



Όνομα:	_____
Τάξη:	_____
Μάθημα:	<u>Ποδόσφαιρο</u>
Σχολ. Έτος:	_____
	24Φ

Πάσα
στα
εραγία



ΜΑΘΗΜΑ #1

ΔΙΑΒΑΖΩ.

ΑΘΛΟΥΜΑΙ.

ΑΠΟΛΑΜΒΑΝΩ

ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ.



Πάσα στο μέλλον

Ποδόσφαιρο. Ένα ομαδικό άθλημα ή κάτι περισσότερο; Δικαίως έχει χαρακτηριστεί ως «βασιλιάς των σπορ»; Αποτελεί κοινωνικό φαινόμενο της σύγχρονης εποχής; Σε αυτά τα ερωτήματα οι αριθμοί δίνουν ξεκάθαρες απαντήσεις: Σχεδόν 1 στους 25 ανθρώπους του πλανήτη συνδέονται άμεσα -ποδοσφαιριστές, διαιτητές, προπονητές, ιατρικό προσωπικό, εργαζόμενοι σε εταιρίες υποστήριξης και προβολής- με το ποδόσφαιρο! Ακόμη περισσότεροι παρακολουθούν σε σταθερή βάση αγώνες από τις κερκίδες των γηπέδων ή μέσω τηλεόρασης κι άλλων Μέσων. Κατά συνέπεια, το ποδόσφαιρο μάς αφορά όλους!

Κι έχει άμεση επίδραση: Στη σωματική μας διάπλαση, στη διαπαιδαγώγησή μας, στα συναισθήματά μας, στις διαπροσωπικές σχέσεις μας. Άλλοτε με θετικό κι άλλοτε με αρνητικό πρόσημο. Σε κάθε περίπτωση, αξίζει την προσοχή όλων μας. Κι αφού επηρεάζει με ποικίλους τρόπους και σε διαφορετικά επίπεδα ένα σημαντικό κομμάτι των ανθρώπων από τη νεαρή τους, κίχλας, ηλικία, οφείλουν οι επίσημοι φορείς του αθλήματος να εργάζονται συστηματικά κι οργανωμένα για την ανάδειξη των θετικών πτυχών του στο κοινωνικό γίγνεσθαι.

Η Ελληνική Ποδοσφαιρική Ομοσπονδία, ως η μόνη και αποκλειστικά αρμόδια ανώτατη αρχή για την οργάνωση, διαχείριση, λειτουργία και διοίκηση του ελληνικού ποδοσφαίρου -μέλος της Διεθνούς Συνομοσπονδίας Ποδοσφαίρου (FIFA), της Ευρωπαϊκής Συνομοσπονδίας Ποδοσφαίρου (UEFA) και της Ελληνικής Ολυμπιακής Επιτροπής (ΕΟΕ)- προχωρά με σταθερά βήματα στην

υλοποίηση κοινωνικών και αθλητικών εξωστρεφών δράσεων σε στοχευμένες ομάδες του πληθυσμού, επιδιώκοντας την προώθηση των αξιών του «ευ αγωνίζεσθαι» και την ανάπτυξη του αθλήματος στη χώρα μας σε στέρεες βάσεις.

Η προσπάθεια αυτή δεν θα μπορούσε να μην έχει ως εκκίνηση τα παιδιά! Τους αυριανούς πρωταγωνιστές των γηπέδων. Τους αυριανούς φίλους του ποδοσφαίρου. Το μέλλον της πατρίδας μας. Με μια σειρά δράσεων στο πλαίσιο του προγράμματος «Πάσα στα θρανία», οι οποίες φιλοδοξούν να τοποθετήσουν το άθλημα στο επίκεντρο της εκπαίδευσης, της διασκέδασης και των συζητήσεών τους. Με εξάιρετους επιστημονικούς συνεργάτες της Ε.Π.Ο., καταξιωμένους προπονητές και δημοφιλείς ποδοσφαιριστές. Με την αρωγή, πάντα, του διδακτικού προσωπικού των Σχολείων της επικράτειας. Για ένα καλύτερο ποδόσφαιρο εντός κι εκτός των αγωνιστικών χώρων. Από τους ενημερωμένους (αυριανούς) πολίτες.

Αυτό το εγχειρίδιο, που αποτελεί μέρος του προγράμματος, απευθύνεται σε δασκάλους, καθηγητές, γονείς/μαθητές και η Ε.Π.Ο. φιλοδοξεί να το διανείμει σε όλα τα Σχολεία της Ελλάδας. Αλλά, περισσότερο επιθυμεί να αγκαλιαστεί η συγκεκριμένη δράση της από τα παιδιά.

Με την ευκαιρία της έκδοσης του ειδικού εγχειριδίου που κρατάτε στα χέρια σας, η Ελληνική Ποδοσφαιρική Ομοσπονδία αισθάνεται την ανάγκη να ευχαριστήσει θερμά το Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων για την αποδοχή του εν λόγω προγράμματος και την άψογη συνεργασία.



Σωκράτης Παπασταθόπουλος

Η μπάλα είναι διασκέδαση

Όταν ήμουν μικρός έπαιζα ποδόσφαιρο στις αλάνες, όπως όλα τα παιδιά. Παράλληλα, σε ηλικία 8 ετών, έκανα στίβο. Το αγώνισμά μου ήταν το ξέσθλο, κάτι σαν το σύγχρονο δέκαθλο, αλλά με λιγότερα σπορ λόγω ηλικίας. Αποφάσισα, όμως, να ασχοληθώ πιο σοβαρά με το ποδόσφαιρο και κατέληξα ότι αυτό ήταν που μου άρεσε να κάνω. Πρώτη φορά έπαιζα οργανωμένα στον Αίαντα Καλαμάτας. Συμμετείχα στο πρωτάθλημα Γ' τοπικής κατηγορίας, στη συνέχεια στην Β' τοπική κατηγορία και δύο χρόνια αργότερα σταμάτησα τον στίβο και αφοσιώθηκα στο ποδόσφαιρο.

Είχα πολύ επίπονο εβδομαδιαίο πρόγραμμα, γιατί παρακολουθούσα μαθήματα σε αθλητικό σχολείο, στο οποίο το πρωί έκανα στίβο και το βράδυ ποδοσφαιρικές προπονήσεις. Το ποδόσφαιρο με κέρδισε επειδή στα μάτια μου ήταν διαφορετικό. Ήταν πιο ευχάριστο. Η μπάλα τού έδινε το στοιχείο του παιχνιδιού.

Θεωρώ ότι το ποδόσφαιρο είχε αποφασιστική επίδραση στη διαμόρφωση της προσωπικότητάς μου. Όταν ακόμα ήμουν πολύ μικρός, με έμαθε να παλεύω για όλα. Μου δίδαξε ότι κανείς δεν σου χαρίζει τίποτα και πως για να κατακτήσεις οτιδήποτε στη ζωή -μιλώ για τη ζωή που κυλάει έξω από το γήπεδο-, χρειάζεται κόπος και θυσία. Χρειάζεται προσπάθεια. Χρειάζεται ομαδικότητα. Επίσης, το ποδόσφαιρο μου έμαθε τον σεβασμό: να σέβομαι ανθρώπους και αξίες.

Από 16 ετών ήμουν επαγγελματίας. Έπαιζα στην

ΑΕΚ και περνούσα πολλές ώρες καθημερινά μέσα στα αποδυτήρια και στις προπονήσεις με μεγαλύτερους συμπαίκτες από εμένα. Συνεπώς, η ενασχόλησή μου με το ποδόσφαιρο, με ωρίμασε. Με έμαθε να μοιράζομαι, να είμαι ομαδικός, να είμαι πειθαρχημένος μέσα στο σύνολο. Μου έδειξε ότι για να βρεις τον δρόμο της εκπλήρωσης των στόχων σου, πρέπει προηγουμένως να περάσεις από το μονοπάτι της προσπάθειας. Να δίνεις τον καλύτερό σου εαυτό για να τα καταφέρεις.

Το ποδόσφαιρο είναι ένα πολύ όμορφο άθλημα. Γι' αυτό είναι τόσο δημοφιλές. Ωστόσο, προσωπικά θα σας συμβούλευα να το αντιμετωπίζετε όπως ακριβώς είναι η φύση του: ως ένα παιχνίδι. Ή ως χόμπι, που θα σας βοηθήσει να διασκεδάσετε, να γυμναστείτε, να κάνετε φίλιες. Δεν χρειάζεται πίεση, είτε αυτή είναι ψυχολογική είτε πνευματική είτε σωματική. Δεν χρειάζεται να γίνεται το ποδόσφαιρο αυτοσκοπός, με αποτέλεσμα να χάνεται η μαγεία του. Όλοι σας έχετε το δικαίωμα να ονειρεύεστε να γίνετε επαγγελματίες παίκτες, αλλά κατά τη γνώμη μου στα σχολικά χρόνια προέχει η μελέτη. Ας πάρετε, λοιπόν, από το ποδόσφαιρο όσα στοιχεία μπορούν να σας βοηθήσουν στη ζωή και να σας ωριμάσουν. Ας ζήσετε τη χαρά του ποδοσφαίρου, η οποία είναι ο κεντρικός πυρήνας του παιχνιδιού!

Διεθνής ποδοσφαιριστής

Δευτεραθλητής Ευρώπης 2007
με την Εθνική Ομάδα Νέων

Από την αρχαιότητα μέχρι σήμερα

Μπορεί το σύγχρονο ποδόσφαιρο να ξεκίνησε τη διαδρομή του πριν από 1,5 αιώνα, ωστόσο οι ρίζες του χάνονται στα βάθη του παρελθόντος. Πλήθος ιστορικών αναφορών έχουν καταγράψει και περιγράψει την ύπαρξη ομαδικών αθλημάτων με μπάλα που παρουσίαζαν αρκετά κοινά χαρακτηριστικά με το άθλημα όπως παίζεται στις μέρες μας, χωρίς όμως να μπορούμε να υποστηρίξουμε ότι το ποδόσφαιρο αποτελεί τη μετεξέλιξη αυτών των παιχνιδιών.

Όπως αναφέρεται και στην επίσημη ιστοσελίδα της Διεθνούς Συνομοσπονδίας (FIFA), μια από τις πρώτες μορφές ποδοσφαίρου, που γνώρισε μεγάλη επιτυχία στην αρχαία Ελλάδα, ήταν ο «επίσκυρος». Ονομάστηκε έτσι διότι παιζόταν σε χώρο με όρια χαραγμένα από πέτρες (σκύρα). Παιζόταν με δύο ομάδες ίσου αριθμού παικτών και νικήτρια αναδεικνυόταν η ομάδα που ανάγκαζε την άλλη να τεθεί εκτός των γραμμών που είχε πίσω της. Άλλη μια μορφή ποδοσφαίρου συναντάμε τον δεύτερο και τρίτο αιώνα π.Χ. στην Κίνα, το «Tsu Chu». Σε αυτό, ο παίκτης έπρεπε να περάσει την μπάλα μέσα από ένα άνοιγμα πλάτους 30-40 εκ., πίσω από το οποίο ήταν κατασκευασμένο ένα τέρμα από μπαμπού και δίχτυα. **Ανάλογα παιχνίδια καταγράφηκαν αυτά τα χρόνια σε Ιαπωνία και Ρώμη.**

Κατά τον Μεσαίωνα ο τρόπος που παιζόταν η μπάλα δεν θύμιζε σε τίποτε τα παιχνίδια της αρχαιότητας. Επρόκειτο για ένα παιχνίδι άκρως ανταγωνιστικό -συνήθως ιδιαίτερα σκληρό και βίαιο- μεταξύ χωριών, αντίπαλων φατριών ή φτωχών γειτονιών. Οι παίκτες σε πολλές περιπτώσεις υπερέβαιναν τους εκατό! Βρήκε μεγάλη απήχηση στην Αγγλία, όμως λόγω των επεισοδίων που διαδραματιζόνταν στους δρόμους των μεγάλων πόλεων έπειτα από «αγώνες» και των διαμαρτυριών κυρίως από ανθρώπους της ανώτερης κοινωνικά τάξης, οι αρχές προχώρησαν πολλές φορές σε διαταγές απαγόρευσης, χωρίς πάντως επιτυχία. **Σε πιο πολιτισμένο πλαίσιο διεξάγονταν αγώνες με μπάλα στη Φλωρεντία, με τη συμμετοχή και λαμπρών επιστημόνων ή διάσημων καλλιτεχνών.**

Σταδιακή μεταστροφή στο κλίμα υπέρ της διάδοσης του αθλήματος παρατηρήθηκε από τις αρχές του 19ου αιώνα στην Αγγλία. Κι αυτό γιατί οι εκπαιδευτικοί φορείς παρατήρησαν τις αξίες που προάγονταν μέσω του

ποδοσφαίρου (συνεργασία, άθληση, ανιδιοτέλεια), αποφασίζοντας την εισαγωγή του στα σχολεία και τα πανεπιστημιακά ιδρύματα. Μάλιστα, το 1848 έγινε η πρώτη οργανωμένη προσπάθεια στο Πανεπιστήμιο του Κέμπριτζ για τη θεσμοθέτηση ενιαίων κανονισμών.

Η ημερομηνία-σταθμός για το σύγχρονο ποδόσφαιρο είναι η 26η Οκτωβρίου 1863, όταν 11 εκπρόσωποι ομάδων και σχολείων συναντήθηκαν στο Λονδίνο για να συζητήσουν και να αποφασίσουν ένα ενιαίο κανονιστικό πλαίσιο. Από αυτή τη συνάντηση «γεννήθηκε» η παλαιότερη Ποδοσφαιρική Ομοσπονδία στον κόσμο, η αγγλική, και δρομολογήθηκε ο πλήρης διαχωρισμός των κανόνων του ποδοσφαίρου από αυτούς του ράγκμπι.

Η Διεθνής Συνομοσπονδία Ποδοσφαίρου (FIFA) ιδρύθηκε τον Μάιο του 1904 από επτά Ομοσπονδίες: Γαλλίας, Βελγίου, Δανίας, Ολλανδίας, Ισπανίας, Σουηδίας και Ελβετίας. Σήμερα, η FIFA έχει πάνω από 210 Ομοσπονδίες-μέλη και σύμφωνα με έρευνές της περισσότεροι από 270 εκατομμύρια άνθρωποι παίζουν ποδόσφαιρο στις μέρες μας, σε κάθε γωνιά του πλανήτη!

Στην Ελλάδα, το ποδόσφαιρο άρχισε να εμφανίζεται προς τα τέλη του 19ου αιώνα, όταν ναύτες από τα αγγλικά πολεμικά πλοία έπαιζαν τις ελεύθερες ώρες μεταξύ τους αγώνες επίδειξης. Σημαντικό ρόλο στη διάδοση του αθλήματος διαδραμάτισαν και οι Έλληνες φοιτητές σε ξένα πανεπιστήμια, κυρίως της Αγγλίας, οι οποίοι επιστρέφοντας στη χώρα, έφεραν μαζί τους τον μαγικό κόσμο του ποδοσφαίρου.

Οι πρώτες προσπάθειες για την οργάνωση του αθλήματος έγιναν το 1899, με την προκήρυξη αγώνων από τον ΣΕΓΑΣ. Ωστόσο, **η ημερομηνία-ορόσημο για το ελληνικό ποδόσφαιρο θεωρείται η 14η Νοεμβρίου 1926, όταν εκπρόσωποι των Ενώσεων Ποδοσφαιρικών Σωματείων Αθηνών, Πειραιώς και Μακεδονίας-Θράκης συνυπέγραψαν το πρακτικό ίδρυσης της Ελληνικής Ποδοσφαιρικής**

Ομοσπονδίας. Το νερό είχε, πλέον, μπει στο αυλάκι.

Η Ε.Π.Ο. έγινε δεκτή στην οικογένεια της FIFA στις 2 Ιουλίου 1927, ενώ απόδειξη της δυναμικής που είχε αναπτύξει το άθλημα αποτελεί το γεγονός ότι στο τέλος του 1928 ο αριθμός των εγγεγραμμένων Ελλήνων ποδοσφαιριστών στα μητρώα της Ομοσπονδίας έφτανε τις 4.000!

Ο πρώτος αγώνας της Εθνικής Ομάδας από ιδρύσεως της Ε.Π.Ο. διεξήχθη στις 7 Απριλίου 1929 στο σημερινό γήπεδο του Παναθηναϊκού με αντίπαλο την Ιταλία (ήττα 1-4), ενώ η πρώτη νίκη του αντιπροσωπευτικού μας συγκροτήματος σημειώθηκε στις 26 Ιανουαρίου 1930 στο ίδιο γήπεδο επί της Γιουγκοσλαβίας με σκορ 2-1.

Την επόμενη χρονιά, και πιο συγκεκριμένα **στις 8 Νοεμβρίου 1931,** διεξήχθη ο πρώτος τελικός Κυπέλλου Ελλάδας (ΑΕΚ-Άρης 5-3).

Στην πορεία του χρόνου ακολούθησαν κι άλλες σημαντικές ημερομηνίες για το ελληνικό ποδόσφαιρο και την εξέλιξή του, όμως αυτή που θα μείνει χαραγμένη σε όλους τους Έλληνες είναι η **4η Ιουλίου 2004, όταν η Εθνική Ομάδα κατέκτησε το Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα επικρατώντας 1-0 της Πορτογαλίας στη Λισαβόνα!** Έκτοτε, μάλιστα, η Εθνική παρουσιάστηκε με συνέπεια στα περισσότερα μεγάλα ποδοσφαιρικά ραντεβού (Ευρωπαϊκά Πρωταθλήματα 2008 & 2012, Παγκόσμια Κύπελλα 2010 & 2014), προσθέτοντας μερικές ακόμη επιτυχίες όπως **οι προκρίσεις στις 8 και στις 16 καλύτερες ομάδες το 2012 και το 2014,** αντίστοιχα.

Στις μέρες μας, τα αναγνωρισμένα ποδοσφαιρικά σωματεία αγγίζουν τον αριθμό των 3.000, **με τους εγγεγραμμένους ποδοσφαιριστές να υπερβαίνουν τους 430.000, αποτελώντας το 4%, περίπου, του μόνιμου πληθυσμού της χώρας.** Περισσότεροι από 3.800 προπονητές, 1.000 αξιολογημένοι αξιωματούχοι διαιτησίας και 3.000 τμήματα υποδομής συνθέτουν τη σύγχρονη εικόνα του ελληνικού ποδοσφαίρου. Μια εικόνα που θα ζωντανέψει ακόμη περισσότερο από την ενεργό συμμετοχή των μικρών φίλων του αθλήματος. Εντός και εκτός των γηπέδων.

Δίκαιο Παιχνίδι

Στον τελικό Κυπέλλου Ελλάδας με τον Ιωνικό τον Μάιο του 2000 στο ΟΑΚΑ και ενώ ο αγώνας ήταν ισόπαλος 0-0, πέτυχα ένα γκολ με το χέρι. Ο διαιτητής δεν είδε την παράβαση και κατακύρωσε το γκολ. Αμέσως τον πλησίασα, με σκοπό να του μιλήσω για να αποκαταστήσω την αλήθεια και ταυτοχρόνως μια αδικία: του είπα ότι χρησιμοποίησα το χέρι μου για να καταλήξει η μπάλα στα δίχτυα. Ο διαιτητής άλλαξε την απόφασή του δίνοντας φάουλ υπέρ του Ιωνικού. Για την ενέργειά μου αυτή με τίμησε η Διεθνής Ολυμπιακή Επιτροπή στην Φρανκφούρτη. Ένωσα μεγάλη ικανοποίηση.

Όσο περνούν τα χρόνια αντιλαμβάνομαι ότι έκανα κάτι εντελώς φυσιολογικό. Σεβάστηκα τον εαυτό μου, τους αντιπάλους, τον κόσμο και πάνω απ' όλα το ίδιο το ποδόσφαιρο και τους κανόνες του. Εκείνη η φάση στον τελικό Κυπέλλου Ελλάδας, καταγράφηκε ως κορυφαία στη συνείδηση των φιλάθλων, έστω και αν δεν έκρινε κάποιον τίτλο, έστω και αν δεν επρόκειτο για ένα γκολ σε αγώνα ντέρμπι. Στο τέλος, η νίκη της ομάδας μου, της ΑΕΚ, με 3-0 σηματοδότησε την κατάκτηση του τροπαίου. Επιτυχία που πανηγύρισα με την καρδιά μου, καθώς γνώριζα ότι έγινε με δίκαιο τρόπο, εντός του αγωνιστικού χώρου.

Βασικές αρχές ενός ανθρώπου είναι η εντιμότητα και η δικαιοσύνη και πρέπει να προσπαθούμε να βρισκόμαστε όσο το δυνατόν πιο κοντά σε αυτές. Είναι ωφέλιμο να επαινούμε τις καλές πράξεις, αλλά περισσότερο ωφέλιμο για την κοινωνία μας είναι να μην σιωπούμε, αλλά να αποδοκιμάζουμε πράξεις ανεντιμότητας, ψευτιάς και αδικίας.

Ντέμης Νικολαΐδης

Πρώην διεθνής ποδοσφαιριστής ◀
Πρωταθλητής Ευρώπης 2004 ◀

ΜΑΘΗΜΑ #2

ΣΕΒΟΜΑΙ ΤΟΝ

ΑΝΤΙΠΑΛΟ.

ΠΑΙΖΩ ΔΙΚΑΙΑ.

Διατροφή και ποδόσφαιρο

Το άθλημα του ποδοσφαίρου έχει εξελιχθεί την τελευταία δεκαετία, με ουσιαστικές αυξήσεις στις φυσικές και τεχνικές απαιτήσεις του παιρνιδιού. Η διατροφή στη σχολική ηλικία αποτελεί μια σημαντική παράμετρο στην ανάπτυξη του αθλούμενου παιδιού, διότι πρέπει να περιλαμβάνει θρεπτικά στοιχεία σε ισορροπημένες ποσότητες ώστε να υποστηρίζει ταυτόχρονα τις απαιτήσεις τόσο της προπόνησης όσο και της βιολογικής ανάπτυξης σε ενέργεια και θρεπτικά συστατικά.

Οι μικροί ποδοσφαιριστές οφείλουν να ακολουθούν διατροφή με επαρκείς ποσότητες σε πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, λίπος, βιταμίνες και ιχνοστοιχεία. Πιο συγκεκριμένα, οι υδατάνθρακες αποτελούν την καύσιμη ύλη που απαιτούν οι μυς και εγκέφαλος ειδικότερα κατά τη διάρκεια του αγώνα. Τα δε τρόφιμα πλούσια σε πρωτεΐνες είναι σημαντικά για τη δόμηση και επιδιόρθωση των μυών. Μία διατροφή με καθημερινή κατανάλωση πρωτεϊνών υψηλής βιολογικής αξίας (πχ. κόκκινο κρέας, λευκό κρέας, αυγά, ψάρι, γαλακτοκομικά) καλύπτει τις ημερήσιες πρωτεϊνικές ανάγκες ενός αθλητή. Ταυτόχρονα, μια ισορροπημένη διατροφή βασισμένη σε λαχανικά, φρούτα, όσπρια, δημητριακά, άπαχο κρέας, ψάρια και γαλακτοκομικά προϊόντα μπορεί να διασφαλίσει επαρκή πρόσληψη όλων των

απαραίτητων βιταμινών και ιχνοστοιχείων (κυριότερα σιδήρου και ασβεστίου). Ο αποκλεισμός οποιασδήποτε ομάδας τροφίμων μπορεί να οδηγήσει σε διατροφικές ελλείψεις. Επίσης, η ενυδάτωση, δηλαδή η πρόσληψη υγρών πριν, κατά τη διάρκεια και κυρίως μετά την άσκηση, είναι πολύ σημαντική, ειδικά σε θερμά κλίματα όπως το δικό μας.

Πιο συγκεκριμένα, διατροφικές συμβουλές για την προπόνηση/αγώνα είναι οι εξής:

- **1-4 ώρες πριν:** να καταναλώνουμε ένα ελαφρύ γεύμα πλούσιο σε υδατάνθρακες (ψωμί, ζυμαρικά, ρύζι, δημητριακά, φρούτα, χυμούς κλπ.).
- **Κατά τη διάρκεια:** για λιγότερο από 1 ώρα προπόνησης το νερό είναι αρκετό. Για μεγαλύτερη διάρκεια άσκηση τα αθλητικά ποτά αποτελούν μία καλή επιλογή.
- **Αμέσως μετά:** Στην 1η ώρα έξυπνες επιλογές αποτελούν το σοκολατούχο γάλα, το γισούρι με φρούτα, ένα τoστ με τυρί ή αβγό και χυμοί φρούτων. Αμέσως μετά χρειάζεται ένα πλήρες γεύμα και αρκετά υγρά.

Οι αθλητές μπορούν και πρέπει να γίνουν πρεσβευτές της σωστής και ισορροπημένης διατροφής συμβάλλοντας με τον τρόπο αυτό στη θεμελίωση υγιεινών συμπεριφορών και συνθηκών, οι οποίες μπορούν να υιοθετηθούν ενάντια στην παιδική παχυσαρκία που μαστίζει τη χώρα μας.

Ιωάννης Κωτσής

Διατροφολόγος

Συνεργάτης Εθνικών Ομάδων Ποδοσφαίρου

Ποδόσφαιρο και ψυχολογία

Το ποδόσφαιρο αποτελεί τον τέλειο συνδυασμό ατομικής προσπάθειας και ομαδικής συνεργασίας. Οι ατομικές ικανότητες και δεξιότητες του κάθε παιδιού αναδεικνύονται και αποκτούν μεγαλύτερη αξία μέσα από τη λειτουργία της ομάδας. Τα οφέλη του ποδοσφαίρου, ως αθλητική δραστηριότητα, για τη σωματική υγεία των παιδιών είναι σημαντικά. Εξίσου σημαντικές όμως, αν και λιγότερο γνωστές, είναι οι επιδράσεις του στη σωστή ανάπτυξη της προσωπικότητας των νεαρών αθλούμενων, καθώς επίσης και στη βελτίωση των ψυχολογικών τους δεξιοτήτων.

Στον τομέα της ανάπτυξης της προσωπικότητας, το ποδόσφαιρο βοηθάει τα παιδιά-αθλητές:

- Να κοινωνικοποιηθούν και να αναπτύξουν φιλίες πέρα από το σχολείο, σε ένα υγιές περιβάλλον αθλητικής και εκπαιδευτικής δραστηριότητας.
- Να ανακαλύψουν το πόσο σημαντική είναι η ομαδική προσπάθεια και η εμπιστοσύνη στα μέλη της ομάδας.
- Να μάθουν την πειθαρχία στους κανόνες.
- Να γνωρίσουν υγιή πρότυπα ζωής και επιτυχίας και να αποκτήσουν υγιή αθλητικά πρότυπα που θα τους εμπνέουν και θα τους εμπυχώνουν στην προσπάθειά τους.
- Να μάθουν για την αξία της προσπάθειας, της υπομονής, της επιμονής και της αφοσίωσης για την επίτευξη ενός στόχου.
- Να μάθουν τη σημασία του σεβασμού απέναντι στους προπονητές, τους συμπαίκτες και στους αντιπάλους.
- Να παίρνουν αποφάσεις, να τις υλοποιούν και να συνειδητοποιούν τις συνέπειες των αποφάσεων αυτών, των συμπεριφορών αλλά και των πράξεών τους στη λειτουργία της ομάδας.

- Να μάθουν τις αξίες της συνέπειας, της υπευθυνότητας και της σωστής οργάνωσης, ως μέλη ενός συνόλου με κοινούς στόχους.

- Να μάθουν, μέσα από τον συναγωνισμό και τον ανταγωνισμό, νέους τρόπους να διαχειρίζονται τη νίκη και την ήττα, πέρα και πάνω από το αποτέλεσμα ενός αγώνα.

Όσον αφορά τις ψυχολογικές δεξιότητες, το ποδόσφαιρο βοηθάει τους νεαρούς αθλητές:

- Να βελτιώσουν την αυτοπεποίθηση και την αυτοεκτίμηση τους, μέσω της συμμετοχής, της συνεργασίας, της ενθάρρυνσης, της πρωτοβουλίας, της επιβράβευσης και της υπερηφάνειας.
- Να ελέγχουν καλύτερα τα συναισθήματα και τις αντιδράσεις τους, μαθαίνοντας να προσαρμόζονται καλύτερα σε απαιτητικές συνθήκες και να χειρίζονται πιο σωστά την πίεση, το άγχος, την ντροπή, το φόβο, το θυμό, τη σύγκρουση, καθώς επίσης και τον εγωισμό, την έπαρση και την αλαζονεία.
- Να ανακαλύψουν νέες δυνάμεις μέσα τους και νέα κίνητρα για να ξεπερνούν τα όρια τους, συνεισφέροντας στον κοινό στόχο της ομάδας.
- Να βάζουν στόχους, να δεσμεύονται σε αυτούς, να μαθαίνουν να οργανώνουν την καθημερινότητά τους για την επίτευξη των στόχων αυτών, καθώς επίσης και να τους αναπροσαρμόζουν όποτε χρειάζεται.
- Να βελτιώσουν την ικανότητα αποτελεσματικής επικοινωνίας για να αλληλεπιδρούν καλύτερα με την ομάδα και το περιβάλλον τους.

Αχιλλέας Υφαντίδης

Ψυχολόγος

Επιστημονικός Συνεργάτης Σχολών Προπονητών UEFA-E.Π.Ο.

Γιώργος Καραγκούνης

Μοιράζομαι τις εμπειρίες μου

Μεγάλωσα στο χωριό Αμπελώνας, κοντά στον Πύργο Ηλείας. Το “μικρόβιο” του αθλητισμού και πιο συγκεκριμένα του ποδοσφαίρου μπήκε μέσα μου από τον πατέρα μου, ο οποίος με έπαιρνε μαζί του κάθε Κυριακή στα γήπεδα όπου έπαιζε η τοπική ομάδα. Αμέσως αγάπησα αυτό το άθλημα. Η αγάπη σε αυτό που κάνεις είναι ίσως το σημαντικότερο στοιχείο για να επιτύχεις. Κι ονειρεύτηκα από πιτσιρίκι, ακόμα, να παίξω ποδόσφαιρο σε μια μεγάλη ομάδα της Ελλάδας ή του εξωτερικού και, φυσικά, στην Εθνική Ομάδα. Το πάθος μου και η σκληρή δουλειά με οδήγησαν πρώτα στους μικρούς του Παναθηναϊκού και ύστερα, με την πολύτιμη βοήθεια του κ. Ρότσα, στις ακαδημίες του Παναθηναϊκού. Όλα είχαν πάρει τον δρόμο τους.

Όταν ασχολείσαι με τον αθλητισμό και στόχος σου είναι να πρωταγωνιστήσεις, τότε κάνεις και ορισμένες θυσίες. Μειώνεις τον χρόνο που αφιερώνεις στους φίλους σου, είσαι προσεκτικός στη διασκέδασή σου, στη διατροφή σου. Και τα καλοκαίρια δεν είναι τόσο ξέγνοιαστα. Είσαι σταθερά αφοσιωμένος στους στόχους σου και στο άθλημα.

Φυσικά, οι χαρές που παίρνεις είναι πολλές. Αμέτρητες εμπειρίες από ταξίδια, σε πόλεις, σε χώρες. Γνωρίζεις την κουλτούρα άλλων λαών. Κι όταν έρχονται οι νίκες, οι κατακτήσεις τίτλων, όπως το EURO 2004, τότε πετάς στα ουράνια! Προπάντων, όμως, γνωρίζεις σημαντικούς

ανθρώπους μέσα από το άθλημα, κάνεις γερές φιλίες που αντέχουν στον χρόνο. Κι, οπωσδήποτε, η καλή ζωή που οφείλεις να κάνεις, σε βοηθάει ψυχικά και σωματικά.

Η συμβουλή μου προς σε σας δεν μπορεί παρά να είναι αυτό που τόνισα και παραπάνω. Ό,τι κάνετε να το κάνετε με αγάπη, αφοσίωση κι επιμονή. Κι όταν συναντήσετε στον δρόμο σας κακές στιγμές, γιατί κανείς δεν μπορεί να αποφύγει στενοχώριες και πίκρες στο διάβα του, να σταθείτε δυνατοί. Να κάνετε την αυτοκριτική σας και να προχωρήσετε πιο σίγουροι από ποτέ. Σημαντικό ρόλο παίζει και η στήριξη της οικογένειας. Οι δικοί μας άνθρωποι μπορούν με τη ζεστασιά τους, τις συμβουλές τους και τη διακριτικότητά τους να μας παρέχουν ένα ασφαλές λιμάνι, όποτε το χρειαστούμε.

Και κάτι εξίσου σπουδαίο: Ο σεβασμός προς τον αντίπαλο, τους συμπαίκτες και τους κανόνες είναι αναπόσπαστο κομμάτι του παιχνιδιού. Για να μπορέσετε κι εσείς να τον κερδίσετε από τους άλλους. Και τότε θα είστε ολοκληρωμένοι αθλητές κι άνθρωποι.

- Πρώην διεθνής ποδοσφαιριστής
- Πρωταθλητής Ευρώπης 2004
- Κάτοχος του ρεκόρ συμμετοχών με την Εθνική Ομάδα (139)

Άσκηση & Ανάπτυξη



Όλα τα παιδιά (αγόρια και κορίτσια) μικρότερα των 5 ετών μπορούν να συμμετέχουν σε δραστηριότητες που έχουν ως επίκεντρο το ποδόσφαιρο. Ωστόσο, οφείλουμε να είμαστε ιδιαίτερα προσεκτικοί και ενήμεροι για το πώς αναπτύσσεται ένα παιδί τόσο κινητικά, όσο πνευματικά και συναισθηματικά, καθώς κάθε ηλικιακή κατηγορία έχει ιδιαίτερα χαρακτηριστικά. Οι εκπαιδευτικοί στόχοι σε κάθε ηλικιακή κατηγορία έχουν ως σκοπό την μακροπρόθεσμη ανάπτυξη του παιδιού. Αρχικά, να προάγουν τις αξίες του «ευ αγωνίζεσθαι» και να τις μεταδίδουν ως τρόπο ζωής και, σε δεύτερο στάδιο, να δημιουργούν τις κατάλληλες συνθήκες για την ανάπτυξη ποδοσφαιριστών υψηλού επιπέδου.

Η φυσιολογική, πνευματική και συναισθηματική ανάπτυξη του παιδιού είναι μια πολύπλευρη διαδικασία για αυτό απαιτείται τα σωματεία και οι ακαδημίες ποδοσφαίρου να εμπιστεύονται διπλωματούχους προπονητές ποδοσφαίρου με εξειδικευμένες γνώσεις.

Η προπόνηση για τα παιδιά από την ηλικία των 4 ετών έως 8 ετών για τα κορίτσια και έως 9 ετών για τα αγόρια, έχει σαν κύριο στόχο την ανάπτυξη των θεμελιωδών κινητικών δεξιοτήτων (τρόπο τρεξίματος, συντονισμό, ισορροπία και αλλαγή κατεύθυνσης). Η ανάπτυξη των κινητικών προτύπων πραγματοποιείται μέσα από διάφορες δραστηριότητες και όχι μόνο ή απαραίτητα παίζοντας ποδόσφαιρο. Για το λόγο αυτό οι ασκήσεις πρέπει να έχουν κυρίως παιγνιώδη μορφή συνδυάζοντας την ανάπτυξη των παραπάνω στοιχείων με τη διασκέδαση του παιδιού. Η μέθοδος

προσπάθειας και λάθους ενδείκνυται στην εκπαιδευτική διαδικασία στο στάδιο αυτό, καθώς επίσης οι μικρές αριθμητικές σχέσεις στα παιχνίδια που εφαρμόζονται.

Στο επόμενο στάδιο, από 8 έως τα 11 έτη για τα κορίτσια και από 9 έως 12 έτη για τα αγόρια η προπόνηση περιλαμβάνει την εκμάθηση των ποδοσφαιρικών δεξιοτήτων (οδήγημα, μεταβίβαση, υποδοχή, ντρίμπλα, σουτ). Ταυτόχρονα, τα παιδιά στην ηλικία αυτή έχουν τέλεια ικανότητα για πνευματική και φυσική ανάπτυξη των κινητικών δεξιοτήτων. Αξίζει να σημειωθεί ότι μέχρι την ηλικία περίπου των 11 ετών το παιδί διαμορφώνει την ανάπτυξη του 95% του νευρομυϊκού συστήματος. Συνεπώς, χρειάζεται μεγάλη έμφαση στην ποιοτική εκπαιδευτική διαδικασία με την οποία θα τροφοδοτηθεί η νοητική και μυϊκή «τράπεζα» του παιδιού μέχρι την ηλικία αυτή.

Εν συνεχεία, στην ηλικιακή κατηγορία από 11 έως 15 ετών για τα κορίτσια και από 12 έως 16 ετών για τα αγόρια παρατηρείται ραγδαία ανάπτυξη των παιδιών με σημαντικές μεταβολές ιδιαίτερα στο ύψος τους. Οι μεταβολές αυτές μπορεί να επηρεάσουν την ικανότητα συντονισμού και την αλλαγή κατεύθυνσης, καθώς επίσης την δυνατότητά τους στην εκτέλεση των ποδοσφαιρικών δεξιοτήτων. Στο στάδιο αυτό τα παιδιά είναι ικανά να δεχθούν υψηλότερες εντάσεις, με ασκήσεις αντοχής και ταχύτητας που θα τα βοηθήσουν στην ανάπτυξή τους. Τα παιδιά στις αρχές του σταδίου αυτού, αντιδρούν πιο έντονα στις υποδείξεις – κατευθύνσεις των μεγαλύτερων (13 -14 ετών), ενώ στη συνέχεια εμφανίζουν αυξημένη ικανότητα προσαρμογής στα καθημερινά δεδομένα

και με μεγαλύτερη ισορροπία (16 ετών).

Επίσης, στα αγόρια τα εξειδικευμένα προγράμματα δύναμης θα πρέπει να ξεκινούν 12 μήνες μετά την κορύφωση της ανάπτυξης τους (περίπου στα 14 έτη). Ωστόσο, αυτή μπορεί να διαφέρει για κάθε παιδί με απόκλιση από -2 ως + 2 έτη. Αντιθέτως, στα κορίτσια οι αντίστοιχες εξειδικευμένες ασκήσεις (αντοχής, δύναμης, ταχύτητας) μπορούν να ξεκινήσουν από τα 12 έτη καθώς έχουν ταχύτερο ρυθμό ανάπτυξης, η οποία κορυφώνεται συνήθως στα 12 έτη.

Ωστόσο, όπως αναφέρθηκε και παραπάνω, λόγω των σημαντικών και ραγδαίων μεταβολών σε πολλαπλούς τομείς της ανάπτυξης του παιδιού στο στάδιο αυτό, είναι απαραίτητο οι τεχνικές ποδοσφαιρικές δεξιότητες να έχουν αναπτυχθεί όσο καλύτερα γίνεται, πριν από την εισαγωγή του παιδιού στα στάδια αυτά. Αυτή η παράμετρος σχετίζεται άμεσα με την επιλογή των κατάλληλων προπονητών στις αναπτυξιακές ηλικίες (μέχρι 12 ετών) από τις ακαδημίες ποδοσφαίρου. Είναι συχνό το φαινόμενο, τα σωματεία και οι ακαδημίες να τοποθετούν στα μικρά ηλικιακά τμήματα προπονητές χωρίς να εξετάζουν αν αυτοί πληρούν και μπορούν να υποστηρίξουν τις ανάγκες των παιδιών στις εν λόγω ηλικίες.

Τέλος, μετά τα 16 έτη περνάμε στο στάδιο του ανταγωνιστικού αθλητισμού, στο οποίο εκτός από τα αμιγώς ποδοσφαιρικά στοιχεία (τεχνική – τακτική), αναπτύσσονται η φυσική κατάσταση και οι

νοητικές ικανότητες. Η παραγωγή τεστοστερόνης έχει ξεκινήσει και η ειδική προπόνηση παραμέτρων της φυσικής κατάστασης είναι δυνατό να πραγματοποιηθεί. Επίσης, στα αγόρια η προπόνηση δύναμης είναι απαραίτητη. Τα παιδιά αρχίζουν και κριτικάρουν την απόδοσή τους και είναι ικανοί να μοιραστούν ευθύνες και να «θυσιαστούν» για την ομάδα τους.

Μετά την ηλικία των 17 ετών τα παιδιά βρίσκονται στο στάδιο της απόδοσης με στόχο τις υψηλές επιδόσεις, την τελειοποίηση τεχνικοτακτικών θεμάτων και τη νίκη στους αγώνες. Ωστόσο, ο σκοπός της νίκης πρέπει να εστιάζεται μέσα από την μακροπρόθεσμη προσπάθεια και την ορθή και στοχευμένη εκπαιδευτική διαδικασία και όχι μέσω στείρων διαδικασιών, που μαθαίνουν τους εκπαιδευόμενους να επιδιώκουν τη νίκη «παντί τρόπο».

Προφανώς, όλα τα παιδιά δεν θα καταφέρουν να αγωνιστούν στο υψηλό επίπεδο. Ακολουθώντας, όμως, την παραπάνω διαδικασία θα μπορούν να έχουν μια αθλητική ζωή, να εκπαιδευτούν για τις σημαντικές αξίες του ποδοσφαίρου και του αθλητισμού και να διατηρηθούν στο χώρο του ποδοσφαίρου σε όλη τους τη ζωή ως ποδοσφαιριστές, προπονητές, διαιτητές, παράγοντες, φίλαθλοι, επαγγελματίες του χώρου.

Χρήστος Σίσκος

Grassroots Manager
Ελληνικής Ποδοσφαιρικής Ομοσπονδίας

Το ποδόσφαιρο... αθληώς!

ΣΑΛΑΣ (FUTSAL)

Το Ποδόσφαιρο Σάλας (5X5 όπως είναι ευρέως διαδεδομένο στη χώρα μας) είναι ένα συναρπαστικό και γρήγορο ποδοσφαιρικό παιχνίδι που παίζεται σε γήπεδα μικρών διαστάσεων και πρωτοεμφανίστηκε το 1930 στη Νότια Αμερική. Είναι επισήμως αναγνωρισμένο ως εναλλακτική μορφή ποδοσφαίρου -μαζί με το Ποδόσφαιρο Άμμου- υπό την UEFA και τη FIFA και είναι ιδιαίτερα διαδεδομένο σε πολλές χώρες του πλανήτη. Η φύση του παιχνιδιού δίνει μεγάλη έμφαση στην τεχνική κατάρτιση και στην ικανότητα του παίκτη να αντεπεξέρχεται σε καταστάσεις υψηλής πίεσης χρόνου και χώρου.

Το παιχνίδι παίζεται σε κλειστούς χώρους - συνήθως σε παρκέ- διαστάσεων 40μΧ20μ σε εστίες διαστάσεων 3μΧ2μ (όπως στο χάντμπολ) με πέντε παίκτες και με μπάλα μικρότερη από αυτήν του ποδοσφαίρου, η οποία είναι κατασκευασμένη ώστε να αναπηδάει περίπου 30% λιγότερο από μια μπάλα ποδοσφαίρου διευκολύνοντας έτσι το παιχνίδι. Ο χρόνος παιχνιδιού χωρίζεται σε δύο περιόδους των 20 λεπτών καθαρού χρόνου και οι αλλαγές των παικτών είναι απεριόριστες. Στο παιχνίδι συμμετέχουν όλοι οι ποδοσφαιριστές στην επίθεση και μοιράζονται όλοι τα αμυντικά καθήκοντα.

Ένας ποδοσφαιριστής σάλας αναπτύσσει περισσότερο τις τεχνικές του ικανότητες, καθώς οι χώροι είναι περιορισμένοι. Οι εναλλαγές στις θέσεις, η μεγάλη συχνότητα επαφής με την μπάλα και η δυνατότητα επίτευξης τέρματος από όλους προσφέρουν μεγάλη χαρά ιδίως στις μικρές ηλικίες.

Το ποδόσφαιρο σάλας μπορεί να παίξει πολύ σημαντικό ρόλο στην εξέλιξη ενός νεαρού ποδοσφαιριστή και να βελτιώσει την ποιότητά του σε μεγάλο βαθμό. Άλλωστε, σπουδαίοι ποδοσφαιριστές κυρίως από την Λατινική Αμερική, την Ισπανία και Πορτογαλία όπως οι Ρονάλντο, Μέσι, Νεϊμάρ, Ινιέστα, Τσάβι, Ροναλντίνιο έμαθαν τα πρώτα μυστικά του ποδοσφαίρου σε γήπεδα σάλας.

Το πρώτο πιλοτικό πρωτάθλημα σάλας στη χώρα μας οργανώθηκε το 1996 και από την επόμενη χρονιά άρχισε να διεξάγεται επίσημα. Η Εθνική Ομάδα Ανδρών έδωσε το πρώτο επίσημο παιχνίδι της τον Δεκέμβριο του 1998.

Σήμερα λειτουργούν δεκάδες σωματεία ποδοσφαίρου σάλας, τα οποία διαθέτουν στις τάξεις τους τμήματα υποδομής.

Συνοπτικά τα βασικά χαρακτηριστικά του ποδοσφαίρου σάλας:

- Βελτιώνει την τεχνική κατάρτιση.
- Οι παίκτες έχουν 6 φορές περισσότερες επαφές με την μπάλα σε σχέση με το ποδόσφαιρο 11Χ11.
- Οι καταστάσεις με υψηλή πίεση πάνω στον κάτοχο της μπάλας βοηθά τους παίκτες να αναπτύσσουν μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και να λειτουργούν υπό δύσκολες συνθήκες.
- Γρήγορη λήψη απόφασης-εκτέλεσης μιας ενέργειας.
- Συνεχείς εναλλαγές στη μετάβαση από άμυνα σε επίθεση και αντιστροφή.
- Η δυνατότητα να παίζεται σε κλειστούς χώρους εξαλείφει τα προβλήματα που δημιουργούνται εξαιτίας των δύσκολων καιρικών συνθηκών, ιδιαίτερα στις μικρές ηλικίες.



Το Ποδόσφαιρο Άμμου είναι ένα από τα πιο συναρπαστικά και θεαματικά σπορ στον πλανήτη. Πρόκειται για ένα παιχνίδι που είναι άμεσα συναρπαστικό με τον τρόπο γέννησής του, τις παραλίες της Βραζιλίας, και χαρακτηρίζεται από περιπέτλιες ενέργειες, ταχύτητα και πολλά γκολ. Αναπτύσσεται ραγδαία τα τελευταία χρόνια (πέρασε υπό τη σκέπη της FIFA το 2004) και είναι χαρακτηριστικό το γεγονός ότι σε περισσότερες από 130 χώρες διοργανώνονται επίσημα πρωταθλήματα.

Ως άθλημα διασκέδασης μπορεί να παιχτεί από μικρά παιδιά και μεγαλύτερους σε ηλικία, από άνδρες και γυναίκες, επαγγελματίες και ερασιτέχνες. Συνδυάζει έννοιες που σχετίζονται με την παραλία όπως οικογένεια, αναψυχή, νεολαία, αθλητισμός, ζωτικότητα.

Το ποδόσφαιρο άμμου ξεχωρίζει από το κλασικό ποδόσφαιρο διότι παίζεται με γυμνά πόδια σε επιφάνεια άμμου, σε γήπεδο διαστάσεων 36μΧ26μ. Αξίζει να σημειωθεί ότι σε κάθε βήμα το πόδι των ποδοσφαιριστών βουλιάζει στην άμμο κατά 40 εκατοστά, κάτι που σημαίνει ότι απαιτείται πολύ καλή φυσική κατάσταση και υψηλή ικανότητα διατήρησης της ισορροπίας για την εκτέλεση των - σχεδόν ακροβατικών- κινήσεων.

Επιπλέον, οι παίκτες οφείλουν να είναι ψυχικά και σωματικά έτοιμοι σε κάθε στιγμή για να αντιμετωπίσουν το «απροσδόκητο», καθώς η τροχιά της μπάλας αλλάζει σε κάθε γκελ στην άμμο. Το παιχνίδι παίζεται σε τρεις περιόδους των 12 λεπτών με 5 παίκτες, από τους οποίους ο ένας είναι ο τερματοφύλακας. Οι εναλλαγές στις θέσεις δίνουν τη δυνατότητα σε όλους να επιτίθενται και να σκοράρουν, όπως επίσης να αμύνονται. Εξαιτίας της γρήγορης κόπωσης οι αλλαγές παικτών είναι ελεύθερες.

Ο ρόλος του τερματοφύλακα είναι ίσως ο πιο σημαντικός από τους υπόλοιπους παίκτες, γιατί συμμετέχει ενεργά και άμεσα στο επιθετικό παιχνίδι. Έχει τις πιο συχνές επαφές με την μπάλα, παίζει εξίσου με τα πόδια, καθορίζει τον ρυθμό του παιχνιδιού και δύναται να πετύχει γκολ με σουτ απευθείας προς το αντίπαλο τέρμα.

Στη χώρα μας, που έχει συγκριτικά πλεονεκτήματα

σε σχέση με άλλες για την ανάπτυξη του αθλήματος, διοργανώνεται κάθε χρόνο επίσημο πρωτάθλημα, ενώ αξίζει να τονιστεί ότι η Εθνική Ομάδα Ανδρών συγκαταλέγεται ανάμεσα στις κορυφαίες της Ευρώπης. Επίσης, έχουν συγκροτηθεί Εθνικές Ομάδες Γυναικών και Ελλήδων.

Συνοπτικά τα βασικά χαρακτηριστικά του ποδοσφαίρου άμμου:

- Απλότητα στησίματος γηπέδου: Άμμος, δύο εστίες και ιμάντας διαγράμμισης περιφέρειας.
- Υψηλός δείκτης διασκέδασης: Άμμος, θάλασσα, παραλία, μουσική, εκτέλεση ακροβατικών.
- Λιγότεροι τραυματισμοί σε σχέση με το κλασικό ποδόσφαιρο.
- Θέαμα και πολλά γκολ (κατά μ.ο. 8-9 ανά παιχνίδι).
- Συμμετοχή όλων των ηλικιών και των δύο φύλων.
- Εναλλακτικός τρόπος προπόνησης για το ποδόσφαιρο.



Μπάλα=

Θηλυκό



Για πολλά χρόνια υπήρχε στη χώρα μας -και όχι μόνο- η κρατούσα αντίληψη ότι το ποδόσφαιρο είναι αποκλειστικά αντρικό άθλημα. Ωστόσο, τα τελευταία χρόνια μια σειρά από δράσεις μέσω οργανωμένων προγραμμάτων σε διεθνές και τοπικό επίπεδο και ειδικές επιστημονικές έρευνες κατάφεραν να προσελκύσουν τα κορίτσια στο άθλημα και να «σπάσουν» χρονίζουσες προκαταλήψεις.

Έτσι, για παράδειγμα, σήμερα είμαστε σε θέση να γνωρίσουμε από επιστημονικές μελέτες ότι τα κορίτσια μπορούν μέχρι τα 12 χρόνια να προπονούνται όπως ακριβώς τα αγόρια (με μια απόκλιση ενός έτους) και ότι το αποτέλεσμα αυτής της προπόνησης δεν δίνει ένα «αντρικό» σώμα, αλλά ένα πολύ όμορφα γυμνασμένο γυναικείο σώμα.

Επιπλέον, νέες έρευνες δείχνουν ότι το ποδόσφαιρο μπορεί να έχει μεγαλύτερη θετική επίδραση στην αυτοπεποίθηση των κοριτσιών σε σχέση με άλλα δημοφιλή αθλήματα. Η μεγαλύτερη μελέτη αυτού του είδους διενεργήθηκε πρόσφατα από την UEFA και μια εξειδικευμένη ομάδα ερεύνησε την επίδραση που έχει το ποδόσφαιρο στην ψυχολογική και συναισθηματική κατάσταση των κοριτσιών και των νέων γυναικών στην Ευρώπη. Η έρευνα έλαβε υπόψη την επίδραση που έχει το ποδόσφαιρο στην αυτοπεποίθηση, στην αυτοεκτίμηση, στην ευεξία, στα συναισθήματα της ενότητας, στα κίνητρα και στις δεξιότητες και συγκρίνει αυτά τα αποτελέσματα με άλλα δημοφιλή αθλήματα.

Το πιο ισχυρό εύρημα είναι ότι όπου κι αν ζουν, ανεξάρτητα από το στάδιο που διανύουν στο παιχνίδι, τα κορίτσια που παίζουν ποδόσφαιρο διαθέτουν ισχυρότερη αυτοπεποίθηση έναντι των κοριτσιών που δεν ασχολούνται με τον αθλητισμό.

Τα τελευταία χρόνια και ιδίως μετά το 2010, όταν η UEFA ξεκίνησε το πρόγραμμα ανάπτυξης γυναικείου ποδοσφαίρου, το παιχνίδι έχει επεκταθεί σε όλα τα επίπεδα σε ολόκληρη την Ευρώπη.

Μάλιστα, στη χώρα μας έχει παρατηρηθεί αύξηση κατά 30% στον αριθμό των εγγεγραμμένων παικτριών σε σχέση με αυτόν προ τριετίας, αγγίζοντας στις μέρες μας τις 8.000! Εξάλλου, ανοδική πορεία παρατηρείται στις ευρωπαϊκές παρουσίες των Γυναικείων Εθνικών Ομάδων (Εθνική Γυναικών, Νεανίδων, Κορασίδων), στην ποιότητα των εγχώριων γυναικείων διοργανώσεων (Πρωταθλήματα Α', Β' και Γ' Εθνικής κατηγορίας και Αναπτυξιακό Κύπελλο), καθώς επίσης στη συμμετοχή των γυναικών στις ειδικές μορφές ποδοσφαίρου (Σάλας και Άμμου).

Η Ελληνική Ποδοσφαιρική Ομοσπονδία, αναγνωρίζοντας την αναγκαιότητα περαιτέρω ανόδου της δημοτικότητας του αθλήματος στον γυναικείο πληθυσμό, εκπονεί ένα συνολικό πρόγραμμα προώθησης του ποδοσφαίρου στις νεαρές ηλικίες, με απώτερο στόχο την ανάπτυξη των γυναικείων σωματείων (αγγίζουν τα 100) και των Εθνικών Ομάδων.

ΜΑΘΗΜΑ #3

ΧΑΙΡΟΜΑΙ

ΣΤΗ ΝΙΚΗ.

ΑΠΟΔΕΧΟΜΑΙ

ΤΗΝ ΗΤΤΑ.



Θοδωρής Ζαγοράκης

Μια όμορφη ιστορία

Λίγο πριν από την έναρξη του Ευρωπαϊκού Πρωταθλήματος 2004 της Πορτογαλίας, επικρατούσαν έντονα και ανάμεικτα συναισθήματα μεταξύ των μελών της Εθνικής Ομάδας. Ενθουσιασμός για τη συμμετοχή μας στη μεγαλύτερη ευρωπαϊκή ποδοσφαιρική διοργάνωση, άγχος γιατί κανείς μας δεν είχε ξαναπαίξει σε ένα τουρνουά τόσο υψηλού επιπέδου και, τέλος, ένα αίσθημα ευθύνης διότι εκπροσωπούσαμε τη χώρα μας κι οφείλαμε να παρουσιάσουμε ανταγωνιστικοί απέναντι σε ομάδες με ταλαντούχους παίκτες, πλούσια ιστορία και διεθνείς διακρίσεις.

Φυσικά και συζητούσαμε μεταξύ μας, εμείς οι παίκτες, για όλα αυτά. Άλλωστε, η επικοινωνία ανάμεσα στα μέλη μιας ομάδας παίζει πρωταρχικό ρόλο στο αποτέλεσμα. Και βάσει της εμπειρίας μου, μπορώ να σας διαβεβαιώσω ότι αυτό το κομμάτι όσο σημαντικό είναι, άλλο τόσο είναι και δύσκολο. Γιατί απαιτεί χρόνο και προσπάθεια. Από όλους. Οφείλουμε, συνεπώς, να ανακαλύψουμε τους συνδεδειμένους κρίκους που ενώνουν την αλυσίδα. Όπως είναι ο κοινός στόχος. Η κοινή προσπάθεια. Ο σεβασμός στην προσωπικότητα του διπλανού. Κι αυτά επιτυγχάνονται με συνεννόηση. Τότε μόνο αποκτά υπόσταση μια ομάδα, γίνεται δυνατή κι επιτυχημένη.

Αυτό αποφασίσαμε να παρατάξουμε στην Πορτογαλία. Μια ΟΜΑΔΑ. Θα παίζαμε, λοιπόν, και για τον συμπαίκτη μας. Θα δίναμε περισσότερη ένταση, αν κάποιος από μας δεν βρισκόταν στην καλύτερή του κατάσταση. Θα τον επιβραβεύαμε, ακόμα και σε μια άτυχη στιγμή του. Θα χάναμε μαζί και θα νικούσαμε μαζί. Επιπλέον, φροντίσαμε να αποβάλλουμε -στο μέτρο του δυνατού- το δικαιολογημένο άγχος του πρωτάρη. Κι οπωσδήποτε επικεντρωθήκαμε στα δυνατά μας στοιχεία.

Η αλήθεια είναι ότι κανείς δεν έδινε σοβαρές πιθανότητες διάκρισης για την Ελλάδα σε αυτή τη διοργάνωση. Άλλωστε, από μόνη της η παρουσία μας στο EURO 2004 ήταν επιτυχία, καθώς μόνο μια φορά

πριν, το μακρινό 1980, η Εθνική Ομάδα είχε προκριθεί σε τελική φάση Ευρωπαϊκού Πρωταθλήματος. Για μας, όμως, αυτό δεν ήταν αρκετό. Γιατί στον αθλητισμό, αλλά και στη ζωή γενικότερα, είναι ωραίο θα θέτεις υψηλότερους στόχους. Να δουλεύεις για να τους επιτυγχάνεις. Και κάθε φορά να νιώθεις ικανοποίηση και περηφάνια που οι κόποι σου ανταμείβονται.

Έπειτα από αρκετές μέρες προετοιμασίας ήμασταν έτοιμοι για το μεγάλο ποδοσφαιρικό ραντεβού. Αντίπαλός μας στην πρεμιέρα ήταν η οικοδέσποινα Πορτογαλία, που είχε στις τάξεις της σπουδαίους παίκτες, όπως ο μεγάλος αστέρας του παγκοσμίου ποδοσφαίρου, 19άχρονος τότε, Κριστιάνο Ρονάλντο. Η ατμόσφαιρα στο κατάμεστο από 50.000 θεατές γήπεδο «Ντραγκάο» του Πόρτο ήταν φανταστική. Ανάμεσά τους βρίσκονταν και λίγες χιλιάδες Έλληνες που είχαν ταξιδέψει στην ιβηρική χώρα από όλα τα σημεία του πλανήτη για να γιορτάσουν την παρουσία μας στη διοργάνωση και να υποστηρίξουν από κοντά τις προσπάθειές μας.

Η απόδοσή μας ήταν από την αρχή του αγώνα εκπληκτική. Το γρήγορο γκολ του Γιώργου Καραγκούνι έδωσε επιπλέον δύναμη σε όλους μας και το αποτέλεσμα ήταν μια από τις μεγαλύτερες εκπλήξεις στην ιστορία του αθλήματος. Νικήσαμε 2-1 τη μεγάλη μας αντίπαλο (το άλλο τέρμα ο Άγγελος Μπασινάς), γνωρίζοντας την αποθέωση από τους φιλάθλους μας στο γήπεδο και το θαυμασμό από όλη την ποδοσφαιρική κοινότητα. Τα συναισθήματα χαράς και συγκίνησης από όλους μας ήταν τόσο έντονα! Ήταν η πρώτη νίκη της Ελλάδας σε τελική φάση διεθνούς διοργάνωσης. Εκείνο το βράδυ της 12ης Ιουνίου κανείς μας δεν κοιμήθηκε! Στο ξενοδοχείο μαζευθήκαμε σε δύο-τρία δωμάτια συμπαίκτων και παρακολουθήσαμε από τα laptop τις φάσεις του αγώνα ξανά και ξανά, καθώς επίσης τις αντιδράσεις του κόσμου στην Ελλάδα. Κάναμε όλοι μας σαν μικρά παιδιά!

Όπως καταλαβαίνετε, το ζητούμενο, πλέον, ήταν η

πρόκριση στις οκτώ καλύτερες ομάδες της Ευρώπης. Με πίστη, δουλειά κι αυτοσυγκέντρωση - οπωσδήποτε η τύχη βοηθάει όσους δουλεύουν σκληρά και πιστεύουν στις δυνατότητές τους- τα καταφέραμε. Η Ισπανία 1-1 με την επίσης σπουδαία Ισπανία (το γκολ ο Άγγελος Χαριστέας) και η «γλυκιά» ήττα 1-2 από την αξιόλογη Ρωσία (σκόρερ ο Ζήσης Βρύζας), μας έδωσαν το εισιτήριο πρόκρισης στα προημιτελικά για πρώτη φορά στην ιστορία του ελληνικού ποδοσφαίρου. Το όμορφο ταξίδι θα είχε και συνέχεια...

Πλέον, είχαμε γίνει ένα από τα σημαντικότερα θέματα συζήτησης όχι μόνο στην πατρίδα, αλλά σε ολόκληρο τον κόσμο. Δεχόμασταν συγχαρητήρια από παντού, οι τίτλοι των Μέσων Μαζικής Ενημέρωσης ήταν αποθεωτικοί. Ήταν, το δίχως άλλο, μια δύσκολη κατάσταση για να τη διαχειριστούμε. Θα μπορούσαν εύκολα τα μυαλά μας να «πάρουν αέρα» και να επαναπαυθούμε στα θερμά σχόλια των δημοσιογράφων και των απλών φιλάθλων. Ή να μας «λυγίσει» το άγχος, καθώς στον αγώνα για τους «8» θα αντιμετωπίζαμε την Πρωταθλήτρια Ευρώπης, Γαλλία, του σπουδαίου Ζινεντίν Ζιντάν.

Ακολουθήσαμε το ίδιο πλάνο και σ' αυτήν την αναμέτρηση. Το μόνο, ίσως, που είχε αλλάξει ήταν η μεγαλύτερη παρουσία των Ελλήνων φιλάθλων στις εξέδρες του «Ζοζέ Αλβαλάδε» της Λισαβόνας. Όλο και περισσότεροι συμπατριώτες μας πίστευαν στο όνειρο και ήθελαν να σταθούν στο πλάι μας. Κι εμείς ανταποδώσαμε την αγάπη τους με την επικράτησή μας 1-0, χάρη στο γκολ του Άγγελου Χαριστέα, και την πρόκριση στην ημιτελική φάση. Μια ακόμη σπουδαία βραδιά μας προκάλεσε πρωτοφανή ενθουσιασμό σε οποιοδήποτε -πιθανό και απίθανο- σημείο του πλανήτη διέμεναν Έλληνες, οι οποίοι πανηγύριζαν στις πλατείες τις επιτυχίες μας, προσφέροντας άφθονο υλικό στα ξένα τηλεοπτικά κανάλια. Μια «γαλανόλευκη» γιορτή είχε στηθεί σε όλον τον πλανήτη!

Στον ημιτελικό της 30ής Ιουνίου στο Πόρτο με

Μια όμορφη ιστορία

αντίπαλο την Τσεχία, ίσως την πιο ταλαντούχα ομάδα του τουρνουά, είναι αλήθεια ότι περάσαμε δύσκολες στιγμές, ειδικά στα πρώτα λεπτά της αναμέτρησης. Ωστόσο, η άμυνά μας λειτούργησε από την αρχή υποδειγματικά, δίνοντάς μας ώθηση για τη συνέχεια. Πράγματι, όσο κυλούσε ο χρόνος μεγάλωνε η αυτοπεποίθησή μας και δημιουργούσαμε με τη σειρά μας καλές φάσεις για να σκοράρουμε. Το 0-0 έμεινε έως το τέλος της κανονικής διάρκειας του αγώνα κι οδηγηθήκαμε στην παράταση. Είχαμε, όμως, την πίστη ότι θα καταφέρουμε να προκριθούμε στον μεγάλο τελικό. Κι έτσι έγινε! Ο Τραϊανός Δέλλας με κεφαλιά στην τελευταία φάση του α' ημιχρόνου της παράτασης, έπειτα από κόρνερ του Βασίλη Τσιάρτα, έστειλε έναν ολόκληρο λαό στα ουράνια! Θυμάμαι ότι με τη λήξη γίναμε ένα κουβάρι στον αγωνιστικό χώρο. Και τότε νιώσαμε ότι δεν αγκαλιάζαμε μόνο τους συμπαίκτες μας, αλλά ότι αυτή η αγκαλιά έκλεινε μέσα της εκατομμύρια Ελλήνων που πανηγύριζαν σαν μικρά παιδιά την επιτυχία μας. Την επιτυχία της χώρας μας.

Για τον τελικό της 4ης Ιουλίου στη Λισαβόνα με αντίπαλο ξανά τη διοργανώτρια Πορτογαλία, δεν έχω να διηγηθώ πολλά. Μόνο να πω ότι πιστεύαμε, πριν από τον αγώνα, ότι εμείς θα σηκώσουμε στο τέλος το κύπελλο. Ήμασταν σίγουροι, το έβλεπες στα μάτια όλων μας. Α, και να μοιραστώ μαζί σας αυτό το δέος που ένιωσα όταν βγήκα στο γήπεδο και αντίκρισα την ελληνική εξέδρα. Των 15.000 συμπατριωτών που είχαν στήσει το δικό τους γλέντι, με ευπρέπεια και ατελείωτο τραγούδι. «Ελλάς ολέ, ολέ, δε σταματώ να τραγουδώ ποτέ!» Το γκολ του Άγγελου Χαριστέα στο 57ο λεπτό με κεφαλιά ύστερα από κόρνερ του Άγγελου Μπασινά έκρινε τον αγώνα και μας χάρισε το τρόπαιο. Είναι αλήθεια ότι σε αυτή την τεράστια επιτυχία προσδόθηκαν πολλοί -μυθικοί στην πλειονότητα- χαρακτηρισμοί. Ότι η κατάκτηση της κορυφής παρομοιάστηκε ή συνδέθηκε, τέλος πάντων, με τους Άθλους του Ηρακλή, τους Θεούς του Ολύμπου και τη νίκη του Δαβίδ επί του Γολιάθ, ήταν τιμητικό για μας και οπωσδήποτε δικαιολογημένο πάνω στους ξέφρενους πανηγυρισμούς.

Αυτό, ωστόσο, που θέλω να επισημάνω, αναπολώντας ξανά εκείνες τις όμορφες ημέρες, είναι η αξία της ΟΜΑΔΑΣ και της σκληρής κι οργανωμένης δουλειάς από όλα τα μέλη της για έναν κοινό σκοπό. Αλλά, ακόμα κι αν δεν

επιτυγχάνεται πάντα ο τελικός στόχος, η ικανοποίηση για την προσπάθεια να είστε σίγουροι ότι θα γεμίσει τις καρδιές σας. Άλλωστε, οι προκλήσεις στη ζωή δεν σταματούν ποτέ να έρχονται κι οφείλουμε να τις αντιμετωπίζουμε με θάρρος, μυαλό και ψυχή. Όπως τότε...

Ευχαριστώ από καρδιάς για μια ακόμα φορά τους συμπαίκτες μου, τον προπονητή Ότο Ρεχάγκελ κι όλα τα μέλη της ελληνικής αποστολής. Ιδιαίτερως, όμως, θέλω να σταθώ στην αγάπη που δεχθήκαμε από τους Έλληνες. Αυτή η αγάπη, αγνή και ειλικρινής, είναι ίσως το μεγαλύτερο κέρδος για μας τους πρωταγωνιστές των γηπέδων. Είναι το μεγαλείο του αθλητισμού, του ποδοσφαίρου.

Θοδωρής Ζαγοράκης

Πρώην διεθνής ποδοσφαιριστής

Αρχηγός Πρωταθλήτριας Ευρώπης 2004

Πολυτιμότερος παίκτης του EURO 2004

Η αποστολή των Πρωταθλητών Ευρώπης 2004

1. Αντώνης Νικοπολίδης
2. Γιούρκας Σεϊταρίδης
3. Στέλιος Βενετίδης
4. Νίκος Νταμπίζας
5. Τραϊανός Δέλλας
6. Άγγελος Μπασινάς
7. Θοδωρής Ζαγοράκης
8. Στέλιος Γιαννακόπουλος
9. Άγγελος Χαριστέας
10. Βασίλης Τσιάρτας
11. Ντέμης Νικολαΐδης
12. Κώστας Χαλκιάς
13. Φάνης Κατεργιαννάκης
14. Τάκης Φύσσας
15. Ζήσης Βρύζας
16. Παντελής Καφές
17. Γιώργος Γεωργιάδης
18. Γιάννης Γκούμας
19. Μιχάλης Καψής
20. Γιώργος Καραγκούνης
21. Κώστας Κατσουράνης
22. Δημήτρης Παπαδόπουλος
23. Βασίλης Λάκης

Προπονητής: Ότο Ρεχάγκελ

ΠΑΙΧΝΙΑ
ΟΜΑΔΙΚΟΤΗΤΑ
ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ
ΟΡΑΜΑ
ΣΕΒΑΣΜΟΣ
ΦΑΝΤΑΣΙΑ
ΑΜΙΛΛΑ
ΙΣΟΤΗΤΑ
ΡΟΜΑΝΤΙΣΜΟΣ
ΟΜΟΨΥΧΙΑ