ΠΑΠΑΔΑΚΗΣ ΒΑΣΙΛΗΣ

**Πόσο σημαντική είναι η καθημερινή προπόνηση για τους νέους ποδοσφαιριστές;**

Θα έλεγα πως ο στόχος καθορίζει τη διαδικασία. Αν επιθυμείς τη βελτίωση, αν θες να ανέβεις επίπεδο, αν επιζητάς τη διάκριση, τότε θα πρέπει να αφοσιωθείς και να δουλέψεις σωματικά και πνευματικά σε καθημερινό επίπεδο! Δεν έχει να κάνει μόνο με την σωματική προετοιμασία, δηλαδή των φυσικών παραμέτρων απόδοσης (βελτίωση της αντοχής, δύναμης, ταχύτητας, συναρμογής κ.α.), δεν έχει να κάνει μόνο με την τεχνική του αθλήματος (γενική τεχνική επαφής και ελέγχου της μπάλας, τεχνική θέσης κλπ), δεν έχει να κάνει μόνο με την ατομική και ομαδική τακτική, δεν έχει να κάνει μόνο με την ψυχολογική-πνευματική προπόνηση του αθλητή, αλλά με όλα αυτά μαζί. Αν στον εβδομαδιαίο αυτό κύκλο, προσθέσουμε όπως οφείλουμε, τη διατροφή, την σωματική και πνευματική αποφόρτιση, τότε μιλάμε σίγουρα για μια καθημερινή ενασχόληση-προπόνηση, μια εβδομαδιαία ρουτίνα που επαναλαμβάνεται και πρέπει να έχει μετρήσιμους στόχους και αξιολόγηση, ώστε να μπορούμε να ελέγξουμε τη βελτίωση και να παρέμβουμε όπου χρειάζεται αναπροσαρμογή. Οπότε, πιστεύω πως η καθημερινή ‘’προπόνηση’’ είναι απαραίτητη αν έχεις στόχους και θες να τους διεκδικήσεις!

**Πώς αποφασίζετε ποιο σύστημα ή τακτική θα χρησιμοποιήσετε σε κάθε αγώνα;**

Κατ΄ αρχάς το σύστημα/σχηματισμός είναι η βάση πάνω στην οποία χτίζουμε μια ομάδα από την περίοδο της προετοιμασίας και επιλέγεται από τον προπονητή, σε σχέση με την φιλοσοφία τους, αλλά και με βάση τα χαρακτηριστικά και τις ικανότητες των ποδοσφαιριστών. Πάνω στον σχηματισμό αυτό, λειτουργεί το πλάνο παιχνιδιού, σχεδιάζονται και προπονούνται οι τακτικές ενέργειες μια ομάδας. Προσωπικά, μου αρέσει να δουλεύω πάνω στο 1-4-3-3 ή 1-4-2-3-1 και η τακτική μου προσέγγιση γενικά, είναι επιθετικά ένα γρήγορο συνδυαστικό κάθετο παιχνίδι, με κινήσεις ανάμεσα στις γραμμές του αντιπάλου, ενώ αμυντικά προτιμώ την άμυνα στα 2/3 σε διάταξη 1-4-4-2 ή 1-4-1-4-1. Κάθε παιχνίδι βέβαια σε σχέση με τον σχηματισμό και τη δυναμική του αντιπάλου, είναι μια διαφορετική ιστορία και μπορεί να σχεδιασθεί και να προπονηθεί μια περισσότερο επιθετική ή αμυντική προσέγγιση, αλλά με τις βασικές αρχές να παραμένουν. Δεν μπορείς να αλλάζεις πολλά και συνεχώς, αυτό μπερδεύει τους ποδοσφαιριστές, οπότε προσαρμόζεις πράγματα με βάση τις συνθήκες. Γενικά, αν η ομάδα είναι ισχυρή πατάει περισσότερο πάνω στο δικό της πλάνο, ενώ αν είναι πιο αδύναμη, προσαρμόζεται περισσότερο στον αντίπαλο.

**Ποιοι είναι οι πιο σημαντικοί τομείς που πρέπει να δουλεύουν οι παίκτες στις προπονήσεις;**

Η προπόνηση πάντα πρέπει να περιέχει και τα 4 στοιχεία (φυσική κατάσταση, τεχνική, τακτική, ψυχολογικά/πνευματικά ερεθίσματα) που οδηγούν στην βελτίωση των ποδοσφαιριστών και της ομάδας. Κάθε άσκηση μπορεί να τα περιέχει, αν σχεδιαστεί σωστά και προσομοιώνει σε ρεαλιστικές συνθήκες παιχνιδιού. Η προπόνηση είναι κομμάτια του αγώνα σε άμυνα, επίθεση και μεταβάσεις και προτιμώ να τα προπονώ με αυτή τη λογική. Σε σχέση με την ατομικότητα και τη θέση του ποδοσφαιριστή, τόσο σε νεαρές ηλικίες, αλλά και σε πιο ‘’φτασμένους’’ ποδοσφαιριστές, προσπαθώ να βρίσκω πάντα χρόνο, για εξειδικευμένη προπόνηση θέσης. Η εξειδικευμένη προσέγγιση και η προσοχή που δείχνεις σαν προπονητής στην βελτίωση του ποδοσφαιριστή, εκλαμβάνεται πάντα θετικά από τον ίδιο και του δίνει κίνητρο να βάλει έξτρα στόχους και γενικότερα να προσπαθήσει περισσότερο.

**Πώς κρατάτε τους παίκτες σας συγκεντρωμένους και με κίνητρο στις προπονήσεις;**

Πολύ σημαντική ερώτηση και ένα πολύ δύσκολο κομμάτι στην καθημερινότητα και τη ρουτίνα των προπονήσεων. Σίγουρα το περιεχόμενο, η ποικιλία των ασκήσεων, νέα ερεθίσματα βοηθούν, αλλά δεν είναι αρκετά. Το κίνητρο έχει να κάνει με τους στόχους, οπότε πρέπει να βρίσκεις τρόπο να μεταφέρεις στους ποδοσφαιριστές σε καθημερινή βάση ρεαλιστικούς στόχους ομαδικούς και ατομικούς. Η προσήλωση στο στόχο, είτε έχει να κάνει με το επόμενο παιχνίδι, είτε με παραμέτρους βελτίωσης του παιχνιδιού της ομάδας, είτε με την ατομική πρόοδο, φέρνει την πνευματική συγκέντρωση του ποδοσφαιριστή. Επιπλέον, χρειάζεται και η κατάλληλη ανατροφοδότηση-αλληλεπίδραση σε ομαδικές ή ατομικές συζητήσεις.

**Τι συμβουλή θα δίνατε σε κάποιον που ξεκινάει τώρα την προπονητική ποδοσφαίρου;**

Ο κάθε προπονητής πρέπει να αναπτύξει την δική του φιλοσοφία και όχι να αντιγράφει απλά ασκησιολόγια, προπονητικές μονάδες και μεθόδους καταξιωμένων ή έμπειρων συναδέλφων. Κάθε άνθρωπος έχει την δική του ξεχωριστή προσωπικότητα και με βάση αυτή, οφείλει να προχωρήσει. Σίγουρα το διάβασμα, τα σεμινάρια, η παρακολούθηση άλλων προπονητών, το διαδίκτυο σήμερα δίνουν ερεθίσματα. Ερεθίσματα που όμως, πρέπει να γίνουν ιδέες, να προσαρμοστούν, να εξελιχθούν και να εφαρμοστούν. Η προπονητική είναι μια διαδικασία που εξελίσσεται, οπότε είναι σημαντικό να νοιώθεις πάντα πως είσαι σε μια φάση εκπαίδευσης. Μαθαίνεις κάθε μέρα, από την αξιολόγηση της προπόνησης που κάνεις, από τους ποδοσφαιριστές που σου δίνουν ερεθίσματα, από τις συζητήσεις με τους συνεργάτες σου, από τα παιχνίδια της ομάδας σου. Αν νοιώσεις πως τα ξέρεις πλέον όλα, τότε πλησιάζεις στην αποτυχία.

**Όπως είχα αναφέρει στην εισαγωγή του πρώτου μου βιβλίου ‘’Προπόνηση θέσης στο ποδόσφαιρο’’:**

‘’Η προπόνηση ποτέ δεν τελειώνει. Η προπονητική διαδικασία πάντα εξελίσσεται. Η βελτίωση σταματά μόνο, όταν τη σταματήσεις εσύ ο ίδιος. Υπάρχει πάντα κάτι που μπορείς να κάνεις καλύτερα. Κάθε βήμα μπορεί να είναι ένα σκαλοπάτι. Και κάθε σκαλοπάτι μπορεί να φέρει, ένα ακόμα βήμα. Στόχευε ψηλά! Αυτό που σήμερα κάνεις, κάποτε σου φαινόταν απλησίαστο. Και είμαι σίγουρος πως θα έρθει μια μέρα-όχι τόσο μακρινή- που θα σου φαίνεται απλό, συνηθισμένο, παρωχημένο. ‘Ε λοιπόν, ας μην σταματήσουμε να δίνουμε την ευκαιρία στον εαυτό μας να γίνει καλύτερος. Ο καλύτερος ακόμα δεν βρέθηκε!’’