδυτήρια, με μπάνια και αποχωρητήρια, ενώ καλό είναι να υπάρχει και σύστημα θέρμανσης σε αυτά για μεγαλύτερη άνεση.

Χρειάζεται οπωσδήποτε ένας χώρος που θα οριοθετεί ξεκάθαρα το παρκάρισμα των αυτοκινήτων των επισκεπτών της ακαδημίας, έτσι που να υπάρχει ασφάλεια στην διακίνηση των πεζών στους χώρους της ακαδημίας χωρίς τον φόβο δυστυχήματος.

Η δημιουργία κυλικείου, που θα μπορεί να προμηθεύει τα παιδιά και τους επισκέπτες αναψυκτικά, χυμούς, ιστονικά ποτά, μπορεί να αποτελέσει και ένα σημαντικό είδος εσόδων της ακαδημίας, στην προσπάθεια της να επιβιώσει. Καλό είναι βέβαια, αφού πρόκειται για ένα κυλικείο σε χώρο αθλητικό, να αποφεύγει να πωλεί ποτά που είναι επιστημονικώς αποδεδειγμένα, ότι προκαλούν εξάρτηση στους καταναλωτές των( e.g. Redbull, Pinkcow...), αλλά και να πωλεί σε τιμές χαμηλότερες σε αυτούς που προπονούνται ή εργάζονται στην ακαδημία.

Αν και πριν χρόνια πολλοί το θεωρούσαν πολυτέλεια, σήμερα είναι αποδεκτό ότι μια αίθουσα εκγύμνασης με γήπεδο και σκέπαστρο είναι αναγκαία. Μέσα



σε αυτή μπορεί να γίνεται η προπόνηση τις ιδιαίτερα βροχερές ημέρες, χωρίς την ταλαιπωρία της αλλαγής προγράμματος και της αλλαγής της ροής προπόνησης της ομάδας.

Η εκγύμναση με βάρη είναι αναγκαία για τους ποδοσφαιριστές μετά το πέρας κάποιας ηλικίας, επομένως είναι σίγουρο ότι πρέπει να υπάρξει χώρος διαμορφωμένος για τις ανάγκες των αθλητών. Το γυμναστήριο πρέπει να έχει τα όργανα που να μπορούν να γυμνάσουν όλες τις μυϊκές ομάδες των ατόμων.

Για την ασφάλεια των εκδηλώσεων των ομάδων αλλά και για την ψυχολογική ηρεμία των νεαρών, είναι καλό να χρησιμοποιείται μια αίθουσα σαν ιατρείο, ενσωματωμένη με τα βασικά των Πρώτων Βοηθειών και με ειδικό ιατρικό κρεβάτι.

Οπωσδήποτε τα πρακτικά μαθήματα είναι αυτά που έχουν τον μεγαλύτερο κομμάτι χρονικά σε ένα προπονητικό πρόγραμμα, όμως πολύ σημαντικά είναι και τα θεωρητικά, τα οποία πρέπει να γίνονται σε μια αίθουσα διαμορφωμένη σαν σχολική τάξη, ενσωματωμένη με πίνακα, μαρκαδόρους, μαγνητικά πιόνια και βέβαια καθίσματα και μικρά γραφεία. Η αίθουσα διδασκαλίας αυτή θα είναι ο χώρος όπου ο νεαρός θα παίρνει το ερέθισμα και θα καλείται να το εκτελέσει μετά στο γήπεδο.

Τέλος, καλό είναι να προβλέπεται μια αίθουσα αναμονής και συνέντευξης των ατόμων, ίσως κοντά στο κυλικείο, έτσι που να μαζεύεται ο κόσμος εκεί και να μην περιφέρεται άσκοπα.

#### 4.2 Αθλητικός εξοπλισμός

Στον αθλητικό εξοπλισμό, σίγουρα πρωτεύουν λόγο έχουν οι μπάλες, οι κώνοι, οι οποίοι πρέπει να είναι αρκετοί αναλόγως του όγκου των αθλητών της ακαδημίας. Ακόμη, χρειάζονται μεγάλες εστίες που να μπορούν εύκολα να μετακινηθούν (τροχαλάκια), μικρές εστίες, διακριτικά φανελάκια διαφόρων χρωμάτων.

Επιπρόσθετα, χρειάζονται τροχοί γυμναστικής, steppers, εμπόδια, medicine balls, ράβδοι, αλλά και σφυρί διαιτητή και πινακίδια για τους γυμναστές.

Πάντα πρέπει να υπάρχει στο γήπεδο κουτί Πρώτων Βοηθειών, ενώ προχωρώντας στην ενδυμασία, φόρμες- μπουφάν-αδιάβροχα- αντιανεμικά- πωλούνται στους αθλητές με μια μορφή έκπτωσης από την ακαδημία.

Η ακαδημία σίγουρα έχει την επίσημη εμφάνιση της ομάδας, η οποία χρησιμοποιείται στους αγώνες και μόνο, σε διάφορα τουρνουά και άλλες εκδηλώσεις.

#### 4.3 Πηγές χρηματοδότησης και συντήρησης

Μια από τις πιο σημαντικές χρηματοδοτήσεις από τις οποίες η ακαδημία επωφελείται, είναι σίγουρα η συνδρομή από τους αθλητές. Η προκαταβολή που δίνεται με την εγγραφή όπως και η μηνιαία συνδρομή είναι χρήματα που βέβαια αυξάνονται με την αύξηση των εγγραφών των παιδιών στη σχολή. Από εκεί και πέρα, βοήθεια σίγουρα δίνει σε μικρό βαθμό το κυλικείο με τα έσοδα του, ενώ και η πώληση του αθλητικού εξοπλισμού που προαναφέρθηκε στα παιδιά αποφέρει κάποια κέρδη.

Σημαντικό είναι για μια τέτοια ακαδημία, να βρεθούν χορηγοί οι οποίοι θα μπορέσουν να βοηθήσουν οικονομικά κυρίως αλλά και υλικά (ενδυμασία).



Σημαντικότερη οικονομική ανάσα για αυτούς τους αθλητικούς οργανισμούς είναι βεβαίως η κρατική χορηγία που δίνεται, αν και δεν μπορεί φυσικά να καλύψει όλα τα κενά. Το σίγουρο είναι ότι τέτοιες ακαδημίες στην Ελλάδα, δύσκολα βρίσκουν εξωτερικές οικονομικές βοήθειες, λόγω και της αύξησης του αριθμού τους ανά πόλη, και η επιτυχία τους ορίζεται αναλόγως της αύξησης των παιδιών που θα απασχολεί, κάτι που θα είναι αποτέλεσμα της καλής, σωστής, οργανωμένης, δουλειάς που θα γίνεται.

#### 4.4 Μάρκετινγκ, προβολή, δημόσιες σχέσεις

Ακριβώς, η αύξηση των ακαδημιών ανά πόλη έχει συντελέσει και στην αύξηση του συναγωνισμού μεταξύ των σχολών, στην προσπάθεια τους να επιβιώσουν.

Έτσι, μια ακαδημία ποδοσφαίρου για να επιβιώσει καλείται να βγεί εκτός των ορίων του αθλητισμού και να κοιτάξει να βοηθηθεί και από άλλες παραμέτρους.

Η διαφήμιση είναι μια καλή αρχή για ένα υπεύθυνο ακαδημίας να προτείνει την δουλειά του. Το ραδιόφωνο αλλά και η τηλεόραση, μέσα επικοινωνίας που αγγίζουν κάθε σπίτι σήμερα, είναι οι πρώτες λύσεις που υπάρχουν.

Ακόμη, η συνεργασία με άλλες γνωστές ακαδημίες και η φιλοξενία τους στον δικό σου χώρο, είναι μια αρχή για την διεύρυνση του ονόματος της σχολής τους. Ακόμη, η οργάνωση τουρνουά και η πρόσκληση γνωστών ποδοσφαιριστών που θα προσελκύσουν μικρούς και μεγάλους, μπορεί να βοηθήσει σημαντικά.

Οι εκδρομές και η συμμετοχή σε τουρνουά στο εξωτερικό, η συνεργασία και η γνωριμία με άλλες σχολές και σωστή δημοσιοποίηση των επιτυχιών της ακαδημίας μπορούν να πείσουν πως γίνεται σωστή δουλειά και οι υπηρεσίες που παρέχει η ακαδημία είναι αξιόλογες.

Επιπρόσθετα, προσφορές σε παιδιά με "τιμές γνωριμίας" για μηνιαία ή 3μηνιαία απασχόληση τους στην ακαδημία ίσως προσελκύσει τον κόσμο και τον φέρει κοντά στην σχολή.

#### 4.5 Διοίκηση- προσωπικό

Σύμφωνα με ερευνητές, η επιτυχία μιας τέτοιας ακαδημίας έγκειται κατά 60 % στις επιτυχίες των παιδιών της ακαδημίας, κατά 20 % στην μεθοδολογία της προετοιμασίας των παικτών και κατά 20 % στην διαχείριση και το κίνητρο της ακαδημίας. Όπως γίνεται εύκολα αντιληπτό, τα δύο τελευταία και το 40 % του συνόλου, είναι ενέργειες που αφορούν την διοίκηση.

Διοίκηση είναι, εκτός από τον ιδιοκτήτη, ο υπεύθυνος ακαδημίας, ο οποίος μπορεί να ασχολείται με όλα σχεδόν τα αντικείμενα που αφορούν την ακαδημία, οικονομικά και αγωνιστικά.

Ακολουθεί το προσωπικό, δηλαδή, οι τεχνικοί των ομάδων, προπονητές, βοηθοί προπονητές διαφόρων κατηγοριών και ηλικιών, ανιχνευτές ταλέντων, αναλυτές υπολογιστών, χειριστές κάμερας.

Είτε ως υπεύθυνος ακαδημίας είτε ως ιδιοκτήτης, χρειάζεται πολλά στοιχεία το άτομο αυτό για να αναλάβει αυτό το πόστο. Χρειάζεται το άτομο αυτό να χαρακτηρίζεται από ικανότητες οργανωτικές και επικοινωνιακές, πρέπει να έχει ηγετική μορφή έτσι που να επιβάλλεται και να εμπνέει τον σεβασμό χωρίς ύφος αλαζονικό, ακούγοντας και αξιολογώντας σωστά τις όποιες απόψεις



ακούει. Χρειάζεται γνώσεις φυσικής αγωγής και αθλημάτων ενώ σίγουρα καλείται να είναι επαγγελματικά δημιουργικός, με τακτική για χρηματοδοτήσεις και άλλες μορφές λύσεων για να βοηθήσει την ακαδημία – επιχείρηση του. Αποτελεί μεγάλο πλεονέκτημα για αυτόν να είναι αποδεκτός από τους ανθρώπους των σπόρ και να δέχεται τους ανθρώπους των σπόρ. Είναι θετικό για αυτόν να έχει εμπειρίες από τοπικά και εθνικά επίπεδα και ακόμα καλύτερα διεθνή, αλλά αυτό από μόνο του δεν του εξασφαλίζει την επιτυχία. Καλείται να αποτελεί παράδειγμα προς μίμηση για τους μικρούς μαθητές του, όσον αφορά την καλή ζωή του και την επαγγελματική συμπεριφορά του. Επιπρόσθετα, πρέπει να έχει γνώσεις υπολογιστή, ξένων γλωσσών και ικανότητας επικοινωνίας με τις νέες μορφές επικοινωνίας ( e-mail, fax,...). Χρειάζεται οπωσδήποτε σκληρή δουλειά και θετικό τρόπο σκέψης. Πάντως στις πιο πολλές ακαδημίες, συνήθως οι διευθυντές είναι προπονητές ή πρώην ποδοσφαιριστές και στερούνται βασικά στοιχεία ενός σωστού διευθυντή που επικεντρώνονται κυρίως στον οργανωτικό τομέα.

## 5. ΑΝΙΧΝΕΥΣΗ ΤΑΛΕΝΤΩΝ

Στην προσπάθεια τους οι ποδοσφαιρικές ομάδες – επιχειρήσεις, να επιβιώσουν στον μοντέρνο αθλητικό χώρο και να αντισταθμίσουν τα οικονομικά τους, προσπάθησαν και σκέφτηκαν λύσεις με τις οποίες θα ενίσχυαν τις ομάδες αγωνιστικά χωρίς να είναι οικονομικά ασύμφορες. Μία από αυτές τις λύσεις, είναι αυτήν των ανιχνευτών ταλέντων ( scaouters ), των οποίων καθήκον είναι η εξεύρεση νεαρών ποδοσφαιριστών, ικανών να στελεχωθούν την πρώτη ομάδα του κάθε συλλόγου, στο μέλλον. Οι ειδικοί αξιολογούν την ποιότητα και την ανάπτυξη του κάθε νεαρού ποδοσφαιριστή ως εξής:

1. Τα φυσικά χαρίσματα ποδοσφαίρου, πιο απλά το ταλέντο του ατόμου που ελέγχεται με βάση την αξιολόγηση της παρακολούθησης της πάσας, της ντρίμπλας ή του σουτ. Ακόμη με την δημιουργικότητα και την εξυπνάδα που επιδεικνύει ο αθλητής μέσα στο παιχνίδι του αλλά και την σωματική ικανότητα και ενέργεια που διαθέτει για να διαγωνίζεται.
2. Τον τύπο σωματικής διάπλασης του ποδοσφαιριστή και κατά πόσο αυτός είναι ισορροπημένος και συμβαδίζει με την μορφή του αθλήματος. Πιο συγκεκριμένα, εξετάζεται από τον άνω κορμό του σώματος, τα χέρια και η κοιλιακή χώρα, ραχιαίοι (στο σύνολο ο κορμός) και από το κάτω μέρος του κορμού βέβαια, τα πόδια.
3. Από τα σωματικά χαρακτηριστικά γνωρίσματα του νεαρού, την ταχύτητα ( πολύ σημαντικό ), την σβελτάδα, την κινητικότητα, την ενέργεια, την δύναμη, την ισορροπία, την αντοχή, την ικανότητα αντοχής, την ενέργεια. Η ταχύτητα είναι ίσως το πιο σημαντικό χαρακτηριστικό όχι μόνο διότι είναι το βασικό γνώρισμα του μοντέρνου ποδοσφαίρου αλλά και διότι είναι μια πτυχή του οργανισμού που δεν αναπτύσσεται παρά μόνο ελάχιστα. Πρόκειται για ένα έμφυτο χαρακτηριστικό που συνδέεται άμεσα με τις μυικές ίνες του οργανισμού του κάθε ατόμου και που η βελτίωση του μπορεί να είναι το πολύ μέχρι 10%.
4. Η ψυχολογική προσωπικότητα του ποδοσφαιριστή, παίζει σημαντικό ρόλο στην μετέπειτα εξέλιξη του. Αυτό μεταφράζεται στην αγάπη του για να ανταγωνίζεται, στην συναισθηματική ισορροπία του, στα κίνητρα και στην επιθυμία του να γίνει αστέρας αλλά και στην ικανότητα συγκέντρωσης του για 90 –120 λεπτά σε ένα αγώνα.
5. Κοινωνικές απαιτήσεις. Εννοείται η αφοσίωση χρόνου στο ποδόσφαιρο, η μη κατανάλωση αλκοόλ, τσιγάρων, ναρκωτικών ουσιών και η αίσθηση του αθλήματος του ποδοσφαίρου σαν η δεύτερη φύση του ατόμου.

6. Σημαντικές αποδεικνύονται και οι ακαδημαϊκές απαιτήσεις ή η βασική εκπαίδευση μέσω της παιδείας ενός αθλητή. Απαραίτητη προϋπόθεση είναι πλέον πρώτιστα η ακαδημαϊκή προετοιμασία του ατόμου, η ανάπτυξη της επαγγελματικής επιθυμίας και η υιοθέτηση της σκληρής δουλειάς για την επίτευξη κάποιου επαγγελματικού στόχου. Άλλωστε τρανά παραδείγματα αυτής της κατάστασης είναι ότι οι κορυφαίες ακαδημίες της Ευρώπης ( Νάντ – Γαλλία, Οσέρ- Γαλλία, Άγιαξ – Ολλανδία, Μάντσεστερ Γιουνάιτεντ –Αγγλία) ενσωματώνουν στο πρόγραμμα των ακαδημιών τους κανονικό σχολικό πρόγραμμα, μέσα από το οποίο τα παιδιά πρέπει να αποφοιτούν με καλό βαθμό για να μπορούν να συνεχίσουν και στο ποδοσφαιρικό μέρος με την ομάδα.
7. Καθοριστικές μέχρι κάποια χρονική ηλικία είναι και οι απαιτήσεις που έχουν τα άτομα στο ποδόσφαιρο. Την υποστήριξη που έχουν από τους γονείς τους, την βοήθεια και κατανόηση του ποδοσφαίρου από αυτούς και τον ίδιο τον αθλητή αλλά και την υποστήριξη και συνεργασία από τον προπονητή του. Σημαντική προϋπόθεση είναι ο μικρός ποδοσφαιριστής να νοιώθει ότι μπορεί να συνεχίσει σε μια πιο μεγάλη ομάδα και πιο μεγάλο πρωτάθλημα.

Όλα αυτά, αξιολογούνται από τον ανιχνευτή και σε συνεργασία και με τον προπονητή, μπορούν να αποφασίσουν για το κάθε άτομο ξεχωριστά. Επιπρόσθετα, με δεδομένο την επιθυμία του νεαρού να γίνει ποδοσφαιριστής αλλά και την απόφαση των τεχνικών ότι όντως μπορεί να γίνει αυτό πραγματικότητα, συνήθως ακολουθεί μια συνομιλία με τους γονείς του παιδιού. Τονίζεται στους γονείς ότι εάν ο μικρός ποδοσφαιριστής θέλουν να συνεχίσει, τότε πρέπει να ξέρουν ότι το ποδόσφαιρο πρέπει να γίνει πρώτιστο μέλημα του. Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να ασχολείται καθημερινά 2 ώρες, 4-6 τα Σαββατοκυριακά και 4-6 κατά τις διακοπές. Πρέπει ένας ποδοσφαιριστής να ισορροπεί όλες τις δραστηριότητες του περιλαμβανομένου και του ποδοσφαίρου, σχολείου, χόμπι και ελεύθερο χρόνο. Η υψηλή επίδοση θα πρέπει πάντα να απαιτεί θυσίες και ολοκληρωτική αφοσίωση.

Παρατηρείται στις πιο πολλές ομάδες αλλά και ακαδημίες, τον ρόλο και πόστο του ανιχνευτή ταλέντων να έχουν διάφοροι πρώην ποδοσφαιριστές ή προπονητές μικρότερων ηλικιών στην ομάδα. Βασικά, δεν υπάρχει μια ξεχωριστή εκπαίδευση για έναν ανιχνευτή ταλέντων παρά μόνο καλό είναι να κατέχει τις γνώσεις της προπονητικής αλλά και να έχει την παρατηρητικότητα που απαιτείται για να ξεχωρίζει τα ταλαντούχα παιδιά ανάμεσα σε όλα τα άλλα παιδιά που του παρουσιάζονται. Επομένως και ο ίδιος ο ανιχνευτής ταλέντων πρέπει να έχει το ταλέντο για αυτό το επάγγελμα, τις γνώσεις Φυσικής Αγωγής και αθλημάτων, την επαγγελματική δημιουργικότητα, την ενέργεια και τις εμπειρίες.

## 6. ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΣΥΝΑΡΜΟΣΤΙΚΩΝ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ

Όλοι οι ερευνητές που ασχολήθηκαν εξειδικευμένα με το αντικείμενο της προπόνησης των συναρμοστικών ικανοτήτων, είτε αυτός ονομαζόταν, Hirtz, Brueggemann, Martin, Stiehler/Konzag/Dobler, συμφωνούν στο σκεπτικό της προπόνησης και βελτίωσης των συναρμοστικών ικανοτήτων ενός αθλητή.

Η προπόνηση των συναρμοστικών ικανοτήτων χρησιμοποιείται κατά κανόνα στη βασική φάση προπόνησης αλλά και κατά την αγωνιστική περίοδο, αφού αποδεδειγμένα βοηθά στην αύξηση της ποιότητας του παιχνιδιού του ποδοσφαιριστή με πολλούς τρόπους.

Με την προπόνηση της συναρμογής πετυχαίνουμε την μάθηση μιας συγκεκριμένης κίνησης σε ένα υψηλό επίπεδο συναρμογής, αλλά αναπτύσσουμε επίσης τις γενικές συναρμοστικές ικανότητες πάνω στις οποίες θα χτίσουμε την ικανότητα επίτευξης αυτών των κινήσεων, γρηγορότερα και πιο ποιοτικά. Οι ικανότητες αυτές είναι προϋπόθεση για την μάθηση, την σταθεροποίηση, την εφαρμογή των αθλητικών τεχνικών, καθώς και για την ορθολογιστική χρήση της φυσικής κατάστασης. Άλλωστε ο όρος συναρμοστικές ικανότητες εμπεριέχει τα ίδια στοιχεία με τον όρο νευρομυϊκή συναρμογή, την ικανότητα του παίκτη να εκτελεί οικονομικές και γρήγορες κινήσεις μέσα από την αρμονική συνεργασία του νευρικού και μυϊκού συστήματος.

Οι βασικές συναρμοστικές ικανότητες είναι :

- **Η ικανότητα αντίδρασης**, στα επίκαιρα ερεθίσματα του περιβάλλοντος, όπως συμπαίκτες, αντίπαλοι, μπάλα. Σημασία έχει η αντίδραση να είναι όσο πιο γρήγορη και αποτελεσματική γίνεται.
- **Η ικανότητα προσαρμογής**, σε μεταβαλλόμενες καταστάσεις του παιχνιδιού. Σημαντική για την ανάλυση της φάσης.
- **Η ικανότητα προσανατολισμού**, στο χώρο σε ξαφνικές αλλαγές ρυθμού, στο χειρισμό της μπάλας κάτω από την πίεση αντιπάλου κ.α. Αποτελεί την βάση για τη σωστή τακτική σε ατομικό και ομαδικό επίπεδο και πρέπει να επιδιώκεται αυτοματοποίηση της τεχνικής. Οι παιχνιδώδεις ασκήσεις, με μπάλες και τέρματα είναι ωφέλιμες για την ανάπτυξη της ικανότητας προσανατολισμού στο αγωνιστικό χώρο.
- **Η ικανότητα ρυθμού ή σύνθεσης**, για την ακριβή εκτέλεση συγκεκριμένων κινήσεων με ή χωρίς μπάλα.
- **Η ικανότητα ισορροπίας**, για την εκτέλεση ενεργειών με μικρές επιφάνειες στήριξης του σώματος.
- **Η επιδεξιότητα**, η ικανότητα της γρήγορης και αποτελεσματικής εκτέλεσης των κινήσεων με ή χωρίς μπάλα σε μεταβαλλόμενες αγωνιστικές καταστάσεις.

Υπάρχουν πάντως κανόνες που πρέπει να τηρούνται κατά την προπόνηση των συναρμοστικών ικανοτήτων και που αποτελούν βάρομετρο για την αποτελεσματικότητα της.

Αναπτύσσονται κατά την παιδική και προεφηβική ηλικία και βρίσκονται σε στενή αλληλεξάρτηση όλες οι ικανότητες. Συμβάλουν στην ανάπτυξη των φυσικών ικανοτήτων, μειώνουν τις πιθανότητες τραυματισμού, όμως με την έναρξη της εφηβείας παρατηρείται μια

επιβράδυνση και μια στασιμότητα στην ανάπτυξη των συναρμοστικών ικανοτήτων. Εξαιρούνται η ικανότητα προσανατολισμού, η οποία χαρακτηρίζεται από μια " αναπτυξιακή ώθηση" κατά τις ηλικίες 13- 15 ετών αλλά και η ικανότητα αντίδρασης που από τα 16 χρ. και μετά παρουσιάζει αύξηση. Η επιβράδυνση του ρυθμού ανάπτυξης στις πιο πολλές ικανότητες οφείλεται,

- στην πλήρη μορφολογική ανάπτυξη του Κ.Ν.Σ. και την παράλληλη καθυστέρηση της λειτουργικής ανάπτυξης και τελειοποίησης.
- Στο ότι μειώνεται αποφασιστικά το κίνητρο για μάθηση, κίνηση και παιχνίδι,
- Στην σεξουαλική ωρίμανση σε συνδυασμό με την διαφοροποίηση των σωματικών αναλογιών του σώματος, ιδίως των άκρων, έτσι που να απαιτούνται νέες νευρομυϊκές προσαρμογές.

Άρα στόχος σε αυτή την ηλικία πρέπει να είναι η διατήρηση των ήδη αποκτηθέντων συναρμοστικών ικανοτήτων και η περαιτέρω βελτίωση της ικανότητας προσανατολισμού στο χώρο. Ακόμη, οι γενικές συναρμοστικές ικανότητες πρέπει να προηγούνται της εξάσκησης με ειδικές ασκήσεις. Πρέπει να δίδεται έμφαση στην ειδική συναρμογή για την βελτίωση των ειδικών απαιτήσεων της τεχνικής του αθλήματος και την απόκτηση των εκλεπτυσμένων μορφών της τεχνικής. Οι ασκήσεις καλό είναι να κατατάσσονται σύμφωνα με τον βαθμό δυσκολίας τους και οι ήδη αφορμωμένες πρέπει να αντικαθίστανται με άλλες για την αποφυγή της απογοήτευσης και χαλάρωσης των ποδοσφαιριστών. Τυχόν άγνωστες ασκήσεις δίνονται στην αρχή πριν οι αθλητές κουραστούν, ενώ οι γνωστές στο τέλος για σκοπούς ενεργητικής αποκατάστασης των αθλητών. Συνηθίζεται και η εφαρμογή των συναρμοστικών ασκήσεων στο σπίτι για αποφυγή των μεγάλων διαλειμμάτων από προπόνηση σε προπόνηση, με πολύ θετικά αποτελέσματα.



## 7. Γενικά προπονητικά μέσα στην προπόνηση του παιδικού ποδοσφαίρου, όπως χωρίζεται σε φάσεις.

---

Τα παιδιά συνήθως στρέφονται στην ενασχόληση με τον αθλητισμό για την χαρά, την απόλαυση του παιχνιδιού, την βελτίωση των επιδεξιοτήτων, την καλή Φυσική Κατάσταση, για να κάνουν κάτι στο οποίο είναι καλοί, για την ευχαρίστηση, την σωματική άσκηση. Ακόμη, για να ικανοποιήσουν την ανάγκη τους να φανούν χρήσιμοι σαν μέλος μιας αθλητικής ομάδας ή για να νοιώσουν τις προκλήσεις ενός αγώνα, για την μάθηση δεξιοτήτων και σίγουρα για να νοιώσουν την χαρά της νίκης.

Τα παιδιά στις πρώτες φάσεις της προπονητικής ηλικίας τους, χαρακτηρίζονται από συγκεκριμένα χαρακτηριστικά όπως την συνεχόμενη αυξανόμενη κινητικότητα, την μειωμένη νευρομυϊκή συνέργεια που οδηγεί στην εύκολη ψυχική κούραση, την μικρή ικανότητα αυτοσυγκέντρωσης, την μεγάλη επιθυμία για παιχνίδι. Έχοντας υπόψη, ότι τα παιδιά πρέπει να χρησιμοποιούν ξεχωριστό υλικό όπως π.χ μικρότερες μπάλες, ο γυμναστής καλείται να αναπτύξει την συνεργασία ανάμεσα στα παιδιά, την ομαδικότητα, την βασική τεχνική, την εξοικίωση με την μπάλα.

Βέβαια, οι κλασικοί στόχοι της ανάπτυξης της δύναμης, της ταχύτητας, της διατήρησης της ευλυγξίας, της αντοχής της δύναμης και όλων των άλλων χαρακτηριστικών υπάρχουν, αλλά η βαρύτητα που τους δίνεται αυξάνεται ή μειώνεται ανάλογα με την φάση στην οποία βρίσκεται το παιδί.

Στην ηλικία των 6 – 10 χρονών, δεν μπορούν να γίνουν πολλά ιδιαίτερα πράγματα ακόμη. Χαρακτηριστικό των παιδιών σε αυτή την ηλικία είναι η ανάπτυξη της φαντασίας ενώ ο προπονητής μέσα από μια παιχνιδώδη μορφή προσπαθεί να διεγείρει την γενική Φυσική Κατάσταση, να αναπτύξει την βασική τεχνική και να αφήσει τα παιδιά να αυτοσχεδιάσουν, να γίνουν κοινωνικά και να αναπτύξουν την προσωπικότητα τους. Είθισται σε αυτές τις ηλικίες να χρησιμοποιείται η ολοκληρωτική μέθοδος.

Προχωρώντας στην επόμενη φάση, αυτή των 10 – 12 χρ., παρατηρείται μια μεγαλύτερη ικανότητα για μάθηση από τους νεαρούς, επικρατεί μια τάση μίμησης των κινήσεων από τα παιδιά, κάτι που είναι αποτέλεσμα της παρατηρητικότητας που τα διακρίνει σε αυτή την ηλικία. Επιπρόσθετα, αναπτύσσεται η λογική σκέψη. Ο Meinel αναφέρει πως αυτή η φάση, είναι η καλύτερη ηλικία μάθησης στην παιδική ηλικία και θεωρεί πως η τεχνική πρέπει να έχει προχωρημένη μορφή, καλύπτοντας το 70% μιας προπονητικής μονάδας ενώ η τακτική πρέπει να εξασκείται σφαιρικά. Πολύ σημαντικό είναι το γεγονός ότι η φυσική ευκαμψία αρχίζει να χάνεται σε αυτήν την ηλικία και αν δεν εξασκηθεί σε αυτήν την φάση, τότε στο μέλλον η έλλειψη της θα αποτελεί σοβαρό μειονέκτημα για τον ποδοσφαιριστή. Χρησιμοποιείται έντονα η μέθοδος συναγωνισμού στα 10, 20, 30 μέτρα από τους προπονητές.

Οι αισθητές αλλαγές στην συμπεριφορά του νεαρού ατόμου εμφανίζονται στα 12 – 14 χρονών παιδιά, την ηλικία του "εγώ". Χρησιμοποιούμε γενικές ασκήσεις αντοχής ( χωρίς μπάλα), ρυθμικές ασκήσεις, μικρά ομαδικά παιχνίδια και ασκήσεις με συμπαίκτη. Ακόμα, μπορούμε να επικεντρωθούμε σε φάσεις – ασκήσεις μέσα από το παιχνίδι και να τονίσουμε τις κινήσεις που πρέπει να γίνονται. Σε αυτήν την ηλικία παρατηρείται μια σεξουαλική ωρίμανση που συνοδεύεται από αύξηση της τεστοστερόνης και αλματική

αύξηση του ύψους. Επομένως, ορισμένες κινήσεις καλούνται να τελειοποιηθούν μέσα από την εξάσκηση αφού ο σωματότυπος του νεαρού συνέχεια αλλάζει. Αυτό τελικά οδηγεί και στον συγχρονισμό των κινήσεων του αθλητή, στον οποίο αποτελεσματική βοήθεια προσφέρουν οι ασκήσεις νευρομυϊκού συντονισμού.

Ακολουθως, στην ηλικία των 14 – 16 χρ., παρατηρούνται κινήσεις με αρμονία από την πλευρά των παιδιών, όπως και θετική διάθεση, αυτοπεποίθηση. Έχουμε μια πολύπλευρη συμπεριφορά σώματος, μια πίεση για την βελτίωση της επιδεξιότητας ( κάτω από πίεση αντιπάλου και χρόνου) και απαιτείται η αυτοματοποίηση των κινήσεων.

Φτάνοντας στην ηλικία των 16 – 18 χρ., έχουμε μια σχεδόν ολοκληρωμένη ανάπτυξη του οργανισμού του νεαρού και έτσι μπορεί να ασχοληθεί με ασκήσεις υψηλού βαθμού νευρομυϊκής συνεργασίας, με δύσκολες τεχνικές και δεξιότητες, με ατομική και ομαδική τακτική και πλέον είναι δεδομένο ότι απαιτείται τελειοποίηση.

Υπάρχουν πλέον ακαδημίες που ασχολούνται με νεαρούς αθλητές μέχρι και τα 18 χρόνια τους και με την πάροδο αυτής της ηλικίας, τα καλύτερα και πιο ταλαντούχα κοιτούν να τα μεταφέρουν σε άλλες μεγαλύτερες ομάδες για την συνέχεια. Αυτό συμβαίνει διότι υπάρχουν βασικές διαφορές στην προπόνηση ενός νεαρού αθλητή και ενός αθλητή υψηλής επίδοσης και πολλές φορές αυτό μπλέκει τον προγραμματισμό τους και οδηγεί σε μη ικανοποιητικό αποτέλεσμα.

Οι διαφορές αυτές θα αναπτυχθούν αναλυτικά στο επόμενο κεφάλαιο ( 8 ).

## 8. Προπονητικές μεθοδικές διαφορές και ιδιαιτερότητες κατά την προπόνηση νεαρών αθλητών

Η βασική διαφορά της προπόνησης ενός νεαρού αθλητή και της προπόνησης ενός αθλητή υψηλών επιδόσεων, είναι ότι ο μεν πρώτος έχει ανάγκη από έναν δάσκαλο, ένα παιδαγωγό, ενώ ο δεύτερος πρέπει να διέπεται από ένα τεχνικό σύμβουλο, ένα προπονητή.

Στόχος της προπόνησης ενός νεαρού αθλητή πρέπει να είναι η εκμάθηση του αντικειμένου, όσο το δυνατόν πιο σωστά, θυσιάζοντας το αποτέλεσμα ενός αγώνα ή ενός τουρνουά. Απώτερος στόχος είναι τα παιδιά να πάρουν τα βασικά στοιχεία του αθλήματος και να κάνουν τα επόμενα βήματα τους, επάνω σε γερές βάσεις στο μέλλον. Έτσι, στις μικρές ηλικίες δεν αποτελούν σημαντικοί δείκτες οι επιτυχίες ή αποτυχίες των ομάδων σε αγώνες και διάφορους διαγωνισμούς, στους οποίους λαμβάνουν μέρος.

Αναφερόμενος πρώτιστα στην τεχνική, οι προπονητικές διαφορές επικεντρώνονται σε πέντε σημεία :

- Τους μαθησιακούς στόχους, οι οποίοι στην βασική προπόνηση των νεαρών αθλητών παρουσιάζονται κυρίως οπτικά παρά λεκτικά, έτσι που να γίνονται ευκολότερα για να αφομειωθούν.
- Την επανατροφοδότηση, η οποία δεν υποστηρίζεται από τεχνικά μέσα όπως σε elite αθλητές αλλά βασίζεται αποκλειστικά και μόνο, στον προπονητή.
- Τα προπονητικά περιεχόμενα, που λόγω ανεπαρκούς ακόμη, επιπέδου Φυσικής Κατάστασης πρέπει πολύ προσεκτικά να κατανέμονται σε μια προπονητική μονάδα συνδιάζοντας την τεχνική με τις ασκήσεις συναρμοστικής συνέργειας.
- Τα βοηθητικά προπονητικά μέσα, πιο συγκεκριμένα μέσα που βοηθούν τον αθλητή στην εκμάθηση σωστών τεχνικών, όπως ειδικά προπονητικά όργανα παρά οπτικοακουστικά μέσα τα οποία χρησιμοποιούνται στις μεγάλες ηλικίες.
- Την δοσολογία της προπονητικής επιβάρυνσης, η οποία όπως είναι φυσικό είναι σημαντικά μικρότερη, όπως και η πυκνότητα των ερεθισμάτων από τα αντίστοιχα των αθλητών υψηλών επιδόσεων, αφού έμφαση δίνεται στην σωστή παροχή πληροφοριών παρά στην δοσολογία. Για αυτό άλλωστε το διάλειμμα είναι πάντα πλήρες ανάμεσα στις ασκήσεις.

Αναφορικά με την προπόνηση της δύναμης σε αυτές τις ηλικίες, θα ήμασταν πιο ακριβείς εάν χωρίζαμε το αντικείμενο αυτό σε δύο φάσεις, την προπόνηση δύναμης πριν την είσοδο στην εφηβεία και σε αυτή μετά την είσοδο στην εφηβεία.

Πριν την είσοδο στην εφηβεία, έχουμε ομολογουμένως μικρά αποτελέσματα σε ότι αφορά την μυική ανάπτυξη. Οι προσαρμογές επικεντρώνονται κυρίως στην βελτίωση της ικανότητας νεύρωσης των μυών. Η προπόνηση αποσκοπεί στην γενική, πολύπλευρη ενδυνάμωση του σκελετικού μυικού συστήματος και τα όποια ερεθίσματα αφορούν την ιδανική ανάπτυξη των επιμέρους τμημάτων του παθητικού κινητικού μηχανισμού. Συνήθως η μέθοδος που προτιμάται είναι η κυκλική προπόνηση, με μικρή ένταση και πυκνότητα. Επίσης, μπορεί να

εφαρμοστεί προπόνηση αλτικής δύναμης με σειρές οργάνων. Ασκήσεις μπορούν να χρησιμοποιηθούν και με ασκήσεις που αποβλέπουν στην ανάπτυξη άλλων φυσικών και συναρμοστικών ικανοτήτων ή κινητικών δεξιοτήτων. Σημαντικότερος στόχος είναι η επίτευξη ευνοϊκών προϋποθέσεων για μια επακόλουθη αποτελεσματική προπόνηση. Μετά την είσοδο στην εφηβεία, μπορούν να γίνουν πιο πολλά για την επέκταση του ενεργειακού δυναμικού των μυών και ιδιαίτερα της μυϊκής ανάπτυξης. Ο λόγος είναι, η αυξημένη παραγωγή των ανδρικών ορμονών, ειδικότερα της τεστοστερόνης, που οδηγούν σε ευνοϊκότερες συνθήκες βελτίωσης της μέγιστης δύναμης, μέσω της προπόνησης. Παρόλα αυτά, η μεγάλη αύξηση του ρυθμού ωρίμανσης, κάνει τον παθητικό μηχανισμό ιδιαίτερα ευαίσθητο στις μεγάλες επιβαρύνσεις και άρα θέτει το άτομο σε κίνδυνο, εάν δεν υπάρξει προσοχή και σύνεση. Βαθιά καθίσματα, πλειομετρικές ασκήσεις με υψηλά φορτία και άρσεις με κυρτή πλάτη, είναι μερικές από τις ασκήσεις που πρέπει να αποφεύγονται. Σε αυτή την φάση, έρευνες έδειξαν ότι η σύζευξη της προπόνησης δύναμης με αυτή της ευκινησίας μπορεί να φέρει ιδιαίτερα αποδοτικά αποτελέσματα.

Σε ότι αφορά την ταχύτητα, αυτή βασικά έγκειται στην μείωση των χρόνων αντίδρασης και στην δυνατότητα πραγματοποίησης κινήσεων με υψηλή συχνότητα για σύντομα χρονικά διαστήματα. Αυτό μπορεί να γίνει με γενικές και ειδικές ασκήσεις αντίδρασης σε παιχνιδώδη ή αγωνιστική μορφή ή με κυκλικές ασκήσεις.

Η σημαντική μυϊκή ανάπτυξη και η αύξηση της αναερόβιας ικανότητας που παρατηρούνται μετά την είσοδο στην εφηβεία, όπου εντοπίζονται οι ευαίσθητες φάσεις, αποτελούν την βάση για την προπόνηση και της ταχύτητας.

Κατά την προπόνηση αντοχής, οι διαφορές που υπάρχουν στο αν η προπόνηση αποβλέπει κυρίως στην βελτίωση της αντοχής μικρού, μεσαίου ή μακρού χρόνου. Έγκειται δηλαδή διαφορά σε ότι αφορά τα επιμέρους συστήματα παραγωγής ενέργειας και ιδιαίτερα στην αερόβια και αναερόβια ικανότητα παραγωγή ενέργειας.

Για να αποφευχθούν υπερβολικές επιφορτίσεις του οργανισμού και υπερπροπόνηση, θα πρέπει τα διαλείμματα μεταξύ των επιμέρους φάσεων επιβάρυνσης να είναι αρκετά μεγάλα ( πλήρη ).

Σημαντική βαρύτητα στις μικρές ηλικίες έχει και η προπόνηση ευκινησίας, της οποίας η ευαίσθητη περίοδος είναι στην σχολική ηλικία. Ισορροπημένη εξάσκηση της συγκεκριμένης ιδιότητας γίνεται κυρίως με ενεργητικές διατάσεις, ενώ προπόνηση της ευκινησίας πρέπει να γίνεται σε κάθε προπονητική μονάδα. Στην πρώτη φάση της εφηβείας θα πρέπει να δίνεται ιδιαίτερη ένταση κατά την εκτέλεση των παθητικών διατάσεων.

Σε συνδυασμό με την προπόνηση της δύναμης μικρής έντασης, η προπόνηση ευκινησίας κατά την προπόνηση των νεαρών αθλητών έχει μια επιπλέον λειτουργία, που αφορά την επίτευξη της ιδανικότερης μυϊκής τάσης και στάσης του σώματος και την αντιμετώπιση μυϊκών ανισορροπιών, π.χ λόρδωση.

Τέλος, αναφορικά με την τακτική στόχος της προπόνησης είναι η γνωριμία με τις βασικές τακτικές ενέργειες του συγκεκριμένου αθλήματος και η εφαρμογή τους σε όλο και πιο δύσκολες προπονητικές και αγωνιστικές καταστάσεις.



Η προπόνηση τακτικής των νεαρών αθλητών περιλαμβάνει :

1. εκμάθηση κανονισμών,
2. εκμάθηση και πρακτική εξάσκηση βασικών αγωνιστικών ενεργειών ,  
εν μέρει κάτω από απλοποιημένες συνθήκες,
3. εφαρμογή προηγούμενων προπονητικών ενεργειών σε " αγώνες  
προπόνησης ",
4. στοχευμένη εξάσκηση της ικανότητας πρόβλεψης των ενεργειών των  
αντιπάλων,
5. εξάσκηση της συνειδητής παρατήρησης και ανάλυσης των  
αγωνιστικών καταστάσεων,
6. εκτίμηση των προσωπικών τακτικών ενεργειών

Η μέθοδος είναι από " τα εύκολα στα δύσκολα" και από τα "απλά στα σύνθετα" και πρέπει να δίνεται ιδιαίτερη προσοχή σε διαρκή εναλλαγή παροχής γνώσεων, παρατήρησης και εξάσκησης των κινητικών ενεργειών.





## 9. Τα προτερήματα λειτουργίας των ακαδημιών

Το ποδόσφαιρο είναι ένα άθλημα το οποίο συγκινεί ανθρώπους από όλες τις κοινωνικές τάξεις, ανεξαρτήτου ηλικίας, χρώματος, εθνικότητας. Το ποδόσφαιρο βοηθά σημαντικά τον θεσμό της οικογένειας, την υγεία του ατόμου και παράλληλα από αυτό μπορούν να πάρουν και να επωφεληθούν προπονητές, εκπαιδευτές, Μ.Μ.Ε και αθλητικοί οργανισμοί.

Αυτό είναι αποτέλεσμα της αποδοχής που πλέον έχει το ποδόσφαιρο ως εμπορικό προϊόν και που στην σημερινή κοινωνία της εμπορευματοποίησης και επιχειρηματικότητας, έχει πρωτεύον ρόλο.

Όταν λοιπόν το ποδόσφαιρο "πουλάει" τόσο και εμφανίζει τόσα πλεονεκτήματα, ποια μπορεί να είναι τα προτερήματα της λειτουργίας της πηγής, της βάσης του ποδοσφαίρου, δηλαδή των ακαδημιών.

Τα προτερήματα όπως αναφέρθηκε και πιο πάνω αφορούν τις οικογένειες, τους ίδιους τους συλλόγους, τους νέους αλλά και αυτό καθαυτό το άθλημα.

- ❖ Για τις οικογένειες, παίζει πολύ σημαντικό ρόλο η ενασχόληση του παιδιού με το ποδόσφαιρο, οργανωμένα μέσα από μια ακαδημία. Αυτό διότι δίνει μια ισορροπία στο παιδί και να καταλάβει ότι μπορεί να προλάβει τις υποχρεώσεις του π.χ. σχολείο, διάβασμα, και παράλληλα να ασχοληθεί με αυτό που αγαπά, καθημερινά, τις ώρες που προνοεί η προπόνηση του με την ακαδημία. Συνεπώς, αυτό βοηθά έμμεσα και τους γονείς του παιδιού, που βλέποντας πως όλα έχουν μια σειρά, το παιδί τους δεν παραμελεί το διάβασμα του, μπορούν και δίνουν το δικαίωμα σε αυτό να ασχοληθεί με το ποδόσφαιρο ξέροντας πως θα είναι κάπου, σε ένα χώρο ασφαλισμένο και κάτω από επίβλεψη. Παράλληλα, οι κανόνες που διέπουν μια ακαδημία και αυτά τα στοιχεία που πρέπει να περάσει στα παιδιά ο προπονητής – δάσκαλος, είναι όμοια με αυτά στα οποία βασίζεται ο θεσμός της οικογένειας. Συγκεκριμένα, οι περιορισμοί για καλή ζωή που επιβάλλει ο αθλητισμός, για αποφυγή ξενιτιών και κακών παρεών ή ο σεβασμός προς τους αρχαιότερους είναι μερικά από τα στοιχεία που υποστηρίζει η ακαδημία και η οικογένεια.
- ❖ Για τους συλλόγους, στην δύσκολη οικονομική εποχή που ζούμε η εκμετάλλευση των δικών τους ακαδημιών ίσως είναι η μόνη λύση για την επιβίωση τους. Πρώτιστα, είναι δεδομένο πως οι σύλλογοι που βρίσκουν λύσεις για την πρώτη τους ομάδα, εκ των έσω, με δικά τους παιδιά βγαλμένα μέσα από την ακαδημία τους, είναι που έχουν γερό προβάδισμα έναντι των άλλων. Διότι, όπως εύκολα γίνεται αντιληπτό δεν καλείται η διοίκηση να ξοδεύσει υπέρογκα ποσά για μεταγραφές, κάνει την πορεία της με τα νεαρά παιδιά της και επιπρόσθετα πωλεί αυτούς τους παίκτες όταν χρειαστεί και βελτιώνει τα έσοδα της. Έτσι ουσιαστικά δεν "πετάει τα λεφτά" της σε ακριβές και αμφισβητούμενες μεταγραφές, επενδύει στην ακαδημία και δικαιώνεται. Άλλωστε, με τον καιρό και εφόσον η ακαδημία αξίζει και ξεχωρίζει στο ποδοσφαιρικό στερέωμα, αρχίζει και κατακτά την φήμη του καλού "φυτωρίου" και προσελκύει έτσι όλο και πιο πολλές ομάδες. Τρανό παράδειγμα η ακαδημία του Άγιαξ Ολλανδίας, της Νάντ και Οσέρ Γαλλίας, της Μάντσεστερ Γιουνάιτεντ, της Δυναμό Κιέβου, ομάδων που

προμηθεύουν κατά καιρούς όλη την Ευρώπη με παίκτες και που ποτέ δεν αντιμετώπισαν οικονομικά προβλήματα.

- ❖ Για τους νέους, τα πλεονεκτήματα ίσως είναι τα πιο σημαντικά. Η ενασχόληση τους με τον αθλητισμό, τους δίνει το δικαίωμα να παλέψουν το όνειρο τους και να γίνουν ποδοσφαιριστές, στάρ, όπως τα είδωλα που έχουν όλα όταν πρωτοξεκινάνε. Παράλληλα, βοηθάει να έχουν γνώση του σώματος τους, να το προσέχουν, όπως και την υγεία τους στο σύνολο. Το 80% των παιδιών που ασχολήθηκαν με τον αθλητισμό, σύμφωνα με έρευνες, σε κάποια φάση της ζωής τους, έμειναν μακριά από απαγορευμένες ουσίες, ναρκωτικά, τσιγάρο και στο υπόλοιπο της ζωής τους. Άρα φαίνεται καθαρά ότι ο αθλητισμός κρατά το παιδί μακριά από αυτούς τους σοβαρούς κινδύνους. Ακόμα, αναπτύσσει την προσωπικότητα του παίκτη, κάνοντας τον να ακολουθεί τους κανόνες, αναπτύσσει την συμπεριφορά του σε μικρές ομάδες και κάτω από μια πίεση και έναν ανταγωνισμό, ότι γίνεται δηλαδή στην ζωή γενικότερα.
- ❖ Για το ποδόσφαιρο, μόνο και μόνο που όλοι φέρονται να ασχολούνται με αυτό δείχνει πόσο σημαντική θέση έχει, στην ζωή των ανθρώπων. Είναι αναμφισβήτητο το πιο δημοφιλές άθλημα στον κόσμο και όλα αυτά τα χρόνια, αντί λογικά να αρχίζει να χάνει από την αίγλη του, να φθείρεται, να μπαίνει σε μια κρίση, γίνεται ακριβώς το αντίθετο. Η συνεχής ενασχόληση και προβληματισμός αυτών που το αγαπούν, το μεταμορφώνουν συνεχώς σε κάτι διαφορετικό που ποτέ δεν φαίνεται να κουράζει.

Εν κατακλείδι, η ύπαρξη των ακαδημιών σε έναν σύλλογο, έχει πολυμορφικές ωφέλειες. Μπορεί να αποτελέσει ένα ισχυρό όπλο για κάθε σύλλογο, αν επενδύσει σε αυτό, αφού βοηθά επιχειρηματικά, αγωνιστικά αλλά και ατομικά τον κάθε ποδοσφαιριστή.

## 10. Επίλογος ( προτάσεις και σχέδιο οργάνωσης των Ακαδημιών)

Μια επιτυχημένη ακαδημία, θεωρώ ότι πρέπει να μπορεί να παρέχει στα παιδιά της, όλα τα στοιχεία που πρέπει να συγκροτούν τον σύγχρονο ποδοσφαιριστή. Αυτά αφορούν την εκμάθηση τεχνικής, τακτικής, φυσικής κατάστασης, ευκινησίας και ψυχολογίας( του νικητή ).

Επομένως, η ακαδημία αυτή πρέπει να συγκροτείται από πτυχιούχους εκπαιδευτές και από ανθρώπους με γνώσεις προπονητικής, παιδαγωγικής γυμναστικής και μάνατζμεντ.

Σκοπός μιας τέτοιας ακαδημίας, πρέπει να είναι η παραγωγή ταλέντων με όσο το δυνατόν, καλύτερες δεξιότητες, οι οποίες να είναι βέβαια αποτέλεσμα του έργου της ακαδημίας.

Το πρόγραμμα της ακαδημίας, καλό είναι να χωρίζεται σε τμήματα με βάση τις ηλικίες των παιδιών. Τα τμήματα λογικά πρέπει να χωρίζονται ως εξής, σε παιδικό – 8 χρ. , 8 – 10 χρ. , 10 – 12 χρ. , 12 – 15 χρ. , 15 – 17 χρ. , εφηβικό 17 – 21 χρ. , +21 χρ. Μετά την πάροδο αυτών των χρόνων, τα αυθεντικά ταλέντα πρέπει να αφήνουν την ακαδημία και να προχωρούν στην πρώτη ομάδα, είτε του συγκεκριμένου συλλόγου, είτε σε άλλη ομάδα ως μεταγραφή. Αυτό πρέπει να γίνεται, διότι στην ηλικία αυτή ο ποδοσφαιριστής πρέπει να πάρει τις ευκαιρίες για να παίξει σε πιο υψηλό επίπεδο και να νοιώσει την πίεση του παιχνιδιού, στο πραγματικό της μέγεθος.

Σε προηγούμενα κεφάλαια, αναλύθηκαν οι ιδανικές φάσεις της κάθε δεξιότητας και τονίσθηκε σε ποια ηλικία θα ήταν καλό να αναπτυχθούν.

Επομένως, πρέπει να δίδεται έμφαση ανάλογα με την τεχνική, την τακτική ατομική και ομαδική, την φυσική κατάσταση και την ευκινησία στον σωστό χρόνο (timing).

Από την πλευρά της ακαδημίας, σημαντική πρέπει να θεωρείται η πρόνοια και η τακτοποίηση όλων των άλλων υποχρεώσεων των παιδιών έτσι που να τα ωθεί να ασχολούνται μόνο με τις αγωνιστικές τους υποχρεώσεις. Πρέπει να έχουν τακτοποιηθεί, οι μεταφορές των παιδιών, τα όποια προβλήματα εμφανίζονται και τα εμποδίζουν από το να έρχονται στην ακαδημία.

Στις πρώτες φάσεις δεν πρέπει να ασχολείται ο προπονητής καθόλου με τα αποτελέσματα των ομάδων, αφού στόχος πρέπει να είναι η εκμάθηση και όχι οι νίκες των παιδιών. Παρόλα αυτά, με την είσοδο των παιδιών στο εφηβικό, καλό είναι να τονίζεται και η προσπάθεια για το θετικό αποτέλεσμα, αφού αυτό είναι που θα δώσει την ψυχολογία του νικητή στα παιδιά.

Καλό είναι τα παιδιά να αλλάζουν τμήματα, όπως ξεκίνησαν, τα ίδια δηλαδή πρόσωπα, ως ομάδα και όχι ένα, ένα (γιατί ίσως είναι πιο αναπτυγμένο από τα άλλα), αφού έτσι το ένα θα μπορεί να επηρεάσει θετικά το άλλο πιο εύκολα.

Προχωρώντας στα διοικητικά της ακαδημίας, για καλύτερη λειτουργικότητα, ίσως πρέπει να διαχωρίζεται ο αγωνιστικός τομέας από τον οικονομικό. Βέβαια εν τέλει, και οι δύο τομείς πρέπει να υπάγονται σε ένα υπεύθυνο ακαδημίας.

Οι εγκαταστάσεις της ακαδημίας, πρέπει να αποτελούνται από γήπεδα μικρότερα του κλασικού, όπως αυτά του indoor soccer ( ποδόσφαιρο σάλας ), αλλιώς futsal, αφού αυτά ευνοούν τα μικρότερα παιδιά, τα οποία μπορούν άλλωστε σε μικρότερο χώρο να ελέγχονται καλύτερα.

Τέλος, σημαντικά για την λειτουργικότητα και την αξιοπιστία της ακαδημίας πρέπει να θεωρούνται κάποια τέστ τα οποία να τοποθετούνται ανά εξάμηνο και να αξιολογούν πρώτιστα, την ατομική τεχνική και τακτική των παιδιών (π.χ. πιν. 10.1 ), ίσως το πιο σημαντικό στοιχείο που πρέπει να τύχει ανάπτυξης στις πρώτες φάσεις της προπονητικής ηλικίας. Παράλληλα, καλό είναι να διοργανώνονται από την ακαδημία κάποιες επιδείξεις τεχνικής ανά έτος από τα παιδιά, ανοικτές για τον υπόλοιπο κόσμο, μέσα από τις οποίες να μπορούν αυτά να δείξουν τι έχουν μάθει, έτσι που να αποκτήσουν αυτοπεποίθηση αλλά και να δούν οι γονείς τους με τα μάτια τους την πρόοδο των παιδιών τους.

#### 10.1. Τέστ αξιολόγησης δεξιοτήτων ποδοσφαίρου ( για παιδιά 12 χρ.)

Παράμετρος	Στοιχείο	Προπονητικό Μέσο	Αξιολόγηση
ΤΕΧΝΙΚΗ	Σταμάτημα	Από έδαφος ή αέρα	min 8 – 10 max
	Έλεγχος	Στον αέρα με όλο το σώμα	>>
	Μεταφορά	Κώνοι- αριστερό +δεξί	>>
	Σούτ	10μ. κουντεπιέ, αέρα, έδαφος	>>
	Κεφαλιά	Εν στάσει, εν κινήσει	>>
ΤΑΚΤΙΚΗ	Μαρκάρισμα	Αγων. τετράγωνο 10μ.χ10μ.	>>
	Συνεργασία	2 : 2 διπλό αγων. τετραγ.	>>
	Ομαδικότητα	5:5 αγων. Τετραγ.	>>
ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	Αντοχή	2000μ. (συνεχόμενα)	>>
	Ταχύτητα	30μ. 100% ένταση	>>
	Ταχυδύναμη	Κάθετο άλμα	



## Βιβλιογραφία

- Π. Πατσιδης , Το ποδόσφαιρο και η τεχνική του, 1992
- Δράμπης – Κέλλης, Το ποδόσφαιρο στην παιδική και εφηβική ηλικία, 1996 Κ.Ε.Α.Τ.
- ΕΛΛ.Ε.Δ.Α , Το μάνατζμεντ του αθλητισμού, ΑΘΛΟΤΥΠΟ 1997
- Wolfgang Kock , Προπόνηση ποδοσφαίρου στην κατηγορία παιδών
- Gerhard Hansen , Παιδικό ποδόσφαιρο, ΣΑΛΤΟ 1992
- Rolf Mayer, Προγράμματα προπόνησης ποδοσφαίρου μικρής διάρκειας, ΣΑΛΤΟ 1994
- Dr. Victor Stangulescu Σημειώσεις επιμορφωτικού σεμιναρίου, 2003
- Sean Hamil, Jonathan Michie, Christine Oughton, Steven Warby Football in the digital age, 2000
- Dr. Victor Stangulescu Τρισδιάστατο Σύστημα Προετοιμασίας στο ποδόσφαιρο, 2003
- Γκρόσερ Μ., Προπόνηση Φυσικής Κατάστασης, Σαλτο 1998
- Dr. Victor Stangulescu, Μοντέρνο Ποδόσφαιρο, ΤΟΛΙΔΗ