

ΜΙΑ ΙΔΙΑΙΤΕΡΗ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

Με τον κορυφαίο Έλληνα προπονητή Φυσικής κατάστασης στο ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ

κ. Πανταζή Νεκτάριο

“Το σύγχρονο ποδόσφαιρο και η ταυτότητά του”

- ✓ κ. Πανταζή ποια είναι τα γνωρίσματα και οι απαιτήσεις του σύγχρονου ποδοσφαίρου ;

Απ: α) ΦΥΣΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ: Άρτια φυσική κατάσταση με έμφαση στη μέγιστη ισχύ, στην αντοχή, στις επαναλαμβανόμενες εκρηκτικές ενέργειες, άριστη επιδεξιότητα στην εκτέλεση των κινητικών μοτίβο, απόλυτος έλεγχος και ποιοτική συνεργασία των εμπλεκόμενων μυϊκών ομάδων.

β) ΝΟΗΤΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ: Υψηλή ικανότητα συγκέντρωσης, ταχύτητα σκέψης και λήψης απόφασης, αυτοπεποίθηση, ισχυρή προσωπικότητα, ικανή να διαχειρίζεται αντιξοότητες και καταστάσεις έντονου στρες, άρτια γνώση τακτικής, καθώς και του ρόλου της κάθε θέσης.

- ✓ Ο σύγχρονος παίκτης είναι τελικά ένας υπερ-αθλητής ;

Απ: Μετά βεβαιότητας ΝΑΙ, διότι εκτός από ένα πανίσχυρο και λειτουργικό μυοσκελετικό σύστημα, πρέπει να διαθέτει τη συγκέντρωση του «ΣΚΟΠΕΥΤΗ» και την επιδεξιότητα του «ΕΠΙΚΟΝΤΙΣΤΗ», τη δύναμη του «ΑΡΣΙΒΑΡΙΣΤΑ» και την ταχύτητα του «ΣΠΙΝΤΕΡ», την ακρίβεια του «ΞΙΦΟΜΑΧΟΥ», το πάθος του «ΠΑΛΑΙΣΤΗ»

- ✓ Η μπάλα είναι τελικά το επίκεντρο στην εκπαίδευση του σύγχρονου ποδοσφαιριστή ;

Απ: Κάθε προπονητική διαδικασία πρέπει να βασίζεται σε ρεαλιστικές αγωνιστικές ενέργειες.

- ✓ Η ανάπτυξη των φυσικών και συναρμοστικών ικανοτήτων στο νεαρό/ έφηβο ποδοσφαιριστή;

Απ: Η προπόνηση των παραπάνω ικανοτήτων πρέπει να εκπονείται και να εκτελείται από άτομα με επιστημονική κατάρτιση, τα οποία γνωρίζουν τις βιολογικές προσαρμογές κατά τις φάσεις ανάπτυξης και κατέχουν την προπονητική μεθοδολογία.

Επίσης θα πρέπει να τηρείται ο χρυσός κανόνας της προπονητικής: «Από το εύκολο στο δύσκολο και από το απλό στο σύνθετο».

✓ **Με ποια κριτήρια θα επιλέγατε ένα παίκτη σήμερα;**

Απ: Οι παίκτες σήμερα στις αναπτυσσόμενες ποδοσφαιρικά χώρες επιλέγονται από συνδυασμό τριών συνισταμένων: 1. ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑ, 2. ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΟ, 3. ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ.

✓ **Ο σύγχρονος προπονητής και η ταυτότητά του ;**

Απ: Πρέπει να διαθέτει ΕΜΠΕΙΡΙΑ, ΓΝΩΣΗ, ΛΟΓΙΚΗ, ΑΚΕΡΑΙΑ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑ, ΣΥΛΛΟΓΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΚΥΡΙΩΣ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΑΠΑΛΛΑΓΜΕΝΟΣ ΑΠΟ ΣΥΜΠΛΕΓΜΑΤΑ.

✓ **Τελειώνοντας, παρακαλώ να στείλετε το δικό σας μήνυμα.**

Απ: Είναι δεδομένο πως τη γνώση δεν θα μπορέσουμε να την κατακτήσουμε ΠΟΤΕ, όπως και το ότι την τελειότητα δεν θα την αγγίξουμε και αυτή ΠΟΤΕ.

Ας διαθέσουμε λίγο χρόνο στο να προπονήσουμε τους αθλητές μας στην ΗΘΙΚΗ, στην ΕΥΓΕΝΕΙΑ, στην ΤΑΠΕΙΝΟΤΗΤΑ, στο ΣΕΒΑΣΜΟ, στο ΟΜΑΔΙΚΟ ΠΝΕΥΜΑ.

Αξίες που θα διαρκέσουν πολύ περισσότερο από την ταχύτητα , τη δύναμη και την αντοχή και θα τους συνοδεύουν σε όλη τους τη ζωή!

Σας ευχαριστώ !

Υ.Γ : Δύο λόγια για τον Νεκτάριο Πανταζή:

ΝΕΚΤΑΡΙΟΣ ΠΑΝΤΑΖΗΣ ΤΟΥ ΓΕΩΡΓΙΟΥ ΚΑΙ ΤΗΣ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑΣ

- ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ UEFA Pro
- ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΤΕΦΑΑ ΑΘΗΝΩΝ
- FIFA 11+ instructor