



UNIVERSITY *of* NICOSIA

Ερευνητική διατριβή στο πλαίσιο του διδακτορικού προγράμματος  
σπουδών στην Διοίκηση Αθλητισμού

---

«Παράγοντες που επηρεάζουν την απόδοση νεαρών ποδοσφαιριστών  
και χαρακτηριστικά λειτουργίας ακαδημιών ποδοσφαίρου στην Κύπρο»

---

Μάριος Κουδελλής

Επιβλέποντες καθηγητές:  
Κωνσταντίνος Τσουλούπας, Χριστόφορος Γιαννάκης,  
Μάριος Χρήστου, Γιώργος Αφάμης

Ιούνιος 2023  
Λευκωσία, Κύπρος

# Περιεχόμενα

Περίληψη.....	7
Εισαγωγή.....	7
Μεθοδολογία.....	7
Αποτελέσματα.....	8
Συμπεράσματα.....	8
Abstract .....	9
Introduction .....	9
Methodology .....	9
Results .....	10
Conclusion.....	10
Ευχαριστίες .....	11
Κεφάλαιο 1 .....	12
Εισαγωγή.....	12
1.1 Το ποδοσφαιρικό ταλέντο .....	16
1.2 Η ανίχνευση του ποδοσφαιρικού ταλέντου.....	17
1.3 Θεωρητικό πλαίσιο της έρευνας .....	20
Κεφάλαιο 2.....	21
Ανάλυση παραγόντων ανάπτυξης ποδοσφαίρου .....	21
2.1 Παράγοντες ανθρωπομετρίας και φυσικής κατάστασης.....	25
2.1.1 Ανθρωπομετρικά στοιχεία.....	26
2.1.2 Στοιχεία φυσικής κατάστασης.....	27
2.2 Παράγοντες τεχνικής κατάρτισης και τακτικής ποδοσφαίρου.....	30
2.2.1 Τεχνική κατάρτιση .....	30
2.2.2 Τακτική ποδοσφαίρου .....	31
2.3 Ψυχολογικοί παράγοντες, χαρακτηριστικά προσωπικότητας και κοινωνικοί παράγοντες.....	32
2.4 Δομές και λειτουργία ακαδημιών ποδοσφαίρου και άλλα δημογραφικά και κοινωνικό-οικονομικά στοιχεία .....	33
2.4.1 Εξειδικευμένο προσωπικό στις ακαδημίες ποδοσφαίρου. ....	36
2.4.2 Η μόρφωση και η συνεχής εκπαίδευση.....	36
2.4.3 Ο αριθμός των ωρών και η ποιότητα της προπόνησης. ....	36

2.4.4 Ο προπονητικός προγραμματισμός.....	36
2.4.5 Αθλητικές εγκαταστάσεις και αθλητικός εξοπλισμός.....	37
2.4.6 Συμμετοχή στα παιδικά αναπτυξιακά πρωταθλήματα.....	37
2.4.7 Η φιλοσοφία της ομάδας στην ανάπτυξη ποδοσφαιρικών ταλέντων.....	37
2.4.8 Εργομετρικές εξετάσεις, αξιολογήσεις, ατομικές προπονήσεις.....	37
2.4.9 Γονείς και πως επηρεάζουν την εξέλιξη των παιδιών τους.....	38
2.4.10 Αθλητική ζωή και θυσίες των νεαρών ποδοσφαιριστών.....	38
2.4.11 Διατροφικές συνήθειες των νεαρών ποδοσφαιριστών.....	38
2.4.12 Η Φιλοσοφία της χώρας στην ανάπτυξη ταλέντων.....	38
2.4.13 Αθλητικά σχολεία.....	39
2.4.14 Συνδυασμός μόρφωσης και επαγγελματικού αθλητισμού.....	39
2.4.15 Μετακόμιση ποδοσφαιριστών σε άλλες περιοχές και άλλες χώρες.....	39
2.4.16 Πληθυσμιακοί παράγοντες.....	40
2.4.17 Πότε ένα παιδί αρχίζει ποδόσφαιρο και πότε φαίνεται το ταλέντο.....	40
2.4.18 Τραυματισμοί στο ποδόσφαιρο.....	40
2.4.19 Ανιχνευτές ταλέντων.....	40
Κεφάλαιο 3.....	41
Ανάλυση ποδοσφαιρικών μοντέλων FIFA, Βελγίου, Κύπρου και το «ιδανικό» μοντέλο ανάπτυξης ποδοσφαιρικών ταλέντων.....	41
3.1 Ποδοσφαιρικό μοντέλο FIFA-Παγκόσμια Ομοσπονδία ποδοσφαίρου.....	41
3.1.1 Κατηγορία τεχνικών χαρακτηριστικών, τεχνικής κατάρτισης και προπονητικός προγραμματισμός.....	41
3.1.2 Κατηγορία φυσικής κατάστασης.....	42
3.1.3 Κατηγορία τακτικής και αντίληψης παιχνιδιού.....	42
3.1.4 Κατηγορία ψυχολογίας και χαρακτήρα ποδοσφαιριστή.....	42
3.1.5 Κατηγορία προπονητών ποδοσφαίρου στις νεαρές ηλικίες.....	43
3.1.6 Κατηγορία διαφόρων άλλων παραμέτρων και θεμάτων που αναφέρονται στον οδηγό της FIFA.....	43
3.2 Μοντέλο Βελγικής ομοσπονδίας ποδοσφαίρου (BFA).....	44
3.3 Μοντέλο Κυπριακής Ομοσπονδίας Ποδοσφαίρου (Κ.Ο.Π.).....	49
3.4 Το «ιδανικό» μοντέλο ανάπτυξης ποδοσφαιρικών ταλέντων.....	52
3.4.1 Φυσική κατάσταση και ανθρωπομετρία νεαρών ποδοσφαιριστών.....	53
3.4.2 Τεχνική κατάρτιση νεαρών ποδοσφαιριστών.....	56

3.4.3 Τακτική ποδοσφαίρου και αντίληψη του παιχνιδιού από τους ποδοσφαιριστές. ....	58
3.4.4 Η ψυχολογία και ο χαρακτήρας του ποδοσφαιριστή .....	63
3.4.5 Κοινωνικό-οικονομικοί και άλλοι παράγοντες .....	67
3.4.6 Λειτουργία ακαδημιών ποδοσφαίρου .....	72
Κεφάλαιο 4.....	89
Επίπεδα ποδοσφαιριστών NON-ELITE, SUB-ELITE, ELITE YOUTH και ELITE ADULTS	89
Κεφάλαιο 5.....	93
Σκοπός και Στόχοι της Διατριβής.....	93
Κεφάλαιο 6.....	96
Μεθοδολογία .....	96
6.1 Έρευνα 1: Αξιολόγηση ανθρωπομετρίας και φυσικής κατάστασης .....	97
6.1.1 Σχεδιασμός έρευνας: .....	97
6.1.2 Συμμετέχοντες (ομάδες και ποδοσφαιριστές):.....	98
6.1.3 Μεθοδολογία και όργανα μέτρησης.....	98
6.1.4 Στατιστική Ανάλυση .....	104
6.2 Έρευνα 2: Αξιολόγηση τεχνικό-τακτικών χαρακτηριστικών .....	104
6.2.1 Σχεδιασμός έρευνας: .....	104
6.2.2 Συμμετέχοντες (ομάδες και ποδοσφαιριστές):.....	105
6.2.3 Μεθοδολογία τρόποι μέτρησης:.....	105
6.2.4 Στατιστική ανάλυση:.....	106
6.3 Έρευνα 3: Αξιολόγηση ψυχοκοινωνικών χαρακτηριστικών .....	107
6.3.1 Σχεδιασμός έρευνας: .....	107
6.3.2 Συμμετέχοντες (ομάδες και ποδοσφαιριστές):.....	107
6.3.3 Μεθοδολογία και εργαλεία μέτρησης. ....	108
6.3.4 Στατιστική ανάλυση:.....	109
6.4 Έρευνα 4: Αξιολόγηση λειτουργίας και δομών ακαδημιών ποδοσφαίρου, δημογραφικά και κοινωνικό-οικονομικά στοιχεία .....	110
6.4.1 Σχεδιασμός έρευνας: .....	110
6.4.2 Συμμετέχοντες (ακαδημίες ποδοσφαίρου):.....	110
6.4.3 Μεθοδολογία και εργαλεία μέτρησης. ....	111
6.4.4 Στατιστική ανάλυση:.....	112
Προστασία Δεδομένων.....	113
Κεφάλαιο 7.....	114

Αποτελέσματα (Results).....	114
7.1 Σύγκριση ανθρωπομετρίας NON-ELITE, SUB-ELITE, ELITE YOUTH .....	115
7.2 Σύγκριση Φυσιολογικών χαρακτηριστικών στα επίπεδα ποδοσφαιριστών NON-ELITE, SUB-ELITE και ELITE YOUTH .....	116
7.3 Σύγκριση τεχνικό-τακτικών στοιχείων στα επίπεδα ποδοσφαιριστών NON-ELITE, SUB-ELITE και ELITE YOUTH .....	118
7.4 Σύγκριση αποτελεσμάτων ερωτηματολογίου ACSI-28 (7 υποκατηγορίες), στα επίπεδα ποδοσφαιριστών NON-ELITE, SUB-ELITE, ELITE YOUTH και ELITE ADULTS.....	123
7.5 Σύγκριση αποτελεσμάτων ερωτηματολογίου TOPS-CS (8 υποκατηγορίες), στα επίπεδα ποδοσφαιριστών, NON-ELITE, SUB-ELITE, ELITE YOUTH και ELITE ADULTS.....	127
7.6 Σύγκριση αποτελεσμάτων ερωτηματολογίου POMS (6 υποκατηγορίες), για τους NON-ELITE, SUB-ELITE, ELITE YOUTH και ELITE ADULTS .....	130
7.7 Περιγραφική ανάλυση αποτελεσμάτων ερωτηματολογίου κοινωνικών παραγόντων .....	134
Κεφάλαιο 8.....	146
Συσχετισμοί (Correlations) μεταξύ των εξεταζόμενων παραμέτρων .....	146
8.1 Συσχετισμοί δείκτη Instat Index με στοιχεία φυσικής κατάστασης και ανθρωπομετρίας	146
8.2 Συσχετισμοί ερωτηματολογίου ψυχολογίας και διάθεσης ποδοσφαιριστών POMS και δείκτη Instat Index .....	149
8.3 Συσχετισμοί ερωτηματολογίου ψυχολογίας ACSI-28 και δείκτη Instat Index.....	151
8.4 Συσχετισμοί ερωτηματολογίου ψυχολογίας TOPS και δείκτη Instat Index. ....	154
8.5 Συσχετισμοί ωρών προπόνησης ποδοσφαιριστών με τον δείκτη Instat Index και τα χαρακτηριστικά της φυσικής κατάστασης .....	158
8.6 Συσχετισμοί ατομικών προπονήσεων ποδοσφαιριστών μαζί με τον δείκτη Instat Index και τα χαρακτηριστικά της φυσικής κατάστασης .....	159
8.7 Συσχετισμοί δείκτη Instat Index μαζί με τα τεχνικό-τακτικά στοιχεία και τα στοιχεία φυσικής κατάστασης .....	159
8.8 Συσχετισμοί τεχνικό-τακτικών στοιχείων με τις ώρες προπόνησης, τις ατομικές προπονήσεις των ποδοσφαιριστών και τον δείκτη Instat Index. ....	160
8.9 Συσχετισμοί Vameval aerobic test μαζί με τα υπόλοιπα στοιχεία της φυσικής κατάστασης, μαζί με τον δείκτη Instat Index, μαζί με τις ώρες προπόνησης και τις ατομικές προπονήσεις των ποδοσφαιριστών. ....	162
Κεφάλαιο 9.....	164
Συζήτηση (Discussion).....	164
9.1 Συζήτηση ανθρωπομετρικών χαρακτηριστικών ανά επίπεδο ποδοσφαιριστών NON-ELITE, SUB-ELITE και ELITE YOUTH. ....	164

9.2 Συζήτηση παραμέτρων φυσικής κατάστασης, ανά επίπεδο ποδοσφαιριστών NON-ELITE, SUB-ELITE και ELITE YOUTH .....	165
9.3 Συζήτηση τεχνικό-τακτικών στοιχείων, ανά επίπεδο ποδοσφαιριστών NON-ELITE, SUB-ELITE και ELITE YOUTH. ....	169
9.4 Συζήτηση ερωτηματολογίου ACSI-28, στα αποτελέσματα των 7 υποκατηγοριών του, ανά επίπεδο ποδοσφαιριστών NON-ELITE, SUB-ELITE, ELITE YOUTH και ELITE ADULTS	172
9.5 Συζήτηση ερωτηματολογίου TOPS-CS, στα αποτελέσματα των 8 υποκατηγοριών του, ανά επίπεδο ποδοσφαιριστών NON-ELITE, SUB-ELITE, ELITE YOUTH και ELITE ADULTS	176
9.6 Συζήτηση ερωτηματολογίου POMS, στα αποτελέσματα των 6 υποκατηγοριών του, ανά επίπεδο ποδοσφαιριστών NON-ELITE, SUB-ELITE, ELITE YOUTH και ELITE ADULTS	179
9.7 Συμπεράσματα.....	181
Κεφάλαιο 10.....	184
Περιγραφική ανάλυση και συζήτηση των αποτελεσμάτων των ερωτηματολογίων, για την λειτουργία και τις δομές των ακαδημιών ποδοσφαίρου.....	184
10.1 Επίπεδα ακαδημιών ποδοσφαίρου (NON-ELITE, SUB-ELITE, ELITE) και είδη ακαδημιών που ερωτήθηκαν (Ιδιωτικές ακαδημίες, Ακαδημίες Ομάδων).....	184
10.2 Υπεύθυνοι και τεχνικοί διευθυντές ακαδημιών ποδοσφαίρου (ηλικία, ποδοσφαιρική και ακαδημαϊκή μόρφωση).....	187
10.3 Δομές και λειτουργία ακαδημιών ποδοσφαίρου .....	191
10.3.1 Τμήματα ακαδημιών ποδοσφαίρου.....	191
10.3.2 Προπονητές και προσωπικό ακαδημιών ποδοσφαίρου.....	192
10.3.3 Ποδοσφαιριστές ακαδημιών.....	200
10.4 Λειτουργία ακαδημιών ποδοσφαίρου: .....	204
10.4.1 Αθλητικές εγκαταστάσεις, γήπεδα και αθλητικό υλικό .....	204
10.4.2 Προπονητικός προγραμματισμός, ώρες προπονήσεων, διαχωρισμός ποδοσφαιριστών ανά ηλικία και ανά επίπεδο .....	206
10.4.3 Συμμετοχή ακαδημιών στα πρωταθλήματα .....	211
10.4.4 Πλάνο και λόγοι προώθησης ποδοσφαιρικών ταλέντων, Προϋπολογισμοί ακαδημιών ποδοσφαίρου, Εργομετρικές εξετάσεις και Αξιολογήσεις, Ατομικές προπονήσεις, Αρχείο τραυματισμών.....	214
10.5 Διάφορα: Αθλητικά σχολεία, Απογευματινές δραστηριότητες, Προγράμματα διατροφής, Εμπλοκή γονέων, Τμήμα ανίχνευσης ταλέντων, Αντιπρόσωποι ποδοσφαιριστών (managers/agents), Προσφορά του κράτους, Φιλοσοφία ακαδημιών.....	221
10.5.1 Αθλητικά σχολεία: .....	222
10.5.2 Απογευματινά μαθήματα: .....	223
10.5.3 Άλλες δραστηριότητες: .....	224

10.5.4 Διατροφή: .....	225
10.5.5 Εμπλοκή γονέων: .....	226
10.5.6 Ανίχνευση ταλέντων: .....	227
10.5.7 Αντιπρόσωποι ποδοσφαιριστών (managers/agents): .....	228
10.5.8 Στήριξη κράτους:.....	229
10.5.9 Φιλοσοφία ακαδημίας: .....	230
Κεφάλαιο 11 .....	231
Πρακτική εφαρμογή των αποτελεσμάτων της διατριβής.....	231
Κεφάλαιο 12.....	233
Περιορισμοί της έρευνας και μελλοντικές κατευθύνσεις .....	233
Κεφάλαιο 13.....	235
Βιβλιογραφία (References) .....	235
Κεφάλαιο 14.....	258
Παραρτήματα .....	258
Παράρτημα 1: Έγκριση βιοηθικής.....	259
Παράρτημα 2: Δείγμα επιστολής συγκατάθεσης γονέων για συμμετοχή των ανηλίκων ποδοσφαιριστών .....	265
Παράρτημα 3: Δείγμα επιστολής συγκατάθεσης ενήλικων ποδοσφαιριστών .....	274
Παράρτημα 4: Δείγμα επιστολής συγκατάθεσης ακαδημιών και Κυπριακής ομοσπονδίας ποδοσφαίρου (ΚΟΠ). .....	282
Παράρτημα 5: Δείγμα ερωτηματολογίου ACSI-28 .....	283
Παράρτημα 6: Δείγμα ερωτηματολογίου POMS.....	286
Παράρτημα 7: Δείγμα ερωτηματολογίου TOPS-CS.....	288
Παράρτημα 8: Δείγμα ερωτηματολογίου κοινωνικών και άλλων παραγόντων για ποδοσφαιριστές .....	290
Παράρτημα 9: Δείγμα ερωτηματολογίου για την λειτουργία και τις δομές ακαδημιών ποδοσφαίρου και δημογραφικών, κοινωνικό-οικονομικών και άλλων παραγόντων .....	294
Παράρτημα 10: Φωτογραφίες από τις εργομετρικές εξετάσεις των ποδοσφαιριστών .....	304

# Περίληψη

## Εισαγωγή

Η απόδοση ενός ποδοσφαιριστή σε ένα αγώνα εξαρτάται από την φυσική του κατάσταση, από τις τεχνικές του ικανότητες και δεξιότητες, από την κατανόηση του παιχνιδιού και την γρήγορη και σωστή του σκέψη στις αποφάσεις που παίρνει στο παιχνίδι (τακτικά χαρακτηριστικά) και από την ψυχολογική του κατάσταση. Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι η μέτρηση και ανάλυση των παραγόντων που επηρεάζουν την απόδοση στο ποδόσφαιρο, όπως είναι η ανθρωπομετρία, η φυσική κατάσταση, η τεχνικό-τακτική και οι ψυχοκοινωνικοί παράγοντες, σε ποδοσφαιριστές 16-17 ετών, τριών διαφορετικών επιπέδων (ELITE YOUTH, SUB-ELITE και NON-ELITE). Στην έρευνα έχουν επίσης συλλεχθεί και αναλυθεί πληροφορίες που αφορούν την λειτουργία ακαδημιών στην Κύπρο σε όλα τα επίπεδα, όπως είναι οι ιδιωτικές ακαδημίες ποδοσφαίρου και οι ακαδημίες των ομάδων που αγωνίζονται στα πρωταθλήματα της Κυπριακής Ομοσπονδίας Ποδοσφαίρου (ΚΟΠ).

## Μεθοδολογία

Στις έρευνες έχουν συμμετάσχει 287 νεαροί ποδοσφαιριστές ηλικίας 16-17 ετών, κυρίως από την Κύπρο και κάποιοι από το εξωτερικό και 18 ενήλικες επαγγελματίες ποδοσφαιριστές. Όσον αφορά τα ανθρωπομετρικά και τα χαρακτηριστικά της φυσικής κατάστασης, οι πληροφορίες συλλέχθηκαν μέσω εργομετρικών εξετάσεων που έγιναν στο γήπεδο και συγκεκριμένα στους χώρους προπόνησης των ομάδων που συμμετείχαν στην έρευνα. Στα ανθρωπομετρικά στοιχεία μετρήθηκαν το βάρος, το ύψος και το ποσοστό λίπους ενώ ως δείκτες φυσικής κατάστασης μετρήθηκαν τα άλματα (Counter Movement Jump) με τα χέρια ελεύθερα και στην μέση, η ταχύτητα 10 και 40 μέτρων, η ικανότητα αλλαγής κατεύθυνσης με το ILLINOIS agility test και η αερόβια ικανότητα μέσω του VAMEVAL aerobic test. Τα τεχνικό-τακτικά στοιχεία των ποδοσφαιριστών συλλέχθηκαν μέσω ανάλυσης βίντεο παιχνιδιών των συγκεκριμένων ομάδων και ποδοσφαιριστών, μέσω του συστήματος ανάλυσης παιχνιδιών Instat Scout. Μερικά από τα τεχνικό-τακτικά στοιχεία που συλλέχθηκαν ήταν τα σουτ στον στόχο, οι επιτυχημένες αμυντικές και επιθετικές μονομαχίες, οι επιτυχημένες πάσες, οι πάσες κλειδιά, οι μακρινές πάσες, οι υποδοχές της μπάλας, οι αμυντικές αποκρούσεις, οι ντρίμπλες, τα κλεψίματα της μπάλας από τον αντίπαλο, οι χαμένες και κερδισμένες μπαλιές και άλλα τεχνικά και τακτικά στοιχεία. Όσον αφορά τα ψυχοκοινωνικά στοιχεία, αυτά συλλέχθηκαν μέσω τεσσάρων διαφορετικών ερωτηματολογίων που



είναι το ACSI-28, το TOPS-CS, το POMS και από ένα ερωτηματολόγιο ψυχοκοινωνικών δεδομένων που έχει δημιουργηθεί για τον σκοπό της πρώτης έρευνας. Τέλος τα στοιχεία λειτουργίας ακαδημιών ποδοσφαίρου στην Κύπρο, έχουν συλλεχθεί μέσω ειδικού ερωτηματολογίου που έχει δημιουργηθεί για τον σκοπό της δεύτερης έρευνας.

### **Αποτελέσματα**

Όσον αφορά τα αποτελέσματα, σε όλους σχεδόν τους παράγοντες του ποδοσφαίρου (ανθρωπομετρία, φυσική κατάσταση, τεχνική, τακτική και ψυχολογία) υπήρχαν αρκετές διαφορές μεταξύ των επιπέδων των ποδοσφαιριστών. Οι μεγαλύτερες και πιο πολλές διαφορές, σε όλους τους παράγοντες ποδοσφαίρου, είναι μεταξύ του επιπέδου ποδοσφαιριστών ELITE YOUTH με το επίπεδο NON-ELITE, ενώ υπάρχουν και αρκετές διαφορές μεταξύ του επιπέδου SUB-ELITE με το επίπεδο ELITE YOUTH. Επίσης βρέθηκε ότι οι ELITE ποδοσφαιριστές έκαναν περισσότερες ώρες προπόνησης από τους ποδοσφαιριστές των άλλων δύο κατηγοριών, παράγοντας που ίσως επηρέασε τα αποτελέσματα. Από τα ερωτηματολόγια βρέθηκε ότι υπάρχει διαφορά σε ότι αφορά τη λειτουργία των ακαδημιών, με το επίπεδο ELITE YOUTH να κάνουν περισσότερες ώρες προπονήσεις, με επαγγελματίες προπονητές, σε καλύτερα γήπεδα ποδοσφαίρου και με εξειδικευμένα άτομα (πχ εργοφυσιολόγοι, φυσιοθεραπευτές, αθλητικοί ψυχολόγοι, διατροφολόγοι, κλπ.).

### **Συμπεράσματα**

Από τα αποτελέσματα που έχουν συλλεχθεί έχουν βγει σημαντικά συμπεράσματα τα οποία θα είναι χρήσιμα τόσο στους επιστήμονες όσο και τους προπονητές τους αλλά κυρίως τους ίδιους τους ποδοσφαιριστές, στο τι θα πρέπει να κάνουν έτσι ώστε φτάσουν στο επίπεδο ELITE το οποίο θα τους βοηθήσει να αυξήσουν τις πιθανότητες τους για διάκριση. Τελικό συμπέρασμα είναι το γεγονός ότι οι ποδοσφαιριστές του επιπέδου ELITE YOUTH είχαν καλύτερα αποτελέσματα από τα υπόλοιπα επίπεδα (SUB-ELITE, NON-ELITE) σε όλους τους παράγοντες ποδοσφαίρου. Για αυτό το λόγο ένας νεαρός ποδοσφαιριστής πρέπει να δώσει ιδιαίτερη έμφαση για να βελτιώσει τη φυσική του κατάσταση, την τεχνική του, αλλά και τους δείκτες ψυχολογίας του. Το ίδιο έχει συμβεί και στην ανάλυση των αποτελεσμάτων που συλλέχθηκαν για την λειτουργία ακαδημιών ποδοσφαίρου, όπου οι ακαδημίες που έχουν πιο πολλούς ELITE ποδοσφαιριστές λειτουργούν διαφορετικά και σε πιο επαγγελματικό επίπεδο από τις ακαδημίες που έχουν ποδοσφαιριστές στο επίπεδο SUB-ELITE και ειδικά στο επίπεδο NON-ELITE.

## **Abstract**

### **Introduction**

The performance of a football player in a match, depends from his physical condition and fitness, from his technical skills and understanding of the match (tactical characteristics) plus his correct and quick thinking decisions he makes (regular features), as well as his psychological condition. The purpose of this research is to find and analyze all the factors of football such as the anthropometric, the physical condition, the technical-tactical and psychological factors, for young footballers aged 16-17, at three different levels: NON-ELITE, SUB-ELITE, ELITE YOUTH. The research also collects and analyses this information which concerns the running of the academy in Cyprus, at all levels such as the private football academies and the academies of the clubs are competing in the championships of the Cyprus Football Association (CFA).

### **Methodology**

A total of 287 young footballers aged 16-17 and 18 adults' professional footballers participated in this survey, mainly from Cyprus but some from abroad. As far as the anthropometric and physical characteristics are concerned the information was collected by the young footballers participating in ergometric testing. These tests were carried out at each academy's training centers for all the young footballers who were participating in the survey. For the anthropometric tests the weight, height and percentage of body fat were tested. For the physical condition, the jumps (Counter Movement Jumps) with free hands and at waist level were tested. Speed was tested over distance of 10 meters and 40 meters and the ability of the change of directions was measured by the Illinois agility test. Furthermore, their aerobic capacity was tested with the VAMEVAL aerobic test. The technical details of the footballers were collected by video analysis of the matches through the system of Instat Scout. Some of the technical-tactic characteristics that were collected were shots on target, successful defensive and attacking challenges, correct passes, wrong passes, long passes, short passes, defensive tackles, dribbles, interceptions of the ball from opponent, lost and won balls as well as other technical and tactical characteristics. As far as the psychological aspects are concerned this data was collected via four different questionnaires like ACSI-28, TOPS-CS, POMS, plus a questionnaire for psychosocial data especially formed for this purpose. Finally, all the information from Cyprus football academies and some from abroad, were collected via specialized questionnaires which were designed especially for this purpose.

## **Results**

According to the results in all the different factors of football (anthropometric, physical conditions, technical, tactical and psychological) there were vast differences in the standards achieved by all the levels of the footballers. The biggest differences in all the categories of football was between ELITE YOUTH standards and NON-ELITE status. Slightly less differences were found between SUB-ELITE and ELITE YOUTH. In the research was found that the Elite players trained much more football training hours than the other two levels, which is the main reason for the better results in all the factors of football. The results of the questionnaires according the organization of the football academies in Cyprus, showed that the Elite football academies they have more training hours, professional coaches and in some better facilities, than the Sub-Elite and Non-Elite football academies. An added advantage is participation from more specialist people around of them like ergo-physiologists, physiotherapists, sport psychologists and nutritionists, etc. etc. etc.

## **Conclusion**

The results that have been collected, will be very important and useful to the scientists and to the football coaches. Will be very useful also to the footballers, as the results will help them to do the right things in order to reach the ELITE level and to have a bigger chance for the success.

The final conclusion is the fact that footballers who have reached ELITE YOUTH standard had far better results from the others (SUB-ELITE and NON-ELITE) in all the football factors. So, a young football player must pay more attention to improve the physical conditions, the technical, the tactical and the psychological characteristics. The same can be said from the analyses of the results from the running of different academies, where those which have more ELITE YOUTH footballers function differently and have a more professional standard than those with more SUB-ELITE or NON-ELITE footballers.

## Ευχαριστίες

Στο σημείο αυτό θα ήθελα να ευχαριστήσω την οικογένεια μου για την υπομονή και την ανοχή που έδειξε όλα αυτά τα χρόνια που κράτησε η έρευνα για την οποία σπατάλησα αρκετές ώρες και μέρες μακριά τους. Ένα μεγάλο ευχαριστώ στις ακαδημίες ποδοσφαίρου που συνεργάστηκαν για την συλλογή των δεδομένων της έρευνας και τους προπονητές τους για την άψογη συνεργασία, αλλά κυρίως ευχαριστώ τους νεαρούς ποδοσφαιριστές οι οποίοι συνεργάστηκαν και έδωσαν τον καλύτερο τους εαυτό για να είναι πιο ακριβής τα αποτελέσματα που συλλέχθηκαν. Πολλές ευχαριστίες επίσης στο Πανεπιστήμιο Λευκωσίας για την διάθεση του εξοπλισμού για τις εργομετρικές εξετάσεις που έγιναν στους ποδοσφαιριστές. Τις μεγαλύτερες μου ευχαριστίες στους καθοδηγητές μου κ.κ. Κωνσταντίνο Τσουλούπα, Χριστόφορο Γιαννάκη, Μάριο Χρήστου και Γιώργο Αφάμη, που όλα αυτά τα χρόνια ήταν πάντοτε δίπλα μου στην μεγάλη αυτή προσπάθεια.

# Κεφάλαιο 1

## Εισαγωγή

Το ποδόσφαιρο είναι το πλέον δημοφιλές άθλημα στον κόσμο (Kuper, 2014), γεγονός το οποίο ισχύει και στην Κύπρο αλλά και σε άλλες χώρες παρομοίου μεγέθους. Το άθλημα του ποδοσφαίρου προσφέρει αρκετά οφέλη στην κοινωνία (Malina, 2009), ειδικά στα παιδιά, όπως είναι η σωστή εκγύμναση του σώματος αλλά και η αποφυγή διαφόρων δυσάρεστων καταστάσεων που μαστίζουν σήμερα την κοινωνία, όπως για παράδειγμα η υπερβολική ενασχόληση με ηλεκτρονικά παιχνίδια, το κάπνισμα και τα ναρκωτικά (Brackenridge et al., 2006). Όπως αναφέρεται και στον οδηγό ανάπτυξης ποδοσφαίρου της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας Ποδοσφαίρου (Federation International Football Association - FIFA 2015), το ποδόσφαιρο εκτός από την εκγύμναση και την ανάπτυξη των δεξιοτήτων, βοηθά τα παιδιά να βελτιώσουν το χαρακτήρα και την προσωπικότητά τους, καθώς επίσης και να κοινωνικοποιηθούν (Benezet, & Hasler, 2015). Αξίζει να σημειωθεί ότι τόσο στην Κύπρο όσο και σε άλλες χώρες του ιδίου μεγέθους, τα τελευταία χρόνια έχει αυξηθεί κατά πολύ ο αριθμός των παιδιών που ασχολείται με το ποδόσφαιρο, με πρωταρχικό στόχο τους λόγους που αναφέρθηκαν προηγουμένως, αλλά και με έμμεσο στόχο οι νέοι αθλητές να ασχοληθούν στο μέλλον επαγγελματικά και να αγωνιστούν σε ένα υψηλό επίπεδο ποδοσφαίρου. Με βάση τα στοιχεία της Κυπριακής Ομοσπονδίας Ποδοσφαίρου (ΚΟΠ), που είναι η υπεύθυνη αρχή του ποδοσφαίρου στην Κύπρο, τα παιδιά ηλικιών 6-13 ετών που ασχολούνται με το ποδόσφαιρο ανέρχονται στις 15.000 περίπου, ενώ παίζουν ποδόσφαιρο ακόμη 5.000 παιδιά ηλικίας 14-19 ετών (ΚΟΠ, 2018).

Το ποδόσφαιρο είναι ίσως το κορυφαίο άθλημα στον κόσμο από την άποψη του αριθμού των επαγγελματιών, αδειών, θεατών, οικονομικών πόρων, εσόδων και επιπτώσεων στη σημερινή κοινωνία. Επιπλέον, έχει γίνει ένα πολύ ελκυστικό επάγγελμα για πολλούς νέους σε όλο τον κόσμο. Για πολλές οικογένειες, αντιπροσωπεύει πραγματικά τη λύση σε μία πληθώρα δημοσιονομικών προβλημάτων. Όπως αναφέρεται σε αρκετές έρευνες (Bourke 2003; Christensen et al., 2009; Kelly 2014) λίγα επαγγέλματα ανοιχτά σε άτομα της εργατικής τάξης διατηρούν μία τέτοια κατάσταση. Παρά το υψηλό ποσοστό αποτυχίας που περιέχει η σχετική διαδρομή, πολλοί νέοι παίκτες από όλο τον κόσμο αφήνουν τα σπίτια τους για να πραγματοποιήσουν μία επαγγελματική καριέρα στο ποδόσφαιρο. Δυστυχώς, για κάθε αθλητή που κερδίζει εκατομμύρια ευρώ, υπάρχουν εκατοντάδες που απλώς ζουν από το ποδόσφαιρο και εκατοντάδες ακόμη που εγκαταλείπονται σε νεαρή ηλικία για διαφορετικούς λόγους (τραυματισμοί, έλλειψη ευκαιριών,

εξουθένωση). Προφανώς, δεν υπάρχει καμία εγγύηση για επιτυχία, αλλά η λίστα των νέων που προσπαθούν να φτάσουν στο επαγγελματικό ποδόσφαιρο κάθε χρόνο δεν μειώνεται αλλά αυξάνεται. (Richardson et al., 2012).

Το ποδόσφαιρο χαρακτηρίζεται από επαναλαμβανόμενες εντατικές δραστηριότητες κατά τις οποίες είναι δυνατές και δυναμικές ενέργειες, όπως το τρέξιμο, το άλμα, τα τάκλιν (tackle), το σουτ, οι στροφές και η αλλαγή του ρυθμού έντασης της δραστηριότητας. Αυτές οι δραστηριότητες υψηλής έντασης έχουν κρίσιμη επίδραση στην αγωνιστική απόδοση (Ramirez-Campillo et al., 2014; Reilly et al., 2000) και πρέπει να αναπτυχθούν από νεαρή ηλικία. Προς τη συγκεκριμένη κατεύθυνση, πολλές εθνικές ομοσπονδίες και επαγγελματικοί σύλλογοι επενδύουν σημαντικούς πόρους για την αναγνώριση νέων ταλαντούχων αθλητών. Λαμβάνοντας υπόψη τη σημασία των επαναλαμβανόμενων εντατικών ενεργειών και των προκλήσεων που σχετίζονται με την επίτευξη της νίκης στο ποδόσφαιρο, η διαδικασία αναγνώρισης ταλέντων συνήθως περιλαμβάνει τόσο ανθρωπομετρικές παραμέτρους αλλά και διάφορες φυσιολογικές παραμέτρους της φυσικής κατάστασης (ταχύτητα, δύναμη, ευλυγισία, αερόβια και αναερόβια ισχύς) οι οποίες είναι σχετικές με τις σωματικές απαιτήσεις του αθλήματος. Ωστόσο, μία μονοδιάστατη προσέγγιση στην αναγνώριση ταλέντων βάσει ανθρωπομετρικών και φυσιολογικών παραμέτρων μπορεί να είναι παραπλανητική. Μία διεπιστημονική προσέγγιση που ασχολείται με φυσικούς, φυσιολογικούς, τεχνικούς, κοινωνιολογικούς και ψυχολογικούς προγνωστικούς παράγοντες είναι μάλλον περισσότερο ενδεδειγμένη (Forsman et al., 2016; Larkin et al., 2017; Vaeyens et al., 2008). Ένα σημαντικό ζήτημα είναι το γεγονός του ότι η αριστεία σε ένα άθλημα δεν εξαρτάται από ένα πρότυπο σύνολο δεξιοτήτων, αλλά μπορεί να επιτυγχάνεται με μοναδικούς τρόπους μέσω διαφορετικών συνδυασμών ικανοτήτων. Αυτός ο συνδυασμός ονομάζεται «φαινόμενο αποζημίωσης» (compensation phenomenon) και υποδηλώνει ότι οι ελλείψεις σε μία περιοχή της απόδοσης μπορούν να αντισταθμιστούν από την υπεροχή σε άλλες (Huijgen et al., 2014; Woods et al., 2016). Επιπλέον, φυσικά οι βέλτιστοι αθλητές στις μικρότερες ηλικίες ενδέχεται να μη διατηρήσουν αυτό το πλεονέκτημα έως την ενηλικίωση. Έχει υποδειχθεί ότι μεταβλητές όπως οι γνωστικές-αντιληπτικές δεξιότητες (προσδοκία ή λήψη αποφάσεων) ενδέχεται επίσης να έχουν σημασία σχετικά με την αναγνώριση και ανάπτυξη ταλέντων στο ποδόσφαιρο (Gonzalez-Villora et al., 2015; Praxedes et al., 2018; Silva et al., 2020; Vaeyens et al., 2007; Ward & Williams, 2003; Williams & Reilly, 2000).

Παρ' όλα αυτά, το προφίλ των νέων ποδοσφαιριστών σύμφωνα με τους φυσιολογικούς ελέγχους μπορεί ακόμα να παρέχει πολύτιμα δεδομένα για τη διαδικασία αναγνώρισης και ανάπτυξης ταλέντων και τον καθορισμό μίας συγκεκριμένης προοπτικής προκειμένου κάποιος να γίνει επαγγελματίας ποδοσφαιριστής (le Gall et al., 2008). Η προηγούμενη βιβλιογραφία (Gagne, 2000; Gonzalez-Villora et al., 2015; Praxedes et al., 2018; Silva et al., 2020; Vaeyens et al., 2008) έχει διατυπώσει μία διαφοροποίηση μεταξύ της «χαρισματικότητας» και του «ταλέντου». Η χαρισματικότητα ορίζει την κατοχή και χρήση υψηλών επιπέδων φυσικών ικανοτήτων σε έναν τομέα και μπορεί να αναγνωριστεί από το ποσοστό εκμάθησης και όχι το επίπεδο απόδοσης. Το ταλέντο είναι η ανώτερη γνώση των συστηματικά αναπτυγμένων δεξιοτήτων. Η διαδικασία ανάπτυξης περιγράφεται ως ο μετασχηματισμός του χαρίσματος σε ταλέντο (δηλαδή, τις εξαιρετικές δεξιότητες που αναπτύχθηκαν σε ένα συγκεκριμένο άθλημα, μέσω μίας διαδικασία ωρίμανσης, μάθησης, κατάρτισης και πρακτικής) (Gagne, 2000; Gonzalez-Villora et al., 2015; Praxedes et al., 2018; Silva et al., 2020; Vaeyens et al., 2008). Υπό αυτή την έννοια, η παρακολούθηση της σωματικής και φυσιολογικής αλλαγής λόγω ωρίμανσης και προπόνησης επιτρέπει την πρόοδο του αθλητή και την ανταπόκριση σε διάφορα ερεθίσματα κατάρτισης που πρέπει να καθοριστούν. Συχνά η ανάπτυξη και η ωρίμανση χρησιμοποιούνται εναλλακτικά, αλλά έχουν συγκεκριμένους ορισμούς. Η ανάπτυξη αναφέρεται σε παρατηρήσιμες αλλαγές βήμα προς βήμα στην ποσότητα και σε μετρήσιμες αλλαγές στο μέγεθος του σώματος όπως είναι το ποσοστό ύψους, βάρους και λίπους. Η ωρίμανση αναφέρεται σε ποιοτικές αλλαγές συστήματος, τόσο δομικές όσο και λειτουργικές, στην πρόοδο του σώματος προς την ωριμότητα, όπως είναι η αλλαγή του χόνδρου στα οστά του σκελετού, η εμφάνιση ηβικών μαλλιών ή εμμήνου ρύσεως (Gil et al., 2014; Malina et al., 2004; Rommers et al., 2019). Η ωρίμανση είναι μία διαδικασία, ενώ η ωριμότητα είναι μία κατάσταση. Ο χρόνος και ο ρυθμός ωρίμανσης ποικίλλουν σημαντικά μεταξύ των ατόμων κατά τη διάρκεια της ανάπτυξης. Ο συγχρονισμός αναφέρεται σε συγκεκριμένα γεγονότα ωριμότητας (για παράδειγμα, ηλικία σε PHV – Peak High Velocity) και ο ρυθμός αναφέρεται στον ρυθμό με τον οποίο εξελίσσεται η ωρίμανση. Επίσης, όλοι οι ιστοί, τα όργανα και τα συστήματα του σώματος ωριμάζουν μέσα από την ανάπτυξη, αλλά το κάνουν σε διαφορετικούς χρόνους και ποσοστά (Gil et al., 2014; Malina et al., 2004; Rommers et al., 2019). Ως αποτέλεσμα, η αξιολόγηση της κατάστασης της βιολογικής ωριμότητας ποικίλλει ανάλογα με το σώμα του εξεταζόμενου συστήματος (για παράδειγμα, σκελετική ωριμότητα, σεξουαλική ωριμότητα) (Beunen et al., 2006, Rommers et al., 2019). Η επίτευξη επιδόσεων (για παράδειγμα, ταχύτητα,

ισχύς, αντοχή) μπορεί να συμβεί σε διαφορετικές χρονολογικές ηλικίες ανάλογα με τον ρυθμό ωρίμανσης και χρονισμού. Η διαφορά στο χρονοδιάγραμμα και το ρυθμό ενός ατόμου αναφέρεται ως η *επίδραση διάδοσης χρόνου* (time-spreading effect) (Tanner, 1962). Η προχωρημένη ηλικία ή/και η ωριμότητα μπορούν να δημιουργήσουν πλεονεκτήματα στη δύναμη, την ισχύ και την ταχύτητα και οδηγούν σε συστηματική επιλογή αθλητών μεγαλύτερης ηλικίας (δηλαδή, σχετική ηλικιακή επίδραση) (Cobley et al., 2009; Figueiredo et al., 2021) και περισσότερο ώριμων παίκτες (Chibane et al., 2009; Figueiredo et al., 2021) στη διαδικασία αναγνώρισης ταλέντων. Επομένως, οι αδυναμίες της διαδικασίας ταυτοποίησης ταλέντων πρέπει να αντιμετωπιστούν προκειμένου να αυξηθεί η ευαισθητοποίηση των προπονητών και των επιστημόνων του αθλητισμού ως προς τους περιορισμούς της διαδικασίας αναγνώρισης ταλέντων.

Η πλειοψηφία των ποδοσφαιριστών που ασχολούνται με το άθλημα αυτό στις χώρες του μεγέθους της Κύπρου, είναι ως επί το πλείστον παιδιά τα οποία δεν διατηρούν το πλέον υψηλό επίπεδο και ασχολούνται περισσότερο για τη διασκέδαση τους (Zec, 2010). Στην έρευνα που ακολουθεί, η κατηγορία αυτή ονομάζεται «NON-ELITE» και αγωνίζεται στο κατώτερο επίπεδο πρωταθλημάτων το οποίο ονομάζεται «Παγκύπριο πρωτάθλημα». Υπάρχουν αρκετοί ποδοσφαιριστές που αγωνίζονται σε ένα υψηλότερο επίπεδο πρωταθλήματος, το οποίο ονομάζεται «Ανώτατη κατηγορία», με την προοπτική και το όνειρο να γίνουν κάποια μέρα επαγγελματίες ποδοσφαιριστές. Στην έρευνα η κατηγορία αυτή ονομάζεται «SUB-ELITE». Οι ποδοσφαιριστές που ξεχωρίζουν από την κατηγορία αυτή (SUB-ELITE) και οι οποίοι αγωνίζονται στις Εθνικές ομάδες, έχουν ονομαστεί «ELITE YOUTH» και η κατηγορία αυτή αφορά τα ταλέντα ποδοσφαίρου τα οποία μπορούν να εξελιχθούν στο σύντομο μέλλον ως επαγγελματίες ποδοσφαιριστές. Τέλος υπάρχουν και οι επαγγελματίες ποδοσφαιριστές (ELITE ADULTS) που είναι το επίπεδο που θέλει ένα ποδοσφαιρικό ταλέντο να φθάσει.

Το πρακτικό μέρος της έρευνας που ακολουθεί αποτελείται από διάφορες μετρήσεις, των βασικότερων παραγόντων του ποδοσφαίρου, σε ποδοσφαιριστές 16-17 ετών, στις κατηγορίες που μόλις αναφέρθηκαν (NON-ELITE, SUB-ELITE, ELITE YOUTH). Τα στοιχεία που μετρήθηκαν είναι η ανθρωπομετρία και φυσική κατάσταση των ποδοσφαιριστών μέσω εργομετρικών εξετάσεων, τα τεχνικό-τακτικά στοιχεία των ποδοσφαιριστών, σε όλες τις πιο πάνω κατηγορίες, μέσω της ανάλυσης αγώνων και τα ψυχοκοινωνικά στοιχεία των ποδοσφαιριστών τα οποία μετρήθηκαν μέσω ερωτηματολογίων. Συλλέχθηκαν επίσης στοιχεία όσον αφορά την λειτουργία ακαδημιών στα διάφορα αυτά επίπεδα. Μετά την συλλογή των στοιχείων σε όλα τα επίπεδα και



για όλους τους παράγοντες του ποδοσφαίρου, που αναφέρθηκαν παραπάνω, έγιναν συγκρίσεις μεταξύ των αναφερομένων επιπέδων σε όλους τους τομείς, έτσι ώστε να βρεθούν οποιεσδήποτε διαφορές και αποκλίσεις (gaps) πιθανόν να υπάρχουν από το ένα επίπεδο στο άλλο. Πιο συγκεκριμένα, πραγματοποιήθηκαν συγκρίσεις στα επίπεδα NON-ELITE vs SUB-ELITE, SUB-ELITE vs ELITE YOUTH, NON-ELITE vs ELITE YOUTH, ELITE YOUTH vs ELITE ADULTS. Από την έρευνα έχουν βγει σημαντικά συμπεράσματα τα οποία θα βοηθήσουν στην ανάπτυξη ποδοσφαιρικών ταλέντων αρκετών ακαδημιών ποδοσφαίρου αλλά και χωρών μικρού μεγέθους όπως είναι η Κύπρος, ενώ θα βοηθηθούν επίσης αρκετοί προπονητές αλλά και ειδικοί στον τομέα της ανάπτυξης ποδοσφαίρου.

### **1.1 Το ποδοσφαιρικό ταλέντο**

Ταλέντο στο ποδόσφαιρο μπορεί να θεωρηθεί ο ποδοσφαιριστής που έχει ατομικές ικανότητες που μπορούν να οδηγήσουν σε εξαιρετικές και διαρκούς υψηλού επιπέδου επιδόσεις κατά την αγωνιστική του παρουσία ως ενήλικου ποδοσφαιριστή (Benezet, & Hasler, 2015). Για να αγωνιστεί ένας ποδοσφαιριστής σε υψηλό επίπεδο, αποτελούν προϋπόθεση ορισμένοι παράγοντες ανάπτυξης στο ποδόσφαιρο οι οποίοι κατά συνέπεια διαμορφώνουν και το ταλέντο του αθλητή στο ποδόσφαιρο (Güllich, 2014, Rowat, et al., 2017, Unnithan, et al., 2012). Οι παράγοντες αυτοί αναφέρονται τόσο στον οδηγό της FIFA (Benezet, & Hasler, 2015), όσο και στον οδηγό της ΚΟΠ (Κωνσταντίνου, et al., 2018). Στον οδηγό ανάπτυξης ποδοσφαίρου της ΚΟΠ (Κωνσταντίνου, et al., 2018), αναφέρεται ότι ένας μελλοντικός κορυφαίος ποδοσφαιριστής είναι αναγκαίο να έχει πέντε βασικές ικανότητες που είναι: (α) η πολύ καλή τεχνικό-τακτική κατάρτιση, (β) η νοοτροπία βελτίωσης και θέλησης για τη νίκη, (γ) η προοπτική ανάπτυξης φυσικών ικανοτήτων, (δ) η διορατικότητα στο παιχνίδι και (ε) η ψυχική ανθεκτικότητα (ψυχολογικά χαρακτηριστικά). Η FIFA (Benezet & Hasler, 2015), όσον αφορά τον όρο ταλέντο, διαχωρίζει τα κριτήρια σε δύο τομείς. Ο πρώτος τομέας αφορά τα κριτήρια του χαρακτήρα όπως το κίνητρο για να προσπαθεί συνέχεια στο να γίνεται καλύτερος στο ποδόσφαιρο, να έχει ποιοτικές σχέσεις επικοινωνίας με τους γύρω του στην ομάδα, να παίρνει πρωτοβουλίες, να έχει νοοτροπία ηγέτη και μαχητή, να έχει δυνατό χαρακτήρα, και να είναι πάντοτε συγκεντρωμένος και δημιουργικός. Ο δεύτερος τομέας που αναφέρεται από την FIFA όσον αφορά τον ορισμό του ταλέντου είναι η τεχνικό-τακτική κατάρτιση και η φυσική κατάσταση, όπου αναφέρονται στοιχεία όπως τα ανθρωπομετρικά χαρακτηριστικά, ο έλεγχος και η τεχνική με τη μπάλα, οι κινήσεις του σώματος και η ταχύτητα, η τακτική κατανόηση και η γρήγορη και σωστή σκέψη στο παιχνίδι, οι καλές τοποθετήσεις, η αντοχή και η

δύναμη αλλά και ο σωστός τρόπος τρεξίματος. Νεαροί ποδοσφαιριστές που έχουν καλή τεχνική κατάρτιση και ανεπτυγμένο σώμα είναι αυτοί που κάνουν την διαφορά και επιλέγονται από τους ανιχνευτές ταλέντων και τους προπονητές (e Silva, et al., 2010; Figueiredo, et al., 2009; Vaeyens, et al., 2006). Η ηλικία 13 ετών είναι η πλέον σημαντική στην ανίχνευση ταλέντων καθώς αυτά θα έχουν αρκετές ευκαιρίες ποιοτικής προπόνησης για αρκετά χρόνια κατά την ανάπτυξη τους, σε σχέση με τους ποδοσφαιριστές μεγαλύτερης ηλικίας (Larkin, et al., 2017; Williams, 2010).

## **1.2 Η ανίχνευση του ποδοσφαιρικού ταλέντου**

Γενικά ένας ποδοσφαιριστής για να θεωρηθεί ταλέντο πρέπει να έχει ανεπτυγμένους σε ψηλό επίπεδο και τους τέσσερις παράγοντες που αφορούν το ποδόσφαιρο που είναι οι ανθρωπομετρικοί παράγοντες, οι παράγοντες της φυσικής κατάστασης, οι τεχνικό-τακτικοί παράγοντες και τέλος οι ψυχολογικοί παράγοντες μαζί με τον χαρακτήρα του αθλητή. Όλους τους πιο πάνω αναφερόμενους παράγοντες είναι αυτοί που θα μετρηθούν και θα αναλυθούν στην παρούσα έρευνα.

Τα στοιχεία της *ανθρωπομετρίας και της σωματικής σύστασης* όπως είναι το ύψος, το βάρος και η μυϊκή μάζα, ως επίσης και τα στοιχεία της *φυσικής κατάστασης* όπως είναι η ταχύτητα, η δύναμη, η ευλυγισία, η εκρηκτικότητα και η αντοχή, είναι σημαντικοί παράγοντες οι οποίοι βοηθούν ένα ποδοσφαιρικό ταλέντο να αναπτυχθεί (Bongiovanni, et al., 2021; Unnithan, et al., 2012). Οι ποδοσφαιριστές που έχουν ανεπτυγμένα τα στοιχεία αυτά, της φυσικής κατάστασης και ανθρωπομετρίας, έχουν περισσότερες πιθανότητες να εξελιχθούν και να γίνουν επαγγελματίες ποδοσφαιριστές, σε συνδυασμό φυσικά και με τα άλλους παράγοντες ποδοσφαίρου που θα δούμε πιο κάτω. Στην έρευνα έχουν μετρηθεί τα στοιχεία αυτά και έχουν συγκριθεί μεταξύ τους σε τρία επίπεδα νεαρών ποδοσφαιριστών ηλικίας 16-17 ετών (NON-ELITE, SUB-ELITE, ELITE YOUTH). Κάτι που θα μπορούσε να αναφερθεί όσον αφορά τα στοιχεία φυσικής κατάστασης και ανθρωπομετρίας είναι το γεγονός ότι οι ποδοσφαιριστές που είναι γεννημένοι στις αρχές του έτους, δηλαδή του πρώτους μήνες του έτους (Ιανουάριο, Φεβρουάριο και Μάρτιο), συνήθως έχουν πιο ανεπτυγμένα τα στοιχεία αυτά σε σύγκριση με ποδοσφαιριστές που είναι γεννημένοι προς το τέλος κάθε έτους, δηλαδή τους μήνες Οκτώβριο και μετά (Figueiredo, et al., 2021; Meylan, et al., 2010).

Τα *τεχνικά στοιχεία* είναι επίσης πάρα πολύ σημαντικά για τον καθορισμό του ταλέντου, αφού έχουν να κάνουν με τις δεξιότητες στο ποδόσφαιρο και τον χειρισμό της μπάλας, όπως είναι η πάσα, η ντρίπλα, η κεφαλιά, το σουτ, τα γυρίσματα με την μπάλα, οι υποδοχές, κλπ. Οι δεξιότητες αυτές μπορεί να υπάρχουν ήδη στον νεαρό ποδοσφαιριστή, σε διάφορα επίπεδα, αλλά μπορούν να βελτιωθούν και μέσω της ποιότητας και της ποσότητας των προπονήσεων. Οι αναφερόμενες

δεξιότητες κάποιου νεαρού ποδοσφαιριστή που θεωρείται ταλέντο, βρίσκονται σε αρκετά ψηλό επίπεδο και μέσω των ποιοτικών προπονήσεων, μπορεί να τις βελτιώνει συνεχώς, έτσι να μπορέσει να φθάσει σε επαγγελματικά επίπεδα. Στην έρευνα έχουν μετρηθεί και αναλυθεί μερικές από τις δεξιότητες τεχνικής κατάρτισης, νεαρών ποδοσφαιριστών 16-17 ετών.

Τα στοιχεία *τακτικής και αντίληψης του παιχνιδιού*, είναι επίσης ένας σημαντικός παράγοντας ο οποίος μπορεί να καθορίσει ένα ποδοσφαιρικό ταλέντο. Τα στοιχεία αυτά είναι πάρα πολλά χωρίζονται σε υποκατηγορίες όπως είναι τα στοιχεία τακτικής συστημάτων παιχνιδιού και θέσεων, τα στοιχεία κατανόησης του παιχνιδιού, η αντίληψη του ποδοσφαιριστή στον αγώνα, η γρήγορη σκέψη και οι γρήγορες και σωστές αποφάσεις που πρέπει να παίρνει στο παιχνίδι αλλά και πολλά άλλα στοιχεία τα οποία έχουν να κάνουν με συστήματα παιχνιδιού. Στην περίπτωση αυτή ο ποδοσφαιριστής πρέπει να είναι σε θέση να αντιλαμβάνεται τα στοιχεία αυτά έτσι ώστε η απόδοση του στο παιχνίδι να είναι ικανοποιητική. Η τακτική και αντίληψη αλλά και η κατανόηση του παιχνιδιού από τον ποδοσφαιριστή είναι πάρα πολύ σημαντικοί παράγοντες οι οποίοι καθορίζουν την απόδοση του και ένας νεαρός ποδοσφαιριστής ο οποίος θεωρείται ταλέντο θα πρέπει να έχει τους εν λόγω παράγοντες και τα στοιχεία τους σε αρκετά ψηλό επίπεδο απόδοσης (Sarmiento, et al., 2018).

Ακόμη ένας σημαντικός παράγοντας στο ποδόσφαιρο και στον καθορισμό του ταλέντου, είναι η ψυχολογία και τα στοιχεία χαρακτήρα του ποδοσφαιριστή. Οι παράγοντες αυτοί ίσως να είναι και οι πιο σημαντικοί για τον καθορισμό και την ανάπτυξη του ταλέντου στο ποδόσφαιρο, καθότι είναι αυτοί που ανεβάζουν και τους υπόλοιπους παράγοντες (φυσική κατάσταση, τεχνική και τακτική) σε ψηλά επίπεδα απόδοσης (Abdullah, et al., 2016; Morris, 2000). Όταν ο αθλητής είναι σε καλή ψυχολογική κατάσταση τότε τόσο η τεχνική του κατάρτιση όσο και η τακτική που ακολουθεί στο παιχνίδι, ως επίσης και η φυσική του κατάσταση θα είναι σε αρκετά ψηλά επίπεδα. Επίσης τα στοιχεία χαρακτήρα ενός ποδοσφαιριστή μπορούν να καθορίσουν την απόδοση του και να ανεβάσουν σε ψηλά επίπεδα τους παράγοντες της φυσικής κατάστασης και τεχνικό-τακτικής (Ivarsson, et al., 2020; Morris, 2000). Στοιχεία όπως η αυτοπεποίθηση, η διάθεση, ο καθορισμός στόχων, η αρνητικότητα και η θετικότητα στον χαρακτήρα, η χαλάρωση, ο έλεγχος, η αντιμετώπιση δυσκολιών, η πίεση, η αυτοσυγκέντρωση και αρκετά άλλα στοιχεία, είναι στοιχεία που επηρεάζουν την απόδοση ενός νεαρού ποδοσφαιριστή (Benitez-Sillero et al., 2021; Olmedilla et al., 2019). Ένα πολύ καλό ερωτηματολόγιο που το οποίο έχει χρησιμοποιηθεί και στην έρευνα είναι το TOPS (Test Of Performance Strategies) το οποίο αποτελείται από 32 ερωτήσεις οι οποίες

έχουν σχέση με τις ψυχολογικές δεξιότητες και στρατηγικές που χρησιμοποιεί ή που εφαρμόζει ο αθλητής κατά την διάρκεια του αγώνα και της προπόνησης του (Ford, et al., 2020; Hardy, et al., 2010; Katsikas, et al., 2009; Kristjánsdóttir, et al., 2019; Larkin, et al., 2017; Rogers, et al., 2000). Ένα δεύτερο ερωτηματολόγιο το οποίο επίσης έχει χρησιμοποιηθεί στην έρευνα και έχει σχέση και με την αναγνώριση ταλέντου, είναι το ACSI-28 (Athletic Coping Skills Inventory) το οποίο εφαρμόστηκε για πρώτη φορά από τον Smith, et al., 1995. Το ερωτηματολόγιο αυτό είναι μια ψυχολογική αξιολόγηση η οποία μετρά τις ψυχολογικές δεξιότητες ενός αθλητή σε επτά βασικούς τομείς όπως είναι η αντιμετώπιση δυσκολιών, η κορύφωση σε συνθήκες πίεσης, ο καθορισμός στόχων, η αυτοσυγκέντρωση, η απαλλαγή από ανησυχίες, η αυτοπεποίθηση και η συμμόρφωση με τον προπονητή (Csaki, et al., 2017; INVENTORY, A.C.S., 2014; Omar-Fauzee, et al., 2009; Orosz, et al., 2015; Smith, et al., 1995; Taher, et al., 2011). Ένα τρίτο ερωτηματολόγιο που χρησιμοποιήθηκε στην έρευνα, που επίσης μπορεί να αναγνωρίσει το ταλέντο στον αθλητισμό είναι το POMS (Profile Of Mood States) το οποίο ανακαλύφθηκε από τον McNair et al., 1971. Το ερωτηματολόγιο αυτό αποτελείται από 65 ερωτήσεις οι οποίες είναι μια ψυχολογική κλίμακα αξιολόγησης που χρησιμοποιείται για την αξιολόγηση παροδικών, διακριτών καταστάσεων διάθεσης. Υπάρχει και η σύντομη εκδοχή του ερωτηματολογίου με 30 ερωτήσεις οι οποίες χωρίζονται σε 6 υποκατηγορίες που έχουν σχέση με την ένταση ή και το άγχος του αθλητή, τον θυμό ή και την εχθρότητα του, το σθένος ή και την δραστηριότητα του, την κόπωση ή και την αδράνεια του, την κατάθλιψη του και την σύγχυση ή και την αμηχανία του (Breitbach, et al., 2014; Miranda, et al., 2013; Polito, et al., 2017; Yoon, et al., 2014). Στην παρούσα έρευνα έχει χρησιμοποιηθεί και ένα τέταρτο ερωτηματολόγιο, το οποίο έχουν απαντήσει οι ποδοσφαιριστές ηλικίας 16-17 ετών και έχει σχέση με κοινωνικο-οικονομικούς παράγοντες, ως επίσης και με τον τρόπο τον οποίο οι αθλητές ασχολούνται με το ποδόσφαιρο. Συμπεριλαμβάνει ερωτήσεις όπως για παράδειγμα, οι ώρες και ο τρόπος προπόνησης, ο συνδυασμός του αθλήματος με το σχολείο, οι τραυματισμοί, τα απογευματινά μαθήματα, οι ασχολίες με άλλα χόμπι, η φοίτηση σε αθλητικά σχολεία, η εμπλοκή των γονέων, η τήρηση προγράμματος διατροφής και άλλα. (Murr, et al., 2018).

### 1.3 Θεωρητικό πλαίσιο της έρευνας

Υπάρχουν αρκετές έρευνες που έχουν γίνει τα τελευταία χρόνια όσο αφορά την αναγνώριση και ανάπτυξη ποδοσφαιρικών ταλέντων, με ένα από τα σημαντικότερα μοντέλα ανάπτυξης ποδοσφαίρου στον κόσμο να είναι αυτό της FIFA (Benezet & Hasler, 2015). Το μοντέλο αυτό δίνει κατευθυντήριες γραμμές σε όλες τις ομοσπονδίες ποδοσφαίρου του κόσμου, σχετικά με το πως θα αναπτύξουν το ποδόσφαιρο στη χώρα τους αλλά κυρίως στο πως θα βοηθήσουν τα ποδοσφαιρικά ταλέντα να εξελιχθούν. Στη συνέχεια η κάθε χώρα δημιουργεί το δικό της μοντέλο βάσει των οδηγιών της FIFA αλλά και των δεδομένων που έχει στη διάθεση της. Τέλος οι ομοσπονδίες των χωρών καθοδηγούν τις ομάδες τους δίνοντας τους κατευθυντήριες γραμμές με στόχο την ανάπτυξη του ποδοσφαίρου και των ταλέντων στην κάθε χώρα ξεχωριστά. Κύριοι παράγοντες αναφοράς του μοντέλου της FIFA αλλά και άλλων πολλών ερευνών, οι οποίοι έχουν μετρηθεί και αναλυθεί στην παρούσα έρευνα, είναι η φυσική κατάσταση, η τεχνική κατάρτιση, η τακτική ποδοσφαίρου και η ψυχολογία (Abarghoueinejad et al., 2021; Benezet & Hasler, 2015; Forsman et al., 2016). Έχει εξετασθεί επίσης το μοντέλο που χρησιμοποιεί η Κύπρος καθώς επίσης και άλλα μοντέλα χωρών του ιδίου μεγέθους ή και μεγαλύτερου όπως είναι αυτό του Βελγίου. Τα μοντέλα αυτά και συγκεκριμένες έρευνες, έχουν συγκριθεί μεταξύ τους με σκοπό να βρεθούν τυχόν αποκλείσεις (Gaps) με στόχο την δημιουργία ενός ολοκληρωμένου μοντέλου ανάπτυξης ταλέντου σε νεαρούς ποδοσφαιριστές. Πάνω από 200 ομοσπονδίες ποδοσφαίρου (μέλη) έχουν εγγραφεί στο πρώτο πρόγραμμα ανάπτυξης ταλέντων της FIFA. Η λίστα περιλαμβάνει, μεταξύ πολλών άλλων, τους παγκόσμιους πρωταθλητές ανδρών και γυναικών, τη Γαλλία και τις ΗΠΑ αντίστοιχα, καθώς και ομοσπονδίες που δεν έχουν προκριθεί ποτέ σε τουρνουά της FIFA (FIFA, 2020). Το πρόγραμμα ξεκίνησε τον Ιανουάριο του 2020 από τον Υπεύθυνο Παγκόσμιας Ανάπτυξης Ποδοσφαίρου της FIFA Arsène Wenger και στοχεύει στο να παρέχει στις ενώσεις μελών μία διεξοδική ανάλυση του οικοσυστήματος υψηλής απόδοσής τους τόσο στο ανδρικό όσο και στο γυναικείο ποδόσφαιρο, συμπεριλαμβανομένων όλων των εθνικών ομάδων, των εγχώριων πρωταθλημάτων, των προγραμμάτων ανίχνευσης ταλέντων και των ακαδημιών, προκειμένου να διασφαλιστεί ότι κάθε ταλαντούχος παίκτης θα έχει την ευκαιρία να αξιοποιήσει τις δυνατότητές του (FIFA, 2020).

## Κεφάλαιο 2

### Ανάλυση παραγόντων ανάπτυξης ποδοσφαίρου

Στο κεφάλαιο αυτό θα αναλυθούν οι τέσσερις κυριότεροι παράγοντες που επηρεάζουν την ανάπτυξη του ποδοσφαίρου αλλά και την ανάπτυξη ενός ποδοσφαιρικού ταλέντου το οποίο μπορεί να εξελιχθεί και να γίνει ένας επαγγελματίας ποδοσφαιριστής σε υψηλό επίπεδο (Abarghoueinejad et al., 2021; Burgess, et al., 2010; Forsman et al., 2016; Gullich, et al., 2014; Unnithan, et al., 2012). Οι παράγοντες αυτοί του ποδοσφαίρου που είναι η ανθρωπομετρία, η φυσιολογία, η τεχνική, η τακτική και η ψυχολογία, έχουν μετρηθεί και αναλυθεί στην παρούσα έρευνα, σε ποδοσφαιριστές 16-17 ετών, στα επίπεδα NON-ELITE, SUB-ELITE και ELITE YOUTH, με απώτερο στόχο να βρεθεί η διαφορά και η απόκλιση (Gap) που υπάρχει μεταξύ των επιπέδων αυτών. Στην έρευνα των Larkin, et al. (2017), έλαβαν χώρα συνεντεύξεις και διανεμήθηκαν ερωτηματολόγια σε προπονητές ακαδημιών και διαπιστώθηκε ότι τα πιο σημαντικά στοιχεία στο ποδόσφαιρο είναι 29 χαρακτηριστικά τα οποία προέρχονται από τους παράγοντες τεχνικής, τακτικής, ψυχολογίας και φυσικής κατάστασης (Σχεδιάγραμμα 2.1). Όπως φαίνεται στον πιο κάτω πίνακα πολύ σημαντικά στοιχεία των παραγόντων ποδοσφαίρου είναι, όσον αφορά την τεχνική κατάρτιση, η πρώτη επαφή με την μπάλα (first touch), το τρέξιμο με την μπάλα (running with the ball), η άνεση με την μπάλα (consistent execution) και τα κτυπήματα της μπάλας (striking the ball), ενώ όσον αφορά τον τακτικό παράγοντα, είναι οι μονομαχίες ένας εναντίων ενός (1v1), η σωστές και γρήγορες αποφάσεις στο παιχνίδι (decision making), η αίσθηση και κατανόηση του παιχνιδιού (game sense and awareness), η αντίληψη του παιχνιδιού (anticipation), η εφαρμογή των ικανοτήτων ανάλογα με το παιχνίδι (adaptability), να κατανοεί την ομάδα και τον τρόπο που παίζει (team understanding), να ανταποκρίνεται σωστά όταν η ομάδα αμύνεται (defensive ability). Όσον αφορά τον παράγοντα της φυσικής κατάστασης τα σημαντικότερα στοιχεία σε ένα ποδοσφαιριστή είναι η ταχύτητα και η δύναμη (strength and speed) και η αλλαγή κατευθύνσεων με και χωρίς την μπάλα (agility and balance), ενώ τα πιο πολλά στοιχεία τα έχει ο παράγοντας της ψυχολογίας και του χαρακτήρα που είναι η ικανότητα να μπορεί να καθοδηγηθεί ο ποδοσφαιριστής (coachability), να έχει θετική αντίληψη και διάθεση (positive attitude), να διατηρεί ψηλά την τεχνική του κατάρτιση σε περίπτωση ψηλής πίεσης στο παιχνίδι (technique under pressure), να αγαπά το παιχνίδι και να το απολαμβάνει (love of the game), να έχει αυτοπεποίθηση (confidence), να είναι ανταγωνιστικός (competitive), να έχει προσωπικότητα και δυνατό χαρακτήρα (personality and character), να έχει όραμα (vision), να είναι συγκεντρωμένος (concentration), να έχει καλή επικοινωνία

(communication), να συμπεριφέρεται επαγγελματικά (professionalism) και να αντέχει τις καταστάσεις κάτω από πίεση (pressure). Ένα άλλο πολύ σημαντικό στοιχείο που πρέπει να έχει ένα ταλέντο ποδοσφαίρου και που έχουν αναφέρει οι προπονητές στην συγκεκριμένη έρευνα είναι το “X Factor” που αυτό σημαίνει ότι ο ποδοσφαιριστής πρέπει να είναι απρόβλεπτος στο παιχνίδι του και να κάνει πράγματα που δεν περιμένουν οι αντίπαλοι.

**Σχεδιάγραμμα 2.1: Talent identification and recruitment in youth soccer: Recruiters perceptions of the key attributes of player recruitment (Αναγνώριση ταλέντων ποδοσφαίρου και τα κριτήρια για την επιλογή τους) (Πηγή: Larkin et al., 2017)**

**Talent identification and recruitment in youth soccer: Recruiter's perceptions of the key attributes for player recruitment**

**Table 1**

The operational definitions of each attribute as identified by meaning units provided by the participants during the interview process.

Attribute	Definition
<b>First Touch</b>	One of the four core skills outlined by FFA National curriculum; good touch when receiving the ball; good first touch; ability to control the ball; understanding of how the ball rolls
<b>1 v 1</b>	One of the four core skills outlined by FFA National curriculum; comfortable in attacking 1v1 situations; taking on an opponent
<b>Striking the Ball</b>	One of the four core skills outlined by FFA National curriculum; ability to pass the ball; accuracy of the pass; can play a disguise pass; pass their way out of trouble; strikes a ball in more ways other than the inside of his foot; confidence using both feet
<b>Coachability</b>	Ability to be coached; willing to learn; coachable; good learners; responsive to coaches
<b>Decision-making</b>	Make good decisions; smart; football brain; intelligent; identify options, accurately play the best option, thought behind the intention; can identify where to take the ball
<b>Positive Attitude</b>	Positive reaction after a mistake; how they handle disappointments; resilience; ability to overcome adversities; not wanting to give up
<b>Technique Under Pressure</b>	Good technique under pressure; can keep the ball under pressure; first touch in tight areas; doesn't panic on the ball
<b>Running with the ball</b>	One of the four core skills outlined by FFA National curriculum; can they run with the ball and maintain control
<b>Game Sense / Awareness</b>	Game awareness; football awareness; read the game; ability to scan; perception; tactically aware; aware of their surroundings
<b>Love of the Game</b>	Buy in to football culture; watches football; knows football; self-educating by watching; loves the game; training themselves; putting extra work in; fans of the game
<b>X-Factor</b>	Unpredictable; creativity; thinks outside the box; talent; gift
<b>Anticipation</b>	Identify early, intuition, foresee movements, can see a pass, knows what to do before they receive the ball, knows where to defend without advice and before it's occurred
<b>Confidence</b>	Confident within a group; brave; wants to be involved; wants the ball; wants the ball under pressure; confident to be able to get into positions to receive the ball all the time; have the guts to try and fail and do something different; belief in themselves; no fear of failure

<b>Competitive</b>	Resolve; desire; hunger; strong willed; determination; intense; fighting approach towards wanting the ball; winning mentality
<b>Consistent Execution</b>	Being able to perform skills and action well consistently; precision; execution; comfortable with the ball
<b>Personality / Character</b>	Disciplined; hard worker; wants to win in the right way
<b>General Game Understanding</b>	Understand the game tactically; try to create options; finds space; constantly moving; smart off the ball; correct positioning; support in the right place; being in the right place at the right time
<b>Vision</b>	Ability to scan the game area and see important information; Can use peripheral vision to see what is around them
<b>Adaptability</b>	Adapt skills to game situations; how they react to information given to them
<b>Agility / Balance</b>	Explosiveness, quickness, change of pace, change of direction, mobility, good movements, balanced running with the ball
<b>Team Understanding</b>	Can affect the game; effective in the game; understand positions and their roles; tries to do what he's been asked to do; adapt to more than one position; can play in different positions
<b>Concentration</b>	Ability to focus during games and training
<b>Defensive ability</b>	Defend 1v1 situation effectively; strong defensively
<b>Professionalism</b>	How they manage themselves; how they carry themselves on and off the pitch; contribute to the team environment; self-analyse; growth mindset; willingness to accept that everything is a challenge
<b>Communication</b>	Can have a dialogue with players and coaches; talks during the game; ability to listen to both players and coaches; have positive interactions with peers; prepared to ask questions of players and coaches; appropriate body language
<b>Speed</b>	Pace, speed, quick reaction, fast running with the ball
<b>Pressure</b>	Ability to deal with game-related pressures
<b>Strength</b>	Strikes the ball with power and over greater distance; core body strength
<b>Short Stature</b>	Shorter, smaller, little

Οι παράγοντες που διαμορφώνουν τις επιδόσεις στο ποδόσφαιρο αποτελούν το αποτέλεσμα διαφόρων συνιστωσών – λειτουργιών οι οποίες σχετίζονται με τη φυσική κατάσταση, τις δεξιότητες που σχετίζονται με το άθλημα (τεχνική) και τους ψυχολογικούς και γνωστικούς παράγοντες (Abarghoueinejad et al., 2021; Burgess, et al., 2010; Forsman et al., 2016; Gullich, et al., 2014; Unnithan, et al., 2012). Ο Yun (2005) εντοπίζει ότι οι επιδόσεις στο ποδόσφαιρο προκύπτουν ως αποτέλεσμα της φυσικής κατάστασης, των ποδοσφαιρικών ικανοτήτων και της επίδρασης ψυχολογικών παραγόντων. Υπό τη θεώρηση του, η γνωστική ικανότητα, η οποία σχετίζεται με τη λήψη αποφάσεων, όπως είναι οι στρατηγικές, οι τακτικές και η κατανόηση του ποδοσφαίρου, είναι διαφορετική σε σχέση με τους ψυχολογικούς παράγοντες. Σε δύο άλλες σχετικές έρευνες (Unnithan, et al., 2012; Williams & Reilly, 2000) αναφέρεται ότι οι πλέον σημαντικοί παράγοντες επιλογής και ανάπτυξης του ταλέντου έχουν να κάνουν με τη ψυχολογία, τη φυσική κατάσταση και την ανθρωπομετρία, καθώς επίσης και με τους κοινωνικούς παράγοντες, ενώ δεν αναφέρονται οι παράγοντες τεχνικής και τακτικής του ποδοσφαίρου (Σχεδιάγραμμα 2.2). Πρόσφατες έρευνες αναφέρουν και τους παράγοντες τεχνικής και τακτικής ως πολύ σημαντικούς για την ανάπτυξη του ποδοσφαιρικού ταλέντου (Abarghoueinejad et al., 2021; Burgess, et al., 2010; Forsman et al., 2016; Gullich, et al., 2014; Unnithan, et al., 2012).



**Σχεδιάγραμμα 2.2: Potential predictors of talent in soccer (Πιθανοί παράγοντες ταλέντων ποδοσφαίρου) (Πηγή: Unnithan et al., 2012; Williams & Reilly, 2000)**

1720 V. Unnithan et al.

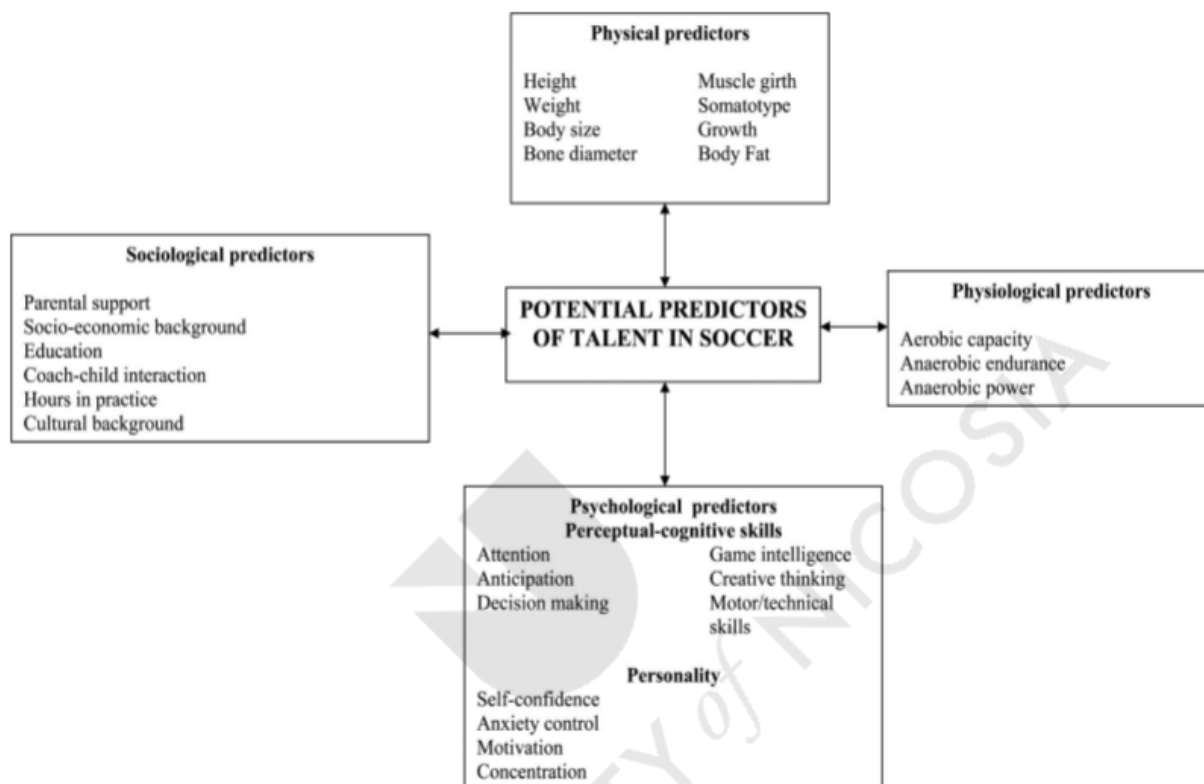


Figure 1. Potential predictors of talent in soccer (source: Williams & Reilly, 2000).

Κατά την παιδική και εφηβική ηλικία η ταχύτητα αποτελεί αναπόσπαστο στοιχείο της καθημερινής προπόνησης των παιδιών, καθώς είναι το στοιχείο της φυσικής κατάστασης που μπορεί να βελτιωθεί κατά τη συγκεκριμένη ηλικία (Mohr et al., 2003; Murtagh et al., 2018; Sporis et al., 2011). Οι Stolen et al. (2005) σε σχετική τους έρευνα διαπίστωσαν ότι κατά τη διάρκεια ενός αγώνα οι ποδοσφαιριστές πρέπει να εφαρμόζουν μία σειρά κινήσεων όπως είναι οι ταχύτητες μικρής και μεγάλης διάρκειας, τα άλματα, οι αλλαγές κατεύθυνσης και οι αλλαγές ρυθμού με μεγάλη ένταση. Οι Kolath & Quade (2003) σε σχετική τους έρευνα διαπίστωσαν ότι το 93% των διαδρομών που διανύουν οι ποδοσφαιριστές κατά τη διάρκεια ενός αγώνα είναι μικρότερης απόστασης των 30 m, ενώ το 49% των ταχυτήτων είναι μικρότερης απόστασης των 10 m. Η σημασία των διαδρομών 30-

40 m σε όλο το ηλικιακό φάσμα έχει αποτελέσει το αντικείμενο ενός σημαντικού αριθμού ερευνών. Οι Rada et al. (2013) αξιολόγησαν τα ανθρωπομετρικά χαρακτηριστικά και τις φυσικές ικανότητες αθλητών ηλικίας 14 ετών στην Κροατία. Το ύψος τους ανέρχονταν σε  $166,7 \pm 10,98$  cm, ενώ το βάρος σε  $56,1 \pm 12,51$  kg. Σχετικά με την αλτικότητα κατέγραψαν τα εξής αποτελέσματα: (α) Οριζόντια αλτικότητα (μήκος χωρίς φορά):  $193,5 \pm 21,75$  cm, (β) Κατακόρυφη αλτικότητα (κατακόρυφο άλμα):  $34 \pm 7,12$  cm, (γ) Ταχύτητα (κάλυψη απόστασης 20 m):  $3,5 \pm 0,25$  sec. Σε μεγάλες ποδοσφαιρικές ομάδες χρησιμοποιούν ορισμένα βασικά κριτήρια για την επιλογή των ποδοσφαιρικών ταλέντων, έτσι ώστε να τους εντάξουν στην ομάδα τους. Για παράδειγμα ο AJAX Ολλανδίας χρησιμοποιεί την μέθοδο TIPS: Technique, Intelligence, Personality, Speed (Brown, 2001). Μερικές μέθοδοι ανίχνευσης ταλέντων που χρησιμοποιούνται από προπονητές στην Αγγλία, είναι η TABS (Technique, Attitude, Balance, Speed) και η SUBS (Speed, Understanding, Personality, Skills) (Stratton, et al., 2004). Πιο πρόσφατες έρευνες αναφέρουν τους τρόπους επιλογής ταλέντων ποδοσφαίρου με την φιλοσοφία να είναι παρόμοια σχεδόν σε όλες τις περιπτώσεις (Gullich, 2014; Williams et al., 2020).

## **2.1 Παράγοντες ανθρωπομετρίας και φυσικής κατάστασης**

Τα σωματικά χαρακτηριστικά και τα ανθρωπομετρικά στοιχεία ενός ποδοσφαιριστή είναι σημαντικά και βοηθούν αρκετά στην εξέλιξη και ανάπτυξη ενός ποδοσφαιρικού ταλέντου.

Οι ανθρωπομετρικές μετρήσεις είναι μία σειρά ποσοτικών μετρήσεων του μύος, του οστού και του λιπώδους ιστού που χρησιμοποιούνται για την εκτίμηση της σύστασης του σώματος. Τα βασικά στοιχεία της ανθρωπομετρίας είναι το ύψος, το βάρος, ο δείκτης μάζας σώματος (Body Mass Index - BMI), οι περιφέρειες του σώματος (μέση, ισχίο και άκρα) και το πάχος της πτυχής του δέρματος. Αυτές οι μετρήσεις είναι σημαντικές επειδή αντιπροσωπεύουν διαγνωστικά κριτήρια για την παχυσαρκία, γεγονός που αυξάνει σημαντικά τον κίνδυνο για παθήσεις όπως καρδιαγγειακές παθήσεις, υπέρταση, σακχαρώδη διαβήτη και πολλά άλλα. Υπάρχει περαιτέρω χρησιμότητα ως μέτρο της διατροφικής κατάστασης σε παιδιά και έγκυες γυναίκες. Επιπλέον, οι ανθρωπομετρικές μετρήσεις μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως βάση για τη φυσική κατάσταση και για τη μέτρηση της προόδου της φυσικής κατάστασης (Casadei & Kiel, 2021). Οι πέντε συνιστώσες της φυσικής κατάστασης είναι η καρδιαγγειακή αντοχή, η μυϊκή δύναμη, η μυϊκή αντοχή, η ευλυγισία και η σύσταση του σώματος. Υπάρχει ομόφωνη συμφωνία στην κοινότητα του «fitness» ότι αυτά είναι τα πέντε συστατικά της φυσικής κατάστασης, αν και ο ορισμός του επιπέδου φυσικής κατάστασης που πρέπει να επιτευχθεί είναι προσωπικός (KCHC, 2018).

### 2.1.1 Ανθρωπομετρικά στοιχεία

Οι ανθρωπομετρικοί και φυσιολογικοί παράγοντες έχουν μελετηθεί εκτενώς στο πλαίσιο της ταυτοποίησης ταλέντων και της ανάπτυξης στο ποδόσφαιρο. Στη σχετική έρευνα έχει λάβει ιδιαίτερη σημασία η δημιουργία «προφίλ» τα οποία χαρακτηρίζουν τους πλέον ταλαντούχους ποδοσφαιριστές σε διαφορετικές φάσεις της ανάπτυξής τους ανάλογα με το ανταγωνιστικό τους επίπεδο, τις θέσεις τους στο παιχνίδι και τον μήνα γέννησης τους. Οι περισσότερες μελέτες διερεύνουν την επίδραση των ανθρωπομετρικών παραγόντων στο ταλέντο του ποδοσφαιριστή σε σχέση με το επίπεδο ανταγωνισμού που επιτυγχάνεται από τους παίκτες. Ωστόσο, επειδή υιοθετήθηκαν διαφορετικές ερευνητικές στρατηγικές η ταξινόμηση αυτών των ανταγωνιστικών επιπέδων καθίσταται δύσκολη σχετικά με την εύρεση σαφών συσχετίσεων. Παρ'όλα αυτά, οι αναθεωρημένες μελέτες έδειξαν ότι βασικές μορφολογικές και λειτουργικές ικανότητες (μυϊκή δύναμη, ευκινησία, συντονισμός, ταχύτητα και αντοχής) φαίνεται να διακρίνουν τους παίκτες που έχουν ήδη επιλεγεί και εκτεθεί σε συστηματική εκπαίδευση και μπορούν να παράσχουν μία βάση για την εφαρμογή σαφέστερων κριτηρίων σε ό,τι αφορά την αναγνώριση και την ανάπτυξη των παικτών (Le Gall et al., 2010). Ωστόσο, για να είναι αξιόπιστες αυτές οι πληροφορίες, θα πρέπει να λαμβάνεται υπόψη η βιολογική ηλικία ή η βιολογική ωριμότητα των αθλητών (Fragoso et al., 2015). Στη βιβλιογραφία διατυπώνονται ορισμένες προτάσεις σχετικά με την ανάπτυξη προπονητικών προγραμμάτων όπως είναι η απόδοση στο τρέξιμο κατά τη διάρκεια των αγώνων (Saward et al., 2016) και η εκρηκτική δύναμη (Deprez et al., 2015). Όσον αφορά τα ανθρωπομετρικά χαρακτηριστικά στα οποία επικεντρώνεται η παρούσα μελέτη, ως τα πλέον σημαντικά αναφέρονται το ύψος, το βάρος και το σωματικό λίπος των αθλητών (Deprez et al., 2015; Dodd & Newans, 2018; Forsman, et al., 2016; Pojskic, et al., 2018; Sieghartsleitner, et al., 2019). Ένα πολύ σημαντικό στοιχείο που αναφέρουν πολλές έρευνες, στο θέμα της ανθρωπομετρίας, είναι η πρόωρη ή η καθυστερημένη σωματική ανάπτυξη των ποδοσφαιριστών (maturity, related age effect), που αρκετές φορές επηρεάζει την απόφαση των προπονητών και των ανιχνευτών ταλέντων σχετικά με το αν θα επιλέξουν ένα ποδοσφαιριστή ή όχι (Dodd, et al., 2018; Meylan, et al., 2010). Η βιολογική και η χρονολογική ηλικία είναι ένα θέμα στο οποίο οι ειδικοί πρέπει να αφιερώσουν την απαραίτητη προσοχή έτσι ώστε να μην χάνονται ταλέντα τα οποία αργούν να αναπτυχθούν σωματικά (Malina et al., 2005; Meylan, et al., 2010; Williams & Reilly, 2000, Vaeyens, et al., 2008). Ακόμη ένα στοιχείο που επηρεάζει την επιλογή των ταλέντων είναι η ημερομηνία γεννήσεως τους (Figueirido et al., 2021; Venturelli et al., 2008). Παιδιά γεννημένα

το πρώτο εξάμηνο του ποδοσφαιρικού έτους έχουν περισσότερες πιθανότητες επιλογής σε σχέση με έναν ποδοσφαιριστή γεννημένο στο δεύτερο εξάμηνο και αυτό το γεγονός απορρέει και πάλι από τη σωματική τους ανάπτυξη (Cobley et al., 2009; Conzalez-Villora et al., 2015). Το φαινόμενο αυτό συμβαίνει συνήθως στις ηλικίες 11-16 ετών όπου η σωματική ανάπτυξη διαφέρει σε αρκετά παιδιά (Carling et al., 2009; Dodd, et al., 2018; Gil, et al., 2007; Unnithan, et al., 2012). Στις ηλικίες 17 ετών και άνω συνήθως οι διαφορές δεν υπάρχουν λόγω της ολοκλήρωσης της σωματικής ανάπτυξης (Figueirido et al., 2021; Gil et al., 2007). Αυτός είναι και ένας από τους λόγους που στην παρούσα έρευνα θα μετρηθούν ποδοσφαιριστές ηλικίας κάτω των 16-17 ετών.

### **2.1.2 Στοιχεία φυσικής κατάστασης**

Όσον αφορά τα φυσικά χαρακτηριστικά, η FIFA στον οδηγό ανάπτυξης ποδοσφαίρου της (Benezet & Hasler, 2015), αναφέρει ως τα πλέον σημαντικά στοιχεία τη δύναμη, την ταχύτητα, την αντοχή στην ταχύτητα (αναερόβιο), την ταχύτητα με αλλαγές κατεύθυνσης (ευκινησία), την εκρηκτικότητα, τα άλματα, την αντίδραση, την αερόβια αντοχή, την ευκαμψία, την ισορροπία και την νευρομυική συναρμογή (συντονισμός). Αναφέρει επίσης ότι τα στοιχεία αυτά της φυσικής κατάστασης πρέπει να εξασκούνται από ειδικούς όπως γυμναστές και προπονητές φυσικής κατάστασης (Ryan, et al., 2018) και να παρακολουθούνται κατά την διάρκεια της ποδοσφαιρικής περιόδου, από εξειδικευμένα άτομα όπως είναι οι έργο-φυσιολόγοι, μέσω των εργομετρικών εξετάσεων και άλλων εξειδικευμένων μετρήσεων (Rees, et al., 2018; Ryan, et al., 2018). Όλα τα στοιχεία και παράμετροι που αφορούν την φυσική κατάσταση ενός νεαρού ποδοσφαιριστή πρέπει να εξασκούνται συνεχώς, προγραμματισμένα και μεθοδικά, από τον καιρό που αρχίζει το ποδόσφαιρο μέχρι ακόμη και την ενηλικίωση του (Ελευθεριάδης, 2012; Trecori, et al., 2018; Woods, et al., 2016). Στις μικρότερες ηλικίες 6 μέχρι 12 ετών, η φυσική κατάσταση εξασκείται σε πιο μικρό βαθμό και σε μεγαλύτερο βαθμό στις ηλικίες 12 μέχρι 18 ετών (Ελευθεριάδης, 2012). Η Βελγική ομοσπονδία ποδοσφαίρου αναφέρει ότι, από τις ηλικίες 5-13 ετών εξασκείται η γενική δύναμη και ο γενικός συντονισμός, ενώ από την ηλικία των 14 ετών η δύναμη και ο συντονισμός εξασκούνται σε πιο ειδικές μορφές. Επίσης μετά την ηλικία των 11 ετών προστίθεται και η ευλυγισία και μετά την ηλικία των 14 ετών εντάσσεται και η αντοχή. Το στοιχείο της ταχύτητας εξασκείται σε όλες τις ηλικίες από 5 ετών και άνω (Browaeys, 2012). Η ΚΟΠ στον οδηγό ανάπτυξης ποδοσφαίρου αναφέρει ότι στις ηλικίες 13-15 ετών, η φυσική κατάσταση εξασκείται περίπου στο 20%, στις ηλικίες 16-18 ετών 25% και άνω των 18 ετών κατά 30%, των συνολικών ορών προπονήσεων (Κωνσταντίνου, et al., 2018).

Εν αντιθέσει με τις εφηβικές ηλικίες, η προπόνηση δύναμης ενδέχεται να συμβάλει στη βελτίωση της δρομικής ταχύτητας σε άτομα τα οποία βρίσκονται στην προεφηβική ηλικία. Σχετική έρευνα (Williams, 1991) εντόπισε ότι αγόρια ηλικίας 10,5 ετών παρουσίασαν σημαντική βελτίωση της ταχύτητας 30m ύστερα από προπόνηση με βάρη με προοδευτική αύξηση της έντασης. Τα ερεθίσματα δύναμης ενδέχεται να επιφέρουν θετικές προσαρμογές στη δρομική ταχύτητα στην περίπτωση κατά την οποία εφαρμόζονται κατά το τελευταίο στάδιο της παιδικής ηλικίας, όταν και παρατηρείται μία απότομη ανάπτυξη του νευρικού συστήματος (Kraemer et al., 1989). Βέβαια η παρατήρηση αυτή δεν μπορεί να γενικευθεί από τη στιγμή που δεν υπάρχει επαρκής αριθμός σχετικών μελετών. Εν αντιθέσει με αυτά τα ευρήματα, οι Christou et al. (2006) διερεύνησαν την επίδραση της συνδυαστικής προπόνησης με βάρη και ταχύτητες, για 16 εβδομάδες για να εξετάσουν την επίδραση που είχε η παρέμβαση στη δρομική ταχύτητα των εφήβων ποδοσφαιριστών. Στην ταχύτητα των 10m δεν παρουσιάστηκε κάποια μεταβολή, όμως η ταχύτητα των 30m παρουσίασε σημαντική βελτίωση. Η συνδυαστική προπόνηση δύναμης και ταχύτητας ενδέχεται να οδηγήσει σε θετικές προσαρμογές στη δρομική ταχύτητα κατά τη διάρκεια της εφηβικής ηλικίας. Η προπόνηση δύναμης από μόνη της δεν μπορεί να διασφαλίσει τη βελτίωση της δρομικής ταχύτητας, εν αντιθέσει με ό,τι συμβαίνει στους ενήλικους (Delecluse et al., 1995). Οι Moreno et al. (2004) διερεύνησαν το κατά πόσο υπήρχαν διαφορές σε στοιχεία φυσικής κατάστασης σε ένα δείγμα αποτελούμενο από 239 παιδιά ηλικίας 9 – 14.9 ετών τα οποία συμμετείχαν σε ακαδημίες ποδοσφαίρου πραγματοποιώντας προπονήσεις διάρκειας 3 ωρών και συμμετέχοντας στο τοπικό πρωτάθλημα από τη μία ομάδα και 453 παιδιά ίδιας ηλικίας για τα οποία όμως δεν υπήρχαν στοιχεία αθλητικής δραστηριότητας από την άλλη ομάδα. Πραγματοποιήθηκαν σε όλα τα παιδιά τρεις φορές μετρήσεις οι οποίες αφορούσαν το βάρος, το ύψος, το BMI, τις δερματοπτυχές και το συνολικό σωματικό λίπος. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, τα παιδιά που ασχολούνταν συστηματικά με το ποδόσφαιρο παρουσίασαν χαμηλότερο ποσοστό σωματικού λίπους. Οι Gravina et al. (2008) εξέτασαν δύο ομάδες νεαρών ποδοσφαιριστών ηλικίας 10 – 14 ετών, δίδοντας έμφαση στα ανθρωπομετρικά και φυσιολογικά τους χαρακτηριστικά κατά την αρχή και το τέλος της χρονιάς. Διεξήγαγαν μετρήσεις οι οποίες εξέτασαν την αερόβια ικανότητα με τη χρήση του «Astrand test», την ταχύτητα σε σπριντ 30m, την ταχύτητα 30m προκειμένου να μετρήσουν την ευκινησία, την ταχύτητα 30m σπριντ με 10 κώνους και ντρίπλα με τη μπάλα, την δύναμη των κάτω άκρων μέσω αξιολόγησης της αλτικότητας, ενώ μετρήθηκαν επίσης το βάρος, το ύψος, το ποσοστό λίπους μέσω των δερματοπτυχών και τα επίπεδα

τεστοστερόνη ως δείκτης μέτρησης της ωρίμανσης. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, ο χρόνος του σπριντ αποτελεί έναν σημαντικό παράγοντα ο οποίος επιδρά στην επιλογή ενός παιδιού στην πρώτη ομάδα. Επιπρόσθετα, τα παιδιά της πρώτης ομάδας παρουσιάζουν μεγαλύτερη εξέλιξη, κάτι το οποίο απορρέει από τον διαφορετικό βαθμό ανάπτυξης και ωριμότητας. Οι Rostgard et al. (2008) εξέτασαν τη φυσική και την τεχνική ικανότητα των ποδοσφαιριστών. Το δείγμα τους αποτελούνταν από 14 ποδοσφαιριστές της κατηγορίας ELITE, μέσου όρου ηλικίας 18,4 ετών, οι οποίοι λάμβαναν μέρος σε 4-6 προπονήσεις καθώς και 1-2 αγώνες ανά εβδομάδα καθώς και 7 ποδοσφαιριστές χαμηλότερου επιπέδου, οι οποίοι είχαν μέσο όρο ηλικίας τα 26,4 έτη, ενώ συμμετείχαν σε 1-4 προπονήσεις και 1-2 αγώνες ανά εβδομάδα. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η σωματική εργασία επιδρά στην τεχνική των ποδοσφαιριστών. Οι ποδοσφαιριστές της κατηγορίας ELITE παρουσίασαν καλύτερες επιδόσεις τόσο στην τεχνική όσο και στη φυσική ικανότητα, ενώ η δραστηριότητα και οι φυσιολογικές αντιδράσεις κατά τη διάρκεια του τεστ ήταν παρόμοιες με εκείνες που σημειώνονταν κατά τη διάρκεια ενός αγώνα. Οι Sotiropoulos et al. (2009) εξέτασαν τις μεταβολές του ποσοστού λίπους και της αερόβιας ικανότητας κατά τη διάρκεια της μεταβατικής περιόδου σε ένα δείγμα 58 επαγγελματιών ποδοσφαιριστών, 38 εκ των οποίων αποτέλεσαν την πειραματική ομάδα και 20 την ομάδα ελέγχου ύστερα από ένα προπονητικό πρόγραμμα διάρκειας 4 εβδομάδων. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, οι ποδοσφαιριστές που ακολουθούσαν το προπονητικό πρόγραμμα απέκτησαν λιγότερο βάρος και λίπος, αλλά και παρουσίασαν χαμηλότερη μείωση της μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου σε σχέση με τους ποδοσφαιριστές οι οποίοι δεν ακολούθησαν κάποιο εξειδικευμένο πρόγραμμα προπονήσεων. Οι Khorasani et al. (2010) διερεύνησαν την επίδραση των στατικών και δυναμικών διατάσεων στην ευκινησία. 19 επαγγελματίες ποδοσφαιριστές διαχωρίστηκαν σε ομάδες ανεξάρτητα από την προπονητική τους εμπειρία και έλαβαν μέρος σε διαφορετικές μορφές προθέρμανσης τόσο με στατικές όσο και με δυναμικές διατάσεις. Η ευκινησία παρουσίασε σημαντικές διαφορές κατά τις συγκρίσεις ανάμεσα στη δυναμική και στατική μέθοδο, τη δυναμική και συνδυασμένη μέθοδο, καθώς και κατά τις στατικές διατάσεις. Επιπρόσθετα, οι ποδοσφαιριστές με υψηλότερη εμπειρία παρουσίασαν καλύτερες επιδόσεις ευκινησίας λόγω του περισσότερου χρόνου προπόνησης καθώς και της παρουσίας τους σε περισσότερους αγώνες. Σχετική έρευνα (Miller et al., 2011) έδειξε ότι κατά τη μεταβατική περίοδο οι ποδοσφαιριστές διατηρούν σχετικά υψηλά το επίπεδο της φυσικής τους κατάστασης. Εξετάστηκαν 16 ποδοσφαιριστές της κατηγορίας NCAA, οι οποίοι πραγματοποίησαν τρεις μετρήσεις φυσικής κατάστασης, λαμβάνοντας ενδιάμεσα επαρκή χρόνο ανάπαυσης. Οι

παράμετροι που διερευνήθηκαν αφορούσαν την αερόβια αντοχή, τη δύναμη, το άλμα, καθώς και την αναερόβια ικανότητα σε ένα διάστημα διάρκειας 15 ημερών. Με τον τρόπο αυτό οι προπονητές αποκτούν τη δυνατότητα κατανόησης της κατάστασης των αθλητών τους σύμφωνα με τις νόρμες κατά τη διάρκεια της μεταβατικής περιόδου και στη συνέχεια να διαμορφώσουν το βέλτιστο πρόγραμμα προπονήσεων για τον κάθε αθλητή.

## **2.2 Παράγοντες τεχνικής κατάρτισης και τακτικής ποδοσφαίρου**

Τα τεχνικό-τακτικά στοιχεία ποδοσφαίρου αποτελούν επίσης πάρα πολύ σημαντικούς παράγοντες αναφορικά με την ανάπτυξη ενός ποδοσφαιρικού ταλέντου. Τα στοιχεία αυτά μετρήθηκαν με την μέθοδο ανάλυσης παιχνιδιών με το πρόγραμμα InStat Scout, στα επίπεδα ποδοσφαιριστών 16-17 ετών, NON-ELITE, SUB-ELITE και ELITE YOUTH και έχουν συγκριθεί μεταξύ τους για να βρεθούν οι αποκλείσεις και οι διαφορές (Gap) που υπάρχουν στα επίπεδα αυτά. Οι ομάδες και ποδοσφαιριστές που έχουν μετρηθεί και αναλυθεί είναι οι ίδιες ομάδες και ποδοσφαιριστές που συμμετείχαν και στην πρώτη έρευνα που αφορά τη φυσιολογία.

### **2.2.1 Τεχνική κατάρτιση**

Ο ορισμός της τεχνικής κατάρτισης στο ποδόσφαιρο είναι η ικανότητα ενός ποδοσφαιριστή να εκτελεί αποτελεσματικά μία τεχνική δεξιότητα του ποδοσφαίρου όπως για παράδειγμα, μία πάσα ή ένα σταμάτημα της μπάλας (Arslan et al., 2020; Κωνσταντίνου, et al., 2018; Figueiredo et al., 2009). Τα χαρακτηριστικά αυτά έχουν να κάνουν με τις τεχνικές ικανότητες του ποδοσφαίρου και σχετίζονται και με τις δεξιότητες ενός ατόμου οι οποίες είναι έμφυτες στον οργανισμό του (Larsen, et al., 2013; Praca et al., 2015). Με βάση τον οδηγό εκπαίδευσης της FIFA η τεχνική κατάρτιση είναι το πιο σημαντικό στοιχείο στο ποδόσφαιρο το οποίο χωρίζεται σε τρία επίπεδα που είναι η βασική τεχνική (basic), η ενδιάμεση τεχνική (intermediary) και η εξειδικευμένη τεχνική (advanced) (Benezet, & Hasler, 2015). Η τεχνική κατάρτιση θεωρείται ότι είναι ένας ισχυρός προγνωστικός δείκτης της απόδοσης από τους προπονητές και τους σκάουτερ. Οι ανώτερες τεχνικές δεξιότητες, όπως η ντρίπλα (Abdullah et al., 2016; Huijgen et al., 2009, Waldron et al., 2010), η πάσα σε μικρή ή μεγάλη απόσταση και τα σουτ προς το τέρμα (Abdullah et al., 2016; Waldron et al., 2010) παρέχουν σχετικές πληροφορίες για τα συστήματα αναγνώρισης ταλέντων. Επιπρόσθετα, η αξιολόγηση των βασικών τεχνικών ικανοτήτων του σπριντ και της ντρίπλας (Abdullah et al., 2016; Huijgen et al., 2010) στο ποδόσφαιρο νέων μπορούν να βοηθήσουν τους προπονητές κατά την ανάπτυξη προπονητικών προγραμμάτων. Τα σημαντικότερα στοιχεία

τεχνικής κατάρτισης που αναφέρονται τόσο στον οδηγό της FIFA (Benezet, & Hasler, 2015), όσο και στον οδηγό της ΚΟΠ (Κωνσταντίνου, et al., 2018), κάποια από τα οποία θα αναλυθούν στη συνέχεια της μελέτης είναι η κοντινή και η μακρινή πάσα, η υποδοχή της μπάλας, το τρέξιμο και τα γυρίσματα με τη μπάλα, οι κεφαλιές, οι σέντρες, οι ντρίπλες, τα σουτ και η προστασία της μπάλας από τον αντίπαλο (Den Hartihg, et al., 2018; Rowat, et al., 2017). Πολύ σημαντικό στοιχείο είναι επίσης το πόσο καλά εξασκεί ένας νεαρός ποδοσφαιριστής, τόσο σε ποσότητα όσο και σε ποιότητα, τις δεξιότητες αυτές στις ηλικίες 6 μέχρι και 18 ετών (French, & McPherson, 1999). Πιο συγκεκριμένα στις μικρότερες ηλικίες, 6 μέχρι 12 ετών, δίνεται περισσότερη έμφαση στην βελτίωση των τεχνικών χαρακτηριστικών, με τις προπονήσεις να περιέχουν ασκήσεις για βελτίωση των τεχνικών χαρακτηριστικών και δεξιοτήτων, περίπου στο 90%. Το ποσοστό αυτό μειώνεται κάπως, αλλά χωρίς να εκμηδενίζεται, από τα 12 μέχρι τα 16 και πολύ περισσότερο από τα 16 μέχρι τα 18 έτη. Στις ηλικίες αυτές και επειδή τα παιδιά αρχίζουν να παίζουν στο κανονικό γήπεδο, 11 εναντίον 11 παικτών, εισάγονται σε μεγαλύτερο βαθμό τόσο τα στοιχεία της φυσικής κατάστασης όσο και της τακτικής ποδοσφαίρου (Ελευθεριάδης, 2012).

## **2.2.2 Τακτική ποδοσφαίρου**

Οι παράγοντες αυτοί έχουν να κάνουν με τα τακτικά στοιχεία του παιχνιδιού στο ποδόσφαιρο, αλλά και με το πως οι ποδοσφαιριστές αντιλαμβάνονται το παιχνίδι (Larkin, et al., 2017; Kubayi & Toriola, 2019; Pascual & Martinez, 2018; Serra-Olivares, et al., 2016). Η τακτική έχει επίσης να κάνει και με τα συστήματα που εφαρμόζει κατά τους αγώνες της η ομάδα, αλλά και με την φιλοσοφία της (Larkin, et al., 2017). Μερικά βασικά στοιχεία της τακτικής, με βάση τον οδηγό της FIFA (Benezet, & Hasler, 2015) αλλά και το εγχειρίδιο ανάπτυξης ποδοσφαίρου της ΚΟΠ (Κωνσταντίνου, et al., 2018) είναι η αμυντική και επιθετική συμπεριφορά, οι κινήσεις στον αγώνα ανάλογα με τη θέση, η αντίληψη και κατανόηση του παιχνιδιού, η κατοχή και κυκλοφορία της μπάλας, η αλλαγή του παιχνιδιού, η πίεση (pressing) του αντιπάλου σε όλες τις γραμμές, το κτίσιμο του παιχνιδιού από την άμυνα και τον τερματοφύλακα, η ανάπτυξη διά μέσου των τριών γραμμών (άμυνας, κέντρου, επίθεσης), οι μεταβάσεις (transitions) από άμυνα σε επίθεση και αντίστροφα, η οργανωμένη οπισθοχώρηση, η άμυνα ζώνης και οι στατικές φάσεις (κόρνερ, φάουλ, πλάγια), οι γρήγορες αποφάσεις στον αγώνα, η επικοινωνία και η τοποθέτηση σώματος και τέλος η κατανόηση των διαφόρων συστημάτων και σχηματισμών. Εκτός από τα φυσιολογικά και τεχνικά χαρακτηριστικά, σχετικές έρευνες έχουν επίσης δείξει ότι οι ταλαντούχοι νεαροί παίκτες διαθέτουν μεγαλύτερες ικανότητες επεξεργασίας πληροφοριών σχετικά με συγκεκριμένους τομείς, όπως



είναι η λήψη αποφάσεων, η πρόβλεψη, η πιθανότητα κατάστασης και η αναγνώριση προτύπων (Ward et al., 2013, Ward et al., 2003). Τα τακτικά στοιχεία του ποδοσφαίρου εξασκούνται περισσότερο όσο μεγαλώνει η ηλικία του ποδοσφαιριστή και ειδικά όταν τα παιδιά μπαίνουν στο κανονικό γήπεδο παίζοντας 11 εναντίον 11 (Ελευθεριάδης, 2012). Κάποιες βασικές αρχές τακτικής, σε πολύ μικρό βαθμό, μαθαίνονται στα παιδιά και στις μικρότερες ηλικίες κάτω των 12 ετών, όταν τα παιχνίδια γίνονται σε μικρότερα γήπεδα όπως είναι τα παιχνίδια 5v5, 7v7 και 9v9 (González-Víllora, et al., 2015). Η εκπαίδευση της τακτικής αρχίζει από τα μικρότερα παιχνίδια (small side games) 1v1, 2v2, 3v3 και 4v4 (Larkin, et al., 2017; Unnithan, et al., 2017).

Στην έρευνα αυτή έχουν μετρηθεί, μέσω της ανάλυσης παιχνιδιών με το σύστημα InStat Scout, οι ίδιες ομάδες και ποδοσφαιριστές που συμμετείχαν και στις προηγούμενες έρευνες (φυσιολογίας και τεχνικής) πάνω στους κυριότερους τομείς τακτικής με σκοπό να βρεθούν οι διαφορές που έχουν στα επίπεδα ποδοσφαιριστών που εξετάστηκαν (NON-ELITE, SUB-ELITE, ELITE YOUTH).

### **2.3 Ψυχολογικοί παράγοντες, χαρακτηριστικά προσωπικότητας και κοινωνικοί παράγοντες**

Οι ψυχολογικοί παράγοντες και τα χαρακτηριστικά προσωπικότητας ως επίσης και οι κοινωνικοί παράγοντες, είναι πάρα πολύ σημαντικά σε ένα ποδοσφαιριστή και ειδικά σε ένα νεαρό ταλέντο ποδοσφαίρου (Forsman, et al., 2016; MacNamara, et al., 2010; Mills, et al., 2012; Miller, et al., 2015). Τα στοιχεία αυτά επηρεάζονται από πολλούς άλλους τομείς όπως είναι το περιβάλλον του αθλητή, για παράδειγμα η ίδια ακαδημία και οι προπονητές του, το οικογενειακό του περιβάλλον, το σχολείο και οι φίλοι του (Gledhill, et al., 2017; Larsen, et al., 2013; Meylan, et al., 2010). Αρκετές φορές μπορεί να επηρεάζονται από την ιθαγένεια, τη θρησκεία, την κοινωνική τάξη, το οικονομικό επίπεδο, τα μέσα μαζικής ενημέρωσης (Miller, et al., 2015; Serra-Olivares, et al., 2016), το φύλο και την ηλικία του, τα ταξίδια αλλά και τις περιοχές που διαμένει (Κωνσταντίνου, et al., 2018). Με βάση τον οδηγό της FIFA (Benezet, & Hasler, 2015), οι παράγοντες που εντάσσονται στον τομέα της ψυχολογίας και των χαρακτηριστικών προσωπικότητας, είναι η αυτοπεποίθηση, η επικοινωνία, η ομαδικότητα, ο ενθουσιασμός, η παρακίνηση, η πειθαρχία, η εξυπνάδα και η αθλητική νοημοσύνη, οι ηγετικές ικανότητες, η αποδοχή στις αλλαγές και η προσαρμογή, η συγκέντρωση, η νοοτροπία (mentality), η κοινωνικοποίηση, ο σεβασμός, η συνεργασία, η ανταγωνιστικότητα και η ανθεκτικότητα (Burgess, et al., 2010; MaNamara, et al., 2010; Miller, et al., 2015). Άλλοι παράγοντες που επηρεάζουν τα χαρακτηριστικά προσωπικότητας

ενός ποδοσφαιριστή και μπορούν να εξετασθούν είναι ο συναισθηματισμός, η αυτογνωσία, η αισιοδοξία, η στοχοθέτηση, το πάθος, η κοινωνικότητα και περιβάλλον του αθλητή (Gledhill, et al., 2017; Larkin, et al., 2017; Rowat, et al., 2017). Η Βελγική ομοσπονδία ποδοσφαίρου (Browaeys, 2012), έδωσε μεγάλη σημασία στην λεπτομέρεια στα θέματα ψυχολογίας, νοοτροπίας και άλλων παρεμφερή στοιχείων χαρακτηριστικών προσωπικότητας, σε νεαρά ταλέντα ποδοσφαίρου, δημιουργώντας ειδικές μεθόδους και ένα μακροχρόνιο πλάνο εκπαίδευσης και παρακολούθησης, το οποίο χώρισε και δούλεψε ανάλογα σε κάθε ηλικία ξεχωριστά, κατά την διάρκεια της ανάπτυξης των ποδοσφαιρικών ταλέντων της. Πιο συγκεκριμένα στις ηλικίες 5-7 ετών ενθάρρυνε την εξερεύνηση του χαρακτήρα, στις ηλικίες 7-12 ετών δίδασκε τα βασικά χαρακτηριστικά της νοοτροπίας και μετά την ηλικία των 12 ετών εφάρμοζε μεθόδους όπως είναι η παρακίνηση, ο αυτοέλεγχος, η πειθαρχία, η συγκέντρωση, η αυτοπεποίθηση, η ομαδικότητα και ο τρόπος ζωής. Όλα τα παραπάνω εκπαιδεύονταν μέσω των προπονητικών προγραμμάτων και των προπονήσεων και όσο οι ποδοσφαιριστές μεγάλωναν, η εκμάθηση γινόταν περισσότερο ανταγωνιστική, ειδικότερα μετά την ηλικία των 13 ετών (Browaeys, 2012). Η ποδοσφαιρική αντίληψη είναι επίσης ένα σημαντικό χαρακτηριστικό το οποίο βοηθά σε μεγάλο βαθμό ένα ποδοσφαιρικό ταλέντο να αναπτυχθεί. Ποδοσφαιριστές με ψηλό βαθμό αντίληψης έχουν περισσότερες πιθανότητες για ανέλιξη και για να αγωνιστούν σε ψηλό επίπεδο (Miller, et al., 2015; O'Connor, et al., 2016). Αρκετές μελέτες καταλήγουν στο ότι ο πλέον σημαντικός παράγοντας επιλογής και εξέλιξης του ποδοσφαιρικού ταλέντου είναι ο ψυχολογικός τομέας και τα χαρακτηριστικά προσωπικότητας του αθλητή (Abbott, & Collins, 2004; Bergkamp, et al., 2019; MacNamara, et al., 2010).

## **2.4 Δομές και λειτουργία ακαδημιών ποδοσφαίρου και άλλα δημογραφικά και κοινωνικό-οικονομικά στοιχεία**

Η δομή και κυρίως η σωστή λειτουργία μια ακαδημίας ποδοσφαίρου παίζει σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη των ταλέντων της (Rees, 2018; Ryan, et al., 2018). Όπως κάθε επιχείρηση στον κόσμο, έτσι και οι ομάδες αλλά και οι ακαδημίες τους, για να λειτουργήσουν σωστά, πρέπει να έχουν μια καλή και σωστή δομή (Richardson, et al., 2004; Trikalis, et al., 2014). Τμήματα δομών ακαδημιών ποδοσφαίρου μπορεί να είναι των προπονητών, γυμναστών, φυσιοθεραπευτών, αθλητικών ψυχολόγων, διατροφολόγων, φροντιστών, ποδοσφαιρικών αναλυτών και άλλων σημαντικών τμημάτων (Ryan, et al., 2018; Trikalis, et al., 2014). Η ανάπτυξη των ταλέντων είναι μια μακροχρόνια διαδικασία με την κάθε ηλικία να έχει ξεχωριστές απαιτήσεις και προσοχή. Αρκετές

ακαδημίες στον κόσμο δουλεύουν συστηματικά με εξειδικευμένα προγράμματα και προσωπικό το οποίο συνεχώς παρακολουθεί την εξέλιξη των ταλέντων αυτών (Ford et al., 2020). Η ακαδημία της Barcelona “La Masia” έχει χαρακτηριστεί ως μια «φάρμα που εκτρέφει» και βγάζει ποδοσφαιριστές (farmhouse of talent). Από την ακαδημία αυτή έχουν αποφοιτήσει ποδοσφαιριστές όπως ο Guardiola, Messi, Iniesta, Fabregas και Xavi. Η Masia όπως την ονομάζουν αλλιώς εργάζεται πάνω σε εξειδικευμένα προγράμματα ανάπτυξης του ποδοσφαιρικού ταλέντου, όχι μόνο στον τεχνικό τομέα αλλά κυρίως στην φυσική κατάσταση αλλά και την ψυχολογία και την υγεία των ποδοσφαιρικών ταλέντων. Υπάρχουν πάρα πολλά εξειδικευμένα άτομα στην ακαδημία όπως ιατροί, φυσιοθεραπευτές, προπονητές φυσικής κατάστασης, αναλυτές ποδοσφαίρου, αθλητικοί ψυχολόγοι και διατροφολόγοι, οι οποίοι παρακολουθούν σε τακτική βάση την εξέλιξη των ταλέντων τους (Rees, 2018). Στην ίδια περίπου βάση, με στόχο την εξειδίκευση και σημασία στην λεπτομέρεια, δουλεύει και η ακαδημία της Arsenal στην Αγγλία. Φιλοσοφία της ομάδας είναι να προωθεί ποδοσφαιριστές στην πρώτη ομάδα μέσα από τα δύο προπονητικά κέντρα που έχει για τις ακαδημίες της. Το ένα ασχολείται με τις ηλικίες 9-16 ετών και το άλλο με τις ηλικίες 18-23 ετών. Η δομή της ακαδημίας της Arsenal χωρίζεται σε πέντε τμήματα τα οποία είναι το προπονητικό τμήμα, το τμήμα επιλογής ταλέντων, το ακαδημαϊκό τμήμα που έχει σχέση με την μόρφωση, το ιατρικό και επιστημονικό τμήμα και το τμήμα διαφόρων λειτουργιών (Ryan, et al., 2018). Στην έρευνα αυτή έχουν μαζευτεί στοιχεία μέσω ερωτηματολογίων που έχουν απαντήσει οι υπεύθυνοι ή/και οι τεχνικοί διευθυντές ακαδημιών ποδοσφαίρου, όσον αφορά την λειτουργία τους, τις δομές τους και πληροφορίες για δημογραφικά και κοινωνικοοικονομικά στοιχεία. Τα ερωτηματολόγια στάλθηκαν σε αρκετές ακαδημίες διαφόρων επιπέδων όπως είναι οι ιδιωτικές ακαδημίες, οι ακαδημίες ομάδων μικρών κατηγοριών, οι ακαδημίες ομάδων πρώτης κατηγορίας και ακαδημίες εξωτερικού (ομάδων και ιδιωτικές). Στόχος ήταν να μαζευτούν στοιχεία από όλα τα επίπεδα που αναφέρονται στις προηγούμενες έρευνες (NON-ELITE, SUB-ELITE, ELITE YOUTH) με σκοπό τη σύγκριση μεταξύ τους για να βρεθεί εάν υπάρχει διαφορά ή απόκλιση (Gap) στην λειτουργία ακαδημιών ποδοσφαίρου. Η FIFA, ως η ανώτερη αρχή του ποδοσφαίρου στον κόσμο, στον οδηγό ανάπτυξης ποδοσφαίρου της, εισηγείται στις ακαδημίες ποδοσφαίρου, την δομή που φαίνεται στο σχεδιάγραμμα 2.3 πιο κάτω (Benezet, & Hasler, 2015).

**Σχεδιάγραμμα 2.3: Structure and organization of an academy (Δομή και οργάνωση μιας ακαδημίας) (Πηγή: FIFA, Benezet, & Hasler, 2015).**

## Structure and organisation of an academy

- Goals:**
- Offer youngsters training that enables them to develop in both an educational and a sporting context
  - Provide a quality organisational structure and monitoring of young players
  - Optimise the learning process and training programmes
  - Serve as a model for other training structures



**Staff structure:**

- Academy director
  - Administration
  - Reception staff
  - Accommodation and equipment staff
- Technical manager
  - Technical staff
  - Medical structure
- Educational manager
  - Teachers
  - Educational animator
  - Relationship with school

**Training conditions:**

- Training pitch(es)
- Other grass or artificial pitches
- Training equipment and materials that are essential to good work.

**Welcome centre:**

- Main building of the academy
  - Administration
  - Accommodation
  - Medical surgery
  - Classrooms (studies)
  - Dressing rooms
- Accommodation is not essential.  
The youngsters can stay at home, with a relative or at the home of a staff member.

Πιο κάτω αναφέρονται μερικά από τα στοιχεία που έχουν συλλεχθεί από την έρευνα που έγινε μέσω των ερωτηματολογίων προς τις ακαδημίες ποδοσφαίρου.

#### **2.4.1 Εξειδικευμένο προσωπικό στις ακαδημίες ποδοσφαίρου.**

Οι επαγγελματίες στον τομέα του ποδοσφαίρου, όπως για παράδειγμα οι γυμναστές, οι φυσιοθεραπευτές, οι διατροφολόγοι, οι έργο-φυσιολόγοι, οι αθλητικοί ψυχολόγοι, οι αθλητικοί αναλυτές και άλλα εξειδικευμένα άτομα, επηρεάζουν άμεσα την ανάπτυξη των ποδοσφαιρικών ταλέντων (Burgess, & Naughton, 2010). Οι ακαδημίες ποδοσφαίρου με εξειδικευμένα άτομα στην διάθεση τους, είναι λογικό να έχουν περισσότερες πιθανότητες να αναπτύσσουν τα ταλέντα τους (Rees, 2018; Ryan, et al., 2018)

#### **2.4.2 Η μόρφωση και η συνεχής εκπαίδευση.**

Η μόρφωση των ατόμων που ασχολούνται με την ανάπτυξη των ποδοσφαιρικών ταλέντων πρέπει να είναι σε ένα ψηλό επίπεδο, τόσο ακαδημαϊκά όσο και προπονητικά, ενώ πρέπει επίσης να εκπαιδεύονται συνεχώς (Burgess, & Naughton, 2010). Η FIFA αναφέρει στον οδηγό ανάπτυξης ποδοσφαίρου, ότι οι προπονητές πρέπει να είναι επαγγελματίες και να ασχολούνται αποκλειστικά με το αντικείμενο τους, καθότι είναι οι άμεσα υπεύθυνοι για την ανάπτυξη ταλέντων (Benezet, & Hasler, 2015; Burgess, et al., 2010).

#### **2.4.3 Ο αριθμός των ωρών και η ποιότητα της προπόνησης.**

Ο αριθμός ωρών προπόνησης είναι ίσως το πιο σημαντικός στοιχείο το οποίο βοηθά στην ανάπτυξη του ποδοσφαιρικού ταλέντου, αναφέρει η FIFA στον οδηγό της (Benezet, & Hasler, 2015). Το να είναι κάποιος ταλέντο δεν αρκεί, αλλά πρέπει να το δουλέψει και να εκπαιδευτεί σωστά για αρκετές ώρες. Πιο συγκεκριμένα ένας ποδοσφαιριστής χρειάζεται 1000 ώρες εκπαίδευσης ανά έτος, από την ηλικία 8 ετών μέχρι και την ηλικία 18 ετών, δηλαδή σύνολο 10,000 ώρες προπόνησης (Benezet, & Hasler, 2015; Burgess, et al., 2010; Wall & Cote, 2007).

#### **2.4.4 Ο προπονητικός προγραμματισμός.**

Ο προπονητικός προγραμματισμός της κάθε ακαδημίας είναι εξίσου σημαντικός και πρέπει να οργανώνεται σωστά, από εξειδικευμένα και σωστά εκπαιδευμένα άτομα. Τα προγράμματα προπονήσεων θα πρέπει να είναι ανάλογα σχεδιασμένα με την κάθε ηλικία ξεχωριστά και πάντοτε σε ψηλά επίπεδα ποιότητας και με ανάλογη ένταση (Ελευθεριάδης, 2012; Rees, 2018; Richardson, et al., 2004; Ryan, et al., 2018).

#### **2.4.5 Αθλητικές εγκαταστάσεις και αθλητικός εξοπλισμός.**

Οι αθλητικές εγκαταστάσεις πρέπει να είναι πάντοτε σε καλή κατάσταση, για να μπορούν οι ποδοσφαιριστές να προπονούνται σωστά. Πρέπει επίσης να υπάρχει ικανοποιητικός αριθμός γηπέδων και άλλων εγκαταστάσεων όπως για παράδειγμα γυμναστηρίων, αιθουσών διαλέξεων, χώροι αποθεραπείας και άλλων σημαντικών εγκαταστάσεων απαραίτητες για μια ακαδημία ποδοσφαίρου η οποία θέλει να αναπτύξει τα ποδοσφαιρικά της ταλέντα (Trikalis, et al., 2014).

#### **2.4.6 Συμμετοχή στα παιδικά αναπτυξιακά πρωταθλήματα.**

Οι τρόποι διεξαγωγής των διαφόρων παιδικών πρωταθλημάτων που οργανώνονται, είναι επίσης ένας πολύ σημαντικός παράγοντας που επηρεάζει στην ανάπτυξη του ποδοσφαίρου σε μία χώρα και ειδικά την ανάπτυξη των ποδοσφαιρικών ταλέντων (French, et al., 1999; Larkin, et al., 2017; Unnithan, et al., 2012). Για αρχική ενημέρωση, η Κυπριακή ομοσπονδία ποδοσφαίρου οργανώνει τα πρωταθλήματα Grassroots για ηλικίες 4 μέχρι 12 ετών, τα πρωταθλήματα παιδών για ηλικίες 13 μέχρι 17 ετών και τα πρωταθλήματα νέων για την ηλικία 19 ετών (Κωνσταντίνου, et al., 2018). Το πρωτάθλημα Grassroots οργανώνεται και σε άλλες χώρες της Ευρώπης, αφού οργανώνεται και προωθείται από την UEFA.

#### **2.4.7 Η φιλοσοφία της ομάδας στην ανάπτυξη ποδοσφαιρικών ταλέντων.**

Έχει να κάνει με την φιλοσοφία της ομάδας και κατά πόσο αυξάνει τον οικονομικό της προϋπολογισμό και να επενδύσει για την ανάπτυξη και προώθηση δικών της ποδοσφαιρικών ταλέντων (Richardson, et al., 2004). Η φιλοσοφία μιας ομάδας είναι επίσης η σχέση της πρώτης ομάδας με την ακαδημία της και το πώς συνδέονται σε σχέση με την προώθηση νεαρών ποδοσφαιριστών και τις ευκαιρίες που τους δίνονται για να αγωνιστούν (Ryan, et al., 2018).

#### **2.4.8 Εργομετρικές εξετάσεις, αξιολογήσεις, ατομικές προπονήσεις.**

Η σημασία των εργομετρικών εξετάσεων και των διαφόρων μετρήσεων είναι πάρα πολύ σημαντικές και πρέπει να γίνονται στους νεαρούς ποδοσφαιριστές, με σκοπό την εξεύρεση των αδυναμιών τους, τις οποίες πρέπει να βελτιώνουν μέσω ατομικών προπονήσεων ή μικρών ομάδων (Benezette, & Hasler, 2015). Επίσης με τις μετρήσεις μπορεί να φανεί βελτίωση που κάνουν οι ποδοσφαιριστές μέσω των προπονήσεων, κατά την διάρκεια της ποδοσφαιρικής περιόδου (αρχή, ενδιάμεσα και τέλος της περιόδου) (Rees, 2018; Ryan, et al., 2018).

#### **2.4.9 Γονείς και πως επηρεάζουν την εξέλιξη των παιδιών τους.**

Στην ενότητα αυτή εξετάζεται κατά πόσο επηρεάζουν οι γονείς την εξέλιξη του παιδιού τους στο ποδόσφαιρο, τις διάφορες νοοτροπίες και συμπεριφορές, ενώ εξετάζεται και το θέμα εάν οι γονείς πρέπει να είναι κοντά ή θα πρέπει να απέχουν από τις αθλητικές δραστηριότητες των παιδιών τους (Burgess, et al., 2010; Larsen, et al., 2013; Mills, et al., 2012; Morley, et al., 2014).

#### **2.4.10 Αθλητική ζωή και θυσίες των νεαρών ποδοσφαιριστών.**

Ο επαγγελματισμός χρειάζεται θυσίες τις οποίες πρέπει να κάνουν οι αθλητές με σκοπό την αύξηση της απόδοσης τους στο μέγιστο, όπως για παράδειγμα η σωστή διατροφή, οι έξοδοι με φίλους, το κάπνισμα, το ποτό, ο ύπνος αλλά και άλλες θυσίες (Rees, 2018; Ryan, et al., 2018; Williams, & Reilly, 2000). Σε μία αθλητική εκπομπή του BBC ο αθλητικογράφος Alistair Magowan (Magowan, 2015), είχε καλεσμένους υπευθύνους ακαδημιών μεγάλων ομάδων της Αγγλίας. Στη συζήτηση της εκπομπής είχαν αναφερθεί σημαντικά θέματα όπως είναι η θυσίες που πρέπει να κάνει ένας ποδοσφαιριστής για φτάσει στο πιο ψηλό επίπεδο και ότι μόνο ένα ποσοστό 0,50% γίνονται επαγγελματίες από τις 12,500 ποδοσφαιριστές, ηλικιών 14-18 ετών, που βρίσκονται στις ομάδες. Επίσης ο υπεύθυνος ανίχνευσης ταλέντων της Arsenal κ. Damien Comolli, ανέφερε ότι τα πιο πολλά ταλέντα που έχουν άνετη ζωή και καλό περιβάλλον, δεν έχουν συνήθως πολλές πιθανότητες για να πετύχουν, σε σύγκριση με ποδοσφαιριστές που προέρχονται από φτωχές χώρες με χαμηλό βιοτικό επίπεδο ζωής, οι οποίοι πολεμούν και δίνουν τα πάντα για να πετύχουν, γιατί δεν έχουν άλλη επιλογή να επιβιώσουν. Συμπλήρωσε επίσης ότι οι επιθετικοί και πιο ακριβοπληρωμένοι ποδοσφαιριστές στις 20 με 30 μεγαλύτερες ομάδες της Ευρώπης, προέρχονται από φτωχές χώρες της Νοτίου Αμερικής (Magowan, 2015).

#### **2.4.11 Διατροφικές συνήθειες των νεαρών ποδοσφαιριστών.**

Η Διατροφή και οι διατροφικές συνήθειες των νεαρών αθλητών ποδοσφαίρου είναι ένα εξίσου σημαντικό στοιχείο που εξετάζεται στην συνέχεια, όπου φαίνεται το τι πρέπει να έχουν στην διατροφή τους οι νεαροί ποδοσφαιριστές πριν και μετά την προπόνηση αλλά και τον αγώνα (Maughan, & Shirreffs, 2007; North et al., 2022).

#### **2.4.12 Η Φιλοσοφία της χώρας στην ανάπτυξη ταλέντων.**

Αρκετές χώρες βοηθούν στην ανάπτυξη του ποδοσφαίρου, τόσο τα ίδια τα ταλέντα όσο και τις ακαδημίες ποδοσφαίρου, μέσω διαφόρων χορηγιών ή άλλων διευκολύνσεων, όπως για παράδειγμα

χρηματικές χορηγίες, εκπαιδευτικά ταξίδια, αθλητικό υλικό, απαλλαγές από στρατιωτικές θητείες και άλλες διευκολύνσεις (Cyprus Football Association, 2018). Για παράδειγμα η Αγγλική Ομοσπονδία ποδοσφαίρου επιχορηγεί με χρηματικά ποσά την κάθε ακαδημία ποδοσφαίρου, με το λεγόμενο “scholarship”, για κάθε ποδοσφαιριστή που έχει στην ομάδα της στις ηλικίες 16 μέχρι και 18 ετών (English Football Association, 2018; Martindale, et al., 2005). Κάποιες άλλες μικρότερες χώρες, όπως είναι του μεγέθους της Κύπρου θα μπορούσαν να προσφέρουν περισσότερα στην ανάπτυξη του ποδοσφαιρικού ταλέντου, μέσω των ομοσπονδιών και οργανισμών τους που είναι η Κυπριακή Ομοσπονδία Ποδοσφαίρου (ΚΟΠ) και ο Κυπριακός Οργανισμός Αθλητισμού (ΚΟΑ).

#### **2.4.13 Αθλητικά σχολεία.**

Τα αθλητικά σχολεία βοηθούν την ανάπτυξη των ταλέντων αυξάνοντας τις ώρες προπόνησης κατά τις πρωινές ώρες (Hartwing, et al., 2011). Η Βελγική ομοσπονδία ποδοσφαίρου, σε ένα πλάνο που δούλεψε πριν μερικά χρόνια, δημιούργησε για τον σκοπό αυτό, 8 αθλητικά σχολεία σε ολόκληρη την χώρα, επιχορηγώντας τα πλήρως και εντάσσοντας μέσα τους καλύτερους ποδοσφαιριστές άλλα και τους καλύτερους προπονητές. Με τον τρόπο αυτό αύξησε τις ώρες ποιοτικής προπόνησης και τις πιθανότητες για εξέλιξη του ταλέντου τους, γεγονός που πέτυχε αφού αρκετοί από τους Βέλγους επαγγελματίες ποδοσφαιριστές που αγωνίζονται αυτή την στιγμή σε ψηλού επιπέδου πρωταθλήματα, προέρχονται από τα σχολεία αυτά (Browaeys, 2011).

#### **2.4.14 Συνδυασμός μόρφωσης και επαγγελματικού αθλητισμού.**

Εξετάζεται το ενδεχόμενο κατά πόσο ο επαγγελματικός αθλητισμός στο ποδόσφαιρο μπορεί να συνδυαστεί με την μόρφωση ενός παιδιού (Rees, 2018; Ryan, et al., 2018). Θα αναλυθεί το πόσο απαραίτητη είναι η μόρφωση, η οποία όμως αρκετές φορές μπορεί να σταθεί εμπόδιο στην ανάπτυξη ενός ποδοσφαιρικού ταλέντου. Ακόμη ένας αρνητικός παράγοντας είναι ότι αρκετά παιδιά, παράλληλα με το ποδόσφαιρο ασχολούνται και με άλλα αθλήματα ή χόμπι, χωρίς να επικεντρώνονται στην ανάπτυξη του ταλέντου τους σε ένα μόνο τομέα (Unnithan, et al., 2012).

#### **2.4.15 Μετακόμιση ποδοσφαιριστών σε άλλες περιοχές και άλλες χώρες.**

Εξετάζεται το ενδεχόμενο κατά πόσο τα ταλέντα ποδοσφαίρου, ειδικά από μικρές χώρες όπως είναι η Κύπρος αλλά και άλλες του ίδιου μεγέθους, πρέπει να μετακομίζουν στο εξωτερικό για να μπορέσουν να πετύχουν τον στόχο του επαγγελματισμού. Αναλύεται κατά πόσο αυτό αυξάνει τις πιθανότητες ανέλιξης, ως επίσης και τα πλεονεκτήματα που θα έχει αλλά και μειονεκτήματα που



μπορεί να προκύψουν και να επηρεάσουν άλλους τομείς της ζωής του αθλητή (Rees, 2018; Serra-Olivares et al., 2016).

#### **2.4.16 Πληθυσμιακοί παράγοντες.**

Ένας επίσης παράγοντας που εξετάζεται, για να φανεί κατά πόσο επηρεάζει την ανάπτυξη ποδοσφαιρικών ταλέντων, είναι ο αριθμός του πληθυσμού. Χώρες του μεγέθους της Κύπρου ή και λίγο μεγαλύτερες, όπως για παράδειγμα την Ισλανδία και το Βέλγιο, οι οποίες έκαναν σημαντικές προόδους στην ανάπτυξη του ποδοσφαίρου τους τα τελευταία χρόνια (Burgess., et al., 2010).

#### **2.4.17 Πότε ένα παιδί αρχίζει ποδόσφαιρο και πότε φαίνεται το ταλέντο**

Εδώ εξετάζεται το πότε είναι η καταλληλότερη ηλικία, ένα παιδί να αρχίσει να ασχολείται με το ποδόσφαιρο, πότε δείχνει εάν είναι ταλέντο και πότε πρέπει να αρχίσει να επενδύει σε αυτό (Larkin, et al., 2017). Με βάση τον οδηγό της FIFA, ένα παιδάκι μπορεί να αρχίσει να ασχολείται με το ποδόσφαιρο από την ηλικία των 6 ετών όπου εκεί αρχίζει να γνωρίζει το άθλημα. Στη συνέχεια και μέχρι 14 ετών μαθαίνει τα βασικά, ενώ από τα 14 και άνω αυξάνεται τόσο η ποσότητα όσο και η ποιότητα της εκμάθησης και με αρκετή πίεση μάλιστα. Η ηλικία μεταξύ 16-17 ετών, οι ποδοσφαιριστές φθάνουν σε σωματική και ψυχολογική ωρίμανση, όπου αρχίζουν να εφαρμόζουν το τι έμαθαν τα προηγούμενα δέκα χρόνια μέσω των προπονήσεων και αυτή είναι η ηλικία που δείχνουν αν μπορούν να ασχοληθούν επαγγελματικά με το ποδόσφαιρο (Benezet, & Hasler, 2015; French, et al., 1999).

#### **2.4.18 Τραυματισμοί στο ποδόσφαιρο.**

Οι τραυματισμοί είναι ένα στοιχείο επίσης που επηρεάζει την ανάπτυξη ποδοσφαιρικών ταλέντων αφού είναι λογικό πως οι αρκετοί τραυματισμοί σε ένα νεαρό αθλητή τον επηρεάζουν αρνητικά. Οι τραυματισμοί εξαρτώνται από αρκετούς παράγοντες όπως είναι η σωστή προπόνησης, η διατροφή, η ψυχολογία και το DNA του αθλητή (Rommers et al., 2020).

#### **2.4.19 Ανιχνευτές ταλέντων.**

Οι ομάδες στο εξωτερικό διαθέτουν εξειδικευμένα άτομα τα οποία ανιχνεύουν ταλέντα τόσο μέσα από την δική τους ομάδα όσο και από άλλες ομάδες (Rees, 2018; Ryan, et al., 2018). Εξετάζεται κατά πόσο υπάρχει, σε πιο βαθμό και πώς λειτουργεί στις ακαδημίες ποδοσφαίρου της Κύπρου και σε άλλες χώρες του ίδιου μεγέθους, η ανίχνευση ποδοσφαιρικών ταλέντων, ως επίσης και ποια ποδοσφαιρικά χαρακτηριστικά βλέπουν οι ειδικοί για την επιλογή τους (Rees, 2018).

## **Κεφάλαιο 3**

### **Ανάλυση ποδοσφαιρικών μοντέλων FIFA, Βελγίου, Κύπρου και το «ιδανικό» μοντέλο ανάπτυξης ποδοσφαιρικών ταλέντων**

Στην ενότητα αυτή αναλύονται διάφορα μοντέλα ποδοσφαίρου που χρησιμοποιούν ομάδες και χώρες, όσον αφορά την ανάπτυξη ποδοσφαιρικών ταλέντων. Όπως αναφέρθηκε και στην εισαγωγή η FIFA ως η ανώτερη αρχή ποδοσφαίρου στον κόσμο έχει εκδώσει τον οδηγό/μοντέλο ανάπτυξης ποδοσφαίρου τον οποίο όλες οι ομοσπονδίες ποδοσφαίρου στον κόσμο ακολουθούν ανάλογα και με τα δικά τους δεδομένα, δημιουργώντας τον δικό τους οδηγό ανάπτυξης ποδοσφαίρου. Τέλος οι ομοσπονδίες των χωρών καθοδηγούν τις ομάδες τους δίνοντας τους κατευθυντήριες γραμμές με στόχο την ανάπτυξη του ποδοσφαίρου και των ταλέντων στην κάθε χώρα ξεχωριστά. Στην ενότητα αυτή αναλύονται επίσης τα μοντέλα ποδοσφαίρου της Βελγικής ομοσπονδίας ποδοσφαίρου ως επίσης και της Κυπριακής ομοσπονδίας ποδοσφαίρου. Στο τέλος θα γίνει σύγκριση μεταξύ των μοντέλων ποδοσφαίρου που αναφέρονται, έτσι ώστε να βρεθούν τυχόν αποκλείσεις (Gap), αλλά και για να δημιουργηθεί ένα νέο και πιο τελειοποιημένο μοντέλο το οποίο θα βοηθά στην ανάπτυξη ποδοσφαιρικών ταλέντων.

#### **3.1 Ποδοσφαιρικό μοντέλο FIFA-Παγκόσμια Ομοσπονδία ποδοσφαίρου**

Τα κυριότερα σημεία του οδηγού ανάπτυξης ποδοσφαίρου που αναλύει η FIFA, χωρίζονται σε έξι κατηγορίες (Benezet, J. & Hasler, H. 2015):

##### **3.1.1 Κατηγορία τεχνικών χαρακτηριστικών, τεχνικής κατάρτισης και προπονητικός προγραμματισμός.**

Όπως αναφέρεται στον οδηγό της FIFA, οι προπονήσεις πρέπει να καλύπτουν τις ανάγκες και τις αδυναμίες των νεαρών ποδοσφαιριστών και ατομικά, όχι μόνο ομαδικά. Μπορούν επίσης να χωρίζονται σε μικρές ομάδες ανάλογα με τις θέσεις τους ή ανάλογα με τις αδυναμίες τους και να προπονούνται για περαιτέρω βελτίωση. Στις ηλικίες 16 ετών αυξάνεται κατά πολύ η ποσότητα και η ποιότητα της προπόνησης καθώς είναι η ηλικία που δείχνει αν κάποιο ταλέντο μπορεί να προχωρήσει στο επαγγελματικό επίπεδο. Σημαντικοί παράγοντες είναι επίσης η ποιότητα της τεχνικής κατάρτισης των ταλέντων, οι γρήγορες αποφάσεις που πρέπει να παίρνουν στο παιχνίδι, να ενθαρρύνονται από τους προπονητές να δοκιμάζουν πράγματα στις προπονήσεις και στα παιχνίδια. Η τεχνική κατάρτισή είναι ο πιο σημαντικός από τους τέσσερεις πυλώνες και χωρίζεται

σε 3 στάδια. Τη βασική τεχνική (basic), την μέση (intermediary) και την προχωρημένη τεχνική (advanced). Στις προπονήσεις είναι σημαντική η ποιότητα και όχι τόσο η ποσότητα. Πρέπει να γίνεται επανάληψη των ασκήσεων, όχι μεγάλες ουρές από τα παιδιά και πολλές επαφές με την μπάλα (Benezet, J. & Hasler, H. 2015).

### **3.1.2 Κατηγορία φυσικής κατάστασης.**

Η FIFA τονίζει ότι η φυσική κατάσταση είναι επίσης πολύ σημαντική και καλύπτει την ταχύτητα, την δύναμη, την αντοχή και τον συντονισμό (νευρομυϊκή συναρμογή). Οι εργομετρικές εξετάσεις είναι σημαντικές αφού μετρούν την πρόοδο του ποδοσφαιριστή σε μια ποδοσφαιρική περίοδο, ενώ επίσης μπορούν να τονίσουν τις δυνατότητες και τις αδυναμίες του τις οποίες μπορεί να δουλέψει και να βελτιώσει (Benezet, J. & Hasler, H. 2015).

### **3.1.3 Κατηγορία τακτικής και αντίληψης παιχνιδιού.**

Όσον αφορά την τακτική πρέπει να υπάρχει ποιότητα παιχτών για να μπορούν να την αφομοιώνουν εύκολα και να μπορούν να αλλάζουν τον τρόπο παιχνιδιού ανάλογα με τον αντίπαλο (Benezet, J. & Hasler, H. 2015).

### **3.1.4 Κατηγορία ψυχολογίας και χαρακτήρα ποδοσφαιριστή.**

Η προετοιμασία της νοοτροπίας και ο ψυχολογικός τομέας, των νεαρών ποδοσφαιριστών, είναι πάρα πολύ σημαντικοί παράγοντες για την μετάβαση τους στο ανταγωνιστικό επίπεδο. Η εκπαίδευση στη συγκέντρωση και την γρήγορη σκέψη είναι επίσης σημαντικό να δουλεύονται μέσω των προπονήσεων, καθώς στο ποδόσφαιρο κερδίζει η ομάδα που κάνει τα πιο λίγα λάθη, τα οποία προέρχονται από την έλλειψη συγκέντρωσης και προσοχής. Η ομάδα που προηγείται στο σκορ, 70% κερδίζει το παιχνίδι, 14% το χάνει και 16% είναι ισόπαλο, γεγονός που αποδεικνύει την πολύ μεγάλη σημασία του ψυχολογικού τομέα. Το ποδόσφαιρο βοηθά επίσης στην δημιουργία σωστών χαρακτήρων αλλά και στην κοινωνικοποίηση των παιδιών. Η διαφορά ενός καλού νεαρού ποδοσφαιριστή από ένα συνηθισμένο, είναι η ψυχολογική δύναμη η οποία τον βοηθά να ξεχωρίζει. Ο τέταρτος παράγοντας είναι πολύ σημαντικός όπου καθορίζει τα ψυχολογικά στοιχεία του ποδοσφαιριστή ως επίσης και τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας του, σημαντικά για την ανάπτυξη του ταλέντου του (Benezet, J. & Hasler, H. 2015). Τα στοιχεία αυτά που αναφέρονται στον οδηγό της FIFA είναι η συγκέντρωση, η πειθαρχία, ο αυτοέλεγχος, η αυτοπεποίθηση, η αντίσταση στο στρες, η επιθετικότητα του χαρακτήρα, η χρήση και διαχείριση του ρίσκου, η

ψυχολογική αντοχή, η ανταγωνιστικότητα, η ομαδικότητα, το κίνητρο για την προσωπική επιτυχία και η επιθυμία για συνεχή βελτίωση.

### **3.1.5 Κατηγορία προπονητών ποδοσφαίρου στις νεαρές ηλικίες.**

Η FIFA τονίζει ότι ο προπονητής στις νεαρές ηλικίες, πρέπει να έχει την ικανότητα να είναι «trainer» να μπορεί δηλαδή να κάνει προπόνηση, να είναι «educator» να μπορεί να μεταφέρει σωστά και να εκπαιδεύει τους ποδοσφαιριστές του, να είναι «coach» να μπορεί να καθοδηγεί τους αθλητές του, να είναι «trust» να εμπνέει εμπιστοσύνη και να είναι «confidant» να μεταφέρει την αυτοπεποίθηση του στους ποδοσφαιριστές του. Ο προπονητής είναι υπεύθυνος για την ανάπτυξη των νεαρών ταλέντων και όχι για τα αποτελέσματα της ομάδας του. Ο προπονητής πρέπει επίσης να είναι οργανωμένος και να προετοιμάζεται ανάλογα στις προπονήσεις και στα παιχνίδια. Στα παιχνίδια είναι σημαντικό να προσεγγίζει σωστά τους ποδοσφαιριστές του πριν τον αγώνα, κατά την διάρκεια και μετά τον αγώνα. Οι προπονητές πρέπει συνεχώς να εκπαιδεύονται και να επιμορφώνονται.

### **3.1.6 Κατηγορία διαφόρων άλλων παραμέτρων και θεμάτων που αναφέρονται στον οδηγό της FIFA.**

Το αναπτυξιακό ποδόσφαιρο πρέπει να χωρίζεται σε δύο επίπεδα, αυτό της διασκέδασης όπου αγωνίζονται όλα τα παιδιά και το ELITE όπου αγωνίζονται τα παιδιά που επιλέγονται από της ομάδες και έχουν προοπτική για ανέλιξη. Τα αποτελέσματα συνήθως επηρεάζονται από την φυσική κατάσταση της ομάδας, την διαχείριση της ψυχολογικής πίεσης, τις στρατηγικές και τα συστήματα των ομάδων (τακτική) και την τεχνική κατάρτιση. Οι προπονήσεις πρέπει να καλύπτουν τους τέσσερεις παράγοντες του ποδοσφαίρου που είναι η τεχνική κατάρτιση, η φυσική κατάσταση, η τακτική και η ψυχολογία. Οι παράγοντες αυτοί πρέπει να συμπεριλαμβάνονται στα προπονητικά προγράμματα των ακαδημιών ποδοσφαίρου ανάλογα με την ηλικία των νεαρών ποδοσφαιριστών, όπου και χωρίζονται σε τρία στάδια. Στον οδηγό υπάρχουν εισηγήσεις για τους τρόπους διεξαγωγής των πρωταθλημάτων σε νεαρές ηλικίες, ως επίσης και αξιολογήσεις νεαρών ποδοσφαιριστών οι οποίες βοηθούν για την εξεύρεση των ταλέντων. Υπάρχει επίσης δείγμα δομής μιας ποδοσφαιρικής ακαδημίας αλλά και δείγμα εβδομαδιαίου προγραμματισμού προπόνησης.

### 3.2 Μοντέλο Βελγικής ομοσπονδίας ποδοσφαίρου (BFA)

Το Βελγικό μοντέλο ανάπτυξης ποδοσφαίρου, το οποίο έγινε πάνω σε μακροχρόνια βάση 10 ετών και το οποίο άρχισε το 2000 και ανανεώθηκε το 2010, αναλύει τους πιο κάτω παράγοντες (B. Browaeys, 2011). Το Βέλγιο θεωρείται μια μικρή χώρα δέκα εκατομμυρίων κατοίκων που στο παρελθόν δεν είχε και τόσο καλή παράδοση στην ανάπτυξη ποδοσφαιρικών ταλέντων. Τα τελευταία χρόνια έχει κάνει αρκετές αλλαγές και επενδύσεις όσον αφορά τον τομέα αυτό με αρκετά καλά και επιτυχημένα αποτελέσματα αφού αρκετοί Βέλγοι ποδοσφαιριστές αγωνίζονται σήμερα σε μεγάλες ομάδες της Ευρώπης. Η εθνική ομάδα του Βελγίου επίσης, έχει κάνει πολύ καλές παρουσιάσεις σε ευρωπαϊκά και παγκόσμια πρωταθλήματα ποδοσφαίρου και αυτή τη στιγμή βρίσκεται στην όγδοη θέση στην κατάταξη της UEFA (Σχεδιάγραμμα 3.1).

**Σχεδιάγραμμα 3.1: Πίνακας κατάταξης ποδοσφαίρου UEFA (Πηγή:**

**<https://www.sofascore.com/el/football/rankings/uefa>)**

Κατάταξη   Ομάδα		Συντελεστής   Ομάδες	
1	 Αγγλία Premier League	106.998	4/7
2	 Ισπανία LaLiga	91.284	2/7
3	 Γερμανία Bundesliga	81.856	2/8
4	 Ιταλία Serie A	78.354	6/7
5	 Γαλλία Ligue 1	61.164	1/6
6	 Ολλανδία Eredivisie	59.300	2/5
7	 Πορτογαλία Liga Portugal	55.882	2/6
8	 Βέλγιο Pro League	42.200	3/5

Το εν λόγω μακροχρόνιο πλάνο εφαρμόστηκε σε όλες τις ποδοσφαιρικές ομάδες του Βελγίου με την καθοδήγηση της Βελγικής ομοσπονδίας ποδοσφαίρου, αλλά και την σωστή και συστηματική εκπαίδευση των προπονητών και αρμοδίων ατόμων στην ανάπτυξη του ποδοσφαίρου. Υπήρχε μια συνεχής παρακολούθηση από την ομοσπονδία του Βελγίου, για την εφαρμογή του προγράμματος, αλλά και μια συνεχής αναπροσαρμογή του πλάνου ανάλογα με τις περιστάσεις και τις αλλαγές της

FIFA. Μια σημαντική αλλαγή ήταν ο τρόπος παιχνιδιών στις μικρές ηλικίες με αναλογίες παιχνιδιών 5 vs 5, 8 vs 8 και 11 vs 11. Εφάρμοσαν επίσης τον όρο στο ποδόσφαιρο «διασκεδάζω και μαθαίνω» (Fun = Learning) όπου τα παιδιά ακόμη και οι πιο μεγάλοι μαθαίνουν, απολαμβάνουν και διασκεδάζουν μέσα από τα παιχνίδια και τις προπονήσεις ποδοσφαίρου. Ο τρόπος εκπαίδευσης του ποδοσφαίρου στις μικρές ηλικίες γίνεται μέσω τεσσάρων σταδίων: (α) Εξερεύνηση και αγάπη προς το άθλημα του ποδοσφαίρου (5-7 ετών), (β) Εκμάθηση των βασικών δεξιοτήτων τεχνικής αλλά και τακτικής (7-17 ετών), (γ) Εκμάθηση ομαδικής τακτικής (14-17 ετών), (δ) Μεταφορά στο ενήλικο ποδόσφαιρο (17 ετών και άνω). Όσον αφορά το θέμα τακτικής η Βελγική ομοσπονδία ποδοσφαίρου εφάρμοσε το σύστημα ΖΩΝΗΣ σε όλες τις ηλικίες, το οποίο βοηθά τους ποδοσφαιριστές να βελτιωθούν στο να κατανοούν πιο εύκολα το παιχνίδι, στο να παίρνουν πιο γρήγορες αποφάσεις, στο να παίρνουν πιο εύκολα πρωτοβουλίες, στην επικοινωνία και στη συγκέντρωση. Ο τρόπος εκμάθησης και εκπαίδευσης, χωρίστηκε σε 4 ενότητες που αφορούν την τεχνική του ποδοσφαίρου, την ψυχολογία, την φυσική κατάσταση και την τακτική. Η Βελγική ομοσπονδία ποδοσφαίρου δούλεψε τις πιο πάνω ενότητες ανάλογα σε κάθε ηλικία ξεχωριστά (B. Browaeys, 2011).

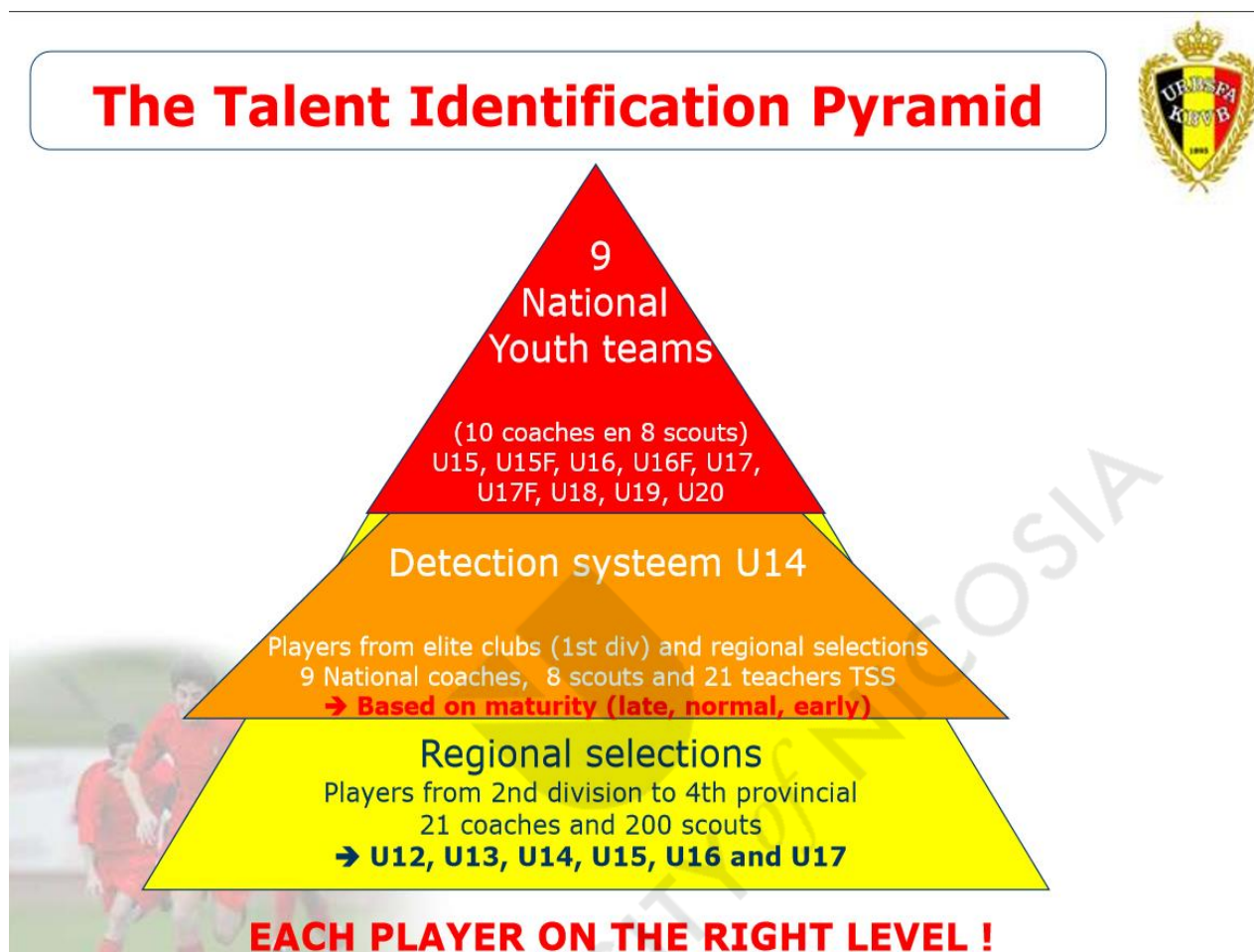
Στον οδηγό της η Βελγική ομοσπονδία (B. Browaeys, 2011), περιγράφει επίσης το πώς πρέπει να δουλεύουν στις προπονήσεις ανάλογα με την ηλικία που έχει ως ακολούθως:

- 5-7 ετών παιχνίδια 2χ2: περισσότερο τρέξιμο με την μπάλα και παιχνίδια με σουτ.
- 7-9 ετών παιχνίδια 5χ5: ποδόσφαιρο με κοντινές πάσες και χωρίς off-side.
- 9-11 ετών παιχνίδια 8χ8: ποδόσφαιρο με μέτριας απόστασης πάσες και χωρίς off-side.
- 11 ετών και άνω: παιχνίδια με μακρινές πάσες και με off-side.

Οι Βέλγοι προσπαθούν μέσα από το πλάνο τους να εφαρμόσουν αυτό που ζητά το διεθνές ποδόσφαιρο όπως είναι για παράδειγμα η πλήρης κατοχή της μπάλας (possession of the ball), το κτίσιμο παιχνιδιού από πίσω (build up), η επιθετική πίεση (aggressive pressing), η δημιουργία και εκμετάλλευση χώρου, η εκμάθηση συστήματος ζώνης και να ενθαρρύνουν τα παιδιά να δοκιμάζουν πράγματα και να μαθαίνουν μέσα από τα λάθη τους. Όλα τα πιο πάνω εκπαιδεύονται μέσω των προπονήσεων και στη συνέχεια τα μεταφέρουν στο παιχνίδι τους (the law of the transfer). Επικεντρώνονται στον άτομο και όχι τόσο στην ομάδα έτσι ώστε να δημιουργήσουν επαγγελματίες ποδοσφαιριστές (B. Browaeys, 2011). Τα πρωταθλήματα ανδρών στο Βέλγιο χωρίζονται σε πέντε κατηγορίες και συγκεκριμένα στην πρώτη και δεύτερη κατηγορία, με 16 και

18 ομάδες αντίστοιχα, όπου αφορά το επαγγελματικό πρωτάθλημα. Στη συνέχεια υπάρχει η τρίτη και τέταρτη κατηγορία, που αφορά τα ερασιτεχνικά πρωταθλήματα, με 32 ομάδες σε δύο ομίλους και 64 ομάδες σε τέσσερις ομίλους αντίστοιχα. Τέλος υπάρχουν και τα επαρχιακά πρωταθλήματα που είναι η πέμπτη κατηγορία. Τα πρωταθλήματα παιδών στο Βέλγιο είναι χωρισμένα περίπου με τον ίδιο τρόπο όπως και τα πρωταθλήματα ανδρών. Υπάρχουν 16 ομάδες στο ψηλότερο επίπεδο που αφορά elite επαγγελματίες νεαρούς ποδοσφαιριστές. Στη συνέχεια υπάρχει το διεθνές πρωτάθλημα πρώτης κατηγορίας με 32 ομάδες σε δύο ομίλους και το διεθνές πρωτάθλημα δεύτερης κατηγορίας με 48 ομάδες σε τρεις ομίλους. Στην επόμενη κατηγορία βρίσκονται τα 9 ερασιτεχνικά πρωταθλήματα σε όλη τη χώρα του Βελγίου και τέλος τα επαρχιακά πρωταθλήματα παιδών. Στις ηλικίες 6 μέχρι 9 ετών τα παιδιά αγωνίζονται σε γήπεδο 5 vs 5, στις ηλικίες 10 και 11 ετών αγωνίζονται 8 vs 8 και πάνω από 12 ετών σε κανονικό γήπεδο 11 vs 11. Στο ανώτατο πρωτάθλημα elite στις ηλικίες κάτω των 7 ετών αγωνίζονται μόνο σε φιλικά παιχνίδια, στις ηλικίες 8 μέχρι 10 ετών αγωνίζονται σε πρωταθλήματα Α και Β επιπέδου με οκτώ ομάδες στο κάθε επίπεδο. Στις ηλικίες 11 μέχρι 19 ετών αγωνίζονται σε πρωταθλήματα ανά ηλικία σε ένα μόνο επίπεδο με 16 ομάδες το κάθε ένα. Στην ηλικία κάτω των 21 ετών υπάρχει επίσης μόνο ένα επίπεδο με 16 ομάδες. Μέσω όλων των πιο πάνω πρωταθλημάτων, η Βελγική ομοσπονδία ποδοσφαίρου έχει δημιουργήσει ένα σύστημα εξεύρεσης και προώθησης ποδοσφαιρικών ταλέντων με σκοπό ο κάθε νεαρός ποδοσφαιριστής να βρίσκεται στο σωστό επίπεδο της πυραμίδας αναγνώρισης ταλέντου (The Talent Identification Pyramid). (Σχεδιάγραμμα 3.2) (B. Browaeys, 2011). Στη βάση της πυραμίδας βλέπουμε τους ποδοσφαιριστές ηλικιών κάτω των K12/13/14/15/16/17 ετών, από την δεύτερη μέχρι την τέταρτη κατηγορία. Επίσης στο επίπεδο αυτό, το οποίο αφορά τις περιφέρειες, υπάρχουν 21 προπονητές και 200 σκάουτερς (Scouters: εξειδικευμένα άτομα εξεύρεσης ποδοσφαιρικών ταλέντων). Στη μέση της πυραμίδας υπάρχει το σύστημα ανίχνευση ταλαντούχων ποδοσφαιριστών ηλικίας κάτω των K14 ετών. Είναι ποδοσφαιριστές από τις ομάδες ELITE της πρώτης κατηγορίας. Εδώ υπάρχουν 9 προπονητές της εθνικής ομάδας, 8 σκάουτερς και 21 εκπαιδευτικοί. Στην κορυφή της πυραμίδας υπάρχουν 9 εθνικές ομάδες νεαρών ποδοσφαιριστών ηλικίας 15 μέχρι 20 ετών και με 10 προπονητές και 8 σκάουτερς. Αυτό που κάνει η Βελγική ομοσπονδία με την πυραμίδα αυτή είναι να παρατηρεί την εξέλιξη των νεαρών ποδοσφαιριστών και να τους μεταφέρει στο ανάλογο επίπεδο.

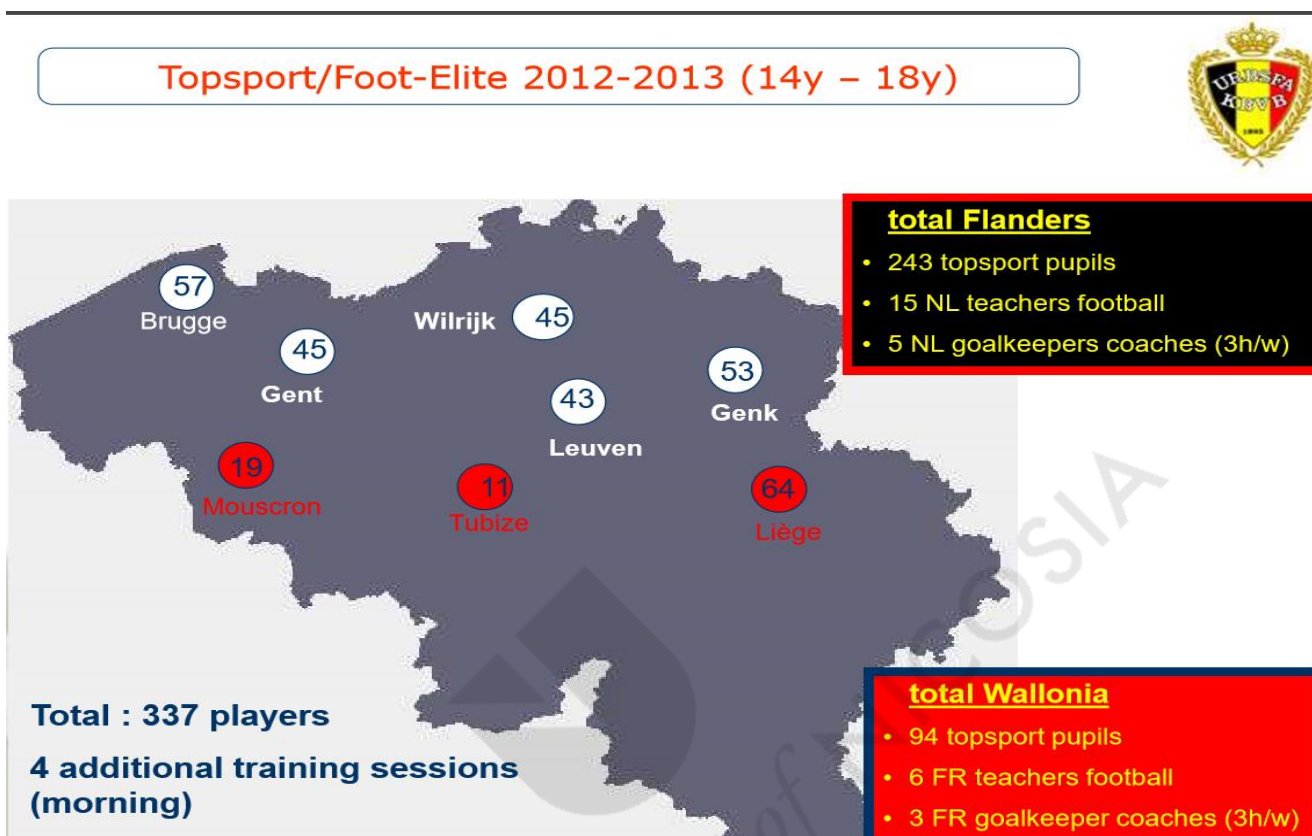
**Σχεδιάγραμμα 3.2: The Talent Identification Pyramid (Η πυραμίδα αναγνώρισης ταλέντου)**  
(Πηγή: B. Browaeys, 2011)



Έχουν δώσει επίσης μεγάλη έμφαση στην συνεχή εκπαίδευση των προπονητών τους, μέσω των διπλωμάτων της UEFA (UEFA C, B, A, Youth, Pro), αλλά και άλλων τομέων εκπαίδευσης στο ποδόσφαιρο όπως είναι η εξειδικευμένη προπόνηση τερματοφυλάκων, η σωστή εκπαίδευση του υπεύθυνου ακαδημίας, σεμινάρια ψυχολογίας και φυσικής κατάστασης, ειδική εκπαίδευση στην εξεύρεση ταλέντων και στην σωστή προσέγγιση και μετάδοσης σε νεαρούς ποδοσφαιριστές. Έχουν δημιουργήσει 8 αθλητικά σχολεία σε ολόκληρη την χώρα εντάσσοντας μέσα τους καλύτερους 337 ποδοσφαιριστές και τους καλύτερους 29 προπονητές, με σκοπό να αυξήσουν τις ώρες ποιοτικής προπόνησης και τις πιθανότητες δημιουργίας επαγγελματιών ποδοσφαιριστών (Σχεδιάγραμμα 3.3) (B. Browaeys, 2011).



**Σχεδιάγραμμα 3.3: Topsport/Foot-Elite Athletic Schools in Belgium (Αθλητικά σχολεία στο Βέλγιο) (Πηγή: B. Browaeys, 2011)**



Αρκετοί ποδοσφαιριστές που διαπρέπουν σε μεγάλες ομάδες της Ευρώπης έχουν περάσει μέσα από τα αθλητικά σχολεία που έχει δημιουργήσει η Βελγική ομοσπονδία ποδοσφαίρου. Μερικοί από αυτούς είναι οι Dries Mertens (PSV), Thibaut Courtois (A.Madrid), Moussa Dembele (Tottenham), Steven Defour (Porto), Axel Witsel (Zenit) και πολλοί άλλοι (B. Browaeys, 2011). Τα χαρακτηριστικά ενός ταλαντούχου ποδοσφαιριστή με βάση το Βελγικό μοντέλο είναι να έχει νοοτροπία νικητή, να έχει συναισθηματική σταθερότητα, προσωπικότητα, εκρηκτικότητα, να μπαίνει μέσα στο παιχνίδι και να ελέγχει την μπάλα και το σώμα του. Σημαντικό ρόλο παίζει επίσης η ημερομηνία γέννησης του ποδοσφαιριστή αφού εάν είναι τον μήνα Ιανουάριο, θα είναι 11 μήνες μεγαλύτερος από κάποιον άλλο ο οποίος γεννήθηκε τον μήνα Δεκέμβριο του ίδιου έτους. Η βιολογική ηλικία είναι επίσης ένας πολύ σημαντικός παράγοντας αφού κάποια παιδιά αναπτύσσονται πιο γρήγορα από κάποια άλλα. Στο Βέλγιο έχουν δημιουργήσει εθνικές ομάδες ανάλογα με την κανονική ηλικία των ποδοσφαιριστών και ξεχωριστές εθνικές ομάδες ανάλογα με την βιολογική τους ηλικία (B. Browaeys, 2011).

### 3.3 Μοντέλο Κυπριακής Ομοσπονδίας Ποδοσφαίρου (Κ.Ο.Π.)

Η Κυπριακή Ομοσπονδία Ποδοσφαίρου το 2018 έκδωσε τον δικό της οδηγό ανάπτυξης ποδοσφαίρου με σκοπό την σωστή εκπαίδευση των νεαρών ποδοσφαιριστών και ειδικότερα των ταλέντων (Κωνσταντίνου, et al., 2018). Ο οδηγός αυτός στάλθηκε σε όλες τις ομάδες και ακαδημίες ποδοσφαίρου στην Κύπρο και έγιναν και αρκετά σεμινάρια και συναντήσεις με προπονητές ποδοσφαίρου με σκοπό την ανάλυση και επεξήγηση του οδηγού. Αυτό μπορεί να θεωρηθεί ένα σημαντικό βήμα για την ανάπτυξη του ποδοσφαίρου στην Κύπρο, πράγμα που δεν γινόταν πριν, ενώ άλλες χώρες το είχαν ήδη κάνει προ πολλού. Τα σημαντικότερα στοιχεία του οδηγού αυτού αναφέρονται πιο κάτω. Σκοπός του εγχειριδίου είναι να δημιουργηθεί μια νέα γενιά προπονητών και ποδοσφαιριστών με νέα φιλοσοφία και όραμα. Η φιλοσοφία παιχνιδιού προτείνει να είναι το επιθετικό στυλ και η γρήγορη μεταβίβαση από άμυνα σε επίθεση, ως επίσης οι ομάδες να χρησιμοποιούν το σύστημα 1-4-3-3 με παραλλαγές 1-4-2-3-1 και 1-4-1-2-3. Αναφέρονται οι τέσσερις παράγοντες του ποδοσφαίρου που είναι όπως πάντα η τεχνική κατάρτιση, η τακτική, η φυσική κατάσταση και ο τέταρτος πυλώνας ο οποίος χωρίζεται σε δύο μέρη, σ αυτόν της ψυχολογίας και της κοινωνικότητας (Σχεδιάγραμμα 3.4) (Κωνσταντίνου, et al., 2018).

**Σχεδιάγραμμα 3.4: Βασικοί παράγοντες ποδοσφαίρου (Πηγή: Κωνσταντίνου, et al., 2018).**



Πρώτος παράγοντας του ποδοσφαίρου αναφέρεται η τεχνική κατάρτιση με τα στοιχεία που θέλει να εκπαιδεύονται μέσω των προπονήσεων να είναι η πάσα, η υποδοχή, το σουτ, ο έλεγχος της μπάλας, τα γυρίσματα και οι ντρίπλες. Υπάρχουν και άλλα στοιχεία τεχνικής όπως η κεφαλιά, η προστασία της μπάλας, η σέντρες, τα τελειώματα, η πρώτη επαφή και το τρέξιμο με την μπάλα τα οποία πρέπει να εκπαιδεύονται μέσω των προπονήσεων. Μέθοδοι προπόνησης της τεχνικής κατάρτισης είναι τα παιχνίδια, οι διάφορες ασκήσεις τεχνικής, η κυκλική προπόνηση τεχνικής, η προοδευτική ανάπτυξη και τα μικρά παιχνίδια (small side games) (Κωνσταντίνου, et al., 2018).

Όσον αφορά το τακτικό κομμάτι, που είναι ο δεύτερος παράγοντας ποδοσφαίρου, η ΚΟΠ προωθεί στις ομάδες να μάθουν το κτίσιμο του παιχνιδιού από τον τερματοφύλακα και τους αμυντικούς, την κατοχή μπάλας και αλλαγή παιχνιδιού και την γρήγορη μεταβίβαση από επίθεση σε άμυνα και αντίστροφα. Η τακτική χωρίζεται σε δύο βασικές αρχές, αυτή της άμυνας και αυτή της επίθεσης. Τα εν λόγω στοιχεία είναι αυτά που θα μετρηθούν στην έρευνα μέσω τις αναλύσεις παιχνιδιών, όσον αφορά τον τομέα της τακτικής ανάλυσης παιχνιδιού (Κωνσταντίνου, et al., 2018).

Στα χαρακτηριστικά της φυσικής κατάστασης που είναι ο τρίτος παράγοντας, η Κυπριακή ομοσπονδία ποδοσφαίρου, δίνει περισσότερη σημασία στην ευκαμψία, την δύναμη, την αντοχή και την ταχύτητα. Η ανάπτυξης της φυσικής κατάστασης σε μικρές ηλικίες επιτυγχάνεται με ασκήσεις με μπάλα και μικρά παιχνίδια (Κωνσταντίνου, et al., 2018).

Όσον αφορά το θέμα ψυχολογίας και κοινωνικότητας που είναι ο τέταρτο παράγοντας ποδοσφαίρου, τα χαρακτηριστικά που τονίζονται στο εγχειρίδιο της ΚΟΠ είναι ο σεβασμός και η πειθαρχία, η συνεργασία, η ανταγωνιστικότητα και η ανθεκτικότητα.

Όλοι οι πιο πάνω παράγοντες ποδοσφαίρου θα πρέπει να περιλαμβάνονται στους ετήσιους προγραμματισμούς εκπαίδευσης των ομάδων, ενώ αρκετοί από αυτούς έχουν μετρηθεί, αναλυθεί και συγκριθεί στην παρούσα έρευνα, με στόχο να βρεθούν οι αποκλείσεις (Gap) μεταξύ των διαφόρων επιπέδων ποδοσφαιριστών και ομάδων (Κωνσταντίνου, et al., 2018). Όλες οι προπονήσεις καθημερινά πρέπει να συμπεριλαμβάνουν όλους του πιο πάνω παράγοντες και κατά αναλογία ανάλογα με την ηλικία των ποδοσφαιριστών (Σχεδιάγραμμα 3.5). Οι προπονήσεις πρέπει να γίνονται χρησιμοποιώντας μεθόδους τεχνικής εξάσκησης, εξάσκησης δεξιοτήτων, λειτουργικής προπόνησης (Functional training), φάσεις παιχνιδιού (Phase of game), μικρά παιχνίδια (Small Side Games) και παιχνίδια 11x11 (Κωνσταντίνου, et al., 2018).

**Σχεδιάγραμμα 3.5: Η σχέση των τεσσάρων παραγόντων ποδοσφαίρου κατά ηλικία (Πηγή: Κωνσταντίνου et al., 2018)**



Όσον αφορά το ταλέντο στο ποδόσφαιρο, η ΚΟΠ το προσδιορίζει ως τον ποδοσφαιριστή που έχει ατομικές ιδιότητες που μπορούν να οδηγήσουν σε εξαιρετικές και διαρκούς υψηλού επιπέδου επιδόσεις ως ενήλικες ποδοσφαιριστές (Κωνσταντίνου, et al., 2018).

Τα πρωταθλήματα ενηλίκων στην Κύπρο χωρίζονται σε 5 κατηγορίες. Υπάρχει το πρωτάθλημα πρώτης (Α) κατηγορίας με 14 ομάδες, το πρωτάθλημα δεύτερης (Β) κατηγορίας με 18 ομάδες, το πρωτάθλημα τρίτης (Γ) κατηγορίας με 16 ομάδες και το πρωτάθλημα της τέταρτη (Δ) κατηγορίας με επίσης 16 ομάδες. Η πρώτη κατηγορία είναι επαγγελματική ενώ η δεύτερη κατηγορία μπορεί να θεωρηθεί ημι-επαγγελματική. Η τρίτη και η τέταρτη κατηγορία θεωρούνται ερασιτεχνικές κατηγορίες ενώ υπάρχουν και τα επαρχιακά ή αγροτικά πρωταθλήματα όπως ονομάζονται που μπορούν να καταταχθούν στην πέμπτη κατηγορία (Κυπριακή ομοσπονδία ποδοσφαίρου, 2022).

Τα παιδικά πρωταθλήματα στην Κύπρο χωρίζονται σε παιδικό (Grassroots league) που αφορά τις ηλικίες 6-13 ετών και τα πρωταθλήματα παιδών που αφορούν τις ηλικίες κάτω των 14/15/16/17/19 ετών. Τα παιδικά πρωταθλήματα χωρίζονται σε δύο κατηγορίες που είναι το παγκύπριο

πρωτάθλημα παιδων κάτω των 14, 15, 16 και 17 ετών, που στην έρευνα μπορεί να θεωρηθεί το NON-ELITE επίπεδο και το προαιρετικό πρωτάθλημα παιδων κάτω των 14, 15, 16, 17 ετών το οποίο χωρίζεται σε δύο υποκατηγορίες που είναι η ανώτατη και η επίλεκτη κατηγορία και στην έρευνα θεωρείτε το επίπεδο SUB-ELITE και ELITE YOUTH για τους ποδοσφαιριστές που αγωνίζονται στις εθνικές ομάδες της Κύπρου.. Στην κατηγορία NON-ELITE αγωνίζονται 14 μέχρι και 20 ομάδες ενώ στην κατηγορία SUB-ELITE αγωνίζονται 10 ομάδες στην ανώτατη κατηγορία και 10 ομάδες στην επίλεκτη κατηγορία. Υπάρχουν επίσης και τα πρωταθλήματα νέων κάτω των 19 ετών όπου χωρίζονται σε τρεις κατηγορίες. Την πρώτη με 14 ομάδες, την δεύτερη με 14 ομάδες και την τρίτη με 20 ομάδες χωρισμένες σε δύο ομίλους (Κυπριακή ομοσπονδία ποδοσφαίρου, 2022).

Μελετώντας τα πιο πάνω μοντέλα ανάπτυξης ποδοσφαίρου (FIFA, Βελγίου, Κύπρου), βλέπουμε ότι έχουν πάρα πολλά κοινά μεταξύ τους. Στην έρευνα χρησιμοποιούνται πάρα πολλά στοιχεία όλων των μοντέλων με σκοπό να βρεθούν οι διαφορές και οι αποκλείσεις (Gap) μέσω των μετρήσεων στα διάφορα επίπεδα (NON-ELITE, SUB-ELITE, ELITE YOUTH), στους παράγοντες ποδοσφαίρου (φυσιολογία, τεχνική, τακτική και ψυχολογία). Στόχος είναι η δημιουργία ενός ολοκληρωμένου μοντέλου ανάπτυξης ποδοσφαίρου, το οποίο θα βοηθήσει τις ομάδες, τις ακαδημίες ποδοσφαίρου, τους προπονητές, τους ανιχνευτές ταλέντων και όσους ασχολούνται με το αναπτυξιακό ποδόσφαιρο, στην ανάπτυξη των ποδοσφαιρικών ταλέντων.

### **3.4 Το «ιδανικό» μοντέλο ανάπτυξης ποδοσφαιρικών ταλέντων**

Μελετώντας αρκετά μοντέλα ανάπτυξης ποδοσφαίρου και αναλύοντας τους πιο σημαντικούς οδηγούς ανάπτυξης όπως είναι αυτός της FIFA, του Βελγίου και της Κύπρου, μπορούμε να εισηγηθούμε μέσω της μελέτης αυτής, το ιδανικότερο μοντέλο και οδηγό ανάπτυξης ποδοσφαιρικών ταλέντων. Ο οδηγός αυτός αποτελείται από ενέργειες και διαδικασίες οι οποίες συμπεριλαμβάνονται στα μοντέλα πιο πάνω αναφερόμενα μοντέλα ανάπτυξης:

(α) της FIFA ως η ανώτερη αρχή του ποδοσφαίρου στον κόσμο. Η FIFA έχει δημιουργήσει ένα οδηγό ανάπτυξης ποδοσφαίρου τον οποίο προωθεί σε όλες τις ομοσπονδίες ποδοσφαίρου σε ολόκληρο τον κόσμο, με σκοπό να βοηθήσει στην ανάπτυξη ταλέντων. Τα κυριότερα σημεία του μοντέλου αυτού θα αναφερθούν πιο κάτω (Benezet, J. & Hasler, H. 2015 - Federations International Football Association FIFA).

(β) του Βελγίου ως μια σχετικά όχι και τόσο μεγάλη χώρα η οποία έκανε σημαντικά βήματα τα τελευταία χρόνια και θα πρέπει η χώρας παρόμοιου μεγέθους να την έχουν σαν ένα καλό παράδειγμα. Το πλάνο αυτό ήταν για δέκα χρόνια από το 2000 μέχρι και το 2010 το οποίο έθεσε η Βελγική ομοσπονδία ποδοσφαίρου σε όλες τις ομάδες της και το οποίο παρακολουθούσε στενά (Browaeys, B. 2012 - Belgium Football Association BFA).

(γ) της Κύπρου ως μια μικρή χώρα η οποία θέλει να βελτιώσει την ανάπτυξη του ποδοσφαίρου της. Η Κυπριακή Ομοσπονδία Ποδοσφαίρου το 2018 έκδωσε τον δικό της οδηγό ανάπτυξης ποδοσφαίρου με σκοπό την σωστή εκπαίδευση των νεαρών ποδοσφαιριστών και ειδικότερα των ταλέντων, αλλά και των προπονητών και όσους ασχολούνται με το αναπτυξιακό ποδόσφαιρο. Ο οδηγός αυτός στάλθηκε σε όλες τις ομάδες και ακαδημίες ποδοσφαίρου στην Κύπρο και έγιναν και αρκετά σεμινάρια και συναντήσεις με προπονητές ποδοσφαίρου με σκοπό την ανάλυση και επεξήγηση του οδηγού. Αυτό μπορεί να θεωρηθεί ένα σημαντικό βήμα για την ανάπτυξη του ποδοσφαίρου στην Κύπρο, πράγμα που δεν γινόταν πριν, ενώ άλλες χώρες το είχαν ήδη κάνει προ πολλού (Κωνσταντίνου, Σ. & Κωνσταντίνου, Μ. 2018 - Κυπριακή Ομοσπονδία Ποδοσφαίρου ΚΟΠ).

Τα αποτελέσματα στο ποδόσφαιρο συνήθως επηρεάζονται από την φυσική κατάσταση της ομάδας, την διαχείριση της ψυχολογικής πίεσης, τις στρατηγικές και τα συστήματα των ομάδων (τακτική) και την τεχνική κατάρτιση (Benezet, J. & Hasler, H. 2015 - Federations International Football Association FIFA). Πιο κάτω θα δούμε εισηγήσεις για την σωστή ανάπτυξη του ποδοσφαίρου και ειδικότερα των ποδοσφαιρικών ταλέντων, βασισμένες στους κυριότερους παράγοντες ποδοσφαίρου που είναι η φυσική κατάσταση και ανθρωπομετρία, η τεχνική κατάρτιση, η τακτική ποδοσφαίρου, η ψυχολογία και τα κοινωνικοοικονομικά στοιχεία, ως επίσης και εισηγήσεις για την σωστή λειτουργία ακαδημιών ποδοσφαίρου που είναι η βάση για την σωστή ανάπτυξη των ταλέντων ποδοσφαίρου.

#### **3.4.1 Φυσική κατάσταση και ανθρωπομετρία νεαρών ποδοσφαιριστών.**

Η φυσική κατάσταση είναι πολύ σημαντική στο ποδόσφαιρο και καλύπτει την ταχύτητα, την δύναμη, την αντοχή και τον συντονισμό (νευρομυϊκή συναρμογή) (Benezet, J. & Hasler, H. 2015 - Federations International Football Association FIFA).

Η φυσική κατάσταση των νεαρών ποδοσφαιριστών πρέπει να γίνεται με σωστό *προγραμματισμό από εξειδικευμένα άτομα* στον τομέα αυτό όπως είναι η γυμναστές και οι εργοφυσιολόγοι (Akubat, et al., 2012; Leao, et al., 2022; Philippaerts, et al., 2006). Η κάθε νεαρή ηλικία έχει τις

ιδιαιτερότητες της και αυτό πρέπει να λαμβάνετε υπόψη από τους ειδικούς όσον αφορά την ποσότητα και την ένταση της προπόνησης.

Ένας από τους στόχους της σωστής φυσικής κατάστασης είναι η *αποφυγή τραυματισμών* στους νεαρούς ποδοσφαιριστές, οι οποίοι επηρεάζουν σημαντικά και αρνητικά την ανάπτυξη των ταλέντων, τόσο στο θέμα φυσικής κατάστασης όσο και στο τεχνικό κομμάτι, αλλά κυρίως στον ψυχολογικό τομέα (Arnason, et al., 2004; Backous, et al., 1988; Bullock, et al., 2010; Leppanen, et al., 2022). Οι ομάδες πρέπει να καταγράφουν την ποσότητα και τα ήδη των τραυματισμών και να έχουν εξειδικευμένα άτομα στον τομέα αντιμετώπισης τους όπως ιατρούς, φυσιοθεραπευτές, ψυχολόγους, μασέρ, κλπ.

Πρέπει να γίνονται *εργομετρικές εξετάσεις* στους νεαρούς ποδοσφαιριστές τουλάχιστον τρεις φορές τον χρόνο, από εξειδικευμένα άτομα (εργοφυσιολόγοι) με σκοπό (α) να βρεθούν οι αδυναμίες και δυνατότητες των ποδοσφαιριστών και (β) για να παρακολουθούν την πρόοδο τόσο της ομάδας όσο και των ποδοσφαιριστών ατομικά για τον κάθε ένα (Benezet, J. & Hasler, H. 2015 - Federations International Football Association FIFA), (Metaxas, et al., 2006; Mourtziapis, et al., 2020; Pluncevic, et al., 2014). Η πρώτη φορά πρέπει να γίνεται στα αρχικά στάδια της ποδοσφαιρικής περιόδου, για να δουν σε πιο επίπεδο βρίσκονται οι ποδοσφαιριστές αλλά και για να δουν τις αδυναμίες και τις δυνατότητες τους, με σκοπό να επικεντρωθούν ανάλογα σε αυτές. Η δεύτερη φορά που πρέπει να γίνονται οι εργομετρικές εξετάσεις είναι ενδιάμεσα της ποδοσφαιρικής περιόδου, με σκοπό να δουν οι ειδικοί μαζί με του προπονητές, την πρόοδο των ποδοσφαιριστών αλλά και του που βρίσκονται σχετικά με τους στόχους που έθεσαν στην αρχή της περιόδου, τόσο ομαδικά όσο και ατομικά. Η τρίτη φορά που γίνονται οι εργομετρικές εξετάσεις είναι στο τέλος της ποδοσφαιρικής περιόδου για να δουν οι ειδικοί με τους προπονητές την τελική πρόοδο αλλά και στο που έχουν φθάσει οι ποδοσφαιριστές και η ομάδα τους, σε σύγκριση με τους στόχους και ο πλάνο της ακαδημίας. Οι εργομετρικές εξετάσεις μπορούν να βοηθήσουν επίσης και στην επιλογή θέσης για έναν ποδοσφαιριστή ανάλογα με τα αποτελέσματα που θα έχει (Gil, et al., 2007; Metaxas, et al., 2006). Για παράδειγμα ένας ποδοσφαιριστής με ψηλά επίπεδα αντοχής μπορεί να αγωνίζεται στις θέσεις του κέντρου, ενώ ένας πολύ γρήγορος ποδοσφαιριστής μπορεί να αγωνιστεί στις θέσεις των άκρων. Υπάρχουν αρκετά είδη εργομετρικών εξετάσεων που θα μπορούσαν να γίνουν σε νεαρούς ποδοσφαιριστές, με τα κυριότερα είδη να είναι αυτές του εργαστηρίου με την χρήση μηχανημάτων και αυτές του γηπέδου. Οι εργαστηριακές εργομετρικές εξετάσεις μετρούν, μέσω εξειδικευμένων μηχανημάτων, κυρίως στοιχεία φυσικής κατάσταση και ανθρωπομετρίας,

όπως το ύψος, το βάρος, η μυϊκή μάζα, η αντοχή, η δύναμη, η εκρηκτικότητα, η ευλυγισία, το άλμα, κ.α. Οι εργομετρικές εξετάσεις που γίνονται στο γήπεδο μετρούν επίσης στοιχεία φυσικής κατάστασης όπως είναι η ταχύτητα, η αντοχή, η αλλαγή κατεύθυνσης κ.α. μέσω διαφόρων εξειδικευμένων ασκήσεων όπως για παράδειγμα το ILLINOIS Test (Amiri-Khorasani, et al., 2010; Negra, et al., 2017), το T-Drilling Test, κ.α. Στο γήπεδο μπορούν επίσης να γίνουν και εξετάσεις τεχνικής κατάρτισης, όπως για παράδειγμα η πάσα, η υποδοχή, το σουτ, η ντρίμπλα, η κεφαλιά κλπ. Οι τεχνική μπορεί επίσης να μετρηθεί μαζί με στοιχεία τακτικής, με την ανάλυση παιχνιδιών μέσω διαφόρων συστημάτων που υπάρχουν σήμερα στην αγορά. Μια πάρα πολύ καλή μέθοδος η οποία μετρά τεχνικά και τακτικά στοιχεία, τόσο της ομάδας όσο και του κάθε ποδοσφαιριστή ξεχωριστά, και την οποία θα χρησιμοποιήσουμε και στην παρούσα μελέτη, είναι το σύστημα InStat Scout (Kubayi, et al., 2022; Kubayi, et al., 2018; Sarajarvi, et al., 2020; Silva, et al., 2022).

Όπως αναφέρεται πιο πάνω ένας από τους λόγους που γίνονται οι εργομετρικές εξετάσεις είναι για να βρεθούν οι αδυναμίες των νεαρών ποδοσφαιριστών. Επόμενη βήμα είναι η ακαδημία να επικεντρωθεί στις αδυναμίες αυτές και με ειδικά προγράμματα προπονήσεων ατομικά ή σε μικρές ομάδες, να εκπαιδεύει τα ταλέντα με σκοπό την βελτίωση των αδυναμιών τους (Benezet, J. & Hasler, H. 2015 - Federations International Football Association FIFA), (Manzi, et al., 2013; Mendez-Villanueva, et al., 2013; Mohr, et al., 2022).

Σημαντικό ρόλο παίζει επίσης η *ημερομηνία γέννησης του ποδοσφαιριστή* αφού εάν είναι τον μήνα Ιανουάριο, θα είναι 11 μήνες μεγαλύτερος από κάποιον άλλο ο οποίος γεννήθηκε τον μήνα Δεκέμβριο του ιδίου έτους (Browaeys, B. 2012 - Belgium Football Association BFA). Η ηλικιακή αυτή διαφορά έστω κάποιων μηνών, αρκετές φορές επηρεάζει στην επιλογή κάποιων νεαρών ποδοσφαιριστών, αφού οι μήνες αυτοί ίσως να παίζουν σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη των νεαρών ποδοσφαιριστών, ειδικά σε αυτούς που έχουν πρόωρη ανάπτυξη σε αντίθεση με αυτούς που έχουν αργοπορημένη ανάπτυξη (Gil, et al., 2007; Meylan, et al., 2010).

Η *βιολογική ηλικία* είναι επίσης ένας πολύ σημαντικός παράγοντας αφού κάποια παιδιά αναπτύσσονται πιο γρήγορα από κάποια άλλα (Mustafovic, et al., 2020; Ostojic, et al., 2014; Sarmiento, et al., 2018). Στο Βέλγιο έχουν δημιουργήσει εθνικές ομάδες μικρών ηλικιών ανάλογα με την βιολογική ηλικία των ποδοσφαιριστών (Browaeys, B. 2012 - Belgium Football Association BFA).

Με βάση το μοντέλο της Κυπριακής Ομοσπονδίας Ποδοσφαίρου (ΚΟΠ, 2018) τα χαρακτηριστικά της φυσικής κατάστασης που δίνει περισσότερη σημασία είναι η ευκαμψία, η δύναμη, η αντοχή



και η ταχύτητα (Κωνσταντίνου, Σ. & Κωνσταντίνου, Μ. 2018 - Κυπριακή Ομοσπονδία Ποδοσφαίρου ΚΟΠ). Η ανάπτυξη της φυσικής κατάστασης σε μικρές ηλικίες επιτυγχάνεται με ασκήσεις με μπάλα και μικρά παιχνίδια (Browaeys, B. 2012 - Belgium Football Association BFA).

### **3.4.2 Τεχνική κατάρτιση νεαρών ποδοσφαιριστών.**

Σημαντικοί παράγοντες είναι επίσης *η ψηλή ποιότητα της τεχνικής κατάρτισης των ταλέντων* (Koopmann, et al., 2020), οι γρήγορες αποφάσεις που πρέπει να παίρνουν στο παιχνίδι, να ενθαρρύνονται από τους προπονητές και να δοκιμάζουν πράγματα στις προπονήσεις και στα παιχνίδια (Benezet, J. & Hasler, H. 2015 - Federations International Football Association FIFA). Με τον όρο τεχνική κατάρτιση εννοούμε όλα τα τεχνικά στοιχεία και δεξιότητες που έχουν σχέση με τον χειρισμό της μπάλας από τους ποδοσφαιριστές, όπως για παράδειγμα την πάσα, το σουτ, το γύρισμα με την μπάλα, την κεφαλιά, την ντρίμπλα, την υποδοχή της μπάλας, κλπ. (Koopmann, et al., 2020). Η *τεχνική κατάρτισή* είναι ο πιο σημαντικός από τους τέσσερις πυλώνες (Kelly, et al., 2020) και χωρίζεται σε τρία στάδια. Τη βασική τεχνική (basic), την μέση τεχνική (intermediary) και την προχωρημένη τεχνική (advanced). Η βασική τεχνική έχει να κάνει με παιδιά νεαρότερης ηλικίας που μόλις αρχίζουν να ασχολούνται με το ποδόσφαιρο και μπορεί να κρατήσει για ένα μέχρι και δύο χρόνια, ανάλογα και με το πώς προχωρά ο νεαρός ποδοσφαιριστής. Η μέση τεχνική αφορά ποδοσφαιριστές με δύο μέχρι και τέσσερα χρόνια εμπειρίας στο ποδόσφαιρο και πάλι έχει σχέση με την εξέλιξη του νεαρού ποδοσφαιριστή. Η προχωρημένη τεχνική έχει να κάνει με προχωρημένους νεαρούς ποδοσφαιριστές ταλέντα αλλά και με ενήλικες επαγγελματίες ποδοσφαιριστές, οι οποίοι ασχολούνται για αρκετά χρόνια με το ποδόσφαιρο (Benezet, J. & Hasler, H. 2015 - Federations International Football Association FIFA). *Στις προπονήσεις είναι σημαντική η ποιότητα και όχι τόσο η ποσότητα.* Δεν έχει σημασία το πόση ώρα κάνει προπόνηση ένας νεαρός ποδοσφαιριστής ή μία ομάδα, αλλά σημασία έχει η ποιότητα και η ένταση της προπόνησης (Morgans, et al., 2014; Russell, et al., 2011). Πρέπει να γίνεται επανάληψη των ασκήσεων, όχι μεγάλες ουρές από τα παιδιά και πολλές επαφές με την μπάλα (Benezet, J. & Hasler, H. 2015 - Federations International Football Association).

Στο θέμα τεχνικής στο *μοντέλο του Βελγίου*, περιγράφει το πώς πρέπει να δουλεύουν στις προπονήσεις ανάλογα με την ηλικία (Santos, et al., 2018):

- \* 5-7 ετών παιχνίδια 2χ2: περισσότερο τρέξιμο με την μπάλα και παιχνίδια με σουτ.
- \* 7-9 ετών παιχνίδια 5χ5: ποδόσφαιρο με κοντινές πάσες και χωρίς off-side.
- \* 9-11 ετών παιχνίδια 8χ8: ποδόσφαιρο μέτριας απόστασης πάσες και χωρίς off-side.

\* 11 ετών και άνω: παιχνίδια με μακρινές πάσες αλλά με off-side (Browaeys, B. 2012 - Belgium Football Association BFA)

Με βάση το μοντέλο της Κύπρου τα βασικά στοιχεία της τεχνικής κατάρτισης που θέλει να εκπαιδεύονται μέσω των προπονήσεων είναι η πάσα, η υποδοχή, το σουτ, ο έλεγχος της μπάλας, τα γυρίσματα και οι ντρίπλες. Υπάρχουν και άλλα στοιχεία τεχνικής όπως η κεφαλιά, η προστασία της μπάλας, η σέντρες, τα τελειώματα, η πρώτη επαφή και το τρέξιμο με την μπάλα. Μέθοδοι προπόνησης της τεχνικής κατάρτισης είναι (α) το παιχνίδι, στην συνέχεια άσκηση στο θέμα της τεχνικής κατάρτισης και τέλος με παιχνίδι και πάλι, (β) η κυκλική προπόνηση στο συγκεκριμένο θέμα τεχνικής κατάρτισης, (γ) η προοδευτική ανάπτυξη με συγκεκριμένες ασκήσεις της τεχνικής κατάρτισης και (δ) τα μικρά παιχνίδια (small side games) με το συγκεκριμένο θέμα της τεχνικής κατάρτισης (Κωνσταντίνου, Σ. & Κωνσταντίνου, Μ. 2018 - Κυπριακή Ομοσπονδία Ποδοσφαίρου ΚΟΠ).

Με βάση τον οδηγό ανάπτυξης ποδοσφαίρου της FIFA (Benezet, J. & Hasler, H. 2015 - Federations International Football Association FIFA), αλλά και τον οδηγό της ΚΟΠ (Κωνσταντίνου, Σ. & Κωνσταντίνου, Μ. 2018 - Κυπριακή Ομοσπονδία Ποδοσφαίρου ΚΟΠ) οι δεξιότητες αυτές που αφορούν την τεχνική ποδοσφαίρου είναι:

- Κοντινή πάσα
- Μακρινή πάσα
- Υποδοχή μπάλας
- Τρέξιμο με την μπάλα
- Γυρίσματα με την μπάλα
- Κεφαλιά
- Σέντρα
- Ντρίμπλα
- Προστασία της μπάλας
- Σουτ
- Κάλυψη της μπάλας
- Πρώτη επαφή με την μπάλα
- Τελείωμα φάσεις με γκολ

### **3.4.3 Τακτική ποδοσφαίρου και αντίληψη του παιχνιδιού από τους ποδοσφαιριστές.**

Όσον αφορά την *τακτική ποδοσφαίρου* πρέπει να υπάρχει ποιότητα παιχτών για να μπορούν να την αφομοιώνουν εύκολα και να μπορούν να αλλάζουν τον τρόπο παιχνιδιού ανάλογα με τον αντίπαλο. Η τακτική έχει να κάνει με την κατανόηση του παιχνιδιού από τους ποδοσφαιριστές, οπότε είναι πολύ σημαντικό να μπορούν να καταλαβαίνουν τόσο το παιχνίδι της δικής τους ομάδας όσο και το παιχνίδι της αντίπαλης ομάδας (Costa, et al., 2011; Machado, et al., 2020). Η τακτική στο ποδόσφαιρο έχει να κάνει με τα συστήματα που παίζει η ομάδα, όπως για παράδειγμα το σύστημα 1-4-4-2 ή το σύστημα 1-4-3-3 ή και άλλα είδη συστημάτων που χρησιμοποιούν οι ομάδες για να αντιμετωπίσουν τους αντιπάλους τους. Ένα σύστημα μπορεί να αλλάξει και κατά την διάρκεια του αγώνα, ανάλογα με την εξέλιξη του αποτελέσματος αλλά και με το πώς παίζει ο αντίπαλος. Επίσης η τακτική έχει να κάνει και με τις θέσεις των ποδοσφαιριστών, αφού η κάθε θέση έχει τα δικά της χαρακτηριστικά στο θέμα τακτικής (Benezet, J. & Hasler, H. 2015 - Federations International Football Association FIFA).

Η Βελγική ομοσπονδία ποδοσφαίρου άλλαξε τον τρόπο παιχνιδιών στις μικρές ηλικίες σε αναλογίες 5χ5, 8χ8, 11χ11. Ανάλογα με την ηλικία οι νεαροί ποδοσφαιριστές αγωνίζονται στα παιχνίδια όπως αναφέρονται πιο πάνω. Για παράδειγμα οι μικρές ηλικίες ποδοσφαιριστών 6-8 ετών αγωνίζονται σε παιχνίδι 5χ5 σε μικρό γήπεδο 20μX40μ, οι ηλικίες ποδοσφαιριστών 9-11 ετών αγωνίζονται σε παιχνίδι 8χ8 σε γήπεδο 60μX90μ και οι μεγαλύτερες ηλικίες ποδοσφαιριστών άνω των 12 ετών σε κανονικό παιχνίδι 11χ11 σε κανονικό γήπεδο ποδοσφαίρου (Browaeys, B. 2012 - Belgium Football Association BFA). Στις πιο πολλές χώρες της Ευρώπης οι πιο πάνω αναλογίες που χρησιμοποιεί η Βελγική Ομοσπονδία Ποδοσφαίρου, διαφέρει κάπως, αφού αρκετές χώρες χρησιμοποιούν παιχνίδια 5χ5 για τις ηλικίες 6-8 ετών, 7χ7 για τις ηλικίες 9-10 ετών, 9χ9 για τις ηλικίες 11-12 ετών και 11χ11 για τις ηλικίες 13 ετών και άνω, σε ανάλογα μεγέθη γηπέδων ποδοσφαίρου.

Οι παράγοντες της τακτικής έχουν να κάνουν με τα συστήματα που παίζει η ομάδα, με την φιλοσοφία της και με την αντίληψη του παιχνιδιού από τους ποδοσφαιριστές. Βασικά στοιχεία τακτικής είναι το κτίσιμο παιχνιδιού από τον τερματοφύλακα και τους αμυντικούς, η κατοχή της μπάλας και η αλλαγή παιχνιδιού και η γρήγορη μετάβαση από επίθεση σε άμυνα και αντίστροφος (Κωνσταντίνου, Σ. & Κωνσταντίνου, Μ. 2018 - Κυπριακή Ομοσπονδία Ποδοσφαίρου ΚΟΠ). Εξασκούνται περισσότερο όσο μεγαλώνει η ηλικία του ποδοσφαιριστή και ειδικά όταν τα παιδιά

μπαίνουν στο κανονικό γήπεδο 11 εναντίον 11 παικτών (Θ. Ελευθεριάδης, 2012). Κάποιες βασικές αρχές τακτικής, σε πολύ μικρό βαθμό, μαθαίνονται στα παιδιά και στις μικρότερες ηλικίες κάτω των 12 ετών και όταν τα παιχνίδια γίνονται σε μικρότερα γήπεδα πχ 5v5, 7v7, 9v9. Πιο συγκεκριμένα οι γενικές οδηγίες της FIFA (Benezet, J. & Hasler, H. 2015 - Federations International Football Association FIFA), στις ηλικίες 5-8 χρονών αγωνίζονται 5v5 σε γήπεδο με διαστάσεις 20X40μ, στις ηλικίες 9-10 χρονών 7v7 με διαστάσεις γηπέδου 40X50μ, στις ηλικίες 11-13 χρονών αγωνίζονται 9v9 σε γήπεδο με διαστάσεις 60X80μ και τέλος από τη ηλικία 14 χρονών και άνω αγωνίζονται 11v11 σε κανονικές διαστάσεις γηπέδου 60X110μ. Οι κανονισμοί αυτοί της FIFA είναι γενικοί και μπορούν να αναπροσαρμοστούν ανάλογα από κάποιες ομοσπονδίες ποδοσφαίρου. Όπως για παράδειγμα η Βελγική ομοσπονδία ποδοσφαίρου (Browaeys, B. 2012 - Belgium Football Association BFA) μέσα στα πλαίσια ενός μακροχρόνιου πλάνου ανάπτυξης ποδοσφαιρικών ταλέντων, που είχε κάνει το 2000, είχε αλλάξει κάπως τις πιο πάνω αναφερόμενες αναλογίες, σε 5v5 για παιδιά 5-7 χρόνων, 8v8 για παιδιά 8-11 χρόνων και 11v11 για παιδιά 12 χρόνων και άνω. Επίσης στη Βελγική ομοσπονδία ποδοσφαίρου, όσον αφορά το τακτικό κομμάτι, αποφάσισαν όπως εφαρμόσουν σε όλες τις ηλικίες ανάπτυξης, το σύστημα της ΖΩΝΗΣ, το οποίο βοηθά τους νεαρούς ποδοσφαιριστές σε πάρα πολλούς τομείς.

Όσον αφορά το θέμα της τακτικής η Βελγική ομοσπονδία ποδοσφαίρου εφάρμοσε το σύστημα “ζώνης” σε όλες τις ηλικίες, το οποίο βοηθά τους ποδοσφαιριστές να βελτιωθούν στο να διαβάζουν και να κατανοούν πιο εύκολα το παιχνίδι, στο να παίρνουν πιο γρήγορες αποφάσεις, στο να παίρνουν πιο εύκολα πρωτοβουλίες και στην επικοινωνία και συγκέντρωση. Στο σύστημα “ζώνης” οι ποδοσφαιριστές κατατάσσονται στο γήπεδο σε δύο ή και τρεις γραμμές, κλείνοντας τους χώρους της αντίπαλης ομάδας, έτσι ώστε να μην μπορεί να αναπτυχθεί και να επιτεθεί εύκολα (Browaeys, B. 2012 - Belgium Football Association BFA)

Στο τακτικό κομμάτι στο Βέλγιο προσπαθούν μέσα από το πλάνο τους να εφαρμόσουν ότι ζητά το διεθνές ποδόσφαιρο όπως για παράδειγμα:

\* *Πλήρες κατοχή της μπάλας (possession of the ball)*. Ο όρος αυτός έχει να κάνει με το πόση ώρα κρατά την μπάλα μια ομάδα τόσο στην άμυνα όσο και στην επίθεση. Όσο πιο πολύ ώρα έχει μια ομάδα στην κατοχή της μπάλας, τότε μπορεί να έχει και τον έλεγχο του παιχνιδιού αλλά και περισσότερες πιθανότητες να κερδίσει τον αγώνα (Chacoma, et al., 2020).

\* *Κτίσιμο παιχνιδιού από πίσω (build up)*. Ο όρος αυτός αφορά την ανάπτυξη της ομάδας από την άμυνα προς την επίθεση. Η μπάλα είναι στην κατοχή του τερματοφύλακα οποίος την προωθεί στους αμυντικούς της ομάδας, στην συνέχεια στους ποδοσφαιριστές του κέντρου, μέχρι να φτάσει στου επιθετικούς της ομάδας. Γίνεται δηλαδή μια οργανωμένη επίθεση η οποία αρχίζει από την άμυνα (Fernandez, et al., 2018).

\* *Επιθετική πίεση (aggressive pressing)*. Ο όρος αυτός έχει να κάνει με την πίεση που ασκούν οι επιθετικοί ποδοσφαιριστές προς τους αμυντικούς της αντίπαλης ομάδας όταν αυτοί έχουν την μπάλα στο δικό τους γήπεδο. Ο όρος πίεση σημαίνει ότι οι δικοί μας ποδοσφαιριστές τρέχουν προς το μέρος των αντιπάλων ποδοσφαιριστών για να τους κλέψουν την μπάλα (Andrienko, et al., 2017).

\* *Δημιουργία και εκμετάλλευση χώρου*. Έχει να κάνει με τις κινήσεις των ποδοσφαιριστών στο γήπεδο με ή χωρίς την μπάλα, με σκοπό την δημιουργία αλλά και την εκμετάλλευση του χώρου και με άμεσο αποτέλεσμα την διείσδυση μέσα στην αντίπαλη ομάδα, με στόχο την επίτευξη του γκολ (Fernandez, et al., 2018; Lames, et al., 2013).

\* *Εκμάθηση συστήματος ζώνης*. Στο σύστημα “ζώνης” οι ποδοσφαιριστές κατατάσσονται στο γήπεδο σε δύο ή και τρεις γραμμές, κλείνοντας τους χώρους της αντίπαλης ομάδας, έτσι ώστε να μην μπορεί να αναπτυχθεί και να επιτεθεί εύκολα (Seabra, et al., 2006).

\* *Να ενθαρρύνουν να δοκιμάζουν πράγματα και να μαθαίνουν μέσα από τα λάθη τους*. Στις αναπτυξιακές ηλικίες πρέπει οι προπονητές να αφήνουν τους νεαρούς ποδοσφαιριστές να χρησιμοποιούν την φαντασία τους και να δοκιμάζουν συνεχώς πράγματα και ειδικά αυτά που μαθαίνουν μέσα από τις προπονήσεις τους. Δεν πρέπει να φωνάζουν και ούτε να αποθαρρύνουν τους νεαρούς ποδοσφαιριστές όταν κάνουν λάθη, αλλά αντιθέτως να τους ενθαρρύνουν και να τους επικροτούν συνεχώς (Browaeys, B. 2012 - Belgium Football Association BFA).

Στο μοντέλο της Κύπρου αναφέρεται ότι η φιλοσοφία παιχνιδιού θέλει να είναι το επιθετικό στυλ και η γρήγορη μεταβίβαση από άμυνα σε επίθεση, ως επίσης οι ομάδες να χρησιμοποιούν το σύστημα 1-4-3-3 με παραλλαγές 1-4-2-3-1 και 1-4-1-2-3 (Κωνσταντίνου, Σ. & Κωνσταντίνου, Μ. 2018 - Κυπριακή Ομοσπονδία Ποδοσφαίρου ΚΟΠ).

Όσον αφορά το τακτικό κομμάτι η ΚΟΠ προωθεί στις ομάδες να μάθουν:

- *Το κτίσιμο του παιχνιδιού από τον τερματοφύλακα και τους αμυντικούς.* Ο όρος αυτός έχει αναλυθεί πιο πάνω αφού στηρίζεται και από το μοντέλο της Βελγικής ομοσπονδίας ποδοσφαίρου.
- *Την κατοχή μπάλας και αλλαγή παιχνιδιού.* Το ίδιο και αυτός ο όρος υποστηρίζεται από την Βελγική ομοσπονδία ποδοσφαίρου και έχει αναλυθεί πιο πάνω.
- *Την γρήγορη μεταβίβαση από επίθεση σε άμυνα και αντίστροφα.* Ο όρος αυτός έχει σχέση με το χάσιμο ή το κέρδισμα της μπάλας από την ομάδα. Όταν η μπάλα βρίσκεται στην κατοχή μιας ομάδας και την χάσει από την αντίπαλο ομάδα, θα πρέπει άμεσα να προσπαθήσει να αμυνθεί για να την κερδίσει ξανά (αυτό ονομάζεται μετάβαση από επίθεση σε άμυνα). Το αντίθετο συμβαίνει όταν η μπάλα βρίσκεται στην κατοχή της αντίπαλης ομάδας και η άλλη ομάδα κερδίσει την μπάλα με σκοπό να επιτεθεί (αυτό ονομάζεται μετάβαση από άμυνα σε επίθεση) (Hughes, et al., 2018; Maneiro, et al., 2019).
- *Η τακτική χωρίζεται σε δύο βασικές αρχές, αυτή της άμυνας και αυτή της επίθεσης* (da Costa, et al., 2009; Gonzalez-Villora, et al., 2013). Το ποδόσφαιρο είναι στην ουσία άμυνα και επίθεση και πιο συγκεκριμένα μεταβάσεις σε άμυνα και επίθεση. Όταν η αντίπαλη ομάδα έχει την μπάλα τότε η δική μας ομάδα πρέπει να κάνει οργανωμένη άμυνα για να αντιμετωπίσει την αντίπαλη ομάδα. Όταν κερδηθεί η μπάλα από την ομάδα μας τότε αμέσως πρέπει να οργανωθεί σε επίθεση και αυτό ονομάζεται μετάβαση από άμυνα σε επίθεση. Όταν η δική μας ομάδα έχει την μπάλα μπορεί να πάει σε οργανωμένη επίθεση προς την αντίπαλη ομάδα αλλά μόλις χαθεί η μπάλα από την ομάδα μας τότε πρέπει να οργανωθεί αμέσως ξανά για άμυνα. Αυτό το ονομάζουμε μετάβαση από επίθεση σε άμυνα. Οι βασικές αρχές της άμυνας είναι το μαρκάρισμα, η άμυνα ζώνης, η πίεση, η οπισθοχώρηση, η αποστάσεις γραμμών και η μετάβαση από επίθεση σε άμυνα. Οι βασικές αρχές επίθεσης είναι η δημιουργία χώρου, η κατοχή μπάλας, η μετάβαση από άμυνα σε επίθεση, οι συνδυασμοί, η αλλαγή παιχνιδιού, η αντεπίθεση, το κτίσιμο παιχνιδιού από πίσω και τα τελειώματα (Κωνσταντίνου, Σ. & Κωνσταντίνου, Μ. 2018 - Κυπριακή Ομοσπονδία Ποδοσφαίρου ΚΟΠ).

Μερικά Βασικά στοιχεία του πυλώνα αυτού με βάση και τον οδηγό της FIFA αλλά και το εγχειρίδιο ανάπτυξης ποδοσφαίρου της ΚΟΠ είναι:

- Αμυντική συμπεριφορά

- Επιθετική συμπεριφορά
- Κινήσεις ανάλογα με την θέση
- Αντίληψη και κατανόηση του παιχνιδιού
- Κατοχή και κυκλοφορία της μπάλας
- Αλλαγή παιχνιδιού
- Πίεση σε άμυνα, κέντρο και επίθεση (pressing)
- Κτίσιμο παιχνιδιού από πίσω
- Ανάπτυξη δια μέσου των γραμμών
- Μεταβάσεις από άμυνα σε επίθεση και αντίστροφα (transitions)
- Οργανωμένη οπισθοχώρηση
- Άμυνα ζώνης
- Στατικές φάσεις (corners, fouls, etc.)
- Γρήγορη απόφαση στον αγώνα
- Επικοινωνία στον αγώνα
- Τοποθέτηση σώματος
- Κατανόηση διαφόρων συστημάτων και σχηματισμών

*Η κάθε θέση στο ποδόσφαιρο έχει τα δικά της χαρακτηριστικά με τα οποία πρέπει να ταυτίζονται οι ποδοσφαιριστές (Κωνσταντίνου, Σ. & Κωνσταντίνου, Μ. 2018 - Κυπριακή Ομοσπονδία Ποδοσφαίρου ΚΟΠ). Ο κάθε ποδοσφαιριστής επιλέγεται για μια συγκεκριμένη θέση ανάλογα με τα φυσικά, τεχνικά και τακτικά χαρακτηριστικά του (Low, et al., 2020). Για παράδειγμα ένας ποδοσφαιριστής με μεγάλη ταχύτητα μπορεί να χρησιμοποιηθεί στην θέσεις των άκρων, ενώ ένας ποδοσφαιριστής με μεγάλη αντοχή μπορεί να χρησιμοποιηθεί στις θέσεις του κέντρου λόγω των πολλών τρεξιμάτων που έχουν οι θέσεις αυτές.*

*Τα μικρά παιχνίδια (small side games) είναι πάρα πολύ σημαντικά σε όλες τις μικρές ηλικίες καθώς βοηθούν στην ανάπτυξη όλων των πυλώνων ποδοσφαίρου, εφόσον γίνονται σωστά (Aguiar, et al., 2012; Clemente, et al., 2012; Sarmento, et al., 2018).*

Υπάρχουν πάρα πολλά είδη μικρών παιχνιδιών τα οποία μπορούν να χρησιμοποιηθούν στις προπονήσεις από τους προπονητές, τα οποία μπορούν να συνδυαστούν με την τεχνική κατάρτιση, την τακτική και την φυσική κατάσταση, με σκοπό την βελτίωση των παραγόντων αυτών. Για παράδειγμα ένα μικρό παιχνίδι 5x5 σε μικρό χώρο, μπορεί να έχει σκοπό την βελτίωση της πάσας (τεχνική κατάρτιση), την βελτίωση της σωστής κίνησης στο παιχνίδι (τακτική) και την βελτίωση

της αντοχής (φυσικής κατάστασης). Με τα μικρά παιχνίδια οι ποδοσφαιριστές έρχονται σε επαφή με την μπάλα πάρα πολλές φορές γεγονός που τους βοηθά στην πιο γρήγορη ανάπτυξη και βελτίωση τους. (Κωνσταντίνου, Σ. & Κωνσταντίνου, Μ. 2018 - Κυπριακή Ομοσπονδία Ποδοσφαίρου ΚΟΠ).

### **3.4.4 Η ψυχολογία και ο χαρακτήρας του ποδοσφαιριστή**

*Η ψυχολογική κατάσταση των νεαρών ποδοσφαιριστών πρέπει να παρακολουθείται και να αξιολογείται συχνά με διάφορα εξειδικευμένα προγράμματα, ερωτηματολόγια, παρακολουθήσεις, συνεντεύξεις, κλπ., από ειδικούς αθλητικούς ψυχολόγους (Dosil, et al., 2006; Olmedilla, et al., 2019; Orosz, et al., 2015; Yun, 2005). Η ψυχολογία του ποδοσφαιριστή και ειδικότερα των νεαρότερων ποδοσφαιριστών, επηρεάζει συχνά την απόδοση τους και μπορεί να μειώσει σημαντικά τόσο τα επίπεδα της φυσικής κατάστασης, όσο και της τεχνικής κατάρτισης, ακόμη και της τακτικής. Όταν ο ποδοσφαιριστής δεν είναι σε καλή ψυχολογική κατάσταση τότε μπορεί να νιώθει κουρασμένος λόγω του άγχους (φυσική κατάσταση), με αποτέλεσμα αυτό να επηρεάσει αρνητικά την τεχνική του κατάρτιση (τεχνική), ως επίσης να μειώσει και την αντίληψη του στο παιχνίδι (τακτική) (Abdullah, et al., 2016; Ivarsson, et al., 2020).*

*Η προετοιμασία της νοοτροπίας και ο ψυχολογικός τομέας των νεαρών ποδοσφαιριστών, είναι πάρα πολύ σημαντικοί παράγοντες για την μετάβαση τους στο ανταγωνιστικό επίπεδο (Benezet, J. & Hasler, H. 2015 - Federations International Football Association FIFA). Όσο ένας ποδοσφαιριστής ανεβαίνει επίπεδο τόσο μεγαλύτερη είναι και η ψυχολογική πίεση που δέχεται (Abdullah, et al., 2016; Ivarsson, et al., 2020). Η νοοτροπία του ποδοσφαιριστή είναι επίσης ένας σημαντικός παράγοντας για την επιτυχία του, καθώς έχει να κάνει με σημεία του χαρακτήρα όπως είναι η συνέπεια, η αυτοπεποίθηση, η αυτοσυγκράτηση, η εξυπνάδα, ο ενθουσιασμός, η παρακίνηση, η ομαδικότητα, οι ηγετικές ικανότητες, η αποδοχή στις αλλαγές, κλπ. (Hill, et al., 2008; Nesti, 2010; Sigmundsson, et al., 2020).*

*Η εκπαίδευση στη συγκέντρωση και την γρήγορη σκέψη είναι επίσης σημαντικό να δουλεύονται μέσω των προπονήσεων, καθώς στο ποδόσφαιρο κερδίζει η ομάδα που κάνει τα πιο λίγα λάθη, τα οποία προέρχονται από την έλλειψη συγκέντρωσης και προσοχής (Benezet, J. & Hasler, H. 2015).*

*Η συγκέντρωση των ποδοσφαιριστών είναι επίσης ένα σημαντικό χαρακτηριστικό το οποίο φέρνει μαζί του ο αθλητής αλλά επίσης μπορεί να εκπαιδευτεί και να βελτιωθεί. Η συγκέντρωση στο ποδόσφαιρο είναι πάρα πολύ σημαντική καθώς πρόκειται για ένα παιχνίδι στο οποίο ο ποδοσφαιριστής πρέπει να είναι συνέχεια συγκεντρωμένος (και στα 90 λεπτά του παιχνιδιού), με*



σκοπό την αποφυγή των λαθών (Andrade, et al., 2021; Kermarrec, et al., 2014). Μία στιγμή αδράνειας και απόσπαση της συγκέντρωσης μπορεί να αποδειχτεί μοιραία για την ομάδα. Ένα παράδειγμα απόσπασης συγκέντρωσης σε ποδοσφαιρικό αγώνα μπορεί να είναι σε μαρκάρισμα του αντιπάλου με αποτέλεσμα να σκοράρει εναντίον της ομάδας, ενώ άλλο παράδειγμα είναι η αστοχία του ποδοσφαιριστή στην περίπτωση επίτευξης γκολ.

*Η γρήγορη σκέψη και οι γρήγορες αποφάσεις* στο παιχνίδι είναι επίσης σημαντικά στοιχεία που πρέπει να έχει ένα ποδοσφαιρικό ταλέντο, αφού οι σωστές και γρήγορες αποφάσεις που παίρνουν οι ποδοσφαιριστές, βοηθούν την ομάδα σε ένα αγώνα (Andrade, et al., 2021; Kermarrec, et al., 2014). Τόσο η συγκέντρωση όσο και η γρήγορη σκέψη εκπαιδεύονται μέσω των προπονήσεων με εξειδικευμένες ασκήσεις τόσο με την μπάλα όσο και χωρίς την μπάλα.

Η ομάδα που προηγείται στο σκορ, κατά 70% κερδίζει το παιχνίδι, 14% το χάνει και 16% είναι ισόπαλο, γεγονός που αποδεικνύει την πολύ μεγάλη σημασία του ψυχολογικού τομέα (Benezet, J. & Hasler, H. 2015). Η πιο πάνω στατιστική αποδεικνύει την σημασία της ψυχολογίας στο ποδόσφαιρο αφού οι ποδοσφαιριστές της ομάδας που προηγείται σε ένα αγώνα είναι σε καλύτερη ψυχολογική κατάσταση από τους ποδοσφαιριστές της ομάδας που είναι πίσω στο σκορ.

Το ποδόσφαιρο βοηθά επίσης στην *δημιουργία σωστών χαρακτήρων* αλλά και στην κοινωνικοποίηση των παιδιών και των ανθρώπων γενικότερα (Benezet, J. & Hasler, H. 2015). Ως ένα ομαδικό άθλημα, το ποδόσφαιρο βοηθά στην ομαδικότητα, στην επικοινωνία, στην πειθαρχία, στην αυτοπεποίθηση, στην συγκέντρωση, στην κοινωνικοποίηση και σε πολλά άλλα στοιχεία του χαρακτήρα του ανθρώπου. Ειδικότερα όμως βοηθά περισσότερο τα παιδιά σε μικρότερες ηλικίες τα οποία διαμορφώνουν τον χαρακτήρα τους μεγαλώνοντας ασχολούμενα με το ποδόσφαιρο (Larsen, et al., 2013; Morris, et al., 2000).

Η διαφορά ενός καλού νεαρού ποδοσφαιριστή από ένα συνηθισμένο, είναι η ψυχολογική δύναμη η οποία τον βοηθά να ξεχωρίζει (Benezet, J. & Hasler, H. 2015 - Federations International Football Association FIFA). Όπως αναφέραμε και πιο πάνω ο ψυχολογικός παράγοντας είναι αυτός που ελέγχει την ποιότητα και την ποσότητα των άλλων τριών παραγόντων του ποδοσφαίρου που είναι η φυσική κατάσταση, η τεχνική κατάρτιση και η τακτική. Εάν ο ποδοσφαιριστής δεν είναι σε καλή ψυχολογική κατάσταση τότε η απόδοση του στα πιο πάνω μειώνεται σημαντικά. Οπότε η διαφορά των καλών ποδοσφαιριστών και των συνηθισμένων είναι ο έλεγχος της ψυχολογικής τους κατάστασης. Αυτό συμβαίνει πιο πολύ στους νεαρούς ποδοσφαιριστές οι οποίοι δεν έχουν τις εμπειρίες ελέγχου της ψυχολογικής τους κατάστασης σε σύγκριση με τους ενήλικες

ποδοσφαιριστές. Οπότε ο τέταρτος παράγοντας του ποδοσφαίρου που είναι τα ψυχολογικά στοιχεία του ποδοσφαιριστή και τα στοιχεία του χαρακτήρα του, είναι ο πιο σημαντικός παράγοντας για την ανάπτυξη του ταλέντου στο ποδόσφαιρο (Benezet, J. & Hasler, H. 2015 - Federations International Football Association FIFA).

Με βάση τον οδηγό της FIFA, οι παράγοντες που εντάσσονται στον τομέα αυτό μπορεί να είναι:

- Ψυχολογία
- Αυτοπεποίθηση
- Επικοινωνία
- Ομαδικότητα
- Ενθουσιασμός
- Παρακίνηση
- Πειθαρχία
- Εξυπνάδα
- Ηγετικές Ικανότητες
- Αποδοχή αλλαγών και προσαρμογή
- Συγκέντρωση
- Νοοτροπία (mentality)

Η ΚΟΠ μέσω του εγχειριδίου της (Κωνσταντίνου, Σ. & Κωνσταντίνου, Μ. 2018 - Κυπριακή Ομοσπονδία Ποδοσφαίρου ΚΟΠ) προσθέτει επίσης τα πιο κάτω χαρακτηριστικά που αφορούν το θέμα ψυχολογίας και κοινωνικότητας.

- Σεβασμός
- Συνεργασία
- Ανταγωνιστικότητα
- Ανθεκτικότητα

Η FIFA αναφέρει στον οδηγό εκπαίδευσης της ότι η ψυχολογική εκπαίδευση και μόρφωση είναι εξίσου σημαντική, καθότι η διαφορά ενός συνηθισμένου ποδοσφαιρικού ταλέντου από ένα επιτυχημένο είναι η ψυχολογική δύναμη. Η *ψυχολογία* παίζει επίσης ρόλο και στην ομάδα, όχι μόνο στο άτομο, καθότι στατιστικές έδειξαν ότι το 70% των ομάδων που προηγούνται στο σκορ, στο τέλος κερδίζουν τον αγώνα. Ενώ μόνο το 14% μπορούν να χάσουν τον αγώνα στον οποίο προηγούνται στο σκορ και ένα ποσοστό 16% μπορεί να λήξει σε ισοπαλία. Η *νοοτροπία* των

ποδοσφαιριστών είναι επίσης σημαντικός παράγοντας γιατί βοηθά στα μέγιστα στη προετοιμασία του ποδοσφαιριστή για το ψηλότερο επίπεδο. Η *συγκέντρωση* είναι ένας ακόμη πολύ σημαντικός παράγοντας, αφού είναι το κλειδί για τους ποδοσφαιριστές, στο να κάνουν όσο πιο λίγα λάθη γίνεται στο παιχνίδι (Benezet, J. & Hasler, H. 2015 - Federations International Football Association FIFA).

*Τα χαρακτηριστικά ενός ταλαντούχου ποδοσφαιριστή με βάση το Βελγικό μοντέλο είναι τα ακόλουθα:* (Browaeys, B. 2012 - Belgium Football Association BFA)

- *Η νοοτροπία νικητή* είναι ένα στοιχείο στον χαρακτήρα ενός νεαρού ποδοσφαιρικού ταλέντου το οποίο τον κάνει να ξεχωρίζει από τους υπόλοιπους αφού με το στοιχείο αυτό θα θέλει πάντα να κερδίζει και να προσπαθεί περισσότερο για την νίκη (Munroe-Chandler, et al., 2008; Sadeghi, et al., 2010).
- *Η συναισθηματική σταθερότητα* είναι ακόμη ένα σημαντικό στοιχείο στον χαρακτήρα ενός ταλαντούχου ποδοσφαιριστή, η οποία κρατά την ψυχολογία του σε ψηλά και σταθερά επίπεδα και κατά συνέπεια την απόδοση του (Cook, et al., 2014).
- *Η προσωπικότητα* επίσης έχει σχέση με τον χαρακτήρα και μπορεί να κάνει ένα νεαρό ποδοσφαιριστή να ξεχωρίζει, εάν η προσωπικότητα αυτή είναι δυνατή και σταθερή, κάνοντας έντονη την παρουσία του αθλητή στην ομάδα (Cooper, et al., 1972; Ivarsson, et al., 2013; Morris, et al., 2000).
- *Η εκρηκτικότητα* είναι στοιχείο της φυσικής κατάστασης, η οποία βοηθά σημαντικά άλλα χαρακτηριστικά ενός ποδοσφαιρικού ταλέντου όπως είναι η ταχύτητα, η αντίδραση, η γρήγορη σκέψη, κ.α. (Dadic, et al., 2014).
- *Η αντίληψη και η κατανόηση του παιχνιδιού* από ένα νεαρό ποδοσφαιριστή είναι επίσης ένα σημαντικό στοιχείο το οποίο υπάγεται σε αυτά της τακτικής (Gonzalez-Villora, et al., 2013). Αυτό το στοιχείο τον κάνει να ξεχωρίζει από τους υπόλοιπους, αφού θα τον βοηθήσει να είναι συνεχώς μέσα στο παιχνίδι και να μπορεί να ελίσσεται και να αλλάζει τις τακτικές του ανάλογα με τον αντίπαλο, το αποτέλεσμα και σε οτιδήποτε προκύψει την ώρα του αγώνα.
- *Ο έλεγχος της μπάλας και το σώματος* έχει να κάνει με τους δύο πυλώνες του ποδοσφαίρου που είναι η τεχνική κατάρτιση (έλεγχος μπάλας) και η φυσική κατάσταση (έλεγχος σώματος). Με τον έλεγχο της μπάλας το ποδοσφαιρικό ταλέντο ξεχωρίζει με τον χειρισμό και την επαφή του με την μπάλα στα διάφορα χαρακτηριστικά της τεχνικής κατάρτισης

που είναι η πάσα, η ντρίπλα, το σουτ, η κεφαλιά, το γύρισμα, το τρέξιμο με την μπάλα, η σέντρα, η υποδοχή, κλπ. (Malina, et al., 2005). Ο έλεγχος του σώματος αφορά κυρίως τον συντονισμό και την νευρομυϊκή συναρμογή του νεαρού ποδοσφαιρικού ταλέντου, που αυτό θα τον βοηθά σε μεγάλο βαθμό στον καλύτερο έλεγχο της μπάλας (τεχνική κατάρτιση), στο σωστό τρέξιμο στον αγωνιστικό χώρο και στην γενικότερα στην διατήρηση της φυσικής του κατάστασης, σε ψηλά επίπεδα (Alexandru Szabo, et al., 2020; Ceruso, et al., 2016; Vaidya, et al., 2020).

Τα πιο πάνω χαρακτηριστικά ενός νεαρού ποδοσφαιρικού ταλέντου, θεωρούνται τα πιο σημαντικά από την Βελγική ομοσπονδία ποδοσφαίρου, χωρίς οποιαδήποτε άλλα στοιχεία να υποτιμούνται. Στα στοιχεία αυτά, ενός νεαρού ταλέντου, συμπεριλαμβάνονται στοιχεία στον χαρακτήρα (νοοτροπία, συναισθηματική σταθερότητα, προσωπικότητα), στοιχεία της τεχνικής κατάρτισης (έλεγχος της μπάλας), στοιχεία φυσικής κατάστασης (εκρηκτικότητα, έλεγχος σώματος) και στοιχεία τακτικής (να αντιλαμβάνεται το παιχνίδι) (Browaeys, B. 2012 - Belgium Football Association BFA).

Όσον αφορά το θέμα *ψυχολογίας και κοινωνικότητας*, τα χαρακτηριστικά που τονίζονται στο εγχειρίδιο της Κύπρου, είναι ο σεβασμός και η πειθαρχία, η συνεργασία, η ανταγωνιστικότητα και η ανθεκτικότητα. Οι παράγοντες που επηρεάζουν τα παιδιά όσον αφορά το θέμα της κοινωνικότητας είναι ο κόσμος γύρω του, το σχολείο, οι γείτονες, οι φίλοι, η ιθαγένεια, η θρησκεία, η κοινωνική τάξη, η μόδα και το οικονομικό. (Κωνσταντίνου, Σ. & Κωνσταντίνου, Μ. 2018 - Κυπριακή Ομοσπονδία Ποδοσφαίρου ΚΟΠ).

### **3.4.5 Κοινωνικό-οικονομικοί και άλλοι παράγοντες**

*Οι ώρες προπονήσεων* στα ποδοσφαιρικά ταλέντα πρέπει να είναι αρκετές έτσι ώστε να βοηθούν να αναπτύσσονται γρήγορα και ποιοτικά. Η ενασχόληση όμως των νεαρών ποδοσφαιριστών με απογευματινά μαθήματα και άλλες δραστηριότητες, τους εμποδίζουν να έχουν ικανοποιητικό αριθμό ωρών προπόνησης, γεγονός που τους εμποδίζει να αναπτυχθούν σωστά. Σε ανεπτυγμένες ποδοσφαιρικά χώρες οι ώρες προπόνησης είναι πολύ περισσότερες από τις μικρές χώρες, λόγω των υποδομών που έχουν, των προγραμμάτων ανάπτυξης ποδοσφαίρου, των αθλητικών σχολείων, των επαγγελματιών προπονητών, των εξειδικευμένων ατόμων, κλπ. (Ford, et al., 2008).

*Αρκετοί ποδοσφαιριστές μετακομίζουν* από μικρές χώρες σε μεγαλύτερες χώρες έτσι ώστε να κυνηγήσουν το όνειρο για να παίξουν σε μια πιο μεγάλη ομάδα (Doherty, et al., 2007). Ο κυριότερος σκοπός μετακόμισης είχε να κάνει κυρίως με το γεγονός ότι η μεγαλύτερες χώρες

έχουν καλύτερες ακαδημίες οι οποίες λειτουργούν με επαγγελματισμό σε όλους τους τομείς. Έχουν επίσης πλάνο προώθησης ποδοσφαιρικών ταλέντων δίνοντας έτσι την ευκαιρία σε ταλέντα μικρότερων χωρών και ακαδημιών, να δουλέψουν πιο σωστά έτσι ώστε να αυξήσουν τις πιθανότητες για μια επαγγελματική πορεία στο ποδόσφαιρο (Larsen, et al., 2013; Sokolove, 2010; Williams, et al., 2020).

*Τα αθλητικά σχολεία* είναι κάτι το οποίο μπορεί να βοηθήσει σημαντικά τους νεαρούς ταλαντούχους ποδοσφαιριστές να αναπτύξουν σωστά τις ικανότητες τους, μέσω των αυξημένων ωρών προπόνησης και ποιοτικής εκπαίδευσης (Κέλλης, et al., 2005). Σε κάποιες χώρες όπως το Βέλγιο έχουν δημιουργηθεί ουδέτερα αθλητικά σχολεία, όπου επιλέχτηκαν οι καλύτεροι νεαροί ποδοσφαιριστές αλλά και προπονητές (Browaeys, B. 2012 - Belgium Football Association BFA). Σε άλλες πιο ανεπτυγμένες χώρες στο ποδόσφαιρο όπως η Αγγλία και η Ισπανία, υπάρχουν τα αθλητικά σχολεία της κάθε ομάδας ξεχωριστά, όπου αναλαμβάνουν τόσο την ποδοσφαιρική του εκπαίδευση όσο και την ακαδημαϊκή του μόρφωση, ακόμη και την διατροφή του. Σε μικρές χώρες όπως η Κύπρος υπάρχουν τα δημόσια και ιδιωτικά αθλητικά σχολεία, όπου αυξάνουν τις ώρες προπόνησης αλλά δεν δίνουν την ευκαιρία σε πολλά ποδοσφαιρικά ταλέντα να συμμετέχουν, καθότι ο αριθμός είναι περιορισμένος.

Στο Βέλγιο έχουν δημιουργήσει οκτώ αθλητικά σχολεία σε ολόκληρη την χώρα εντάσσοντας μέσα τους καλύτερους 337 ποδοσφαιριστές και τους καλύτερους 29 προπονητές, με σκοπό να αυξήσουν τις ώρες ποιοτικής προπόνησης και τις πιθανότητες δημιουργίας επαγγελματιών ποδοσφαιριστών (Browaeys, B. 2012 - Belgium Football Association BFA).

*Οι γονείς* των νεαρών ποδοσφαιρικών ταλέντων, πρέπει να εμπλέκονται στην ανάπτυξη; και στην εκπαίδευση και γενικότερα στην πορεία του παιδιού τους, όσο το δυνατό λιγότερο. Πολλές φορές οι γονείς με σκοπό να βοηθήσουν τα παιδιά τους, φέρνουν αντίθετα αποτελέσματα. Οι γονείς δεν πρέπει να εμπλέκονται στην λειτουργία της ακαδημίας των παιδιών τους με κανένα τρόπο και με καμία ιδιότητα όπως για παράδειγμα έφορος ποδοσφαίρου, χορηγός, επίτροπος ή προπονητής (Harwood, et al., 2010; Stein, et al., 1999; Γιάννης, Θ. 2014).

*Η διατροφή* είναι επίσης ένας πολύ σημαντικός παράγοντας ο οποίος βοηθά τους νεαρούς ποδοσφαιριστές. Η σωστή διατροφή πρέπει να είναι τρόπος ζωής για τους νεαρούς αθλητές αφού τους βοηθά στα μέγιστα στην απόδοση αλλά και στην ανάπτυξη τους (Caruana, et al., 2019; Maughan, et al., 2007; Ono, et al., 2012). *Ο ύπνος* τόσο σε ποσότητα όσο και σε ποιότητα βοηθά στα μέγιστα τους νεαρούς ποδοσφαιριστές να έχουν ψηλή απόδοση. Το σώμα και το πνεύμα πρέπει

να ξεκουράζονται ανάλογα για να μπορούν να αντέχουν τις ψηλές πιέσεις στην προπόνηση αλλά και την μεγάλη ψυχολογική πίεση του πρωταθλητισμού και των προπονήσεων (Brown, et al., 2020; Nedelec, et al., 2015; Whitworth-Turner, et al., 2018). Γενικά ο τρόπος ζωής ενός νεαρού ποδοσφαιριστή πρέπει να είναι ισορροπημένος και δεν μιλάμε μόνο για την διατροφή και τον ύπνο. Άλλοι παράγοντες τρόπου ζωής μπορεί να είναι ακόμη και οι εξόδοι του αθλητή οι οποίες πρέπει να είναι περιορισμένες και ελεγχόμενες έτσι ώστε να αποφεύγει πειρασμούς όπως είναι το κάπνισμα, το ποτό και ξενύχτι. Ο τρόπος ζωής είναι ένας σημαντικός παράγοντας που βοηθά την σωστή ανάπτυξη των νεαρών ποδοσφαιριστών, για αυτό και οι μεγάλες ομάδες έχουν τους δικούς τους χώρους όπου μένουν οι ποδοσφαιριστές τους (Ivarsson, et al., 2015; Larsen, et al., 2013; Mills, et al., 2014; Sarmiento, et al., 2018).

*Οι ανεξάρτητοι ανιχνευτές ταλέντων και οι αντιπρόσωποι ταλέντων*, μπορούν να παίξουν ένα σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη ταλέντων, είτε θετικά είτε και αρνητικά κάποιες φορές, στις περιπτώσεις που βάζουν μπροστά το προσωπικό τους όφελος. Ένας ποδοσφαιρικός αντιπρόσωπος ενός ταλέντου πρέπει να αγαπά και να αντιμετωπίζει τον ποδοσφαιριστή του σαν το ποδοσφαιρικό του παιδί και να επιδιώκει πάντα το καλό του. Αρκετές φορές έγιναν λάθη από τους ανιχνευτές ταλέντων οι οποίοι είτε άφησαν πίσω κάποιο ποδοσφαιρικό ταλέντο ανεκμετάλλευτο ή επέλεξαν λάθος ποδοσφαιριστή ο οποίος στην συνέχεια δεν εξελίχθηκε ανάλογα. Το θετικό όμως είναι ότι τις περισσότερες φορές οι ανιχνευτές ταλέντων επιλέγουν σωστά τα ποδοσφαιρικά ταλέντα παρά τις ελλείψεις που υπάρχουν στην διαδικασία αυτή (Bergkamp, et al., 2021).

*Το κράτος μέσω των ποδοσφαιρικών ομοσπονδιών και οργανισμών* πρέπει να βοηθά την ανάπτυξη των αθλημάτων αλλά και των ταλέντων τους. Στις μεγάλες ανεπτυγμένες χώρες ποδοσφαίρου υπάρχουν αρκετά προγράμματα και χορηγίες (χρηματικές, αθλητικού υλικού, ταξίδια, σεμινάρια σε ποδοσφαιριστές και προπονητές, υπηρεσιακά στρατού, κλπ.), όσον αφορά την ανάπτυξη των ποδοσφαιρικών ταλέντων (Pouyandekia, et al., 2020). Στην Αγγλία για παράδειγμα, η Αγγλική ομοσπονδία ποδοσφαίρου επιχορηγεί ένα σημαντικό ποσό τις ομάδες για την ανάπτυξη του ποδοσφαιρικού τους ταλέντου στις ηλικίες 16 με 18 ετών (English football association). Το Βέλγιο έχει δημιουργήσει πριν από μερικά χρόνια αθλητικά σχολεία όπου ένταξε μέσα τους καλύτερους νεαρούς ποδοσφαιριστές με δωρεάν εκπαίδευση (Browaeys, B. 2012 - Belgium Football Association BFA). Στις μικρές χώρες όπως είναι η Κύπρος δυστυχώς δεν υπάρχουν οργανωμένα προγράμματα εκπαίδευσης, αλλά ούτε και σημαντικές χορηγίες από το κράτος που θα μπορούσαν

να βοηθήσουν στην ανάπτυξη των ποδοσφαιρικών ταλέντων, παρά το ότι υπάρχουν αρκετά ποδοσφαιρικά ταλέντα.

*Το αναπτυξιακό ποδόσφαιρο πρέπει να χωρίζεται σε δύο επίπεδα, αυτό της διασκέδασης όπου αγωνίζονται τα παιδιά που θέλουν απλά για να αθλούνται και να κοινωνικοποιούνται και τα ποδοσφαιρικά ταλέντα όπου αγωνίζονται τα παιδιά που επιλέγονται από της ομάδες και έχουν προοπτική για ανέλιξη (Benezet, J. & Hasler, H. 2015 - Federations International Football Association FIFA). Σε αρκετές χώρες δυστυχώς τα δύο αυτά επίπεδα περιπλέκονται μεταξύ τους με αποτελέσματα τα ποδοσφαιρικά ταλέντα να μην εξελίσσονται και να παραμένουν στάσιμα. Λόγοι για τους οποίους γίνεται αυτό είναι αρκετοί που έχουν αναφερθεί στην παρούσα έρευνα όπως ο επαγγελματισμός στους ανθρώπους που ασχολούνται με την ανάπτυξη ποδοσφαίρου (προπονητές, γυμναστές, φυσιοθεραπευτές, ψυχολόγοι, κλπ.), οι μη επαρκείς εγκαταστάσεις αλλά και άλλοι πόροι οι οποίοι βοηθούν την ανάπτυξη των ποδοσφαιρικών ταλέντων.*

Στο Βέλγιο εφάρμοσαν τον όρο «*FUN= learning while playing*» όπου τα παιδιά ακόμη και οι πιο μεγάλοι, μαθαίνουν, απολαμβάνουν και διασκεδάζουν μέσα από το παιχνίδι και τις προπονήσεις. Η εκμάθηση έρχεται μέσα από την διασκέδαση έτσι ώστε να μαθαίνουν και να βελτιώνονται γρηγορότερα μέσω των προπονήσεων και των παιχνιδιών. Η φιλοσοφία της εκδοχής αυτής είναι το γεγονός ότι όταν κάποιος κάνει αυτό που του αρέσει διασκεδάζοντας του, τότε η εκμάθηση γίνεται πιο γρήγορη και πιο αποτελεσματική (Browaeys, B. 2012 - Belgium Football Association BFA).

Το Βέλγιο προσάρμοσε ένα τρόπο εκπαίδευσης βήμα με βήμα με εφαρμογή 4 σταδίων: (α) Εξερεύνηση και αγάπη προς το άθλημα του ποδοσφαίρου (5-6 ετών). Στο στάδιο αυτό οι προπονητές μέσω εξειδικευμένων ασκήσεων ποδοσφαίρου κάνουν τα παιδιά να αγαπήσουν το άθλημα του ποδοσφαίρου. (β) Εκμάθηση των βασικών δεξιοτήτων τεχνικής αλλά και τακτικής (7-13 ετών). Στο δεύτερο επίπεδο αρχίζει η εκμάθηση των βασικών δεξιοτήτων και πάλι μέσω εξειδικευμένων προπονήσεων και με συνέχιση της προσπάθειας για αγάπη προς το ποδόσφαιρο. Η τεχνικές δεξιότητες είναι κυρίως η βάση στις προπονήσεις ως επίσης και μερικά στοιχεία τακτικής παιχνιδιού. (γ) Εκμάθηση ομαδικής τακτικής (14-17 ετών). Στις ηλικίες αυτές και στο τρίτο επίπεδο η τακτική παιχνιδιού αυξάνετε αφού πλέον παίζουν σε κανονικό γήπεδο 11X11. (δ) Μεταφορά στο ενήλικο ποδόσφαιρο (17 ετών και άνω). Στο τελευταίο επίπεδο οι ποδοσφαιριστές θα πρέπει να είναι πλέον έτοιμοι για να ενταχθούν κανονικά στο ποδόσφαιρο και στην ομάδα τους,

μεταφέροντας όσα όλα έχουν μάθει στα προηγύμενα επίπεδα (Browaeys, B. 2012 - Belgium Football Association BFA).

Με βάση το πλάνο της Βελγικής Ομοσπονδίας Ποδόσφαιρου η εκπαίδευση χωρίζεται σε 4 ενότητες που αφορούν της ηλικίες του νεαρού ποδοσφαιριστή.

1. Η εξερεύνηση = που αφορά τις ηλικίες 5 μέχρι 7 ετών, όπου τα παιδιά έρχονται σε πρώτη επαφή με την μπάλα και οι προπονητές τα κάνουν να αγαπήσουν το ποδόσφαιρο.
2. Τα βασικά τεχνικής και τακτικής = για τις ηλικίες 7-17 ετών, όπου αφορά την ατομική ανάπτυξη και τα παιδιά μαθαίνουν τις βασικές δεξιότητες του ποδοσφαιρου, ως επίσης και τα βασικά που αφορούν την τακτική ποδοσφαιρου.
3. Ομαδική τακτική = στις ηλικίες από 14 ετών και μέχρι 17 ετών, τα παιδιά αρχίζουν να μαθαίνουν και την τακτική της ομάδας την οποία θα εφαρμόζουν στο παιχνίδι τους.
- Ενσωμάτωση στο ενήλικο ποδόσφαιρο = όπου αρχίζει από την ηλικία των 17 ετών και άνω (Browaeys, B. 2012 - Belgium Football Association BFA).
- Με βάση το μοντέλο της Κύπρου το *ταλέντο στο ποδόσφαιρο* είναι ο ποδοσφαιριστής που έχει ατομικές ιδιότητες που μπορούν να οδηγήσουν σε εξαιρετικές και διαρκούς υψηλού επιπέδου επιδόσεις ως ενήλικες ποδοσφαιριστές. Στην Κύπρο εκλαμβάνουν το ταλέντο και το συνδυάζουν με τις τεχνικές δεξιότητες σε συνδυασμό με την σταθερότητα στην απόδοση σε ψηλά επίπεδα. Ένας μελλοντικός ποδοσφαιριστής απαιτεί μερικές βασικές ικανότητες όπως είναι η καλή τεχνική κατάρτιση, αντίληψη παιχνιδιού (ευφυία), ταχύτητα σκέψης, δύναμη ταχύτητα κίνησης, αναπτυγμένα ψυχολογικά χαρακτηριστικά, τακτική γνώση, να αγωνίζεται σε διάφορες θέσεις και ικανότητα στο ένας εναντίον ενός (1v1) αμυντικά και επιθετικά. (Κωνσταντίνου, Σ. & Κωνσταντίνου, Μ. 2018 - Κυπριακή Ομοσπονδία Ποδόσφαιρου ΚΟΠ).

Λόγοι που τα παιδιά σταματούν το ποδόσφαιρο σε μικρές ηλικίες και τους οποίους πρέπει να προσέξουμε. Αρκετά παιδιά σταματούν πρόωρα τον αθλητισμό και το ποδόσφαιρο. Οι λόγοι που μπορούν να οδηγήσουν ένα νεαρό ποδοσφαιριστή να σταματήσει το ποδόσφαιρο μπορεί να είναι η πίεση του ανταγωνισμού, η απογοήτευση, η πολλές υποχρεώσεις στο σχολείο με τα απογευματινά μαθήματα, οι σπουδές, η ένταξη του στο στρατό, ένας σοβαρός τραυματισμός (Ristolainen, et al., 2012) και πολλοί άλλοι λόγοι. Με βάση τα στοιχεία της ΚΟΠ, ένα πάρα πολύ μικρό ποσοστό (περίπου 1%) καταφέρνει στο τέλος να παίξει επαγγελματικό ποδόσφαιρο, ενώ μόνο το 12% του συνόλου των επαγγελματιών ποδοσφαιριστών που



βρίσκονται στις Κυπριακές ομάδες Α κατηγορίας, είναι Κύπριοι. Πάρα πολλά παιδιά σταματούν το ποδόσφαιρο σε τρεις φάσεις. Η πρώτη είναι στην ηλικία των 13 ετών όταν εντάσσονται στο γυμνάσιο, η δεύτερη φάση είναι στα 16 ετών με την ένταξη τους στην εφηβεία και η τρίτη φάση είναι στα 18 ετών όταν αντιλαμβάνονται ότι δεν θα γίνουν επαγγελματίες, αλλά και λόγω των υποχρεώσεων τους στην εθνική φρουρά και στη συνέχεια για τις σπουδές τους (Κωνσταντίνου, Σ. & Κωνσταντίνου, Μ. 2018 - Κυπριακή Ομοσπονδία Ποδοσφαίρου ΚΟΠ).

### **3.4.6 Λειτουργία ακαδημιών ποδοσφαίρου**

Οι ακαδημίες ποδοσφαίρου πρέπει να έχουν μία *σωστή δομή και λειτουργία* οι οποία να βοηθά την σωστή ανάπτυξη των ποδοσφαιρικών της ταλέντων (Σχεδιάγραμμα 2) (Benezet, J. & Hasler, H. 2015 - Federations International Football Association FIFA). Οι άνθρωποι που εργάζονται στον τομέα ανάπτυξης ποδοσφαιριστών πρέπει να είναι επαγγελματίες στον τομέα του έτσι ώστε να βοηθούν στα μέγιστα τα ποδοσφαιρικά ταλέντα για την σωστή τους ανάπτυξη. Πρέπει επίσης να υπάρχει δομή και σωστός προγραμματισμός στην λειτουργία των ακαδημιών ποδοσφαίρου και σε συνδυασμό με τον επαγγελματισμό των εξειδικευμένων ατόμων, να βοηθούν τα ταλέντα ποδοσφαίρου να αναπτύσσονται με σκοπό τον επαγγελματισμό (Κοσμάς, 2022; Παιδονόμος, 2017; Τσεκούρας, 2014).

Η λειτουργία *ειδικών τμημάτων* όπως για παράδειγμα το τεχνικό τμήμα, το τμήμα ανίχνευσης ταλέντων, το ιατρικό τμήμα, το τμήμα ανάλυσης παιχνιδιών, το τμήμα μάρκετινγκ, το τμήμα ανθρώπινου δυναμικού, το λογιστηρίου, το τμήμα διοίκησης και άλλα εξειδικευμένα τμήματα, είναι πολύ σημαντικά και αυτά αποδεικνύουν την σωστή και οργανωμένη λειτουργία μιας ακαδημίας ποδοσφαίρου. Σκοπός είναι να λειτουργεί η ακαδημία σε πλήρη επαγγελματικά επίπεδα με όλα τα τμήματα της να έχουν συνεργασία και επικοινωνία μεταξύ τους (Κοσμάς, 2022; Παιδονόμος, 2017; Τσεκούρας, 2014).

*Οι προπονητές πρέπει να είναι οπωσδήποτε διπλωματούχοι* και όσο πιο ψηλό επίπεδο διπλώματος UEFA έχουν, τόσο το καλύτερο για την ακαδημία και τους ποδοσφαιριστές, αφού θα έχουν πιο πολλές γνώσεις και εμπειρίες τις οποίες μπορούν να προσφέρουν στα ταλέντα ποδοσφαίρου (Drust, et al., 2009). Η UEFA τα τελευταία χρόνια έχει δημιουργήσει το εξειδικευμένο δίπλωμα προπονητών για ανάπτυξη ταλέντων ποδοσφαίρου, το λεγόμενο UEFA ELITE YOUTH A DIPLOMA. Το δίπλωμα αυτό είναι ένα εξειδικευμένο δίπλωμα που βοηθά στα μέγιστα στην ανάπτυξη του ποδοσφαίρου σε νεαρές ηλικίες (Kelly, et al., 2021).

Η επιτυχία του οράματος της ΚΟΠ (Κυπριακής Ομοσπονδίας Ποδοσφαίρου) για δημιουργία ικανών ποδοσφαιριστών είναι η επιτυχία στη *δημιουργία ικανών και ποιοτικών προπονητών*. Τα τελευταία χρόνια η Κυπριακή Ομοσπονδία Ποδοσφαίρου έχει επικεντρωθεί πάρα πολύ στην ποιοτική εκπαίδευση προπονητών με σκοπό την αναβάθμιση των ακαδημιών αλλά και του επιπέδου εκπαίδευσης στις ακαδημίες ποδοσφαίρου και ειδικότερα των ταλέντων ποδοσφαίρου. Ο προπονητής πρέπει να έχει ανθρώπινες αρχές και αξίες, να έχει υπομονή και αγάπη για τα παιδιά, να είναι επικοινωνιακός με σωστή γλώσσα του σώματος και τέχνη στις ερωτήσεις, να είναι ικανός να παρατηρεί και να ακούει και να το ευχαριστεί αυτό που κάνει με τους νέους ποδοσφαιριστές. (Κωνσταντίνου, Σ. & Κωνσταντίνου, Μ. 2018 - ΚΟΠ). Το πρόβλημα όμως στο κυπριακό ποδόσφαιρο είναι το γεγονός ότι οι κύπριοι *προπονητές δεν μπορούν να είναι όλοι επαγγελματίες*, προς το παρόν στάδιο και στην πλειοψηφία τους, αφού αρκετοί προπονητές εργάζονται κάπου αλλού κατά τις πρωινές ώρες και τα απογεύματα πηγαίνουν στις προπονήσεις απασχολούμενοι σε μερική εργασία στις ομάδες (part timers). Ο κυριότερος λόγος είναι το οικονομικό κομμάτι και οι μισθοί που παίρνουν από τις ομάδες, μισθός ο οποίος δεν είναι αρκετός για να ζήσουν μόνο από αυτόν. Από την πλευρά τους οι ομάδες δεν είναι σε θέση να δώσουν ψηλότερους μισθούς έτσι ώστε να έχουν επαγγελματίες προπονητές με ψηλότερη και πιο αποτελεσματική απόδοση και προσφέροντας πιο πολλά στις ακαδημίες και στους νεαρούς ποδοσφαιριστές. Ένας λόγος που οι ομάδες δεν μπορούν να δώσουν μεγαλύτερους μισθούς στους προπονητές των ακαδημιών είναι γιατί δεν έχουν την ανάλογη οικονομική βοήθεια από το κράτος και από τους αθλητικούς φορείς του τόπου. Αν και παίρνουν κάποιες χορηγίες από το κράτος (ΚΟΑ, ΚΟΠ), εντούτοις δεν είναι αρκετές για να επενδύσουν στην ανάπτυξη των ακαδημιών τους. Ακόμη ένας λόγος που οι προπονητές ακαδημιών δεν είναι επαγγελματίες στην πλειοψηφία τους στην Κύπρο, είναι το γεγονός ότι οι ίδιες οι ομάδες δεν επενδύουν στον τομέα των ακαδημιών αφού επικεντρώνονται στην πρώτη ομάδα χωρίς να έχουν και ανάλογο προϋπολογισμό στις ακαδημίες τους. Είναι γεγονός ότι όταν ένας προπονητής δεν είναι επαγγελματίας και ασχολείται με άλλες εργασίες, τότε δεν μπορεί να είναι τόσο προγραμματισμένος και οργανωμένος στην δουλειά του και στην προπονητική. Επίσης σπαταλώντας την ενέργεια του σε άλλη εργασία, δεν θα είναι έτοιμος και σωστός στην δουλειά του, γεγονός που θα τον επηρεάζει τόσο στον ψυχολογικό όσο και στον οργανωτικό τομέα.

Όλες οι ποδοσφαιρικές ομοσπονδίες της UEFA έχουν δώσει έμφαση στα *προπονητικά διπλώματα* UEFA C, B, A, Elite Youth και Pro, τα οποία είναι πολύ σημαντικά για την ανάπτυξη ταλέντων

ποδοσφαίρου γενικώς (Adams, et al., 2016, Stephenson, et al., 2009). Στο Βέλγιο έχουν δώσει επιπλέον έμφαση και έχουν εκπαιδεύσει όλους τους προπονητές ποδοσφαίρου τους, σε επιπλέον τομείς οι οποίοι αναφέρονται πιο κάτω:

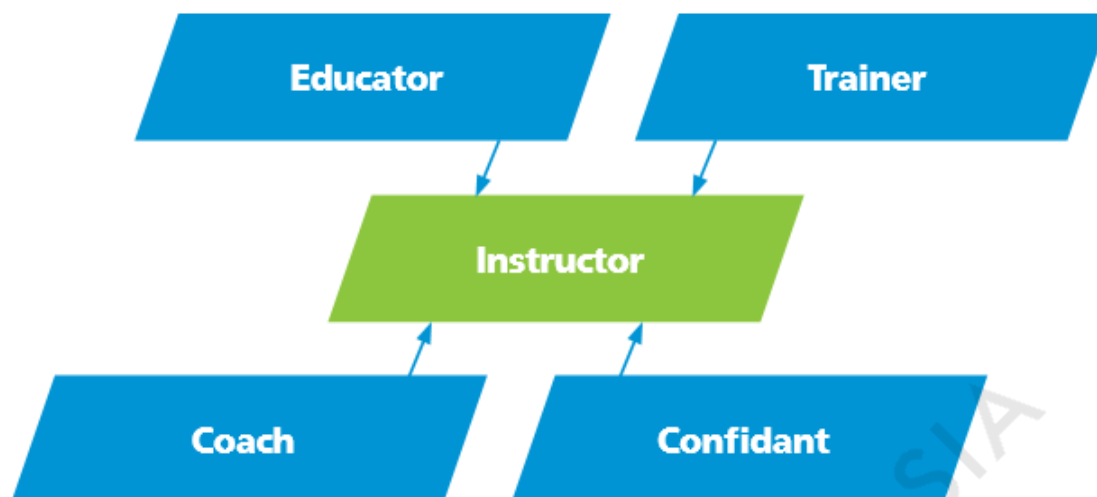
- Τερματοφύλακα (goalkeeper coach)
- Υπεύθυνου ακαδημίας ποδοσφαίρου
- Ψυχολογίας (Mental coach)
- Φυσικής κατάστασης (physical condition coach)
- Εξεύρεσης ταλέντων (talent identification coach)
- Εκπαίδευσης (Educational coach)

Η Βελγική ομοσπονδία ποδοσφαίρου κατανόησε ότι πρώτα για να αναπτύξει τα ταλέντα ποδοσφαίρου της θα πρέπει πρώτα να εκπαιδεύσει σωστά τους προπονητές της και να τους κάνει επαγγελματίες με το να ασχολούνται μόνο με την προπονητική και την ανάπτυξη των ταλέντων ποδοσφαίρου στο Βέλγιο (Browaeys, B. 2012 - Belgium Football Association BFA).

*Προπονητές με ψηλό επίπεδο μόρφωσης επίσης βοηθά στα μέγιστα τις ακαδημίες στο να αναπτύξουν τα ταλέντα τους. Η ακαδημαϊκή μόρφωση είναι συνυφασμένη με την ποδοσφαιρική μόρφωση καθότι ένα άτομο που ασχολείται με την ανάπτυξη ποδοσφαιρικό ταλέντων σε οποιοδήποτε επίπεδο, μπορεί να βοηθήσει στα μέγιστα (Stonebridge, et al., 2018).*

Ο προπονητής στις νεαρές ηλικίες δεν πρέπει να είναι μόνο απλά προπονητής. Όπως αναφέρεται και στον οδηγό ανάπτυξης ταλέντων της FIFA ο προπονητής πρέπει να είναι επιπλέον *trainer* (να κάνει σωστές ασκήσεις προπόνησης), *educator* (να είναι σωστός εκπαιδευτής και να μεταφέρει σωστά τις πληροφορίες), *coach* (να είναι σωστός προπονητής), *trust* (να είναι έμπιστος προς τους ποδοσφαιριστές του), *confidant* (να έχει αυτοπεποίθηση) και να είναι υπεύθυνος για την ανάπτυξη των νεαρών ταλέντων και όχι για τα αποτελέσματα της ομάδας του (Σχεδιάγραμμα 3.6) (Benezet, J. & Hasler, H. 2015 - Federations International Football Association FIFA).

**Σχεδιάγραμμα 3.6: Ικανότητες προπονητή (Πηγή: Benezet, J. & Hasler, H. 2015 - Federations International Football Association FIFA)**



Ο προπονητής πρέπει επίσης να είναι *οργανωμένος και να προετοιμάζεται* ανάλογα τόσο στις προπονήσεις όσο και στα παιχνίδια (Franks, et al., 1991; Stonebridge, et al., 2018), για αυτό και πρέπει να είναι επαγγελματίας και η μόνη του δουλειά να είναι η προπονητική. Ο προπονητής πρέπει να έχει τον απαιτούμενο χρόνο, χωρίς να έχει οποιοσδήποτε άλλες ασχολίες εκτός του ποδοσφαίρου, για να μπορεί να οργανώνεται και να προγραμματίζεται ανάλογα για τις προπονήσεις και τα παιχνίδια. Στα παιχνίδια είναι σημαντικό να προσεγγίζει σωστά τους ποδοσφαιριστές του πριν τον αγώνα, κατά την διάρκεια του αγώνα και μετά τον αγώνα (Benezet, J. & Hasler, H. 2015 - Federations International Football Association FIFA).

Οι προπονητές πρέπει συνεχώς να *εκπαιδεύονται και να επιμορφώνονται* (Benezet, J. & Hasler, H. 2015 - Federations International Football Association FIFA). Η συνεχής εκπαίδευση των προπονητών αλλά και όσων ασχολούνται με το ποδόσφαιρο και ειδικότερα το αναπτυξιακό ποδόσφαιρο, είναι απαραίτητη (Stephenson, et al., 2009; Stonebridge, et al., 2018). Τα δεδομένα στον χώρο του ποδοσφαίρου αλλάζουν συνεχώς τόσο στα θέματα φυσικής κατάστασης, όσο και στα θέματα ψυχολογίας, αλλά και τεχνικής και τακτικής. Συνεχώς γίνονται νέες έρευνες στους αναφερόμενους τομείς οι οποίες πρέπει να παρακολουθούνται (Παπαδόπουλος, 2013). Η τεχνολογία επίσης εξελίσσεται συνεχώς και επηρεάζει άμεσα και το ποδόσφαιρο σε όλους τους

τομείς του που αναφέραμε πιο πάνω (φυσική κατάσταση, τεχνική, τακτική, ψυχολογία) (McGuckian, et al., 2018; Wehbe, et al., 2014).

Το εξειδικευμένο προσωπικό είναι πάρα πολύ σημαντικό στην ανάπτυξη των ταλέντων ποδοσφαίρου καθότι είναι αυτοί που ασχολούνται με τα θέματα που δεν μπορεί ένας προπονητής να ασχοληθεί. Όπως για παράδειγμα οι ιατροί, οι εργοφυσιολόγοι, οι αναλυτές παιχνιδιών, οι φυσιοθεραπευτές, οι γυμναστές, οι αθλητικοί ψυχολόγοι, οι διατροφολόγοι και άλλοι ειδικοί στην ανάπτυξη ποδοσφαιριστών (Ryan, et al., 2018). Μια ακαδημία ποδοσφαίρου με μόνο προπονητές ή έστω και με γυμναστές δεν μπορεί να προχωρήσει σε υψηλό επίπεδο «εκκολάψεις» ποδοσφαιρικών ταλέντων.

Η βοήθεια επίσης άλλου προσωπικού στις ακαδημίες παίζουν σημαντικό ρόλο, όπως είναι για παράδειγμα οι φροντιστές, οι γραμματείς, γραφείς, μάρκετινγκ, διοικητικοί, κλπ. Οι βοήθεια αυτών των ατόμων είναι επίσης σημαντική αφού ανεβάζουν το επίπεδο της ακαδημίας, ενώ σε μικρότερες ακαδημίες πολλές φορές τις εργασίες αυτές τις επιβαρύνονται οι προπονητές. Όλα τα πιο πάνω άτομα, προπονητές, εξειδικευμένα και άλλα άτομα που ασχολούνται με την ανάπτυξη ποδοσφαιρικών ταλέντων, θα πρέπει να επιμορφώνονται συνεχώς με σεμινάρια, διπλώματα, διαλέξεις κλπ. με στόχο να ακολουθούν τις αλλαγές και τις εξελίξεις που υπάρχουν στον χώρο του ποδοσφαίρου.

Ο αριθμός και τα επίπεδα ποδοσφαιριστών σε όλες τις ακαδημίες πρέπει να είναι ελεγχόμενος έτσι ώστε να γίνεται καλή και ποιοτική δουλειά, χωρίζοντας τους σε επίπεδα ποιότητας, έτσι ώστε να μπορούν να αναπτυχθούν καλύτερα και γρηγορότερα. Ο χωρισμός των επιπέδων των ποδοσφαιριστών πρέπει να γίνεται κυρίως στις μικρότερες ηλικίες 6-12 ετών, όπου εκεί ασχολείται πολύ μεγαλύτερος αριθμός παιδιών με το ποδόσφαιρο. Ήδη αρκετές χώρες στην Ευρώπη διαχωρίζουν και τα πρωταθλήματα τους σε διάφορα επίπεδα έτσι ώστε να δίνουν την ευκαιρία στους νεαρούς ποδοσφαιριστές να αγωνίζονται στο επίπεδο τους, με σκοπό να βελτιώνονται (οι προχωρημένοι νεαροί ποδοσφαιριστές) και να το απολαμβάνουν περισσότερο το παιχνίδι (οι λιγότερο προχωρημένοι και οι αρχάριοι ποδοσφαιριστές). Αυτό είναι πάρα πολύ σημαντικό και καλό να γίνεται στις ακαδημίες ανάπτυξης ποδοσφαιριστών γιατί βοηθά στα μέγιστα όλους τους ποδοσφαιριστές όλων των επιπέδων. Στην Κύπρο και στα πρωταθλήματα Grassroots που διοργανώνει η Κυπριακή ομοσπονδία ποδοσφαίρου, υπάρχουν τρία επίπεδα πρωταθλημάτων στις μικρότερες ηλικίες 6-13 ετών. Είναι το πρωτάθλημα των Αετών (Eagles) όπου αγωνίζονται οι προχωρημένοι νεαροί ποδοσφαιριστές, το πρωτάθλημα των Λιονταριών (Lions) όπου αγωνίζονται

οι λιγότερο προχωρημένοι νεαροί ποδοσφαιριστές και το πρωτάθλημα των Τίγρων (Tigers) όπου αγωνίζονται οι αρχάριοι νεαροί ποδοσφαιριστές (Κωνσταντίνου, Σ. & Κωνσταντίνου, Μ. 2018 - Κυπριακή Ομοσπονδία Ποδοσφαίρου ΚΟΠ). Το λάθος αρκετών ακαδημιών είναι να έχουν πιο λίγους προπονητές σε αριθμό και λιγότερο αριθμό γηπέδων με τον κυριότερο λόγο να είναι η μείωση των κοστών. Έτσι έχουν μεγάλο αριθμό ποδοσφαιριστών σε μικρές ηλικίες, αντί μικρές ομάδες και αρκετές φορές δεν έχουν ούτε ικανοποιητικό αριθμό γηπέδων για να κάνουν προπονήσεις. Για αυτό χρειάζεται η ομάδες να επενδύσουν στις ακαδημίες τους με σκοπό την ανάπτυξη των ταλέντων τους.

Οι ποδοσφαιριστές στις μικρές ηλικίες πρέπει να διαχωρίζονται ανά ηλικία και επίπεδο τόσο στις προπονήσεις όσο και στα παιχνίδια. Αυτό βοηθά τα παιδιά όλων των ηλικιών και επιπέδων να αναπτύσσονται σωστά και ανάλογα.

Οι ποδοσφαιριστές που είναι σε μεγαλύτερη βιολογική ηλικία θα πρέπει να συμμετέχουν στις προπονήσεις και στα παιχνίδια μεγαλύτερων ηλικιών με σκοπό την πιο σωστή ποδοσφαιρική τους ανάπτυξη (Gil, et al., 2014; Malina, et al., 2012; Vandendriessche, et al., 2012). Στο Βέλγιο έχουν δημιουργήσει εθνικές ομάδες ποδοσφαίρου στις νεαρές ηλικίες, ανάλογα με την βιολογική ηλικία των ποδοσφαιριστών (Browaeys, B. 2012 - Belgium Football Association BFA). Επίσης ποδοσφαιριστές ψηλότερου ποδοσφαιρικού επιπέδου θα πρέπει να συμμετέχουν με μεγαλύτερη ηλικία, τόσο στις προπονήσεις όσο και στα παιχνίδια (Παπαδόπουλος, 2013).

Η συμμετοχή της κάθε ακαδημίας στα διάφορα παιδικά πρωταθλήματα πρέπει να είναι ανάλογα με το επίπεδο και την ηλικία. Τα πρωταθλήματα πρέπει να είναι ανταγωνιστικά και στο ίδιο επίπεδο γεγονός που θα βοηθήσει τα ποδοσφαιρικά ταλέντα να αναπτυχθούν. Στον οδηγό της FIFA αναφέρεται λεπτομερώς ο τρόπος συμμετοχής των νεαρών ποδοσφαιριστών στα πρωταθλήματα (Σχεδιάγραμμα 3.7) (Benezet, J. & Hasler, H. 2015 - Federations International Football Association FIFA).

**Σχεδιάγραμμα 3.7: A model of a possible youth competition structure (Μοντέλο πιθανής δομής αγώνων νεαρών ποδοσφαιριστών (Πηγή: Benezet, J. & Hasler, H. 2015 - Federations International Football Association FIFA)**

Model of a possible youth competition structure (double pyramid, see page 6 )

Age of player	Category of young player			Education level
	Regional championships	Elite: national championships	Selections	
21		U-21		Advanced
20		U-21	national U-21	Advanced
19	A	U-20	national U-20	Advanced
18	A	U-19	national U-19	Intermediate
17	A	U-18	national U-18	Intermediate
16	B	U-17	national U-17	Intermediate
15	B	U-16	national U-16	Basic
14	C	U-15	national U-15	Basic
13	C: 11 against 11	U-14	regional U-14	Basic
12	D: 9 against 9	U-13	regional U-13	Grassroots
11	D: 9 against 9			Grassroots
10	E: 7 against 7			Grassroots
9	E: 7 against 7			Grassroots
8	F: 5 against 5			Grassroots
7	F: 5 against 5			Grassroots
6	G: Club football academies			Grassroots
5	G: Club football academies			Grassroots

Οι εγκαταστάσεις επίσης πρέπει να είναι σε άριστη κατάσταση και επαρκής για να γίνεται σωστή, οργανωμένη και ποιοτική δουλειά. Όσον αφορά τις εγκαταστάσεις τα γήπεδα είναι ο πιο σημαντικός παράγοντας, αλλά και άλλες εγκαταστάσεις όπως είναι τα αποδυτήρια, το γυμναστήριο, τα γραφεία, η πισίνα, το κυλικείο, οι αίθουσες θεωρίας και ανάπαυσης, αλλά και άλλοι χώροι που συχνάζουν οι ποδοσφαιριστές, είναι σημαντικό να είναι σε καλή κατάσταση (Κοσμάς, 2022; Τοπολιάτης, 2017).

Το αθλητικό υλικό που χρησιμοποιείται για τις προπονήσεις των ταλέντων ποδοσφαίρου, πρέπει επίσης να είναι σε καλή κατάσταση και να υπάρχει σε ικανοποιητικό αριθμό έτσι ώστε να γίνεται

μία καλή δουλειά στις προπονήσεις. Αθλητικό υλικό μπορεί να είναι μπάλες, κώνοι, πιατάκια, εμπόδια, στεφάνια, σκάλες, διακριτικά, κοντάρια, πίνακες, ανδρείκελα, μικρά τέρματα, τένις, ριμπάουντερ, χρονόμετρα, τσάντα πρώτων βοηθειών και άλλα συναφή και χρήσιμα για την προπόνηση και εκγύμναση ποδοσφαίρου (Κοσμάς, 2022; Τοπολιάτης, 2017).

Πρέπει να γίνεται *ετησίως προπονητικός προγραμματισμός* ο οποίος να ελέγχεται και να παρακολουθείται από τα κατάλληλα άτομα (Benezet, J. & Hasler, H. 2015 - Federations International Football Association FIFA) (Παπαδοπουλος, 2013). Ο προγραμματισμός πρέπει να συμπεριλαμβάνει μακρό-κύκλους (3μηνα κ ετήσια προγράμματα), μέσο-κύκλους (μηνιαία), μικρό-κύκλους (εβδομαδιαία), προπονητική μονάδα (ημερήσια) (Ελευθεριάδης, 2012).

*Οι ώρες των προπονήσεων* πρέπει να είναι αρκετές έτσι ώστε να μπορούν τα ποδοσφαιρικά ταλέντα να προπονούνται και να εκπαιδεύονται σωστά σε όλους τους τομείς του ποδοσφαίρου. Οι ώρες πρέπει να είναι ανάλογα με την ηλικία των ποδοσφαιριστών (Ελευθεριάδης, 2012). Η FIFA αναφέρει για 1,000 ώρες κάθε χρόνο από την ηλικία των 8 μέχρι και 18 ετών (Benezet, J. & Hasler, H. 2015 - Federations International Football Association FIFA).

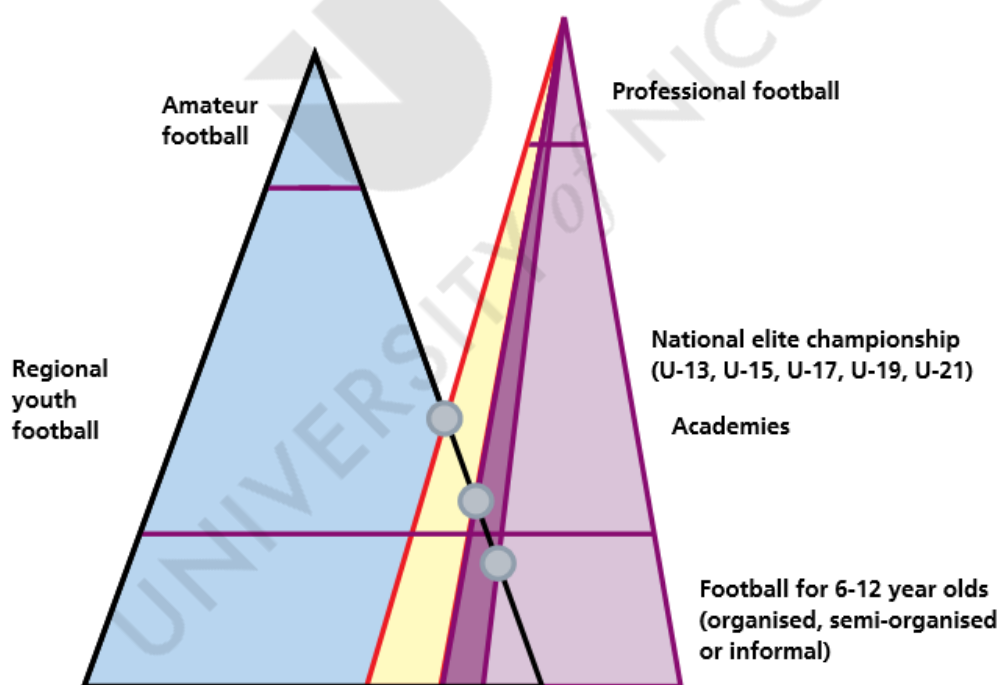
*Οι παράγοντες του ποδοσφαίρου* που πρέπει να εκπαιδεύονται οι νεαροί ποδοσφαιριστές είναι η τεχνική κατάρτιση, η τακτική παιχνιδιού, η φυσική κατάσταση και η ψυχολογία, με τα ποσοστά των ωρών εκπαίδευσης να διαφέρουν ανάλογα με την ηλικία, στους αναφερόμενους τομείς. Για παράδειγμα στις μικρές ηλικίες εκπαιδεύεται περισσότερο η τεχνική και πιο λίγο η τακτική και η φυσική κατάσταση. Όσο μεγαλώνει ο ποδοσφαιριστής τα ποσοστά εκπαίδευσης στους τομείς αυτούς αλλάζουν με την φυσική κατάσταση και την τακτική να αυξάνονται, μειώνοντας την τεχνική. Ο τομέας της ψυχολογίας είναι σε όλες τις ηλικίες σημαντικός τομέας και πρέπει συνέχεια να εκπαιδεύεται τόσο στις μικρές ηλικίες όσο και στην ενηλικίωση του ποδοσφαιριστή (Ελευθεριάδης, 2012).

Στην κάθε ακαδημία ποδοσφαίρου η οποία έχει σκοπό και στόχο να αναπτύξει τα ταλέντα της και να προωθήσει νεαρούς ποδοσφαιριστές στην πρώτη ομάδα ή να τους μεταπωλήσει σε άλλες ομάδες, θα πρέπει να υπάρχει εξειδικευμένο *τμήμα και πλάνο ανάπτυξης και ανίχνευσης ταλέντων* το οποίο θα ασχολείται μόνο με το θέμα αυτό και μόνο με τους ποδοσφαιριστές που θέλει να αναπτύξει. Επίσης η ομάδα πρέπει να έχει ξεκάθαρο σκοπό για την ανάπτυξη των ταλέντων της, όπως για παράδειγμα, α) να αγωνιστούν στην πρώτη ομάδα, β) να μεταπωληθούν σε πιο μεγάλη ομάδα, γ) να παραχωρηθούν δανεικοί σε άλλη ομάδα μέχρι να είναι έτοιμοι, δ) να έχει η ομάδα ένα ψηλό επίπεδο στην ακαδημία της.



Αναφερόμενοι στην προώθηση και ανάπτυξη ποδοσφαιρικών ταλέντων, και με βάση τον οδηγό της FIFA οι ποδοσφαιριστές εντάσσονται σε δύο πυραμίδες ανάλογα με την ηλικία και το επίπεδο τους. Στο κάτω μέρος της πυραμίδας βρίσκονται τα παιδιά 6-12 ετών που ασχολούνται με το ποδόσφαιρο, στη μέση της αριστερής πυραμίδας τα παιδιά ηλικιών 13-21 ετών που ασχολούνται με τα επαρχιακά πρωταθλήματα νέων και στη μέση της δεξιάς πυραμίδας τα οργανωμένα εθνικά πρωταθλήματα νέων που συμμετέχουν οι ακαδημίες των ομάδων. Στο πάνω μέρος της αριστερής πυραμίδας εντάσσεται το ερασιτεχνικό πρωτάθλημα ανδρών και στη δεξιά πυραμίδα το επαγγελματικό πρωτάθλημα ανδρών (Σχεδιάγραμμα 3.8) (Benezet, J. & Hasler, H. 2015 - Federations International Football Association FIFA).

**Σχεδιάγραμμα 3.8: Πυραμίδες ανάπτυξης ποδοσφαίρου (Πηγή: Benezet, J. & Hasler, H. 2015 - Federations International Football Association FIFA)**



Για να μπορέσουν οι ακαδημίες μιας ομάδας να λειτουργήσουν σωστά, ειδικά στον τομέα ανάπτυξη και προώθησης ταλέντων, θα πρέπει να επενδύσει στον τομέα αυτό και να έχει ένα σημαντικό *προϋπολογισμό*, τον οποίο να χρησιμοποιεί σωστά και προγραμματισμένα. Θα πρέπει να υπάρχουν τα χρήματα για να μπορούν να λειτουργούν όλα τα τμήματα της ακαδημίας όπως

είναι οι προπονητές, οι γυμναστές, οι διατροφολόγοι, οι αθλητικοί ψυχολόγοι, οι εργοφυσιολόγοι, οι αναλυτές ποδοσφαίρου, οι φροντιστές, οι εγκαταστάσεις και άλλα εξειδικευμένα άτομα και τμήματα.

Στους νεαρούς ποδοσφαιριστές πρέπει να γίνονται *εργομετρικές εξετάσεις φυσικής κατάστασης αλλά και τεχνικής κατάρτισης*, στο γήπεδο και σε εξειδικευμένα εργαστήρια, έτσι ώστε να επισημαίνονται οι αδυναμίες τους αλλά και η πρόοδος τους (Pluncevic Gligoroska, et al., 2014). Με βάση των αδυναμιών τους, οι νεαροί ποδοσφαιριστές θα πρέπει να *προπονοούνται ατομικά ή και σε μικρές ομάδες* με σκοπό την βελτίωση των αδυναμιών αυτών.

Οι προπονήσεις πρέπει επίσης να καλύπτουν τις ανάγκες και τις αδυναμίες των νεαρών ποδοσφαιριστών και σε ατομικό επίπεδο και όχι μόνο σε ομαδικό επίπεδο. Μπορούν επίσης να χωρίζονται σε μικρές ομάδες ανάλογα με τις θέσεις τους ή ανάλογα με τις αδυναμίες τους και να προπονοούνται για περαιτέρω βελτίωση (Benezet, J. & Hasler, H. 2015 - Federations International Football Association FIFA).

Εκτός από τις εργομετρικές εξετάσεις πρέπει να γίνονται και *αξιολογήσεις* για κάθε ποδοσφαιριστή ξεχωριστά, όπου θα αξιολογούν, με βαθμό από το 1 ως το 5, στοιχεία όπως η τεχνική κατάρτιση, η φυσική κατάσταση, η τακτική και η αντίληψη παιχνιδιού και η ψυχολογική κατάσταση των νεαρών ποδοσφαιριστών. Οι αξιολογήσεις αυτές πρέπει να γίνονται τρεις φορές σε κάθε ποδοσφαιρική περίοδο. Η πρώτη αξιολόγηση πρέπει να γίνεται στην αρχή της ποδοσφαιρικής περιόδου, η δεύτερη στην μέση της χρονιάς και η τρίτη αξιολόγηση στο τέλος της ποδοσφαιρικής περιόδου. Πιο κάτω βλέπουμε μια αξιολόγηση ποδοσφαιριστή η οποία γίνεται τόσο από τον προπονητή και από το εξειδικευμένο τμήμα ανίχνευσης ταλέντων μίας ακαδημίας, κατά την διάρκεια μιας ποδοσφαιρικής περιόδου (Σχεδιάγραμμα 3.9).

**Σχεδιάγραμμα 3.9: Player's evaluation sheet (Αξιολόγηση ποδοσφαιριστή) (Πηγή: Benezet, J. & Hasler, H. 2015-Federations International Football Association)**

Example of player evaluation by coach

Evaluation sheet				
Last name/first name _____				
Position: <input type="radio"/> Goalkeeper <input type="radio"/> Full-back <input type="radio"/> Wide midfielder				
<input type="radio"/> Central defender <input type="radio"/> Central midfielder <input type="radio"/> Forward				
<b>Technical</b>	<b>1 = very good</b>	<b>2 = good</b>	<b>3 = average</b>	<b>4 = poor</b>
Use of both feet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Passing	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Directional control	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Feinting and dribbling	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Shooting	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Heading	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tackling	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Other .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Physical condition</b>				
Strength (explosiveness)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Speed	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Endurance	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Suppleness (mobility)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Other .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Tactical/cognitive qualities</b>				
Game intelligence	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Attacking behaviour	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Defensive behaviour	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Other .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Coordination</b>				
Orientation	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rhythm	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Differentiation	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Reactions	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Balance	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Mental</b>				
Concentration	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Determination	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Perseverance	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Confidence	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Taking risks	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Creativity	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Social environment</b>				
Communication	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Behaviour	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aura/personality	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Conscientiousness	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sense of responsibility	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Physical condition</b>				
Constitution (height, weight: .....)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Health	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Date: .....				

Όσον αφορά την *ψυχολογική κατάσταση* των νεαρών ποδοσφαιριστών, θα πρέπει να γίνεται μέσω εξειδικευμένων προγραμμάτων και ερωτηματολογίων μέτρησης ψυχολογίας, από ειδικά άτομα όπως αθλητικούς ψυχολόγους. Ο ψυχολογικός τομέας παίζει σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη και στην εξέλιξη ενός ποδοσφαιρικού ταλέντου και για αυτό πρέπει να εξετάζεται συνεχώς κατά την διάρκεια της ποδοσφαιρικής χρονιάς (Kingston, et al., 2020).

Όλες οι ακαδημίες ποδοσφαίρου πρέπει να έχουν *ξεκάθαρη φιλοσοφία*, έτσι ώστε να δίνουν την ευκαιρία στους νεαρούς ποδοσφαιριστές να κάνουν τις σωστές επιλογές συμμετοχής τους σε ακαδημίες. Τα ποδοσφαιρικά ταλέντα πρέπει να συμμετέχουν σε ακαδημίες οι οποίες έχουν ψηλούς στόχους και προγράμματα ανάπτυξης ταλέντων με σκοπό να αγωνιστούν σε ψηλά επίπεδα. Ένα ποδοσφαιρικό ταλέντο δεν πρέπει να συμμετέχει σε μία ακαδημία που η φιλοσοφία της είναι τα παιδιά απλά να περνούν καλά το χρόνο τους και να διασκεδάζουν. Η κάθε ακαδημία ποδοσφαίρου πρέπει να αποφασίσει ποια από τις δύο βασικές φιλοσοφίες θα ακολουθήσει (αυτής της ανάπτυξης ταλέντων ή αυτή του μαζικού αθλητισμού) και να είναι ειλικρινής και ξεκάθαρη απέναντι στους νεαρούς ποδοσφαιριστές και στους γονείς τους.

Οι προπονήσεις πρέπει να καλύπτουν τους τέσσερεις παράγοντες του ποδοσφαίρου που είναι η τεχνική κατάρτιση, η φυσική κατάσταση, η τακτική και η ψυχολογία. Και οι τέσσερεις παράγοντες είναι πάρα πολύ σημαντικοί και πρέπει να υπάρχουν σε όλα τα προπονητικά προγράμματα και να εξασκούνται συνεχώς ανάλογα με την ηλικία των νεαρών ποδοσφαιριστών, όπου και χωρίζονται σε τέσσερα στάδια. Συγκεκριμένα, πιο κάτω αναφέρονται τα τέσσερα στάδια τα οποία βρίσκονται στον οδηγό της FIFA και δείχνουν ακριβώς το τι πρέπει να εξασκείται στα παιδιά ανάλογα με την κάθε ηλικία ξεχωριστά (Benezet, J. & Hasler, H. 2015 - Federations International Football Association FIFA):

1. Στάδιο 1 Primary School (ηλικίες 6-12 ετών)

Στο στάδιο αυτό εξασκείται περισσότερο η τεχνική κατάρτιση, ο συντονισμός (coordination), η αντίδραση, η αλλαγή κατεύθυνσης και η ευκινησία.

2. Στάδιο 2 Secondary School (ηλικίες 13-15 ετών)

Στο δεύτερο στάδιο είναι το στάδιο της ανάπτυξης, της εκπαίδευσης, της ενδυνάμωσης του χαρακτήρα και της τεχνικής κατάρτισης η οποία συνεχίζεται να εκπαιδεύεται.

3. Στάδιο 3 Sixth form (ηλικίες 16-18 ετών)

Στο τρίτο στάδιο δίνεται έμφαση σε όλους του βασικούς πυλώνες ποδοσφαίρου που είναι η τεχνική, η φυσική κατάσταση, η τακτική και η ψυχολογία. Εκπαιδεύονται η αρχές του παιχνιδιού όσον αφορά το τακτικό μέρος, η συγκέντρωση και η αυτοπεποίθηση όσον αφορά το ψυχολογικό μέρος και η αερόβια ικανότητα, η ταχύτητα, ο συντονισμός και όλα τα είδη κινήσεων όσον αφορά το θέμα της φυσικής κατάστασης. Στο στάδιο αυτό αυξάνεται τόσο η ποσότητα όσο και η ποιότητα της εκπαίδευσης.

#### 4. Στάδιο 4 University (ηλικίες 19-21 ετών)

Στο τέταρτο στάδιο γίνεται πολύ πιο εξειδικευμένη προπόνηση καλύπτοντας και πάλι όλους τους πυλώνες ποδοσφαίρου και δίνεται έμφαση στο ανταγωνιστικό μέρος του ποδοσφαίρου. Στο στάδιο αυτό γίνεται ατομική προπόνηση ως επίσης και προπονήσεις σε μικρές ομάδες ανάλογα με τις αδυναμίες των νεαρών ποδοσφαιριστών.

*Στις ηλικίες 16 ετών αυξάνεται κατά πολύ η ποσότητα και η ποιότητα της προπόνησης* καθώς είναι η ηλικία που δείχνει αν κάποιο ταλέντο μπορεί να προχωρήσει στο επαγγελματικό επίπεδο (Benezet, J. & Hasler, H. 2015 - Federations International Football Association FIFA).

Η Βελγική ομοσπονδία ποδοσφαίρου εφάρμοσε ένα δεκαετές *πλάνο ανάπτυξης ποδοσφαίρου* το 2000 το οποίο προώθησε σε όλες τις ομάδες και τις οποίες ανάγκασε να ακολουθούν. Το πλάνο ήταν υπό συνεχή παρακολούθηση για την εφαρμογή του και συνεχώς ανανεωνόταν και αναπροσαρμοζόταν ανάλογα με τις εξελίξεις και τις αλλαγές που έκανε η FIFA. Φυσικά είχε μέσα και θέματα συνεχούς εκπαίδευσης και παρακολούθησης των προπονητών (Browaeys, B. 2012 - Belgium Football Association BFA).

*Ο τρόπος εκμάθησης και εκπαίδευσης στο Βέλγιο, χωρίστηκε σε 4 ενότητες που αφορούν την Τεχνική του ποδοσφαίρου, την Ψυχολογία, την Φυσική κατάσταση και την Τακτική.* Η Βελγική ομοσπονδία ποδοσφαίρου δούλεψε τις πιο πάνω ενότητες ανάλογα σε κάθε ηλικία ξεχωριστά και έδωσε μεγάλη έμφαση στο μακροχρόνιο πλάνο της όσον αφορά το θέμα ψυχολογίας το οποίο χώρισε και δούλεψε ανάλογα σε κάθε ηλικία ξεχωριστά. (Browaeys, B. 2012 - Belgium Football Association BFA).

Στο μοντέλο της Κύπρου αναφέρονται οι ίδιοι *τέσσερεις παράγοντες* του ποδοσφαίρου που είναι όπως πάντα η τεχνική κατάρτιση, η τακτική, η φυσική κατάσταση και ο τέταρτος πυλώνας ο οποίος χωρίζεται σε δύο μέρη, σ αυτόν της ψυχολογίας και της κοινωνικότητας (Κωνσταντίνου, Σ. & Κωνσταντίνου, Μ. 2018 Κυπριακή Ομοσπονδία Ποδοσφαίρου ΚΟΠ).

Το Βελγικό μοντέλο προσπαθεί να εφαρμόσει τον όρο «*the law of the transfer*» ο οποίος αφορά το γεγονός, στο ότι μαθαίνουν οι νεαροί ποδοσφαιριστές στις προπονήσεις να το μεταφέρουν στο παιχνίδι τους. Οι προπονήσεις ποδοσφαίρου πρέπει να είναι πολύ ρεαλιστικές με τις συνθήκες αγώνα έτσι ώστε αυτά που εκπαιδεύονται στις προπονήσεις να μεταφέρονται εύκολα και στους αγώνες (Browaeys, B. 2012 - Belgium Football Association BFA).

Επίσης στο Βέλγιο επικεντρώνονται περισσότερο στο άτομο και όχι τόσο στην ομάδα έτσι ώστε να δημιουργήσουν επαγγελματίες ποδοσφαιριστές. Τους ενδιαφέρει πιο πολύ η ατομική εκπαίδευση και ανάπτυξη των ποδοσφαιριστών τους παρά το να έχουν καλές ομάδες. (Browaeys, B. 2012 - Belgium Football Association BFA).

Ο τρόπος διεξαγωγής των πρωταθλημάτων από τις ομοσπονδίες ποδοσφαίρου είναι πολύ σημαντικός παράγοντας καθότι πρέπει να είναι ανταγωνιστικά τα παιχνίδια που θα αγωνίζονται οι νεαροί ποδοσφαιριστές. Οι ομάδες πρέπει να χωρίζονται σε επίπεδα ανάλογα και με το επίπεδο των ποδοσφαιριστών που έχουν και γενικά των ομάδων (Browaeys, B. 2012 - Belgium Football Association BFA).

#### Βελγικό πρωτάθλημα:

1<sup>η</sup> κατηγορία (επαγγελματικό) 16 ομάδες

2<sup>η</sup> κατηγορία (επαγγελματικό) 18 ομάδες

3<sup>η</sup> κατηγορία (ερασιτεχνικό) 32 ομάδες σε 2 ομίλους

4<sup>η</sup> κατηγορία (ερασιτεχνικό) 64 ομάδες σε 4 ομίλους

Επαρχιακά πρωταθλήματα

#### Βελγικό πρωτάθλημα παιδών:

Επαγγελματικό πρωτάθλημα Ελίτ 16 ομάδες

Διεθνές πρωτάθλημα (Α κατηγορία 32 ομάδες 2 γκρουπ) (Β κατηγορία 48 ομάδες σε γκρουπ)

Ερασιτεχνικό πρωτάθλημα (9 ερασιτεχνικά πρωταθλήματα)

Επαρχιακό πρωτάθλημα

#### Αριθμός παικτών πρωταθλημάτων ανά ηλικία:

U6/7/8/9 5X5

U10/11 8X8

U12/13/14/15/16/17/19/21 11X11

#### Τρόπος διεξαγωγής πρωταθλήματος Ελίτ:

U7 μόνο φιλικά παιχνίδια

U8-10 πρωταθλήματα με δύο επίπεδα (Α και Β) από 8 ομάδες το κάθε ένα

U11-19 πρωταθλήματα με ένα επίπεδο από 16 ομάδες η κάθε ηλικία

U21 πρωτάθλημα με ένα επίπεδο με 16 ομάδες

Στο Κυπριακό μοντέλο αναφέρει ότι τα πρωταθλήματα θα πρέπει να χωρίζονται σε παιδικό που αφορά τις ηλικίες 6-13 ετών, τα πρωταθλήματα νέων που αφορά τις ηλικίες K13/14/15/16/17/19 και επαγγελματικό πρωτάθλημα (Σχεδιάγραμμα 3.10) (Κωνσταντίνου, Σ. & Κωνσταντίνου, Μ. 2018. Κυπριακή Ομοσπονδία Ποδοσφαίρου ΚΟΠ).

**Σχεδιάγραμμα 3.10: Δομή πρωταθλημάτων ΚΟΠ (Πηγή: Κωνσταντίνου, Σ. & Κωνσταντίνου, Μ. 2018. Κυπριακή Ομοσπονδία Ποδοσφαίρου).**



Η ΚΟΠ (Κυπριακή Ομοσπονδία Ποδοσφαίρου) είναι ο οργανισμός που παίρνει τις αποφάσεις το πώς πρέπει να διεξάγονται τα διάφορα πρωταθλήματα της. Οι αποφάσεις αυτές και οι τρόποι διεξαγωγής των πρωταθλημάτων αυτών ειδικά στις νεαρές ηλικίες, είναι πάρα πολύ σημαντικές αφού μπορούν να κρίνουν την ανάπτυξη του ποδοσφαίρου στην Κύπρο και ειδικότερα την εξέλιξη των ταλέντων ποδοσφαίρου. Ένα παράδειγμα είναι ο χωρισμός των παιδικών πρωταθλημάτων σε διάφορα επίπεδα πχ πρωτάθλημα Grassroots σε κατηγορίες (α) ΑΕΤΩΝ (Eagles) που είναι τα ταλέντα και προχωρημένοι νεαροί ποδοσφαιριστές, (β) ΛΙΟΝΤΑΡΙΩΝ (Lions) που είναι τα λιγότερα προχωρημένα παιδιά σε ποδοσφαιρικό ταλέντο και (γ) Τίγρεων (Tigers) που είναι τα αρχάρια παιδιά και χαμηλότερου επιπέδου. Όσον αφορά τις βαθμολογίες στα πρωταθλήματα της

Κύπρου, αυτές εφαρμόζονται από τις ηλικίες Κ13 ετών και άνω, όπου και εκεί υπάρχουν τρία επίπεδα πρωταθλημάτων: (α) τα παγκύπρια πρωταθλήματα παιδών (NON-ELITE), (β) τα πρωταθλήματα επίλεκτης κατηγορίας (SUB-ELITE) και (γ) τα πρωταθλήματα ανώτατης κατηγορίας (ELITE YOUTH).

Στο Κυπριακό μοντέλο ανάπτυξης ποδοσφαίρου αναφέρεται ότι όλες οι προπονήσεις πρέπει να συμπεριλαμβάνουν όλους τους παράγοντες ποδοσφαίρου ανάλογα με την ηλικία (Πίνακας 3.1).

**Πίνακας 3.1: Αναλογίες 4 παραγόντων προπόνησης ανά ηλικία (Πηγή:**

**Κωνσταντίνου, Σ. & Κωνσταντίνου, Μ. 2018, ΚΟΠ)**

<b>ΑΝΑΛΟΓΙΕΣ 4 ΠΥΛΩΝΩΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΑΝΑ ΗΛΙΚΙΑ</b>						
		<b>K13-14</b>	<b>K15</b>	<b>K16</b>	<b>K17-18</b>	<b>K19</b>
<b>min</b>	<b>ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ</b>	<b>70</b>	<b>75</b>	<b>85</b>	<b>90</b>	<b>90</b>
<b>min</b>	<b>ΖΕΣΤΑΜΑ ΜΕ ΤΕΧΝΙΚΗ</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
<b>min</b>	<b>ΤΕΧΝΙΚΗ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗ</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>20</b>	<b>20</b>
<b>min</b>	<b>ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>25</b>
<b>min</b>	<b>ΤΑΚΤΙΚΗ</b>	<b>15</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>30</b>	<b>30</b>
<b>min</b>	<b>ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
<b>no</b>	<b>ΑΡ ΕΒΔ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
<b>no</b>	<b>ΑΡ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΩΝ</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>

Στον οδηγό ποδοσφαίρου της ΚΟΠ αναφέρεται ότι η προπόνηση πρέπει να γίνεται με βάση τις πιο κάτω μεθόδους (Κωνσταντίνου, Σ. & Κωνσταντίνου, Μ. 2018, ΚΟΠ):

- Τεχνική εξάσκηση
- Εξάσκηση δεξιοτήτων
- Λειτουργική προπόνηση (Functional training)
- Φάση παιχνιδιού (Phase of game)
- Μικρά παιχνίδια (Small Side Games)
- Παιχνίδι 11x11

Σε μια ακαδημία ποδοσφαίρου πρέπει να γίνεται μακροχρόνιος προγραμματισμός (5 χρόνων) όπου θα μπαίνουν οι βάσεις και η φιλοσοφία την οποία θα δουλεύει η ακαδημία ποδοσφαίρου. Στη συνέχεια γίνονται τα ετήσια πλάνα προπονήσεων από τον Τεχνικό Διευθυντή σε συνεργασία με τους προπονητές, γυμναστές, προπονητές τερματοφυλάκων, εργοφυσιολόγων, κλπ. Μετά τα



ετήσια πλάνα έχουν σειρά οι μακρόκυκλοι (εξαμηνιαίο ή τριμηνιαίο πρόγραμμα), μεσόκυκλοι (μηνιαίο πρόγραμμα) και μικρόκυκλοι (εβδομαδιαίο πρόγραμμα) και τέλος η κάθε προπονητική μονάδα ξεχωριστά (Θ. Ελευθεριάδης, 2012).

Πιο πάνω αναλύθηκαν οι οδηγοί ανάπτυξης ποδοσφαίρου (μοντέλα) της FIFA, ως ο ανώτερος άρχον του ποδοσφαίρου στον κόσμο, της Κύπρου που είναι η χώρα που εξετάζεται στην έρευνα, ως επίσης και του Βελγίου το οποίο αν και δεν είναι μεγάλη χώρα, έχει κάνει καινοτομίες για την ανάπτυξη του ποδοσφαίρου και αποτελεί ένα καλό παράδειγμα για χώρες του μεγέθους του. Στη συνέχεια και λαμβάνοντας υπόψη τις εισηγήσεις και τις λειτουργίες των τριών αυτών οδηγών ανάπτυξης ποδοσφαίρου, προτείνεται το ιδανικό μοντέλο ανάπτυξης ποδοσφαίρου.



## Κεφάλαιο 4

### Επίπεδα ποδοσφαιριστών NON-ELITE, SUB-ELITE, ELITE YOUTH και ELITE ADULTS

Στην παρούσα μελέτη θα μετρηθούν και θα αναλυθούν τα αποτελέσματα, τριών επιπέδων νεαρών ποδοσφαιριστών ηλικίας 16-17 ετών, στους κυριότερους παράγοντες του ποδοσφαίρου, που είναι η ανθρωπομετρία και η φυσική κατάσταση, η τεχνική κατάρτιση και η τακτική ποδοσφαίρου, ως επίσης και ο ψυχολογικός τομέας μαζί με τα χαρακτηριστικά προσωπικότητας των ποδοσφαιριστών. Τα επίπεδα των ποδοσφαιριστών που θα μετρηθούν είναι το επίπεδο NON-ELITE, το επίπεδο SUB-ELITE, το επίπεδο ELITE YOUTH και σε μία από τις έρευνες, που αφορά τα ερωτηματολόγια ψυχολογίας, θα συμμετέχει και το επίπεδο ELITE ADULTS.

**NON-ELITE** είναι οι νεαροί ποδοσφαιριστές ηλικίας 16-17 οι οποίοι συμμετέχουν στην έρευνα και αφορά τους ποδοσφαιριστές του χαμηλότερου επιπέδου στο αναπτυξιακό ποδόσφαιρο (Toering, et al., 2009). Οι ποδοσφαιριστές αυτοί ασχολούνται με το ποδόσφαιρο κυρίως για να αθλούνται και να απολαμβάνουν το άθλημα και όχι με σκοπό να γίνουν επαγγελματίες ποδοσφαιριστές. Αφορά επίσης νεαρούς ποδοσφαιριστές που άργησαν να ασχοληθούν με το άθλημα, αλλά και ποδοσφαιριστές οι οποίοι δεν έχουν ψηλό επίπεδο ποδοσφαιρικού ταλέντου. Σε αρκετές όμως περιπτώσεις μπορεί να υπάρχουν ποδοσφαιριστές του επιπέδου αυτού οι οποίοι με λίγη περισσότερη και πιο σωστή προπόνηση, να μπορούν να μεταφερθούν στο επόμενο επίπεδο που είναι το SUB-ELITE και να μπορούν να αγωνιστούν σε ομάδες του επιπέδου αυτού. Η Κυπριακή Ομοσπονδία Ποδοσφαίρου (ΚΟΠ, 2018), έχει δημιουργήσει πρωταθλήματα σε όλα τα επίπεδα με σκοπό οι νεαροί ποδοσφαιριστές να αγωνίζονται σε πρωτάθλημα ανάλογα με το επίπεδο τους. Το συγκεκριμένο επίπεδο ποδοσφαιριστών (NON-ELITE), αγωνίζεται στα «Παγκύπρια πρωταθλήματα Κ14/15/16/17 ετών» της ΚΟΠ τα οποία διεξάγονται κάθε Κυριακή και στα οποία αγωνίζονται κυρίως ομάδες ιδιωτικών ακαδημιών και των μικρών κατηγοριών της ΚΟΠ (Β, Γ, Δ κατηγορίας) (ΚΟΠ, 2018).

**SUB-ELITE** είναι οι νεαροί ποδοσφαιριστές ηλικίας 16-17 οι οποίοι συμμετέχουν στην έρευνα και αφορά τους ποδοσφαιριστές του μεσαίου ή μέτριου επιπέδου στο αναπτυξιακό ποδόσφαιρο (Huijgen, et al., 2015; Waldron, et al., 2010). Οι ποδοσφαιριστές αυτοί ασχολούνται με το ποδόσφαιρο μερικά χρόνια και είτε έχουν μεταφερθεί προς τα πάνω και συγκεκριμένα από

το χαμηλότερο επίπεδο που είναι το NON-ELITE, είτε έχουν μεταφερθεί προς τα κάτω και συγκεκριμένα από το επίπεδο ELITE YOUTH. Γίνεται αρκετή προσπάθεια από τους νεαρούς ποδοσφαιριστές του επιπέδου αυτού για να πάνε στο επόμενο επίπεδο (ELITE YOUTH) για να έχουν την ευκαιρία γίνουν επαγγελματίες ποδοσφαιριστές στο μέλλον. Το ποδοσφαιρικό ταλέντο σε αυτό το επίπεδο ποικίλει αφού υπάρχουν ποδοσφαιριστές οι οποίοι θα μπορούσαν να βρίσκονται σε όλα τα αναφερόμενα επίπεδα. Σε αρκετές όμως περιπτώσεις μπορεί να υπάρχουν ποδοσφαιριστές του επιπέδου αυτού οι οποίοι με λίγη περισσότερη και πιο σωστή προπόνηση να μεταφερθούν στο επόμενο επίπεδο που είναι το ELITE YOUTH, αλλά υπάρχουν και αρκετές περιπτώσεις ποδοσφαιριστών οι οποίοι θα μπορούσαν να πέσουν στο χαμηλότερο επίπεδο (NON-ELITE). Όπως αναφέρθηκε και πιο πάνω, η Κυπριακή Ομοσπονδία Ποδοσφαίρου (ΚΟΠ, 2018), έχει δημιουργήσει πρωταθλήματα σε όλα τα επίπεδα με σκοπό οι νεαροί ποδοσφαιριστές να αγωνίζονται σε πρωτάθλημα ανάλογα με το επίπεδο τους. Το συγκεκριμένο επίπεδο ποδοσφαιριστών (SUB-ELITE), αγωνίζεται στα «επίλεκτα και ανώτατα προαιρετικά πρωταθλήματα Κ14/15/16/17 ετών» της ΚΟΠ τα οποία διεξάγονται κάθε Σάββατο και στα οποία αγωνίζονται κυρίως ομάδες των κατηγοριών της ΚΟΠ (Α, Β, Γ κατηγορίας).

**ELITE YOUTH** είναι οι νεαροί ποδοσφαιριστές ηλικίας 16-17 οι οποίοι συμμετέχουν στην έρευνα και αφορά τους ποδοσφαιριστές του ψηλότερου επιπέδου στο αναπτυξιακό ποδόσφαιρο. Οι ποδοσφαιριστές αυτοί ασχολούνται με το ποδόσφαιρο αρκετά χρόνια και διατηρούν το λεγόμενο ποδοσφαιρικό ταλέντο το οποίο μπορεί να τους βοηθήσει να γίνουν επαγγελματίες ποδοσφαιριστές στο μέλλον (Haugaasen, et al., 2014; Huijgen, et al., 2015; Toering, et al., 2009; Waldron, et al., 2010). Στο επίπεδο αυτό μπορούν να μεταφερθούν και ποδοσφαιριστές του επιπέδου SUB-ELITE, οι οποίοι είναι πολύ κοντά και με σκληρή και προγραμματισμένη προπόνηση να μπορούν να μεταφερθούν στο ψηλότερο επίπεδο των ELITE YOUTH. Όπως αναφέρθηκε και πιο πάνω, η Κυπριακή Ομοσπονδία Ποδοσφαίρου (ΚΟΠ, 2018), έχει δημιουργήσει πρωταθλήματα σε όλα τα επίπεδα με σκοπό οι νεαροί ποδοσφαιριστές να αγωνίζονται σε πρωτάθλημα ανάλογα με το επίπεδο τους. Το συγκεκριμένο επίπεδο ποδοσφαιριστών (ELITE YOUTH), είναι οι διεθνής ποδοσφαιριστές που αγωνίζονται στα «ανώτατα προαιρετικά πρωταθλήματα Κ14/15/16/17 ετών» της ΚΟΠ τα οποία διεξάγονται κάθε Σάββατο και στα οποία αγωνίζονται κυρίως ομάδες των κατηγοριών της ΚΟΠ (Α κατηγορίας). Συγκεκριμένα στην έρευνα οι ELITE YOUTH είναι οι ποδοσφαιριστές που αγωνίζονται στην εθνική ομάδα της Κύπρου κάτω των 17 ετών, οι οποίοι αγωνίζονται και στις ομάδες Α κατηγορίας

στα ανώτατα πρωταθλήματα της ΚΟΠ. Οι ELITE YOUTH στην έρευνα είναι και ποδοσφαιριστές 16-17 ετών, οι οποίοι αγωνίζονται σε ομάδες ψηλού επιπέδου του εξωτερικού.

**ELITE ADULTS** είναι οι ενήλικες κύπριοι επαγγελματίες ποδοσφαιριστές οι οποίοι συμμετείχαν στην έρευνα, μόνο στον τομέα ψυχολογίας και χαρακτηριστικών προσωπικότητας ποδοσφαιριστών, απαντώντας τα ερωτηματολόγια ACSI-28, TOPS-CS, POMS και ψυχοκοινωνικών παραγόντων. Η σημασία της συμμετοχής του επιπέδου αυτού (ELITE ADULTS) των επαγγελματιών ποδοσφαιριστών, είναι πάρα πολύ σημαντική, αφού είναι εδώ που θέλουν να φθάσουν οι νεαροί ποδοσφαιριστές ELITE YOUTH, οπότε η σύγκριση των αποτελεσμάτων μεταξύ τους είναι πάρα πολύ σημαντική.

Αρκετές έρευνες ασχολήθηκαν στο παρελθόν με την σύγκριση διαφόρων επιπέδων νεαρών ποδοσφαιριστών όσον αφορά τους παράγοντες του ποδοσφαίρου (Φυσική Κατάσταση, Τεχνικό-Τακτική, Ψυχο-Κοινωνικά στοιχεία). Οι πιο πολλές έρευνες ασχολήθηκαν με ένα από τους τέσσερις παράγοντες ποδοσφαίρου και μόνο σε δύο επίπεδα ποδοσφαιριστών που ήταν συνήθως τα επίπεδα ELITE και SUB-ELITE και κάποιες φορές τα επίπεδα ELITE και NON-ELITE. Μερικές έρευνες ασχολήθηκαν με δύο ή και περισσότερους παράγοντες ποδοσφαίρου ενώ δεν βρέθηκαν έρευνες οι οποίες να ασχοληθούν και με τους τέσσερις παράγοντες και στα τρία επίπεδα ποδοσφαιριστών (NON-ELITE, SUB-ELITE, ELITE YOUTH). Σε κάποιες έρευνες υπήρξαν αντικρουόμενα αποτελέσματα, όσον αφορά τους τέσσερις παράγοντες του ποδοσφαίρου στα διάφορα επίπεδα ποδοσφαιριστών που εξετάστηκαν. Για αυτό και στην παρούσα έρευνα εξετάζονται όλοι οι παράγοντες ποδοσφαίρου σε όλα τα επίπεδα ποδοσφαιριστών (NON-ELITE, SUB-ELITE, ELITE YOUTH, ELITE ADULTS) με σκοπό να εξετασθεί το ενδεχόμενο διαφορών μεταξύ των επιπέδων νεαρών ποδοσφαιριστών 16-17 ετών.

Κάποιες έρευνες ασχολήθηκαν μόνο με τον παράγοντα φυσικής κατάστασης στα επίπεδα NON-ELITE και SUB-ELITE (Teixeira, et al., 2022) όπου εδώ ασχολήθηκαν με τον τομέα φυσικής κατάστασης και συγκεκριμένα με την ποσότητα των εβδομαδιαίων προπονήσεων (για 6 εβδομάδες) που έκαναν τα δύο επίπεδα ποδοσφαιριστών και φάνηκε ότι το επίπεδο SUB-ELITE έκανε περισσότερη προπόνηση (σε μία προπονητική μονάδα) σε ποσότητα και όγκο από το επίπεδο NON-ELITE (STARTERS), γεγονός που τους βοηθούσε να βελτιώνονται γρηγορότερα. Ακόμη μία έρευνα (Trecroci, et al., 2019) ασχολήθηκε με τον παράγοντα φυσικής κατάστασης μεταξύ των επιπέδων ELITE και SUB-ELITE νεαρών ποδοσφαιριστών κάτω των 16 ετών, βρίσκοντας

σημαντικές στατιστικές διαφορές μεταξύ των επιπέδων στις ασκήσεις αλμάτων (CMJ), ενώ όσον αφορά την ταχύτητα 10 μέτρων δεν βρέθηκαν σημαντικές στατιστικές διαφορές. Σε ακόμη μια έρευνα (Trecroci, et al., 2018) συγκρίνονται τα επίπεδα νεαρών ποδοσφαιριστών κάτω των 15 ετών, σε στοιχεία φυσικής κατάστασης όπως είναι τα άλματα (CMJ) και οι ταχύτητες με αλλαγές κατεύθυνσης (Illinois agility test και T-drilling agility test), ως επίσης και η ταχύτητα 10 μέτρων με την μπάλα. Στα δύο πρώτα στοιχεία (CMJ και Illinois test και T-drilling test) βρέθηκαν σημαντικές στατιστικές διαφορές, ενώ στην ταχύτητα 10 μέτρων με την μπάλα δεν βρέθηκαν σημαντικές στατιστικές διαφορές.

Αρκετές έρευνες έχουν ασχοληθεί με τον ψυχολογικό παράγοντα των ποδοσφαιριστών σε διάφορα επίπεδα ποδοσφαιριστών. Μία έρευνα ασχολήθηκε αποκλειστικά με την ψυχολογική δύναμη ποδοσφαιριστών στην Νορβηγία τριών επιπέδων που ήταν οι ELITE που αγωνίζονταν στην πρώτη κατηγορία και οι SUB-ELITE οι οποίες αγωνίζονταν στην δεύτερη και τρίτη κατηγορία (Danielsen, et al., 2017). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι ELITE ποδοσφαιρίστριες της πρώτης κατηγορίας είχαν ψηλότερη βαθμολογία από τις SUB-ELITE ποδοσφαιρίστριες δεύτερης και τρίτης κατηγορίας, ενώ οι SUB-ELITE ποδοσφαιρίστριες δεύτερης και τρίτης κατηγορίας δεν είχαν στατιστικές διαφορές μεταξύ τους. Ακόμη μία έρευνα η οποία εξέτασε αθλητές ELITE και SUB-ELITE (Teques, et al., 2019) στον ψυχολογικό παράγοντα βρήκε σημαντικές στατιστικές διαφορές μεταξύ των δύο επιπέδων.

Κάποιες έρευνες έχουν ασχοληθεί με τα τεχνικό-τακτικά στοιχεία ποδοσφαίρου τα οποία έκαναν συγκρίσεις στα διάφορα επίπεδα ποδοσφαιριστών. Σε μία έρευνα εξετάστηκαν η πάσα που αφορά στοιχεία τεχνικής κατάρτισης, στα επίπεδα NON-ELITE, SUB-ELITE και ELITE YOUTH (Le Moal, et al., 2014), όπου και βρέθηκαν διαφορές μεταξύ των τριών επιπέδων ποδοσφαιριστών. Στην έρευνα (Huijgen, et al., 2015) εξετάστηκαν οι γνωστικές λειτουργίες ELITE και SUB-ELITE ποδοσφαιριστών 13-17 ετών, με διαφορές μεταξύ των δύο επιπέδων.

## Κεφάλαιο 5

### Σκοπός και Στόχοι της Διατριβής

**Σκοπός:** Σκοπός της προτεινόμενης διατριβής είναι η μέτρηση και αξιολόγηση νεαρών ποδοσφαιριστών ηλικίας 16-17 ετών και η σύγκριση μεταξύ τους σε τέσσερα επίπεδα (NON-ELITE, SUB-ELITE, ELITE YOUTH, ELITE ADULTS), όσον αφορά τους παράγοντες ανθρωπομετρίας, φυσικής κατάστασης, τεχνικό-τακτικής, ψυχολογίας και χαρακτηριστικών προσωπικότητας, ως επίσης και κοινωνικό-οικονομικών στοιχείων. Η λειτουργία και η δομή των ακαδημιών στην Κύπρο είναι επίσης ένας επιπλέον σκοπός της παρούσας διατριβής.

**Στόχοι:** Καθώς η ανάπτυξη ενός νεαρού ποδοσφαιριστή είναι αρκετά περίπλοκη μέχρι την ανάπτυξη του σε επαγγελματία ποδοσφαιριστή, οι σκοποί της προτεινόμενης σειράς ερευνών έχει τους πιο κάτω στόχους:

- Την αξιολόγηση και αναγνώριση των παραγόντων που σχετίζονται με την απόδοση στο εφηβικό ποδόσφαιρο και που σχετίζονται με το ταλέντο μέσω μιας πολυδιάστατης προσέγγισης. Οι παράγοντες αυτοί περιλαμβάνουν ανθρωπομετρικά, φυσιολογικά, τεχνικά, τακτικά και ψυχοκοινωνικά χαρακτηριστικά.
- Η πιθανή εξεύρεση διαφορών ανάμεσα στους νεαρούς ποδοσφαιριστές, βάση του επιπέδου αθλητικού ανταγωνισμού στον οποίο συμμετέχουν. Θα συμμετέχουν ποδοσφαιριστές 16-17 ετών από το πιο χαμηλό μέχρι και το πιο ψηλό επίπεδο (NON-ELITE χαμηλότερο επίπεδο, SUB-ELITE μέτριο επίπεδο, ELITE YOUTH ψηλότερο επίπεδο).
- Η εξεύρεση πιθανών σημαντικών παραγόντων αλλά και χαρακτηριστικών που μπορούν να βοηθήσουν τις ακαδημίες ποδοσφαίρου στην Κύπρο, τους ανιχνευτές ταλέντων και τους προπονητές, να επικεντρωθούν σε συγκεκριμένους παράγοντες και συγκεκριμένα προγράμματα για την ανάπτυξη ταλέντων ποδοσφαίρου.

Τα επίπεδα των νεαρών ποδοσφαιριστών που μετρήθηκαν είναι: (α) ποδοσφαιριστές από ιδιωτικές ακαδημίες και ακαδημίες μικρών κατηγοριών που αφορά το χαμηλότερο επίπεδο νεαρών ποδοσφαιριστών (NON-ELITE), (β) ποδοσφαιριστές από ακαδημίες πρώτης κατηγορίας που αφορά το μέτριο επίπεδο νεαρών ποδοσφαιριστών (SUB-ELITE), (γ) ποδοσφαιριστές της εθνικής Κύπρου κάτω των 17 ετών και ποδοσφαιριστών ευρωπαϊκής ομάδας όπως είναι ο Ολυμπιακός Πειραιώς στην Ελλάδα, που αφορούν το ψηλότερο επίπεδο (ELITE YOUTH) και (δ) επαγγελματιών ενήλικων ποδοσφαιριστών στην Κύπρο και στο εξωτερικό (ELITE ADULTS),

αλλά μόνο στον τομέα των ερωτηματολογίων που αφορά κυρίως τους ψυχολογικούς παράγοντες. Πιο συγκεκριμένα οι συγκρίσεις που θα γίνουν θα είναι μεταξύ: (α) NON-ELITE vs SUB-ELITE, (β) SUB-ELITE vs ELITE YOUTH, (γ) NON-ELITE vs ELITE YOUTH και (δ) ELITE YOUTH vs ELITE ADULTS (μόνο στον τομέα ερωτηματολογίων που αφορούν την ψυχολογία των ποδοσφαιριστών).

**Δραστηριότητες (έρευνες):** Για την επίτευξη των πιο πάνω στόχων στην παρούσα μελέτη πραγματοποιήθηκαν οι εξής δραστηριότητες:

1. Αξιολόγηση φυσικής κατάστασης και ανθρωπομετρικών χαρακτηριστικών νεαρών ποδοσφαιριστών ηλικίας 16-17 ετών, χωρισμένα σε τρία διαφορετικά επίπεδα ακαδημιών ποδοσφαίρου (NON-ELITE, SUB-ELITE, ELITE YOUTH).
2. Αξιολόγηση τεχνικών και τακτικών στοιχείων, μέσω ανάλυσης παιχνιδιών χρησιμοποιώντας το InStat Scout (video analysis) (Kubayi, et al., 2020; Silva, et al., 2022), νεαρών ποδοσφαιριστών ηλικίας 16-17 ετών, σε τρία διαφορετικά επίπεδα παιχνιδιών ποδοσφαίρου. Τα επίπεδα είναι αυτά των ιδιωτικών ακαδημιών Κύπρου (NON-ELITE), των ακαδημιών πρώτης κατηγορίας Κύπρου (SUB-ELITE), παιχνίδια διεθνών Κυπρίων ποδοσφαιριστών 16-17 ετών και παιχνίδια άλλων ομάδων υψηλότερου επιπέδου (ELITE YOUTH).
3. Αξιολόγηση ψυχολογικών και κοινωνικών χαρακτηριστικών νεαρών ποδοσφαιριστών ηλικίας 16-17 ετών, χωρισμένα σε τρία διαφορετικά επίπεδα ακαδημιών ποδοσφαίρου (NON-ELITE, SUB-ELITE, ELITE YOUTH).
4. Ανάλυση των στοιχείων που αφορούν την λειτουργία και τις δομές ακαδημιών και άλλων δημογραφικών και κοινωνικό-οικονομικών στοιχείων των νεαρών ποδοσφαιριστών από την Κύπρο αλλά και από το εξωτερικό. Τα τρία επίπεδα ακαδημιών είναι οι ιδιωτικές και ακαδημίες μικρών κατηγοριών (NON-ELITE), οι ακαδημίες πρώτης κατηγορίας (SUB-ELITE), η εθνική ομάδα της Κύπρου και Ευρωπαϊκές ακαδημίες όπως είναι ο Ολυμπιακός Πειραιώς στην Ελλάδα (ELITE YOUTH).

**Ερευνητικές υποθέσεις και αναμενόμενα αποτελέσματα:** Τα αποτελέσματα, όπως και σε όλες τις προτεινόμενες έρευνες, παρουσιάζονται ως μέσος όρος  $\pm$  τυπική απόκλιση. Για την ανάλυση των αποτελεσμάτων χρησιμοποιήθηκε το λογισμικό IBM SPSS Version 25. Οι συγκρίσεις μεταξύ των διαφόρων επιπέδων ποδοσφαιριστών γίνεται με One-Way ANOVA test, και όπου υπάρξει στατιστικά σημαντική διαφορά ( $p < 0.050$ ) εφαρμόζεται η διόρθωση Bonferonni για εντοπισμό της διαφοράς ανά ζεύγη. Επίσης γίνονται συσχετίσεις κατά Pearson μεταξύ των διαφόρων παραμέτρων (ανθρωπομετρίας, φυσικής κατάστασης, τεχνικό-τακτικής και ψυχολογίας) και του επιπέδου των ποδοσφαιριστών. Στις έρευνες που ακολουθούν συλλέχθηκαν αποτελέσματα όλων των πιο πάνω παραμέτρων (παραγόντων) ποδοσφαίρου από νεαρούς ποδοσφαιριστές 16-17 ετών, τριών διαφόρων επιπέδων και έγιναν οι ακόλουθες συγκρίσεις ώστε να βρεθούν διαφορές ή κενά (Gap) σε συγκεκριμένους τομείς. Οι συγκρίσεις των επιπέδων που έγιναν ήταν: (α) NON-ELITE VS SUB-ELITE, (β) SUB-ELITE VS ELITE YOUTH, (γ) NON-ELITE VS ELITE YOUTH. Σχεδόν σε όλους τους παράγοντες που συλλέχθηκαν πληροφορίες μέσω των ερευνών, βρέθηκαν αρκετές διαφορές μεταξύ των NON-ELITE με τους SUB-ELITE, ως επίσης και μεταξύ των SUB-ELITE με τους ELITE YOUTH υπήρξαν κάποιες διαφορές. Σημαντική διαφορά βρέθηκε μεταξύ των επιπέδων NON-ELITE με ELITE YOUTH και αρκετές διαφορές μεταξύ της κατηγορίας SUB-ELITE με ELITE YOUTH. Αναλυτικά οι πιο πάνω αναφερόμενες διαφορές θα αναλυθούν και θα συζητηθούν στην συνέχεια της παρούσας έρευνας.



## Κεφάλαιο 6

### Μεθοδολογία

**Σχεδιασμός ερευνών:** Στις συγκεκριμένες έρευνες έλαβαν μέρος συνολικά 305 ποδοσφαιριστές. Οι 287 από αυτούς ήταν νεαροί ποδοσφαιριστές 16-17 ετών από συνολικά 16 ακαδημίες, κυρίως από Κύπρο αλλά και κάποιες από το εξωτερικό. Οι νεαροί ποδοσφαιριστές χωρίστηκαν σε τρία επίπεδα που ήταν οι NON-ELITE (χαμηλότερο επίπεδο), SUB-ELITE (μέτριο επίπεδο) και οι ELITE YOUTH (ψηλότερο επίπεδο). Σε ένα μέρος της έρευνας που αφορούσε τα ερωτηματολόγια ψυχοκοινωνικών στοιχείων συμμετείχαν και 18 επαγγελματίες Κύπριοι ενήλικοι ποδοσφαιριστές, διαφόρων ομάδων της Κύπρου και του εξωτερικού, στο επίπεδο ELITE ADULTS (επαγγελματικό επίπεδο). Τα ερωτηματολόγια των ποδοσφαιριστών αυτών στάλθηκαν με email ή παραδόθηκαν διά χειρός. Οι μετρήσεις ανθρωπομετρίας και φυσικής κατάστασης πραγματοποιήθηκαν στους χώρους και στα γήπεδα προπόνησης των ακαδημιών, όπως και η παράδοση και επεξήγηση των ερωτηματολογίων. Οι απαντήσεις των ερωτηματολογίων από τους νεαρούς ποδοσφαιριστές έγιναν στο σπίτι τους έτσι ώστε να έχουν περισσότερο χρόνο και καλή διάθεση για πιο σωστές και ακριβείς απαντήσεις. Οι μετρήσεις της τεχνικής και της τακτικής έγιναν με ανάλυση βίντεο (video analysis) με το σύστημα InStat Scout, από παιχνίδια που προμήθευσαν οι ίδιες οι ομάδες που είχαν μετρηθεί στους παράγοντες ανθρωπομετρίας, φυσικής κατάστασης και ψυχολογίας. Ακόμη ένα μέρος της έρευνας αφορούσε πληροφορίες λειτουργίας και δομών ακαδημιών στην Κύπρο και ελάχιστες από το εξωτερικό, οι οποίες συλλέχθηκαν μέσω ερωτηματολογίων που απαντήθηκαν από 49 ακαδημίες ποδοσφαίρου. Τα ερωτηματολόγια αυτά στάλθηκαν μέσω email ή δόθηκαν διά χειρός στις ακαδημίες.

**Συμμετέχοντες (ομάδες και ποδοσφαιριστές):** Πιο συγκεκριμένα οι 305 συμμετέχοντες ποδοσφαιριστές που συμμετείχαν στις έρευνες χωρίζονται ως εξής: (α) 96 ποδοσφαιριστές ηλικίας 16-17 ετών από 6 ιδιωτικές ακαδημίες και ακαδημίες μικρών κατηγοριών της Κύπρου (επίπεδο NON-ELITE) και συγκεκριμένα των Ολυμπιακού Πειραιώς Λάρνακας, Galaxy Academy, ΑΣΙΑ, Εθνικού Άχνας, ΘΟΙ Λακατάμιας και Αγίας Νάπας, (β) 97 ποδοσφαιριστές 16-17 ετών από ακαδημίες πρώτης κατηγορίας στην Κύπρο (επίπεδο SUB-ELITE) και συγκεκριμένα από 6 ακαδημίες που είναι της ΑΕΚ Λάρνακας, της Ανόρθωσης Αμμοχώστου, της Ομόνοιας Λευκωσίας, της Σαλαμίνας Αμμοχώστου, του Απόλλωνα Λεμεσού και του ΑΠΟΕΛ Λευκωσίας, (γ) 94 ποδοσφαιριστές 16-17 ετών που αγωνίζονται ή αγωνίστηκαν στην

Εθνική Ομάδα ποδοσφαίρου της Κύπρου και σε ευρωπαϊκές ποδοσφαιρικές ομάδες (επίπεδο ELITE YOUTH). Συγκεκριμένα 43 ποδοσφαιριστές από την Εθνική Ομάδα ποδοσφαίρου της Κύπρου κάτω των 17 ετών και 51 ποδοσφαιριστές από ELITE ομάδες του εξωτερικού και (δ) 18 ενήλικες κύπριοι επαγγελματίες ποδοσφαιριστές, οι οποίοι αγωνίζονται σε ομάδες της Κύπρου και του εξωτερικού, που συμμετείχαν μόνο στην έρευνα ψυχοκοινωνικών χαρακτηριστικών μέσω ερωτηματολογίων.

Τόσο οι ακαδημίες όσο και οι γονείς των ποδοσφαιριστών έδωσαν την γραπτή τους συγκατάθεση για όλες τις μετρήσεις και ερωτηματολόγια, ως επίσης και για την ανάλυση των βίντεο (video analysis), αφού πρώτα του δόθηκε και η ανάλογη προφορική επεξήγηση των ερευνών. Η παρούσα μελέτη πήρε επίσης και την σχετική έγκριση από την Εθνική Επιτροπή Βιοηθικής Κύπρου με αριθμό EEBK/ΕΠ/2020/41.

## **6.1 Έρευνα 1: Αξιολόγηση ανθρωπομετρίας και φυσικής κατάστασης**

### **6.1.1 Σχεδιασμός έρευνας:**

Τα στοιχεία ανθρωπομετρίας και φυσικής κατάστασης λήφθηκαν μέσω εργομετρικών εξετάσεων οι οποίες πραγματοποιούνται στις εγκαταστάσεις των συμμετεχόντων ομάδων, χρησιμοποιώντας διάφορα εργαλεία μετρήσεων τα οποία παρουσιάζονται αναλυτικά στη συνέχεια. Αρχικά έγινε αναγνώριση του χώρου διεξαγωγής των μετρήσεων, όπως για παράδειγμα οι διαθέσιμες διαστάσεις του γηπέδου για τις ασκήσεις ταχύτητας κάλυψης απόστασης 10 m και 40 m, το τεστ ευκινησίας Illinois (Illinois agility test) και το VAM-EVAL test για την αξιολόγηση της μέγιστης αεροβικής ταχύτητας. Ο χώρος εγκατάστασης του μηχανήματος Opto-Jump next, το οποίο χρησιμοποιήθηκε για τη διεξαγωγή της άσκησης Countermovement Jump Test (CMJ) αποτελείτο από μία σκληρή επίπεδη επιφάνεια, για παράδειγμα μπετόν. Εγκαταστάθηκε σε τοίχο το αναστημόμετρο για τη μέτρηση του ύψους καθώς και μία ηλεκτρονική ζυγαριά για τη μέτρηση του βάρους. Οι δύο αυτές μετρήσεις γίνονταν χωρίς οι ποδοσφαιριστές να φοράνε τα παπούτσια τους. Τέλος, στον ίδιο χώρο διεξάχθηκε και η λιπομέτρηση των ποδοσφαιριστών με τη χρήση του δερματοπτυχόμετρου, μετρώντας δύο δερματοπτυχές, τον τρικέφαλο μυ και τον πλάγιο κοιλιακό μυ. Στον χώρο υπήρχε παροχή ρεύματος και προσωπικό 4 ατόμων, τα οποία συνέισφεραν στη διεξαγωγή των μετρήσεων, την προετοιμασία του χώρου των γηπέδων, την καταγραφή και παρακολούθηση των αποτελεσμάτων (ετοιμασία ονομαστικής λίστας ποδοσφαιριστών) και σε ότι άλλο χρειάστηκε για την ομαλή και σωστή διεξαγωγή των μετρήσεων. Λήφθηκαν υπόψη και οι καιρικές συνθήκες

καθώς επίσης και η καταλληλότητα του γηπέδου, ενώ αποφεύχθηκαν ημέρες με κακές καιρικές συνθήκες, όπως για παράδειγμα έντονη βροχόπτωση, άνεμοι και υπερβολικά υψηλές ή χαμηλές θερμοκρασίες. Ο τρόπος προθέρμανσης πριν τη διεξαγωγή των ασκήσεων ήταν ο ίδιος, τόσο στη χρονική του διάρκεια όσο και στο ασκησιολόγιο, σε όλες τις ομάδες που εξετάστηκαν.

### **6.1.2 Συμμετέχοντες (ομάδες και ποδοσφαιριστές):**

Στη συγκεκριμένη έρευνα των ανθρωπομετρικών στοιχείων και της φυσικής κατάστασης, συμμετείχαν 240 νεαροί ποδοσφαιριστές ηλικίας 16-17 ετών, από 13 διαφορετικές ακαδημίες ποδοσφαίρου. Συγκεκριμένα συμμετείχαν: (α) 96 ποδοσφαιριστές από 6 ιδιωτικές ακαδημίες και ακαδημίες μικρών κατηγοριών της Κύπρου (επίπεδο NON-ELITE) και συγκεκριμένα των Ολυμπιακού Πειραιώς Λάρνακας, Galaxy Academy, ΑΣΙΑ, Εθνικού Άχνας, ΘΟΙ Λακατάμιας και Αγίας Νάπας, (β) 81 ποδοσφαιριστές από ακαδημίες πρώτης κατηγορίας στην Κύπρο (επίπεδο SUB-ELITE) και συγκεκριμένα από 6 ακαδημίες που είναι της ΑΕΚ Λάρνακας, της Ανόρθωσης Αμμοχώστου, της Ομόνοιας Λευκωσίας, της Σαλαμίνας Αμμοχώστου, του Απόλλωνα Λεμεσού και του ΑΠΟΕΛ Λευκωσίας, (γ) 63 ποδοσφαιριστές που αγωνίζονται ή αγωνίστηκαν στην Εθνική Ομάδα ποδοσφαίρου της Κύπρου και σε ευρωπαϊκή ποδοσφαιρική ομάδα (επίπεδο ELITE YOUTH). Συγκεκριμένα 43 εκ των οποίων από την Εθνική Ομάδα ποδοσφαίρου της Κύπρου κάτω των 17 ετών και 20 από τον Ολυμπιακό Πειραιώς με έδρα την Ελλάδα.

### **6.1.3 Μεθοδολογία και όργανα μέτρησης**

Τα στοιχεία φυσικής κατάστασης και τα ανθρωπομετρικά στοιχεία μετρήθηκαν με τη χρήση διαφόρων οργάνων μέτρησης και σύστασης του σώματος και με τη διεξαγωγή εξειδικευμένων εργομετρικών εξετάσεων. Συγκεκριμένα οι ποδοσφαιριστές προσέρχονταν στο γήπεδο ξεκινώντας από τις μετρήσεις ανθρωπομετρίας, αφού πρώτα και για 10 λεπτά τους επεξηγήθηκαν και τους δόθηκαν τα ερωτηματολόγια που αφορούν την Έρευνα 3 (ψυχοκοινωνικοί παράγοντες).

**Αξιολόγηση ύψους:** Το ύψος μετρήθηκε μέσω του αναστημόμετρου με μονάδα μέτρησης τα εκατοστά (cm), το οποίο τοποθετείται σε τοίχο, με τον αθλητή να ακουμπά την πλάτη του σε αυτόν, έχοντας κλειστά τα πόδια και σε ευθεία το σώμα και χωρίς να φορά υποδήματα (Dodd, et al., 2018; Pojskic et al., 2018; Rowat, et al., 2017; Sieghartsleitner, et al., 2019; Trecroci, et al., 2018).

**Αξιολόγηση βάρους:** Το βάρος μετρήθηκε μέσω ηλεκτρονικής ζυγαριάς σε κιλά (kg), η οποία βρισκόταν πλησίον του αναστημόμετρου με τον αθλητή να ανεβαίνει στη ζυγαριά χωρίς υποδήματα (Dodd, et al., 2018; Pojskic et al., 2018; Rowat, et al., 2017; Sieghartsleitner, et al., 2019; Trecroci, et al., 2018).

**Αξιολόγηση σωματικού λίπους:** Το σωματικό λίπος μετρήθηκε με το δερματοπτυχόμετρο Harpenden (Φωτογραφία 6.1) με τη μέθοδο των 2 δερματοπτυχών που είναι ο τρικέφαλος μυς και ο πλάγιος κοιλιακός (Munguia-Izquierdo, et al., 2018). Ο υπολογιζόμενος χρόνος της διαδικασίας αυτής, που αφορά τις ανθρωπομετρικές μετρήσεις, ανήλθε σε περίπου 20 λεπτά.

**Φωτογραφία 6.1: Μέτρηση σωματικού λίπους με το δερματοπτυχόμετρο Harpenden**



Με το πέρας των ανθρωπομετρικών μετρήσεων οι ποδοσφαιριστές πραγματοποίησαν προθέρμανση 10 λεπτών με ελαφρύ τρογάδη, διατάσεις και ελαφριά άλματα, έτσι ώστε να ετοιμαστούν για τα κατακόρυφα άλματα.

**Αξιολόγηση αλτικότητας (CMJ):** Η αλτικότητα μετρήθηκε με την άσκηση Counter Movement Jump (CMJ) (Φωτογραφία 6.2) η οποία πραγματοποιήθηκε με τη βοήθεια του μηχανήματος Opto-Jump Next (Coelho, et al., 2010; Gissis, et al., 2006; Malina, et al., 2006; Sieghartsleitner, et al., 2019; Trecroli, et al., 2018). Η μέτρηση στην άσκηση αυτή μετρά την εκρηκτική δύναμη των κάτω άκρων και γίνεται και με τους δύο διαθέσιμους τρόπους, δηλαδή με τα χέρια στην μέση και με τα χέρια ελεύθερα. Βρέθηκε χώρος με σκληρή επίπεδη επιφάνεια (μπετόν), όπου τοποθετήθηκε το μηχάνημα, ενώ οι ποδοσφαιριστές ήταν με αθλητικά υποδήματα. Οι ποδοσφαιριστές πραγματοποίησαν τρία άλματα μέγιστης απόδοσης σε κάθε είδος άσκησης (3 άλματα με τα χέρια στη μέση και 3 άλματα με τα χέρια ελεύθερα) από τα οποία καταγράφηκε το καλύτερο άλμα σε κάθε άσκηση. Στις περιπτώσεις που τα άλματα των ποδοσφαιριστών έχουν αυξητική τάση από το πρώτο μέχρι και το τρίτο, μπορούσαν να κάνουν επιπρόσθετα άλματα μέχρι να μειωθεί το αποτέλεσμα τους. Αυτό ισχύει και για τα δύο είδη αλμάτων.

**Φωτογραφία 6.2: Μέτρηση αλτικότητας με τα χέρια στη μέση με το Opto-Jump Next**



**Αξιολόγηση μέγιστης ταχύτητας (10m και 40m):** Τελειώνοντας την διαδικασία της μέτρησης των κατακόρυφων αλμάτων (CMJ), όπου ο χρόνος που απαιτήθηκε ήταν περίπου 20 λεπτά, οι ποδοσφαιριστές φόρεσαν ποδοσφαιρικά υποδήματα και πραγματοποίησαν 10 λεπτά ειδική προθέρμανση με τον γυμναστή, για να ετοιμαστούν για τις αποστάσεις ταχύτητας 10 m, 40 m και το Illinois agility test. Η προθέρμανση συμπεριλάμβανε ανοίγματα, ταχύτητες και τρεξίματα με αλλαγή κατεύθυνσης. Η μέγιστη ταχύτητα μετρήθηκε σε απόσταση 10 m και 40 m με τη χρήση φωτοκύτταρων της εταιρείας Microgate, Italy (Dodd, et al., 2018; Gissis et al., 2006; Tomas et al., 2014; Trecrori, et al., 2018; Sieghartsleitner, et al., 2019). Αρχικά διεξήχθη η μέγιστη ταχύτητα 10 m, τοποθετώντας τις δύο δεσμίδες φωτοκύτταρων, στα 0 m και στα 10 m και χρησιμοποιώντας μετροταινία για τη μέτρηση της απόστασης (Φωτογραφία 6.3). Ο χώρος που χρησιμοποιήθηκε βρισκόταν στη γωνία του γηπέδου και συγκεκριμένα ενδιάμεσα της γραμμής του πλαγίου άουτ και της μεγάλης επανορθωτικής. Η αφετηρία ήταν λίγο πριν τη γραμμή του κόρνερ από την πλευρά του αγωνιστικού χώρου, προκειμένου οι αθλητές να έχουν τον απαραίτητο χώρο για την εκκίνηση τους. Οι ποδοσφαιριστές πραγματοποίησαν δύο προσπάθειες μέγιστης ταχύτητας και λήφθηκε υπόψη η καλύτερη από τις δύο. Επίσης, οι ποδοσφαιριστές πριν πραγματοποιήσουν τη δεύτερη τους προσπάθεια έπρεπε να ξεκουραστούν τουλάχιστον από 1 λεπτό ο καθένας.

**Φωτογραφία 6.3: Μέτρηση μέγιστης ταχύτητας 10 m**

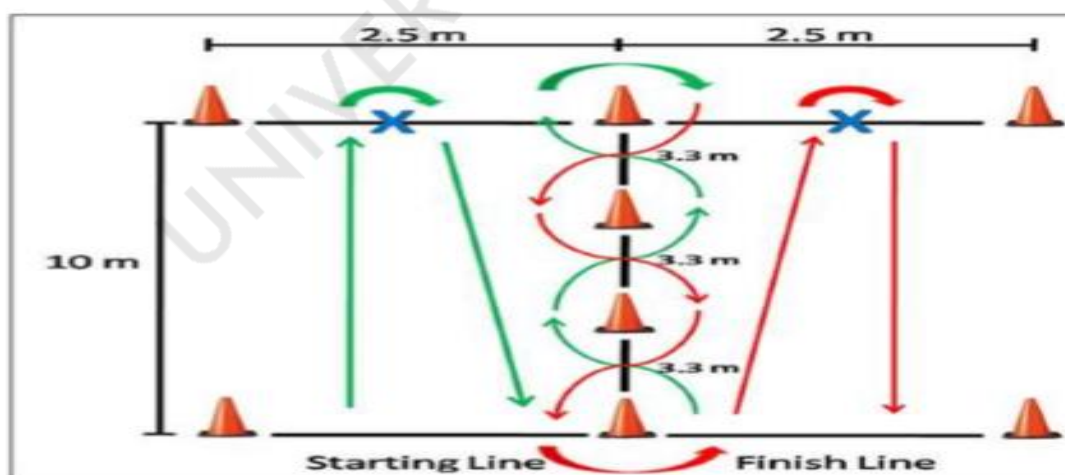




Το ίδιο έγινε και με τη μέγιστη ταχύτητα των 40 m, όπου οι δεσμίδες τοποθετήθηκαν στα 0 m και στα 40 m, με τη χρήση μετροταινίας για τη μέτρηση της απόστασης και με τον ποδοσφαιριστή να πραγματοποιεί και πάλι δύο μέγιστες ταχύτητες. Στην άσκηση αυτή μεταφέρθηκαν οι δεσμίδες από τα 10 m στα 40 m στον ίδιο χώρο του γηπέδου. Στην περίπτωση αυτή υπήρχε διάστημα τουλάχιστον 4 λεπτών ενδιάμεσης ξεκούρασης μεταξύ των δύο ταχυτήτων για τον κάθε ποδοσφαιριστή. Ο χρόνος που απαιτήθηκε για τις δύο ασκήσεις μέγιστης ταχύτητας 10 m και 40 m ανήλθε σε περίπου 25 λεπτά.

**Αξιολόγηση ευκινησίας (Illinois Agility Test):** Στη συνέχεια διεξήχθη η μέτρηση της ευκινησίας μέσω της άσκησης μέγιστης ταχύτητας με αλλαγή κατεύθυνσης Illinois Agility Test (Σχεδιάγραμμα 6.4: Raya, et al., 2013) (Hachana, et al., 2014; Trecroci, et al., 2018). Στην άσκηση αυτή, σχεδιάζεται με τη χρήση μετροταινίας, ένα ορθογώνιο κουτί με κώνους διαστάσεων 5mX10m. Η εν λόγω άσκηση διεξήχθη έξω από τη μεγάλη περιοχή σε μία από τις δύο πλευρές του γηπέδου. Στις πλευρές που έχουν μήκος 5 m τοποθετείται ακόμη ένας κώνος σε κάθε πλευρά στη μέση και συγκεκριμένα στα 2,5 m. Τέλος, στην κεντρική σειρά των κώνων τοποθετούνται ακόμη δύο κώνοι ανά 3,3 m. Οι δεσμίδες φωτοκύτταρων τοποθετούνται η μία στην αριστερή πλευρά, όπου βρίσκεται το σημείο εκκίνησης της άσκησης και μία στη δεξιά πλευρά όπου βρίσκεται το σημείο τερματισμού. Ο υπολογιζόμενος χρόνος διεκπεραίωσης της άσκησης ανήλθε σε περίπου 15 λεπτά.

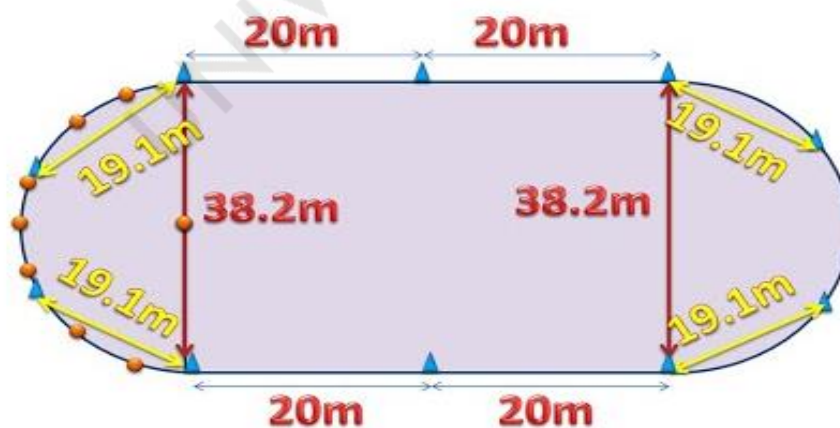
**Σχεδιάγραμμα 6.4: Illinois Agility Test (Πηγή: Raya, et al., 2013)**



**Figure 3.**  
Illinois Agility Test.

**Αξιολόγηση αερόβιας αντοχής (Vameval Test):** Τελευταία μέτρηση ήταν αυτή της αερόβιας αντοχής, μέσω της άσκησης Vameval Test (Σχεδιάγραμμα 6.5) (Buchheit, et al., 2012; Cazorla, & Léger, 1993; Richard, et al., 2018). Η άσκηση διεξήχθη σχεδόν σε ολόκληρο το γήπεδο, καθώς οι διαστάσεις του χώρου εκτέλεσης της ανέρχονται σε 40 m μήκος και 38,2 m πλάτος. Επίσης υπάρχει και μία ακτίνα 19,10 m σχήματος ημικυκλίου στις δύο επιμήκειες πλευρές της άσκησης. Τοποθετούνται 10 ψηλοί κώνοι ιδίου χρώματος γύρω από τον χώρο διεξαγωγής της άσκησης ανά 20 m και δύο χαμηλοί κώνοι ιδίου χρώματος («πιατάκια») πριν και μετά από κάθε μεγάλο κώνο σε απόσταση 2 m. Στις δύο ημικύκλιες αποστάσεις τοποθετούνται χαμηλοί κώνοι («πιατάκια») με το ίδιο χρώμα. Οι ποδοσφαιριστές παίρνουν θέσεις σε κάθε ψηλό κώνο που είναι τοποθετημένος στα σημεία ελέγχου (1 ή 2 ποδοσφαιριστές σε κάθε κώνο, ανάλογα με τον αριθμό των εξεταζόμενων και προκειμένου να επιτευχθεί καλύτερος έλεγχος) και ξεκινούν να τρέχουν δεξιόστροφα στο γήπεδο γύρω από τον χώρο που έχει δημιουργηθεί. Η αρχική ταχύτητα είναι 8.5 km/h η οποία αυξάνεται ανά 0.5 km/h για κάθε λεπτό με τους ποδοσφαιριστές να τρέχουν μέχρι να φτάσουν στη μέγιστη αερόβια ταχύτητα και αντοχή τους. Για τον έλεγχο της ταχύτητας στο συγκεκριμένο τεστ, οι ποδοσφαιριστές πρέπει να βρίσκονται στα σημεία ελέγχου (ψηλοί κώνοι) τα οποία βρίσκονται ανά 20 m, σε κάθε καθορισμένο ηχητικό σήμα, με τους προπονητές - γυμναστές να ελέγχουν τη δρομική ταχύτητα. Στην περίπτωση που ένας ποδοσφαιριστής κάνει τρία συνεχόμενα λάθη, δηλαδή δεν μπορεί να βρίσκεται στα σημεία ελέγχου (ψηλούς κώνους) κατά την ώρα του ηχητικού μηνύματος, τότε θα διακόπτει την άσκηση, με τον υπεύθυνο καταγραφής των σημειώσεων να αναγράφει το στάδιο και το λεπτό που έχει σταματήσει.

**Σχεδιάγραμμα 6.5: Vamela aerobic test (Πηγή: Buchheit, et al., 2012)**





### 6.1.4 Στατιστική Ανάλυση

Τα αποτελέσματα, όπως και σε όλες τις προτεινόμενες έρευνες, παρουσιάζονται ως μέσος όρος  $\pm$  τυπική απόκλιση. Για την ανάλυση των αποτελεσμάτων χρησιμοποιείται το λογισμικό IBM SPSS Version 25. Οι συγκρίσεις μεταξύ των διαφόρων επιπέδων ποδοσφαιριστών γίνεται με One-Way ANOVA test, και όπου υπάρξει στατιστικά σημαντική διαφορά ( $p < 0.050$ ) εφαρμόζεται η διόρθωση Bonferonni για εντοπισμό της διαφοράς ανά ζεύγη. Επίσης γίνονται συσχετίσεις κατά Pearson μεταξύ των διαφόρων παραμέτρων φυσικής κατάστασης και του επιπέδου των ποδοσφαιριστών. Στην έρευνα αυτή συλλέχθηκαν τα αποτελέσματα των μετρήσεων των ανθρωπομετρικών στοιχείων και της φυσικής κατάστασης, από όλα τα επίπεδα που αναφέρουμε πιο πάνω και συγκρίθηκαν μεταξύ τους έτσι ώστε να βρεθούν διαφορές ή κενά (Gap) και σε συγκεκριμένους τομείς. Οι συγκρίσεις που έγιναν ήταν: (α) NON-ELITE VS SUB-ELITE, (β) SUB-ELITE VS ELITE YOUTH, (γ) NON-ELITE VS ELITE YOUTH. Βρέθηκαν σημαντικές διαφορές σχεδόν σε όλα τα χαρακτηριστικά φυσικής κατάστασης μεταξύ των τριών επιπέδων ποδοσφαιριστών. Συγκεκριμένα βρέθηκαν διαφορές μεταξύ των NON-ELITE με τους SUB-ELITE, και μεταξύ των SUB-ELITE με τους ELITE YOUTH. Σημαντικές διαφορές βρέθηκαν μεταξύ των επιπέδων NON-ELITE με ELITE YOUTH.

## 6.2 Έρευνα 2: Αξιολόγηση τεχνικό-τακτικών χαρακτηριστικών

### 6.2.1 Σχεδιασμός έρευνας:

Η έρευνα αυτή αναφέρετε στην αξιολόγηση τεχνικών και τακτικών στοιχείων της απόδοσης στο ποδόσφαιρο, μέσω της ανάλυσης παιχνιδιών με τη χρήση βίντεο και ειδικού λογισμικού (video analysis) των ομάδων που συμμετείχαν στην έρευνα. Τα στοιχεία αυτά μετρήθηκαν και αναλύθηκαν μέσω του λογισμικού Instat Scout Software (Kubayi & Toriola, 2019; Norberto, et al., 2018; Pascual & Martinez, 2018) και αφορούν τεχνικά στοιχεία της ομάδας όπως ο δείκτης Instat (Instat Index), τα λεπτά συμμετοχής των ποδοσφαιριστών, τα γκολ που σημειώθηκαν, οι πάσες (assist), τα σουτ στον στόχο (shot on target), οι κερδισμένες μονομαχίες (challenges won), οι αμυντικές κερδισμένες μονομαχίες (defending challenges won), οι επιθετικές κερδισμένες μονομαχίες (attacking challenges won), οι ντρίμπλες (dribbles), τα επιτυχημένα τακλινγκ (successful tackle), τις υποκλοπές της μπάλας (interceptions), τις επιτυχημένες ενέργειες των ποδοσφαιριστών (players total action), τις κερδισμένες μπάλες (balls won), τις χαμένες μπάλες (balls lost), τις επιτυχημένες πάσες (successful passes), τις πάσες κλειδιά (key passes), της

επιτυχημένες μακρινές πάσες (successful long passes) και τις πάσες που δέχτηκαν (passes received). Με όλα τα πιο πάνω αναφερόμενα στοιχεία μπορούν να βγουν σημαντικά συμπεράσματα και συγκρίσεις τόσο όσον αφορά την τεχνική όσο και την τακτική ποδοσφαίρου.

### **6.2.2 Συμμετέχοντες (ομάδες και ποδοσφαιριστές):**

Στην έρευνα συλλογής πληροφοριών των τεχνικό-τακτικών στοιχείων, συμμετείχαν 228 νεαροί ποδοσφαιριστές ηλικίας 16-17 ετών, από τα τρία επίπεδα (NON-ELITE, SUB-ELITE, ELITE YOUTH), μέσω ανάλυσης βίντεο 24 παιχνιδιών (video analysis) χρησιμοποιώντας το σύστημα Instat Scout Software (Kubayi & Toriola, 2019; Pascual & Martinez, 2018). Συγκεκριμένα μετρήθηκαν (α) 71 ποδοσφαιριστές από 5 ακαδημίες ποδοσφαίρου του επιπέδου NON-ELITE (Παγκύπριο πρωτάθλημα ΚΟΠ) των ομάδων Ολυμπιακού Πειραιώς Λάρνακας, ΑΣΙΑ, Εθνικού Άχνας, Αγίας Νάπας και ΘΟΙ Λακατάμιας, (β) 53 ποδοσφαιριστές από 6 ακαδημίες ποδοσφαίρου του επιπέδου SUB-ELITE (Ανώτατο πρωτάθλημα ΚΟΠ) των ακαδημιών ΑΕΚ Λάρνακας, Ανόρθωσης Αμμοχώστου, Ομόνοιας Λευκωσίας, ΑΠΟΕΛ, Απόλλωνα και Νέας Σαλαμίνας και (γ) 104 ποδοσφαιριστές του επιπέδου ELITE YOUTH οι οποίοι αφορούσαν 42 διεθνής Κύπριους ποδοσφαιριστές που αγωνίζονται στις πιο πάνω αναφερόμενες ομάδες και 62 ξένους ποδοσφαιριστές οι οποίοι αγωνίζονται σε ομάδες ELITE του εξωτερικού και συγκεκριμένα στις ομάδες Παναθηναϊκός Ελλάδα (ΠΑΟ), Ολυμπιακός Πειραιώς Ελλάδα, Real Madrid Ισπανίας και Athletico Madrid Ισπανίας. Στην συνέχεια, τα αποτελέσματα αναλύθηκαν και συγκρίθηκαν μεταξύ τους, υπό το πρίσμα των πτυχών της τεχνικής και τακτικής που αναφέρθηκαν προηγουμένως, όπου και εντοπίστηκαν οι διαφορές μεταξύ των διαφόρων επιπέδων των νεαρών ποδοσφαιριστών.

### **6.2.3 Μεθοδολογία τρόποι μέτρησης:**

Η τεχνική κατάρτιση και η τακτική μετρήθηκαν με την μέθοδο ανάλυσης παιχνιδιών (video analysis) μέσω του συστήματος Instat Scout Software (Kubayi & Toriola, 2019; Pascual & Martinez, 2018). Συγκεκριμένα μετρήθηκαν τα τεχνικό-τακτικά στοιχεία όπως ο δείκτης Instat (Instat Index), τα λεπτά συμμετοχής των ποδοσφαιριστών, τα γκολ που σημειώθηκαν, οι πάσες (assist), τα σουτ στον στόχο (shot on target) (Kubayi & Toriola, 2019; Rowat, et al., 2017; Sieghartsleitner, et al., 2019), οι κερδισμένες μονομαχίες (challenges won) (Pascual & Martinez, 2018), οι αμυντικές κερδισμένες μονομαχίες (defending challenges won) (Pascual & Martinez, 2018), οι επιθετικές κερδισμένες μονομαχίες (attacking challenges won) (Pascual & Martinez,

2018), οι ντρίμπλες (dribbles) (Rowat, et al., 2017; Unnithan, et al., 2012), τα επιτυχημένα τακλινγκ (successful tackle), οι υποκλοπές της μπάλας (interceptions), οι επιτυχημένες ενέργειες των ποδοσφαιριστών (players total action), οι κερδισμένες μπάλες (balls won), οι χαμένες μπάλες (balls lost), οι επιτυχημένες πάσες (successful passes) (Malina, et al., 2005; Rowat, et al., 2017; Sieghartsleitner, et al., 2019; Unnithan, et al., 2012; Vaeyens, et al., 2006), οι πάσες κλειδιά (key passes), οι επιτυχημένες μακρινές πάσες (successful long passes) και οι πάσες που δέχτηκαν (passes received) (Larkin, et al., 2017; Rowat, et al., 2017; Unnithan, et al., 2012).

#### **6.2.4 Στατιστική ανάλυση:**

Οι συγκρίσεις που έγιναν στην έρευνα αυτή των τεχνικό-τακτικών στοιχείων αφορούσαν τα επίπεδα: (α) NON-ELITE VS SUB-ELITE που ήταν τα παιχνίδια του Παγκύπριου πρωταθλήματος και του Ανώτατου πρωταθλήματος της ΚΟΠ, (β) SUB-ELITE VS ELITE YOUTH που αφορούσαν παιχνίδια του ανώτατου πρωταθλήματος της ΚΟΠ και με την συμμετοχή και των διεθνών Κυπρίων ποδοσφαιριστών 16-17 ετών, αλλά και τα παιχνίδια των ομάδων ELITE του εξωτερικού που ήταν ο Ολυμπιακός Πειραιώς και ο Παναθηναϊκός από Ελλάδα και η Real Madrid με την Athletico Madrid από Ισπανία και (γ) NON-ELITE VS ELITE YOUTH, που αφορούσαν τα παιχνίδια του Παγκύπριου πρωταθλήματος ΚΟΠ και τα παιχνίδια των διεθνών Κυπρίων ποδοσφαιριστών 16-17 ετών, ως επίσης και τα παιχνίδια των ομάδων του εξωτερικού που αναφέρονται πιο πάνω.

Στην έρευνα αυτή συλλέχθηκαν τα αποτελέσματα των μετρήσεων της τεχνικής κατάρτισης και της τακτικής αντίληψης παιχνιδιού, από όλα τα επίπεδα και συγκρίθηκαν μεταξύ τους έτσι ώστε να βρεθούν οι διαφορές και τα κενά (Gap) σε συγκεκριμένους τομείς. Υπήρξαν αρκετές διαφορές μεταξύ των ποδοσφαιριστών των επιπέδων σε αρκετά χαρακτηριστικά τόσο της τεχνικής όσο και της τακτικής ποδοσφαίρου. Συγκεκριμένα υπήρξαν αρκετές διαφορές μεταξύ του επιπέδου ELITE YOUTH και με τα δύο άλλα επίπεδα SUB-ELITE και NON-ELITE, ενώ υπήρξαν και κάποιες διαφορές μεταξύ των επιπέδων SUB-ELITE και NON-ELITE.

### **6.3 Έρευνα 3: Αξιολόγηση ψυχοκοινωνικών χαρακτηριστικών**

#### **6.3.1 Σχεδιασμός έρευνας:**

Στην έρευνα αυτή συλλέχθηκαν ψυχοκοινωνικά στοιχεία με τη μέθοδο του ερωτηματολογίου. Διαμοιράστηκαν ερωτηματολόγια σε όλους τους ποδοσφαιριστές ηλικίας 16-17 ετών, που οι ομάδες τους συμμετέχουν στην πρώτη έρευνα (ανθρωπομετρία και φυσική κατάσταση) και στη δεύτερη έρευνα (τεχνικό-τακτική ανάλυση). Αφορά τα ίδια επίπεδα ποδοσφαιριστών και ομάδων (NON-ELITE, SUB-ELITE, ELITE YOUTH), για τα οποία συλλέχθηκαν στοιχεία και τα οποία συγκρίθηκαν μεταξύ τους. Στην έρευνα αυτή συλλέχθηκαν επιπλέον και στοιχεία που αφορούν επαγγελματίες ενήλικες ποδοσφαιριστές (ELITE ADULTS), τα ερωτηματολόγια των οποίων επεξηγήθηκαν και στάλθηκαν με email. Τα ερωτηματολόγια διαμοιράστηκαν και επεξηγήθηκαν στους ποδοσφαιριστές στο γήπεδο, την ημέρα που πραγματοποιήθηκε η πρώτη έρευνα και πριν την έναρξη των εργομετρικών εξετάσεων. Ο απαιτούμενος χρόνος επεξήγησης και παράδοσης των ερωτηματολογίων κυμάνθηκε γύρω στα 15 λεπτά. Οι ποδοσφαιριστές είχαν τη δυνατότητα συμπλήρωσης των ερωτηματολογίων στις οικίες τους, προκειμένου να έχουν τον απαραίτητο χρόνο και την κατάλληλη διάθεση, με στόχο τη βελτίωση της ακρίβειας των αποτελεσμάτων. Είχαν στη διάθεση τους τέσσερις ημέρες και με την συμπλήρωση τους τα ερωτηματολόγια θα παραδίνονταν στον προπονητή τους, ο οποίος ήταν υπεύθυνος για τη συλλογή και την παράδοση τους στον ερευνητή.

#### **6.3.2 Συμμετέχοντες (ομάδες και ποδοσφαιριστές):**

Στην έρευνα αυτή, η οποία αφορά την συλλογή πληροφοριών των ψυχοκοινωνικών χαρακτηριστικών και της προσωπικότητας των νεαρών ποδοσφαιριστών (Burgess, et al., 2010; Gledhill, et al., 2017; Larkin, et al., 2017; Larsen, et al., 2013; MacNamara, et al., 2010; Meylan, et al., 2010), συλλέχθηκαν πληροφορίες μέσω ερωτηματολογίων από 253 ποδοσφαιριστές 16-17 ετών. Πληροφορίες για την εν λόγω έρευνα συλλέχθηκαν επίσης και από 18 επαγγελματίες Κύπριους ενήλικες ποδοσφαιριστές οι οποίοι αγωνίζονται σε ομάδες της Κύπρου και του εξωτερικού. Πιο συγκεκριμένα, συλλέχθηκαν πληροφορίες μέσω ερωτηματολογίων από: (α) 98 ποδοσφαιριστές (NON-ELITE) οι οποίοι αγωνίζονται σε 6 ιδιωτικές ακαδημίες και σε ακαδημίες μικρών κατηγοριών στην Κύπρο, που είναι ο Ολυμπιακός Πειραιώς Λάρνακας, η Galaxy Academy, ο ΑΣΙΑ, ο Εθνικός Άχνας, το ΘΟΙ Λακατάμιας και η Αγία Νάπα, (β) 93 ποδοσφαιριστές (SUB-ELITE) οι οποίοι αγωνίζονται σε 6 ακαδημίες ποδοσφαίρου 1<sup>ης</sup> Κατηγορίας στην Κύπρο, που είναι η ΑΕΚ Λάρνακας, η Ανόρθωση Αμμοχώστου, η Ομόνοια Λευκωσίας, ο

ΑΠΟΕΛ Λευκωσίας, ο Απόλλωνας και η Νέα Σαλαμίνα και (γ) 62 ποδοσφαιριστές (ELITE YOUTH) που αγωνίζονται στην εθνική ομάδα της Κύπρου κάτω των 17 ετών (42 ποδοσφαιριστές) και σε ευρωπαϊκή ακαδημία ποδοσφαίρου και συγκεκριμένα από την ακαδημία του Ολυμπιακού Πειραιώς από την Ελλάδα, επίσης 16-17 ετών (20 ποδοσφαιριστές). Ερωτηματολόγια παραδόθηκαν επίσης σε 18 ενήλικες επαγγελματίες ποδοσφαιριστές που αγωνίζονται σε ομάδες της Κύπρου και του εξωτερικού. Τα ερωτηματολόγια των νεαρών ποδοσφαιριστών παραδόθηκαν και επεξηγήθηκαν τις ημέρες των εργομετρικών εξετάσεων στους χώρους ομάδων. Οι ποδοσφαιριστές είχαν στην διάθεση τους τέσσερις μέρες για να τα απαντήσουν και στη συνέχεια να τα παραδώσουν στους προπονητές τους οι οποίοι με την σειρά τους θα τα παρέδιδαν στον ερευνητή. Τα ερωτηματολόγια των ενηλίκων επαγγελματιών ποδοσφαιριστών στάλθηκαν με email ή παραδόθηκαν διά χειρός και με τον ίδιο τρόπο μαζεύτηκαν, όταν απαντήθηκαν επίσης σε τέσσερις ημέρες μετά την παράδοση τους. Ο χρόνος των τεσσάρων ημερών δόθηκε σε όλους τους εμπλεκόμενους ποδοσφαιριστές, έτσι ώστε να έχουν χρόνο και άνεση κατά την απάντηση των ερωτηματολογίων, με σκοπό την πιο ακριβή συλλογή των πληροφοριών. Στην συνέχεια, τα αποτελέσματα συλλέχθηκαν και συγκρίθηκαν μεταξύ τους με σκοπό να εντοπιστούν οι διαφορές και τα κενά, όσον αφορά τα ψυχοκοινωνικά στοιχεία, μεταξύ των τεσσάρων επιπέδων των ποδοσφαιριστών που συμμετείχαν στην εν λόγω έρευνα.

### **6.3.3 Μεθοδολογία και εργαλεία μέτρησης.**

Για τα ψυχοκοινωνικά χαρακτηριστικά των ποδοσφαιριστών και τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς τους, χρησιμοποιήθηκαν τέσσερα είδη ερωτηματολογίων τα οποία διανεμήθηκαν και επεξηγήθηκαν στους ποδοσφαιριστές. Πιο συγκεκριμένα, χρησιμοποιήθηκαν τα πιο κάτω ερωτηματολόγια:

**(α) POMS (Profile Of Mood States):** Το ερωτηματολόγιο αυτό (Παράρτημα 6) μετρά στοιχεία για τη διάθεση του αθλητή (Lovell, Townrow, Thatcher, 2010; Hashim, Hanafi, & Yusof, 2011). Μερικές από τις ερωτήσεις αφορούν το εάν ο ποδοσφαιριστής είναι σε ένταση, θυμωμένος, δυστυχισμένος, ανήσυχος, χαρούμενος, μπερδεμένος, άτονος και άλλες παρόμοιες. Πιο συγκεκριμένα το εν λόγω ερωτηματολόγιο χωρίζεται σε έξι υποκατηγορίες που είναι η ένταση, η κατάθλιψη, ο θυμός, η κούραση, η σύγχυση και το σθένος. Η κλίμακα του ερωτηματολογίου POMS κυμαίνεται από το 0 μέχρι το 4 με το 0 να ισοβαθμεί με «καθόλου», το 1 με «λίγο», το 2 «ως ένα βαθμό», το 3 «αρκετά» και το 4 «πάρα πολύ».

**(β) TOPS-CS (Test Of Performance Strategy):** Το ερωτηματολόγιο αυτό (Παράρτημα 7) μετρά στρατηγικές απόδοσης και αντίδρασης στους αγώνες και τις προπονήσεις. Καλύπτει επίσης πτυχές της αντίδρασης και του χαρακτήρα, όπως ενεργοποίηση, αυτοματισμός, στοχοθέτηση, αρνητική σκέψη και άλλα παρόμοια στοιχεία, πάντοτε υπό συνθήκες πίεσης και ανταγωνισμού (Ismail, & Ahmad, 2014; Harwood et al., 2004). Συγκεκριμένα το εν λόγω ερωτηματολόγιο χωρίζεται σε οκτώ υποκατηγορίες όπως είναι η ομιλία του αθλητή με τον εαυτό του, ο έλεγχος των συναισθημάτων, η στοχοθέτηση, η αρνητικές σκέψεις, η χαλάρωση, ο αυτοματισμός, η δημιουργία εικόνων και η δραστηριοποίηση. Η κλίμακα του ερωτηματολογίου κυμαίνεται από το 1 μέχρι το 5 με το 1 να ισοβαθμεί με «ποτέ», το 2 «σπάνια», το 3 «μερικές φορές», το 4 «συχνά» και το 5 «πάντα».

**(γ) ACSI-28 (Athletic Copying Skills Inventory):** Το εν λόγω ερωτηματολόγιο (Παράρτημα 5) περιέχει ερωτήσεις που αφορούν τις ψυχολογικές δεξιότητες του ποδοσφαιριστή, όπως είναι η συγκέντρωση, η προσπάθεια για βελτίωση της απόδοσης, η παρακίνηση, η διαχείριση δύσκολων καταστάσεων και άλλα παρόμοια στοιχεία (Devantier, 2011; Johnson et al., 2005). Πιο συγκεκριμένα οι ερωτήσεις του εν λόγω ερωτηματολογίου χωρίζονται σε επτά υποκατηγορίες που είναι η αντιμετώπιση δυσκολιών, η κορύφωση σε συνθήκες πίεσης, ο καθορισμός στόχων, η αυτοσυγκέντρωση, η απαλλαγή από ανησυχίες, η αυτοπεποίθηση, και η συμμόρφωση με τον προπονητή. Η κλίμακα του ερωτηματολογίου κυμαίνεται από το 1 μέχρι το 6 με το 1 να σημαίνει «ποτέ», το 2 «σχεδόν ποτέ», το 3 «μερικές φορές», το 4 «συχνά», το 5 «σχεδόν πάντα» και το 6 «πάντα».

**(δ) Ερωτηματολόγιο κοινωνικών και άλλων παραγόντων** το οποίο δημιουργήθηκε για τους σκοπούς της παρούσας έρευνας (Παράρτημα 8). Το ερωτηματολόγιο αυτό εξετάζει κοινωνικούς και άλλους παράγοντες που επηρεάζουν την ανάπτυξη του ποδοσφαιρικού ταλέντου, όπως είναι οι ώρες προπόνησης, τα απογευματινά ιδιαίτερα μαθήματα, η συμμετοχή σε αθλητικό σχολείο, οι θυσίες που πραγματοποιούνται, το περιβάλλον του αθλητή (γονείς, φίλοι, σχολείο), η ανατροφή, η κουλτούρα και άλλοι κοινωνικοί παράγοντες που πιθανόν επηρεάζουν την ανάπτυξη του ταλέντου στο ποδόσφαιρο.

#### **6.3.4 Στατιστική ανάλυση:**

Τα πιο πάνω στοιχεία συλλέχθηκαν, μετρήθηκαν και αναλύθηκαν με ερωτηματολόγια τα οποία απαντηθήκαν από 253 νεαρούς ποδοσφαιριστές 16-17 ετών και από 18 ενήλικους Κυπρίους επαγγελματίες ποδοσφαιριστές, των πιο πάνω αναφερόμενων τεσσάρων επιπέδων (NON-ELITE,

SUB-ELITE, ELITE YOUTH, ELITE ADULTS). Οι ποδοσφαιριστές που απάντησαν τα πιο πάνω ερωτηματολόγια είναι σχεδόν οι ίδιοι που συμμετείχαν και στις υπόλοιπες έρευνες (ανθρωπομετρίας, φυσικής κατάστασης και τεχνικό-τακτικής). Στην συνέχεια και μετά την συλλογή τους, τα αποτελέσματα συγκρίθηκαν μεταξύ τους έτσι ώστε να βρεθούν οι διαφορές και τα κενά (Gap) μεταξύ των τεσσάρων επιπέδων των ποδοσφαιριστών. Υπήρξαν αρκετές διαφορές μεταξύ των τεσσάρων επιπέδων των ποδοσφαιριστών, στους ψυχολογικούς παράγοντες και στα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας, αφού όσο μεγαλώνει το επίπεδο στο ποδόσφαιρο τόσο μεγαλώνει και η ψυχολογική πίεση στους ποδοσφαιριστές και ειδικά στους νεαρούς (Burgess, et al., 2010). Πιο συγκεκριμένα, υπήρξαν διαφορές σε αρκετές υποκατηγορίες και των τριών ερωτηματολογίων, σε όλα τα επίπεδα συγκρίσεων που ήταν: (α) NON-ELITE VS SUB-ELITE, (β) SUB-ELITE VS ELITE YOUTH, (γ) NON-ELITE VS ELITE YOUTH και (δ) ELITE YOUTH VS PROFESSIONAL PLAYERS ADULTS (εδώ οι διαφορές ήταν ελάχιστες).

#### **6.4 Έρευνα 4: Αξιολόγηση λειτουργίας και δομών ακαδημιών ποδοσφαίρου, δημογραφικά και κοινωνικό-οικονομικά στοιχεία**

##### **6.4.1 Σχεδιασμός έρευνας:**

Στην έρευνα αυτή συλλέχθηκαν στοιχεία τα οποία αφορούν τις δομές και τις λειτουργίες των ακαδημιών ποδοσφαίρου κυρίως στην Κύπρο, καθώς επίσης δημογραφικά και κοινωνικό-οικονομικά στοιχεία (Burgess, et al., 2010; Larkin, et al., 2017; Morley, et al., 2014; Trikalis, et al., 2014). Οι πληροφορίες αυτές συλλέχθηκαν μέσω ερωτηματολογίων τα οποία στάλθηκαν στις ακαδημίες ποδοσφαίρου, μέσω email ή παραδόθηκαν διά χειρός. Τα ερωτηματολόγια αυτά συμπληρώθηκαν από τους υπεύθυνους ακαδημιών ή τους τεχνικούς διευθυντές τους.

##### **6.4.2 Συμμετέχοντες (ακαδημίες ποδοσφαίρου):**

Στην έρευνα αυτή συμμετείχαν 49 ακαδημίες ποδοσφαίρου, κυρίως από Κύπρο και κάποιες από το εξωτερικό και από τα τρία επίπεδα όπως είχαν αναλυθεί στους ποδοσφαιριστές. Συγκεκριμένα συμμετείχαν ιδιωτικές ακαδημίες και ακαδημίες μικρών κατηγοριών (NON-ELITE), ακαδημίες πρώτης κατηγορίας (SUB ELITE), και ακαδημίες ψηλότερου επιπέδου (ELITE YOUTH). Τα ερωτηματολόγια στάλθηκαν στις ακαδημίες ποδοσφαίρου με email ή παραδόθηκαν διά χειρός. Στις περιπτώσεις που δεν μπορούσαν οι συμμετέχοντες να απαντήσουν τα ερωτηματολόγια online, αυτά συμπληρώνονταν επί τόπου ή μέσω τηλεδιάσκεψης. Σημαντικό γεγονός στην έρευνα αυτή της λειτουργίας ακαδημιών ποδοσφαίρου, συμμετείχαν σχεδόν όλες οι ακαδημίες που

συμμετείχαν και στις υπόλοιπες έρευνες μαζί με τους ποδοσφαιριστές τους (ανθρωπομετρίας, φυσικής κατάστασης, τεχνικό-τακτικής, ψυχολογίας). Συμμετείχαν επίσης και πολλές άλλες ακαδημίες όλων των επιπέδων οι οποίες επιλέχθηκαν τυχαία. Συγκεκριμένα στην έρευνα αυτή συμμετείχαν: (α) 18 ακαδημίες ποδοσφαίρου ιδιωτικών ομάδων του επιπέδου NON-ELITE, (β) 13 ακαδημίες ποδοσφαίρου ομάδων της ΚΟΠ του επιπέδου NON-ELITE, (γ) 7 ακαδημίες ποδοσφαίρου ομάδων της ΚΟΠ του επιπέδου SUB-ELITE και (δ) 11 ακαδημίες ποδοσφαίρου ομάδων της ΚΟΠ και του εξωτερικού από το επίπεδο ELITE YOUTH.

#### **6.4.3 Μεθοδολογία και εργαλεία μέτρησης.**

Για την έρευνα αυτή δημιουργήθηκε ένα συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο (Παράρτημα 9) το οποίο στάλθηκε στους υπεύθυνους ή στους τεχνικούς διευθυντές των πιο πάνω ακαδημιών. Στο ερωτηματολόγιο υπήρχαν σημαντικές ερωτήσεις που αφορούσαν την τις δομές και κυρίως την λειτουργία μιας ακαδημίας ποδοσφαίρου. Υπήρχαν ερωτήσεις όπως, εάν εργοδοτούν εξειδικευμένο προσωπικό (Burgess, et al., 2010; Rees, 2018; Ryan, et al., 2018), για την μόρφωση και συνεχείς εκπαίδευση ατόμων της ακαδημίας (προπονητών και παραγόντων) (Benezet, & Hasler, 2015; Burgess, et al., 2010; Rees, et al., 2018), για τον αριθμό των ωρών προπόνησης που κάνουν ανά ηλικία (Benezet, & Hasler, 2015; Burgess, et al., 2010; Wall & Cote, 2007), τον προπονητικό προγραμματισμό (ποιότητα και ένταση προπόνησης) (Ελευθεριάδης, 2012; Rees, 2018; Richardson, et al., 2004; Ryan, et al., 2018), τις αθλητικές εγκαταστάσεις και το αθλητικό υλικό (Trikalis, et al., 2014), την συμμετοχή της ακαδημίας στα αναπτυξιακά πρωταθλήματα (French, et al., 1999; Larkin, et al., 2017; Unnithan, et al., 2012), την φιλοσοφία της πρώτης ομάδας και την σχέση της με την ακαδημία, αλλά και τους οικονομικούς προϋπολογισμούς (Richardson, et al., 2004; Rees, 2018; Ryan, et al., 2018), τις εργομετρικές εξετάσεις και άλλες μετρήσεις και αξιολογήσεις, ως επίσης και την ανάγκη των ατομικών προπονήσεων (Rees, 2018; Ryan, et al., 2018). Υπήρχαν επίσης ερωτήσεις που αφορούσαν το κατά πόσο οι γονείς επηρεάζουν την ανάπτυξη και εξέλιξη του παιδιού τους (Burgess, et al., 2010; Larsen, et al., 2013; Mills, et al., 2012; Morley, et al., 2014), την αθλητική ζωή και θυσίες που πρέπει να κάνουν οι νεαροί ποδοσφαιριστές (Rees, 2018; Ryan, et al., 2018; Williams, & Reilly, 2000), τις διατροφικές συνήθειες τους (Maughan, & Shirreffs, 2007), την φιλοσοφία και τις διευκολύνσεις που πρέπει να παρέχει το κράτος (Cyprus Football Association, 2018; English Football Association, 2018; Martindale, et al., 2005), τα αθλητικά σχολεία (Browaeys, 2011; Hartwing, et al., 2011), τον συνδυασμό μόρφωσης και επαγγελματικού αθλητισμού (Rees, 2018; Ryan, et al., 2018), την



μετακόμιση νεαρών ποδοσφαιριστών στο εξωτερικό (Rees, 2018), τους πληθυσμιακούς παράγοντες (Burgess., et al., 2010), το πότε ένα παιδί δείχνει το ταλέντο του (Benezet, & Hasler, 2015; French, et al., 1999; Larkin, et al., 2017), τους τραυματισμούς (Rommers et al., 2020) και τέλος τους ανιχνευτές ταλέντων (Κωνσταντίνου, et al., 2018; Larkin, et al., 2017).

#### **6.4.4 Στατιστική ανάλυση:**

Τα στοιχεία που μαζεύτηκαν από τα ερωτηματολόγια των 49 ακαδημιών ποδοσφαίρου, αξιολογήθηκαν και αναλύθηκαν και στη συνέχεια συγκρίθηκαν μεταξύ τους στα τρία επίπεδα ακαδημιών, έτσι ώστε να βρεθούν οι διαφορές και τα κενά που υπάρχουν, στην ανάπτυξη ποδοσφαιρικών ταλέντων. Οι συγκρίσεις που έγιναν είναι: (α) ιδιωτικών ακαδημιών με ακαδημίες πρώτης κατηγορίας (NON-ELITE VS SUB-ELITE), (β) ακαδημιών πρώτης κατηγορίας με ακαδημίες εξωτερικού (SUB-ELITE VS ELITE YOUTH) και (γ) ιδιωτικών ακαδημιών με ακαδημίες εξωτερικού (NON-ELITE VS ELITE YOUTH). Δεν υπήρξαν σημαντικές διαφορές μεταξύ των δύο ακαδημιών NON-ELITE και SUB-ELITE (ιδιωτικές και πρώτης κατηγορίας), ενώ υπήρξαν αρκετές διαφορές μεταξύ των ακαδημιών αυτών, σε σύγκριση με τις ακαδημίες ELITE YOUTH.

## Προστασία Δεδομένων

Όλα τα δεδομένα είναι μόνο για ερευνητικούς σκοπούς. Όλοι οι συμμετέχοντες εμπλέκονται συνειδητά στο πρόγραμμα και υπογράφουν το ειδικό έντυπο συμμετοχής, ενώ στις περιπτώσεις ανηλίκων υπογράφουν και οι δύο γονείς. *Απόρρητο:* Το τρέχον έργο σέβεται το θεμελιώδες ανθρώπινο δικαίωμα για την ιδιωτική ζωή, το οποίο απαιτεί να διασφαλίζεται πάντοτε η εμπιστευτικότητα των προσωπικών δεδομένων. Έτσι, δίνεται έμφαση στην ενσωμάτωση κατάλληλων μέτρων ασφαλείας για την εξασφάλιση της εμπιστευτικότητας και της ιδιωτικής ζωής των δεδομένων. Η πρόσβαση σε προσωπικά δεδομένα και η σύνδεση ταυτότητας, επιτρέπεται μόνο για ιατρικούς σκοπούς. Εκτός από όλες τις τεχνικές εκτιμήσεις για την εμπιστευτικότητα και το απόρρητο, το δικαίωμα του χρήστη για την προστασία των προσωπικών δεδομένων υποστηρίζεται από την αρχή της αυτονομίας, η οποία συνεπάγεται ότι ο χρήστης «κατέχει» ρητά τα προσωπικά δεδομένα και διαχειρίζεται τυχόν αλληλεπιδράσεις σε αυτά. Σε όλα τα στάδια της συλλογής δεδομένων αντιμετωπίζονται σε σχέση με το απόρρητο των προσωπικών δεδομένων, όπως εφαρμόζεται από τους εθνικούς νόμους και από τη νομοθεσία της ΕΕ. Τα δεδομένα που συλλέγονται σε όλα τα στάδια θα παραμείνουν στο υπεύθυνο κλειδωμένο γραφείο του επιστήμονα και θα αντιμετωπίζονται ως προς την ανωνυμία του ατόμου και θα αποφορτιστούν μετά την ολοκλήρωση του έργου. Κανένας από τους ερευνητές δεν θα έχει πρόσβαση στο γραφείο εκτός από τον υπεύθυνο επιστήμονα (Δρ. Κωνσταντίνο Τσουλούπα) και τον φοιτητή (Μάριο Κουδελλή). Η ανωνυμία των θεμάτων θα διατηρηθεί. Δυνητικά, αυτή η μελέτη θα οδηγήσει σε δημοσιευμένη εργασία σε ένα περιοδικό με κριτές από ομότιμους. Οι συμμετέχοντες υπογράφουν το έντυπο συγκατάθεσης και έχουν την ελευθερία να αποχωρήσουν από τη μελέτη οποιαδήποτε στιγμή επιθυμούν. Όλα τα δεδομένα θα διατηρηθούν ασφαλή στο Πανεπιστήμιο Λευκωσίας. Οι επόπτες θα έχουν το κλειδί και όλα θα αποφορτιστούν σε δύο χρόνια. Στόχος είναι:

- Εξασφάλιση ανωνυμίας του ατόμου, σε οποιαδήποτε συλλογή προσωπικών δεδομένων.
- Διασφάλιση της εμπιστευτικότητας μέσω κατάλληλων τεχνολογικών μηχανισμών (π.χ. κρυπτογράφηση δεδομένων σε όλες τις διαβιβάσεις προσωπικών δεδομένων).
- Διατήρηση αποκλειστικού δικαιώματος πρόσβασης στα προσωπικά δεδομένα κάποιου.
- Προσφορά της ευκαιρίας να αποχωρήσετε από οποιαδήποτε διαδικασία εάν για οποιονδήποτε λόγο κάποιος αισθάνεται άβολα με αυτήν.

Σε περίπτωση δημοσίευσης της έρευνας θα διασφαλιστεί η ανωνυμία των συμμετεχόντων ενώ τα ερωτηματολόγια θα καταστραφούν με την πάροδο 5 ετών από την ολοκλήρωση της έρευνας.

## Κεφάλαιο 7

### Αποτελέσματα (Results)

Στην παράγραφο αυτή παρουσιάζονται τα αποτελέσματα και οι συγκρίσεις των εξεταζόμενων παραμέτρων χωρισμένα στα τρία επίπεδα ποδοσφαιριστών 16-17 ετών (NON-ELITE, SUB-ELITE, ELITE YOUTH). Όλα τα δεδομένα παρουσιάζονται ως μέσοι όροι  $\pm$  τυπικές αποκλίσεις. Στις αναφορές των αποτελεσμάτων για το θέμα ψυχολογίας ποδοσφαιριστών θα γίνει αναφορά και για επαγγελματίες ενήλικες ποδοσφαιριστές (PROFESSIONAL PLAYERS ADUTLS). Αναλυτικά θα αναφερθούν τα πιο κάτω αποτελέσματα και συγκρίσεις:

7.1 Σύγκριση ανθρωπομετρικών χαρακτηριστικών ανά επίπεδο ποδοσφαιριστών NON-ELITE, SUB-ELITE και ELITE YOUTH.

7.2 Σύγκριση παραμέτρων φυσικής κατάστασης ανά επίπεδο ποδοσφαιριστών NON-ELITE, SUB-ELITE και ELITE YOUTH.

7.3 Σύγκριση τεχνικό-τακτικών στοιχείων ανά επίπεδο ποδοσφαιριστών NON-ELITE, SUB-ELITE και ELITE YOUTH.

7.4 Σύγκριση ερωτηματολογίου ACSI-28, στα αποτελέσματα των 7 υποκατηγοριών του συγκεκριμένου ερωτηματολογίου, ανά επίπεδο ποδοσφαιριστών NON-ELITE, SUB-ELITE, ELITE YOUTH και ELITE ADULTS.

7.5 Σύγκριση ερωτηματολογίου TOPS, στα αποτελέσματα στις 8 υποκατηγορίες του συγκεκριμένου ερωτηματολογίου, ανά επίπεδο ποδοσφαιριστών, NON-ELITE, SUB-ELITE, ELITE YOUTH και ELITE ADULTS.

7.6 Σύγκριση ερωτηματολογίου POMS, στα αποτελέσματα των 6 υποκατηγοριών του συγκεκριμένου ερωτηματολογίου, ανά επίπεδο ποδοσφαιριστών, NON-ELITE, SUB-ELITE, ELITE YOUTH και ELITE ADULTS.

7.7 Περιγραφική ανάλυση αποτελεσμάτων ερωτηματολογίου κοινωνικών παραγόντων.

## 7.1 Σύγκριση ανθρωπομετρίας NON-ELITE, SUB-ELITE, ELITE YOUTH

<u>Ανθρωπομετρία</u>	<u>NON-ELITE (1)</u>	<u>SUB-ELITE (2)</u>	<u>ELITE YOUTH (3)</u>
<b>Βάρος/Body mass (kg)</b>	68.2 ± 5.5	66.8 ± 6.7	68.1 ± 5.6
<b>Ύψος/Height (cm)</b>	176 ± 5	176 ± 6	177 ± 5
<b>Λίπος/ Body fat (%)</b>	13.9±3.3(α,γ)	12.1±2.3(γ)	11.6±1.7 (α)

**Πίνακας 7.1: Ανθρωπομετρικά χαρακτηριστικά συγκρινόμενα ανά επίπεδο ποδοσφαιριστών στις κατηγορίες NON-ELITE, SUB-ELITE και ELITE YOUTH**

(α) Σημαντική διαφορά στη μέτρηση λίπους μεταξύ των NON-ELITE και ELITE YOUTH (1vs3)

(γ) Σημαντική διαφορά στη μέτρηση λίπους μεταξύ των NON-ELITE και SUB-ELITE (1vs2)

Πιο κάτω θα αναφερθούν τα αποτελέσματα των Ανθρωπομετρικών χαρακτηριστικών των τριών επιπέδων ποδοσφαιριστών που έχουν μετρηθεί (Πίνακας 7.1). Συγκεκριμένα μετρήθηκαν το βάρος και το ύψος ποδοσφαιριστών 16-17 ετών, ως επίσης και το ποσοστό λίπους, με τους τρόπους που αναφέρθηκαν πιο πάνω στην μεθοδολογία που ακολουθήθηκε.

Συγκρίνοντας τους μέσους όρους και τις τυπικές αποκλίσεις των ανθρωπομετρικών χαρακτηριστικών για τα τρία επίπεδα ποδοσφαιριστών που εξετάστηκαν, προκύπτει ότι οι ποδοσφαιριστές που ανήκουν στην κατηγορία ELITE YOUTH έχουν σημαντικά χαμηλότερο ποσοστό λίπους σε σχέση με εκείνους της NON-ELITE (11.6±1.7% έναντι 13.9±3.3%). Επιπρόσθετα, μία σημαντική διαφορά στο μέσο ποσοστό σωματικού λίπους εντοπίστηκε και μεταξύ των κατηγοριών NON-ELITE και SUB-ELITE (13.9%±3.3% έναντι 12.1%±2.4%) . Οι λόγοι που μπορεί να οδήγησαν σε αυτά τα αποτελέσματα είναι οι περισσότερες ώρες προπόνησης που κάνουν οι ποδοσφαιριστές ELITE YOUTH και SUB-ELITE σε σύγκριση με τους NON-ELITE ποδοσφαιριστές, ως επίσης η φοίτηση τους σε αθλητικά σχολεία (κατά πλειοψηφία των ELITE YOUTH και SUB-ELITE ποδοσφαιριστών), αλλά και το ότι οι περισσότεροι ποδοσφαιριστές των κατηγοριών αυτών ακολουθούν ένα πρόγραμμα διατροφής. Οι πληροφορίες αυτές λήφθηκαν από τα αποτελέσματα των απαντήσεων των ποδοσφαιριστών στα ερωτηματολόγια για τους κοινωνικούς και άλλους παράγοντες. Όσον αφορά το βάρος και το ύψος των ποδοσφαιριστών δεν φαίνεται να έχουν διαφορές μεταξύ τους οι τρεις κατηγορίες NON-ELITE, SUB-ELITE και ELITE YOUTH.

## 7.2 Σύγκριση Φυσιολογικών χαρακτηριστικών στα επίπεδα ποδοσφαιριστών NON-ELITE, SUB-ELITE και ELITE YOUTH

Πιο κάτω θα αναφερθούν τα αποτελέσματα των φυσιολογικών χαρακτηριστικών που μετρήθηκαν στους ποδοσφαιριστές 16-17 ετών, των τριών επιπέδων (NON-ELITE, SUB-ELITE, ELITE YOUTH) (Πίνακας 7.2). Συγκεκριμένα μετρήθηκαν, τα άλματα με τα χέρια στη μέση (CMJ) και με τα χέρια ελεύθερα (CMJ-FA), οι ταχύτητες 10 μέτρων και 40 μέτρων, η ταχύτητα με αλλαγή κατεύθυνσης (Illinois Agility Test) και η μέτρηση της αερόβιας αντοχής με το VAMEVAL Test. Όσον αφορά την μέτρηση της αερόβιας αντοχής μέσω του VAMEVAL Test θα αναφερθούν τα αποτελέσματα τόσο σε επίπεδο (T stage) όσο και σε απόσταση (km) αλλά κυρίως θα αναφερθεί το αερόβιο κατώφλι των ποδοσφαιριστών (VO<sub>2</sub>max).

**Πίνακας 7.2: Απόδοση στα διάφορα τεστ φυσικής κατάστασης συγκρινόμενα ανά επίπεδο NON-ELITE, SUB-ELITE, ELITE YOUTH**

<u>Παράμετροι</u> <u>Φυσικής Κατάστασης</u>	<u>NON-ELITE (1)</u>	<u>SUB-ELITE (2)</u>	<u>ELITE YOUTH (3)</u>
<b>CMJ (cm)</b>	31.8 ± 4.5*	36.4 ± 3.8*	40.3 ± 3.6*
<b>CMJ-FA (cm)</b>	36.1 ± 4.7*	41.9 ± 4.0*	45.5 ± 3.8*
<b>10m ταχύτητα/sprint (s)</b>	2.00 ± 0.14*	1.86 ± 0.83*	1.79 ± 0.66*
<b>40m ταχύτητα/sprint (s)</b>	6.02 ± 0.36 (α,γ)	5.54 ± 0.52 (γ)	5.37 ± 0.21 (α)
<b>Illinois Agility Test (s)</b>	16.60 ± 0.79*	15.71 ± 0.40*	15.36 ± 0.33*
<b>VAMEVAL Test (km·h<sup>-1</sup>)T Stages</b>	12.8 ± 2.6*	14.6 ± 2.0*	16.6 ± 0.9*
<b>VAMEVAL Test (km)</b>	14.3 ± 1.3*	15.2 ± 1.1*	16.2 ± 0.5*
<b>VAMEVAL Test (VO<sub>2</sub>max)</b>	50.0 ± 4.6*	53.0 ± 3.9*	56.7 ± 1.8*

Συντομογραφίες: CMJ, counter movement jump; CMJ-FA, counter movement jump ελεύθερα χέρια

(\*) Σημαντική διαφορά μεταξύ όλων των επιπέδων ποδοσφαιριστών.

(α) Σημαντική διαφορά μεταξύ των NON-ELITE και ELITE YOUTH (1vs3)

(γ) Σημαντική διαφορά μεταξύ των NON-ELITE και SUB-ELITE (1vs2)

Αναφορικά με τις διαφορές στις επιδόσεις των ασκήσεων που χρησιμοποιήθηκαν για την εξέταση των φυσιολογικών χαρακτηριστικών, εντοπίζονται σημαντικές διαφορές ανάμεσα στις τρεις κατηγορίες των ποδοσφαιριστών, με την κατηγορία ποδοσφαιριστών ELITE YOUTH να παρουσιάζει τις καλύτερες επιδόσεις. Συγκεκριμένα αναφέρονται αναλυτικά πιο κάτω όλα τα αποτελέσματα των παραμέτρων φυσικής κατάστασης. Στα αποτελέσματα του CMJ παρατηρείται σημαντική στατιστική διαφορά από την μία κατηγορία ποδοσφαιριστών στην άλλη με τους ELITE

YOUTH να έχουν τα καλύτερα αποτελέσματα ( $40.3 \pm 3.6$ ), τους SUB-ELITE να ακολουθούν με ( $36.4 \pm 3.8$ ) και τους NON-ELITE να έχουν τα χειρότερα αποτελέσματα ( $31.8 \pm 4.4$ ). Περίπου στο ίδιο μοτίβο διαφοράς κυμαίνονται και τα αποτελέσματα αλμάτων με τα χέρια ελεύθερα (CMJ-FA) με τους ποδοσφαιριστές ELITE YOUTH να έχουν τα καλύτερα αποτελέσματα ( $45.5 \pm 3.8$ ), τους ποδοσφαιριστές SUB-ELITE να ακολουθούν ( $41.9 \pm 4.0$ ) και τους ποδοσφαιριστές NON-ELITE να είναι στην τελευταία θέση με σημαντική διαφορά ( $36.1 \pm 4.8$ ) από τις δύο κατηγορίες και ειδικά από την κατηγορία ELITE YOUTH.

Στη συνέχεια θα αναφερθούν τα αποτελέσματα των ταχυτήτων 10 μέτρων και 40 μέτρων που έκαναν οι ποδοσφαιριστές 17 ετών και των τριών επιπέδων. Στην άσκηση ταχύτητας 10 μέτρων υπάρχει στατιστική διαφορά μεταξύ και των τριών επιπέδων ποδοσφαιριστών με τους NON-ELITE YOUTH να έχουν τα χαμηλότερα αποτελέσματα σε χρόνο ( $2.00 \pm 0.14$ ), τους SUB-ELITE να ακολουθούν ( $1.86 \pm 0.83$ ) και τους ELITE YOUTH να έχουν τα καλύτερα αποτελέσματα σε χρόνο ( $1.79 \pm 0.66$ ). Στην άσκηση ταχύτητας 40 μέτρων υπάρχει στατιστική διαφορά μεταξύ της κατηγορίας ποδοσφαιριστών NON-ELITE ( $6.02 \pm 0.36$ ) με τις δύο άλλες κατηγορίες ποδοσφαιριστών SUB-ELITE ( $5.54 \pm 0.52$ ) και ELITE ( $5.37 \pm 0.21$ ). Όσον αφορά τις κατηγορίες SUB-ELITE και ELITE YOUTH δεν φαίνεται να υπάρχει στατιστική διαφορά μεταξύ των δύο κατηγοριών ποδοσφαιριστών.

Όσον αφορά τις ταχύτητες με αλλαγές κατευθύνσεις (Illinois Agility Test) υπήρχαν και πάλι σημαντικές στατιστικές διαφορές και στα τρία επίπεδα ποδοσφαιριστών. Συγκεκριμένα πιο καλούς χρόνους έκαναν οι ποδοσφαιριστές ELITE YOUTH ( $15.36 \pm 0.33$ ), με δεύτερους καλύτερους χρόνους να κάνουν οι ποδοσφαιριστές SUB-ELITE ( $15.71 \pm 0.40$ ). Οι ποδοσφαιριστές NON-ELITE και πάλι έκαναν τους χειρότερους χρόνους ( $16.60 \pm 0.79$ ), έχοντας σημαντική διαφορά και από τις δύο άλλες κατηγορίες ποδοσφαιριστών, με πιο μεγάλη διαφορά με τους ELITE YOUTH.

Στο VAMEVAL test που αφορά άσκηση αερόβιας αντοχής, παρατηρήθηκαν σημαντικές διαφορές μεταξύ των τριών επιπέδων ποδοσφαιριστών. Η άσκηση αυτή μετρήθηκε με τρεις διαφορετικούς τρόπους οι οποίοι είναι (α) τα επίπεδα στα οποία σταματούσαν οι ποδοσφαιριστές το τρέξιμο τους, (β) τα χιλιόμετρα τα οποία διένυαν μέχρι την στιγμή που σταματούσαν και (γ) την αερόβια αντοχή τους ( $VO_{2max}$ ). Στα αποτελέσματα βλέπουμε σημαντικές διαφορές τόσο στους τρεις τρόπους που αναφέρονται πιο πάνω όσο και στα τρία επίπεδα ποδοσφαιριστών (NON-ELITE, SUB-ELITE, ELITE YOUTH). Συγκεκριμένα τα αποτελέσματα στα επίπεδα (stages) την στιγμή που οι

ποδοσφαιριστές σταμάτησαν το τρέξιμο, ήταν για τους NON-ELITE ( $12.8 \pm 2.6$ ), για τους SUB-ELITE ( $14.6 \pm 2.0$ ) και για τους ELITE YOUTH ( $16.7 \pm 0.9$ ). Τα αποτελέσματα στα χιλιόμετρα (km) που διένυσαν μέχρι την στιγμή που σταμάτησαν να τρέχουν είναι οι NON-ELITE ( $14.3 \pm 1.3$ ), οι SUB-ELITE ( $15.2 \pm 1.1$ ) και οι ELITE YOUTH ( $16.2 \pm 0.5$ ). Όσον αφορά τα αποτελέσματα στην αερόβια αντοχή των ποδοσφαιριστών ( $VO_{2max}$ ), οι NON-ELITE ( $50.1 \pm 4.6$ ), οι SUB-ELITE ( $53.0 \pm 3.9$ ) και οι ELITE YOUTH ( $56.7 \pm 1.8$ ). Όπως φαίνεται από τα πιο πάνω αποτελέσματα των φυσιολογικών χαρακτηριστικών σχεδόν όλα τα αποτελέσματα έχουν στατιστικές διαφορές μεταξύ των τριών κατηγοριών. Τα φυσιολογικά στοιχεία επηρεάζονται σημαντικά από τις προπονήσεις των ποδοσφαιριστών και ειδικότερα από την ποιότητα, την ποσότητα και την ένταση των προπονήσεων. Όπως φαίνεται και από τα ερωτηματολόγια που απαντήθηκαν, των κοινωνικών και άλλων παραγόντων, οι ELITE YOUTH κάνουν περισσότερες ώρες προπονήσεις με επαγγελματίες προπονητές και σε εκσυγχρονισμένες εγκαταστάσεις τόσο από τους SUB-ELITE όσο και από τους NON-ELITE ποδοσφαιριστές. Το ίδιο και οι SUB-ELITE με τους NON-ELITE ποδοσφαιριστές. Συμπέρασμα είναι ότι οι ποσότητα, η ποιότητα και η ένταση των προπονήσεων σε συνδυασμό με τον επαγγελματισμό των προπονητών και την ποιότητα των εγκαταστάσεων, βοηθούν την βελτίωση των φυσιολογικών στοιχείων των ποδοσφαιριστών.

### **7.3 Σύγκριση τεχνικό-τακτικών στοιχείων στα επίπεδα ποδοσφαιριστών NON-ELITE, SUB-ELITE και ELITE YOUTH**

Πιο κάτω παρουσιάζεται η σύγκριση των τεχνικό-τακτικών στοιχείων των τριών επιπέδων ποδοσφαιριστών 16-17 ετών, τα οποία συλλέχθηκαν μέσω αναλύσεων παιχνιδιών ποδοσφαίρου με το σύστημα Instat Scout (Πίνακας 7.3). Τα τεχνικό-τακτικά στοιχεία που εξετάστηκαν είναι τα σουτ στον στόχο (shoots on target), οι συνολικές κερδισμένες μονομαχίες (challenge won), οι αμυντικές και επιθετικές μονομαχίες (challenge defense and attack), οι ντρίπλες (dribbles), οι πάσες κλειδιά (assists) και οι αμυντικές αποκρούσεις (tackles), οι υποκλοπές της μπάλας (interceptions), οι συνολικές θετικές ενέργειες του ποδοσφαιριστή στο παιχνίδι (players action), οι χαμένες και κερδισμένες μπάλες (ball lost and won), οι πάσες κλειδιά (key passes), οι επιτυχημένες πάσες (pass success), οι μακρινές πάσες (pass long 40m) και οι πάσες υποδοχής (pass received). Μετρήθηκαν επίσης τα λεπτά συμμετοχής του κάθε ποδοσφαιριστή και τα γκολ που σημειώθηκαν, ως επίσης και ο συνολικός δείκτης απόδοσης (Instat Index) ο οποίος υπολογίζεται ως αποτέλεσμα από την συνολική απόδοση του κάθε ποδοσφαιριστή ξεχωριστά, ανάλογα με τα αποτελέσματα του στα πιο κάτω τεχνικό-τακτικά στοιχεία.

**Πίνακας 7.3: Τεχνικό-τακτικά χαρακτηριστικά συγκρινόμενα ανά επίπεδο NON-ELITE, SUB-ELITE, ELITE YOUTH:**

<u>Τεχνικό-Τακτικά χαρακτηριστικά</u>	<u>NON-ELITE (1)</u>	<u>SUB-ELITE (2)</u>	<u>ELITE YOUTH (3)</u>
INSTANT INDEX Δίκτης INDEX	154.9 ± 31.6 (α)	170.6 ± 20.6 (β)	216.9±28.4 (α,β)*
GAME MINUTES Λεπτά στο παιχνίδι	65.8 ± 21.5 (γ)	51.6 ± 23.2 (γ,β)*	71.5 ± 24.8 (β)
GOALS /Γκόλς	1.3 ± 0.5	1.0 ± ----	1.1 ± 0.3
ASSISTS/Πάσες γκολ	1.0 ± 0	1.0 ± 0	1.0 ± 0
SHOOTS ON TARGET Σουτ στον στόχο	44.6 ± 36.3 (α)	50.0 ± 41.8 (β)	85.9 ± 19.5 (α,β)
CHALLENGE WON Κερδισμένες μονομ.	52.3 ± 16.0 (α)	55.7 ± 21.5 (β)	78.6 ± 11.6 (α,β)
CHALLENGE DEF. Αμυντικές μονομ.	48.4 ± 25.0*	62.2 ± 24.4*	76.1 ± 16.0*
CHALLENGE ATTACK Επιθετικές μονομ.	54.1 ± 25.9 (α)	46.2 ± 30.3 (β)	78.5 ± 19.9 (α,β)
DRIBLES SUCCES Επιτυχ. ντρίμπλες	46.9 ± 32.4 (α)	47.4 ± 34.2 (β)	82.5 ± 21.0 (α,β)
TACKLES SUCCES Επιτυχ. τάγκλινγκ	38.6 ± 28.0*	62.7 ± 30.9*	82.2 ± 20.7*
INTERCEPTIONS Υποκλοπές μπάλας	4.6 ± 2.3 (α)	4.3 ± 2.8 (β)	7.6 ± 2.9 (α,β)
PLAYER ACTIONS Ενέργειες παίκτη	35.7 ± 13.1 (α)	38.4 ± 20.6 (β)	69.6 ± 22.8 (α,β)
BALLS LOST Χαμένες μπάλες	6.0 ± 3.1 (α)	5.0 ± 2.8	4.6 ± 2.3 (α)
BALLS WON Κερδισμένες μπάλες	4.7 ± 2.6 (α)	5.1 ± 3.6 (β)	9.4 ± 3.8 (α,β)
PASS SUCCES Επιτυχημένες πάσες	59.1 ± 18.1*	69.2 ± 16.5*	84.4 ± 9.1*
PASS KEY Πάσες κλειδιά	47.0 ± 36. (α)	58.1 ± 34.8 (β)	87.9 ± 16.8 (α,β)
PASS LONG 40m Μακρινές πάσες	50.9 ± 32.2 (α)	54.6 ± 36.0 (β)	81.4 ± 19.9 (α,β)
PASS RECEIVED Υποδοχές πάσας	18.3 ± 7.6 (α)	19.1 ± 9.7 (β)	33.4 ± 14.2 (α,β)

(\*) Σημαντική διαφορά μεταξύ όλων των επιπέδων ποδοσφαιριστών.

(α) Σημαντική διαφορά μεταξύ των ποδοσφαιριστών NON-ELITE και ELITE YOUTH (1vs3)

(β) Σημαντική διαφορά μεταξύ των ποδοσφαιριστών SUB-ELITE και ELITE YOUTH (2vs3)

(γ) Σημαντική διαφορά μεταξύ των ποδοσφαιριστών NON-ELITE και SUB-ELITE (1vs2)



Αναφορικά με τα τεχνικό-τακτικά στοιχεία, οι ποδοσφαιριστές της κατηγορίας ELITE YOUTH παρουσιάζουν σημαντικά υψηλότερες επιδόσεις σε σχέση με εκείνους της κατηγορίας SUB-ELITE, οι οποίοι με τη σειρά τους παρουσιάζουν σημαντικά υψηλότερες επιδόσεις σε σχέση με εκείνους της κατηγορίας NON-ELITE. Πρώτο και σημαντικότερο στοιχείο της τεχνικό-τακτικής είναι ο δείκτης Instat Index ο οποίος μετρά την συνολική απόδοση του κάθε ποδοσφαιριστή ξεχωριστά ανάλογα με τα αποτελέσματα που είχε σε όλα τα τεχνικό-τακτικά στοιχεία στον αγώνα. Οι ποδοσφαιριστές ELITE YOUTH ( $216.9 \pm 28.4$ ) είχαν σημαντική στατιστική διαφορά τόσο με τους NON ELITE ( $154.9 \pm 31.6$ ) όσο και με τους SUB-ELITE ( $170.6 \pm 20.6$ ). Οι κατηγορίες ποδοσφαιριστών NON-ELITE με SUB-ELITE φαίνεται ότι δεν είχαν σημαντική στατιστική διαφορά στον δείκτη Instat Index.

Αναφορικά με τον αγωνιστικό χρόνο (game minutes) παρατηρείται διαφορά ανάμεσα στην κατηγορία ELITE YOUTH ( $71.5 \pm 21.8$ ) και τις υπόλοιπες δύο κατηγορίες, με την πρώτη να σημειώνει τα περισσότερα αγωνιστικά λεπτά. Ενδιαφέρον στοιχείο είναι εδώ το γεγονός του ότι η κατηγορία NON-ELITE παρουσιάζει περισσότερα αγωνιστικά λεπτά ( $65.8 \pm 21.5$ ) σε σχέση με τη SUB-ELITE ( $51.6 \pm 23.2$ ).

Όσον αφορά τα γκολ (goals) δεν φαίνεται να υπάρχει στατιστική διαφορά μεταξύ των τριών κατηγοριών ποδοσφαιριστών καθότι οι ELITE YOUTH ( $1.1 \pm 0.3$ ), οι SUB-ELITE ( $1.0 \pm \dots$ ) και οι NON-ELITE ( $1.3 \pm 0.5$ ). Επίσης στις τελικές πάσες κλειδιά (assists) δεν υπάρχει διαφορά μεταξύ των τριών επιπέδων ποδοσφαιριστών αφού όλες οι κατηγορίες έχουν το ίδιο αποτέλεσμα ( $1,0 \pm 0$ ).

Στα σουτ εντός στόχου (shoots on target) και πάλι υπερέχει η κατηγορία ELITE YOUTH έναντι των άλλων δύο κατηγοριών με αποτέλεσμα ( $85.9 \pm 19.5$ ), ενώ οι SUB-ELITE ( $50.0 \pm 41.8$ ) και NON-ELITE ( $44.6 \pm 36.3$ ). Στο στοιχείο αυτό δεν παρατηρείται σημαντική διαφορά μεταξύ των SUB-ELITE και NON-ELITE.

Αναφορικά με την κατηγορία “διεκδικήσεις” οι οποίες χωρίζονται σε τρία είδη διεκδικήσεων, που είναι οι κερδισμένες διεκδικήσεις (challenge won), οι αμυντικές διεκδικήσεις (challenge defense), οι επιθετικές διεκδικήσεις (challenge attack), το επίπεδο ELITE YOUTH έχει αρκετά καλύτερα αποτελέσματα και σημαντική στατιστική διαφορά μεταξύ των υπολοίπων δύο επιπέδων SUB-ELITE YOUTH και NON-ELITE. Οι ELITE έχουν ( $78.6 \pm 11.6$ ) στις κερδισμένες διεκδικήσεις, ( $76.1 \pm 16.0$ ) στις αμυντικές διεκδικήσεις και ( $78.5 \pm 19.9$ ) στις επιθετικές διεκδικήσεις, αποτελέσματα αρκετά καλύτερα από τους NON-ELITE και SUB-ELITE. Ενώ τα δύο αυτά επίπεδα

παρουσιάζουν σημαντική στατιστική διαφορά μόνο στις αμυντικές διεκδικήσεις (challenge defense), με τους NON-ELITE ( $48.4 \pm 25.0$ ) και τους SUB-ELITE ( $62.2 \pm 24.4$ ). Όσον αφορά τις κερδισμένες διεκδικήσεις (challenge won) και τις επιθετικές διεκδικήσεις (challenge attack), δεν υπάρχει σημαντική διαφορά μεταξύ των SUB-ELITE και των NON-ELITE. Οι NON-ELITE YOUTH έχουν ( $52.3 \pm 16.0$ ) στις κερδισμένες διεκδικήσεις και ( $54.1 \pm 25.9$ ) στις επιθετικές διεκδικήσεις και οι SUB-ELITE έχουν ( $55.7 \pm 21.5$ ) στις κερδισμένες διεκδικήσεις και ( $46.2 \pm 30.3$ ) στις επιθετικές διεκδικήσεις.

Το μοτίβο υπεροχής της κατηγορίας ELITE YOUTH έναντι των υπολοίπων δύο κατηγοριών SUB-ELITE και NON-ELITE, παρατηρείται και για την περίπτωση των επιτυχημένων ντριπλών (dribbles), ενώ δεν παρατηρείται σημαντική στατιστική διαφορά μεταξύ των NON-ELITE και SUB-ELITE, στο στοιχείο αυτό της τεχνικής. Συγκεκριμένα οι ELITE YOUTH έχουν τα καλύτερα αποτελέσματα ( $82.5 \pm 21.0$ ) με αρκετά μεγάλη διαφορά έναντι των SUB-ELITE ( $47.4 \pm 34.2$ ) και των NON-ELITE ( $46.9 \pm 32.4$ ), ενώ όπως αναφέρουμε η διαφορά των δύο τελευταίων επιπέδων δεν είναι σημαντική.

Όσον αφορά τις αμυντικές αποκρούσεις (tackles), υπάρχει σημαντική στατιστική διαφορά μεταξύ όλων των επιπέδων ποδοσφαιριστών με τους ELITE YOUTH να έχουν ( $82.2 \pm 20.7$ ), τους SUB-ELITE YOUTH ( $62.7 \pm 30.9$ ) και τους NON-ELITE ( $38.6 \pm 28.0$ ).

Αναφορικά με τις υποκλοπές μπάλας από τους ποδοσφαιριστές (interceptions), η κατηγορία ποδοσφαιριστών ELITE YOUTH υπερτερεί έναντι των υπολοίπων δύο κατηγοριών, ενώ η κατηγορία SUB-ELITE δεν έχει σημαντική διαφορά με την κατηγορία NON-ELITE. Συγκεκριμένα η κατηγορία ELITE YOUTH έχει ως αποτέλεσμα στις υποκλοπές μπάλας ( $7.6 \pm 2.9$ ), η κατηγορία SUB-ELITE ( $4.3 \pm 2.8$ ) και η κατηγορία NON-ELITE ( $4.6 \pm 2.3$ ).

Στις δράσεις των ποδοσφαιριστών (players actions) έχουμε το ίδιο μοτίβο με υπεροχή της κατηγορίας ELITE YOUTH έναντι των υπολοίπων δύο κατηγοριών, με τα αποτελέσματα να είναι για τους ELITE YOUTH ( $69.6 \pm 22.8$ ), για τους SUB-ELITE ( $38.4 \pm 20.6$ ) και για τους NON-ELITE ( $35.7 \pm 13.1$ ), ενώ τα δύο τελευταία επίπεδα δεν έχουν σημαντική διαφορά μεταξύ τους.

Αναφορικά με τις χαμένες μπαλιές (balls lost) η κατηγορία NON-ELITE παρουσιάζει σημαντικά χειρότερες επιδόσεις ( $6.0 \pm 3.0$ ) σε σχέση με την κατηγορία ELITE YOUTH ( $4.6 \pm 2.3$ ). Στο στοιχείο αυτό η ELITE YOUTH δεν έχουν σημαντική διαφορά έναντι τους SUB-ELITE ( $5.0 \pm 2.8$ ).

Αναφορικά με τις κερδισμένες μπαλιές, η κατηγορία ELITE YOUTH υπερέχει ( $9.4 \pm 3.8$ ) και πάλι έναντι των υπολοίπων δύο, κατηγοριών ενώ δεν υπάρχει σημαντική διαφορά μεταξύ των SUB-ELITE ( $5.1 \pm 3.6$ ) και τους NON-ELITE ( $4.7 \pm 2.6$ ).

Τελευταία στοιχεία στο τεχνικό-τακτικό μέρος είναι τα διάφορα είδη πάσας από τους ποδοσφαιριστές σε ένα αγώνα, οι οποίες χωρίζονται στις επιτυχημένες πάσες (pass success), στις πάσες κλειδιά (pass key), στις μακρινές πάσες 40 μέτρων (pass long 40m) και στις υποδοχές πάσας (pass received). Σε όλες τις κατηγορίες πάσας, εκτός από τις επιτυχημένες πάσες, έχουμε το ίδιο μοτίβο στατιστικών διαφορών, με τους ELITE YOUTH να έχουν σημαντική στατιστική διαφορά με τα άλλα δύο επίπεδα ποδοσφαιριστών, ενώ οι SUB-ELITE με τους NON-ELITE να μην έχουν σημαντική διαφορά μεταξύ τους. Οι επιτυχημένες πάσες όμως έχουν σημαντικές διαφορές μεταξύ και των τριών επιπέδων ποδοσφαιριστών. Συγκεκριμένα τα αποτελέσματα στις επιτυχημένες πάσες είναι για τους ELITE YOUTH ( $84.4 \pm 9.1$ ), για τους SUB-ELITE ( $69.2 \pm 16.5$ ) και για τους NON-ELITE ( $59.1 \pm 18.1$ ). Τα αποτελέσματα για τις πάσες κλειδιά είναι για τους ELITE YOUTH ( $87.9 \pm 16.8$ ), για τους SUB-ELITE ( $58.1 \pm 34.8$ ) και για τους NON-ELITE ( $47.0 \pm 36.8$ ). Στις μακρινές πάσες 40 μέτρων οι ELITE YOUTH έχουν ( $81.4 \pm 19.9$ ), οι SUB-ELITE ( $54.6 \pm 36.0$ ) και οι NON-ELITE ( $50.9 \pm 32.2$ ), ενώ στις πάσες υποδοχής τα αποτελέσματα των ELITE YOUTH είναι ( $33.4 \pm 14.2$ ), των SUB-ELITE ( $19.1 \pm 9.7$ ) και των NON-ELITE ( $18.3 \pm 7.6$ ).

Βλέποντας όλα τα πιο πάνω αποτελέσματα που αφορούν την τεχνικό-τακτική ποδοσφαίρου η οποία αναλύθηκε για κάθε ποδοσφαιριστή ξεχωριστά, διακρίνεται ότι οι ποδοσφαιριστές ηλικίας 16-17 ετών του επιπέδου ELITE YOUTH, έχουν πολύ καλύτερα αποτελέσματα, με σημαντικές στατιστικές διαφορές, σε όλα τα τεχνικό-τακτικά στοιχεία τόσο από τους NON-ELITE όσο και από τους SUB-ELITE, εκτός από τα γκολ (goals) και τις τελικές πάσες κλειδιά (assists), όπου δεν φαίνεται σημαντική διαφορά. Στις πιο πολλές περιπτώσεις των τεχνικό-τακτικών στοιχείων δεν φαίνεται να υπάρχει σημαντική διαφορά μεταξύ των επιπέδων ποδοσφαιριστών SUB-ELITE και NON-ELITE, εκτός από τις αμυντικές διεκδικήσεις (challenge defense), τις αμυντικές αποκρούσεις (tackles success) και στις επιτυχημένες πάσες (pass success), όπου εκεί υπάρχουν διαφορές σε όλα τα επίπεδα. Το συμπέρασμα είναι ότι οι ELITE YOUTH ποδοσφαιριστές έχουν καλύτερα αποτελέσματα λόγω του επιπέδου τους και ειδικότερα λόγω των περισσότερων ωρών προπόνησης που κάνουν αλλά και των ωρών ατομικών προπονήσεων, γεγονός που αποδεικνύεται από τις απαντήσεις που έδωσαν οι ποδοσφαιριστές στα ερωτηματολόγια κοινωνικών παραγόντων.

Η συμμετοχή τους επίσης σε αθλητικά σχολεία αλλά και ο επαγγελματισμός των προπονητών που τους εκπαιδεύουν παίζουν ρόλο στα πολύ καλά αποτελέσματα τους. Οι εγκαταστάσεις των ακαδημιών των ELITE YOUTH είναι επίσης ένας σημαντικός παράγοντας που επηρεάζει την ποιότητα και τα αποτελέσματα τους. Όλα αυτά φαίνονται από τις απαντήσεις των ποδοσφαιριστών στα ερωτηματολόγια κοινωνικών και άλλων παραγόντων αλλά και από τα ερωτηματολόγια λειτουργίας ακαδημιών ποδοσφαίρου που απάντησαν οι υπεύθυνοι ακαδημιών.

#### **7.4 Σύγκριση αποτελεσμάτων ερωτηματολογίου ACSI-28 (7 υποκατηγορίες), στα επίπεδα ποδοσφαιριστών NON-ELITE, SUB-ELITE, ELITE YOUTH και ELITE ADULTS**

Πιο κάτω θα συγκριθούν τα αποτελέσματα που συλλέχτηκαν (Πίνακας 7.4), μέσω του ερωτηματολογίου ACSI-28, από τις τέσσερις κατηγορίες ποδοσφαιριστών (NON-ELITE, SUB-ELITE, ELITE YOUTH, ELITE ADULTS). Τόσο στην έρευνα αυτή όσο και στις υπόλοιπες έρευνες των ερωτηματολογίων που αφορούν ψυχοκοινωνικούς παράγοντες και χαρακτηριστικά της προσωπικότητας ποδοσφαιριστών, βλέπουμε μία νέα κατηγορία ποδοσφαιριστών που είναι οι ενήλικες Κύπριοι ποδοσφαιριστές, οι οποίοι αγωνίζονται σε ομάδες της Κύπρου και του εξωτερικού.

**Πίνακας 7.4: Σύγκριση ερωτηματολογίου ACSI-28 (συνολικού σκορ των 7 υποκατηγοριών) ανά επίπεδο ποδοσφαιριστών, NON-ELITE, SUB-ELITE, ELITE YOUTH και ELITE ADULTS**

<b>ACSI-28</b> <b>Υποκατηγορίες</b>	<b>NON-ELITE</b> <b>(1)</b>	<b>SUB-ELITE</b> <b>(2)</b>	<b>ELITE YOUTH</b> <b>(3)</b>	<b>ELITE ADULTS</b> <b>(4)</b>
<b>1. Αντιμετώπιση δυσκολιών (Q:1,5,15,21)</b>	4.0 ± 0.8 (α)	4.3 ± 0.8 (β)	5.0 ± 0.4 (α,β)	4.4 ± 0.6
<b>2. Κορύφωση σε συνθήκες πίεσης (Q:2,6,16,22)</b>	4.3 ± 1.0	4.5 ± 0.8	4.5 ± 0.4	4.5 ± 0.7
<b>3. Καθορισμός στόχων (Q:3,7,17,23)</b>	4.5 ± 0.9 (α)	4.9 ± 0.8	5.2 ± 0.5 (α)	4.7 ± 0.7
<b>4. Αυτοσυγκέντρωση (Q:4,8,18,24)</b>	4.4 ± 0.7 (α,γ)	4.8 ± 0.6 (γ)	5.1 ± 0.4 (α)	4.7 ± 0.5
<b>5. Απαλλαγή από ανησυχίες (Q:9,12,28,25)</b>	3.6 ± 1.1 (α)	3.2 ± 1.1 (β)	2.3 ± 0.5 (α,β)	3.0 ± 0.8
<b>6. Αυτοπεποίθηση (10,13,19,26)</b>	4.4 ± 0.8 (γ)	4.8 ± 0.7 (γ)	4.8 ± 0.4	5.0 ± 0.6
<b>7. Συμμόρφωση με τον Προπονητή (Q:11,14,20,27)</b>	3.9 ± 0.5 (α)	3.9 ± 0.5 (β)	5.0 ± 0.5 (α,β,δ)	3.7 ± 0.3 (δ)

(α) Σημαντική διαφορά μεταξύ των ποδοσφαιριστών NON-ELITE και ELITE YOUTH (1vs3)

(β) Σημαντική διαφορά μεταξύ των ποδοσφαιριστών SUB-ELITE και ELITE YOUTH (2vs3)

(γ) Σημαντική διαφορά μεταξύ των ποδοσφαιριστών NON-ELITE και SUB-ELITE (1vs2)

(δ) Σημαντική διαφορά μεταξύ των ποδοσφαιριστών ELITE YOUTH και ELITE ADULTS (3vs4)

Αναφορικά με τις απαντήσεις στο ερωτηματολόγιο ACSI-28 φαίνεται ότι η κατηγορία NON-ELITE, έχει σημαντική στατιστική διαφορά με τις κατηγορίες ποδοσφαιριστών ELITE YOUTH και ELITE ADULTS (επαγγελματίες ποδοσφαιριστές), σχεδόν σε όλες τις υποκατηγορίες του εν λόγω ερωτηματολογίου, εκτός από την υποκατηγορία «Κορύφωση σε συνθήκες πίεσης», όπου εκεί τα αποτελέσματα είναι παρόμοια σε όλες τις κατηγορίες ποδοσφαιριστών (NON-ELITE 4.3±1.0) (SUB-ELITE 4.5±0.8) (ELITE YOUTH 4.5±0.4) (ELITE ADULTS 4.5±0.7).

(α) Το επίπεδο των ποδοσφαιριστών NON-ELITE έχουν σημαντική στατιστική διαφορά με τους ELITE YOUTH στις κατηγορίες «Αντιμετώπιση δυσκολιών», «Καθορισμός στόχων», «Αυτοσυγκέντρωση», «Απαλλαγή από ανησυχίες» και «Συμμόρφωση με τον προπονητή».

Αναλυτικά τα αποτελέσματα των δύο αυτό επιπέδων ποδοσφαιριστών, αντίστοιχα με τις πιο πάνω υποκατηγορίες, είναι για τους NON-ELITE ( $4.1 \pm 0.8$ ), ( $4.5 \pm 0.9$ ), ( $4.4 \pm 0.7$ ), ( $3.6 \pm 1.1$ ), ( $3.9 \pm 0.5$ ) και για τους ELITE YOUTH ( $5.0 \pm 0.4$ ), ( $5.2 \pm 0.5$ ), ( $5.1 \pm 0.4$ ), ( $2.3 \pm 0.5$ ), ( $5.0 \pm 0.5$ ). Ουσιαστικά τα δύο αυτά επίπεδα ποδοσφαιριστών διαφέρουν σχεδόν σε όλες τις υποκατηγορίες του ερωτηματολογίου εκτός από τις υποκατηγορίες που αφορούν την «Αυτοπεποίθηση» και την «Κορύφωση σε συνθήκες πίεσης», δεν υπάρχει στατιστική διαφορά. Οι κυριότεροι λόγοι είναι το επίπεδο στο οποίο προπονούνται και αγωνίζονται οι ποδοσφαιριστές των δύο αυτών επιπέδων, ο επαγγελματισμός των προπονητών, οι εγκαταστάσεις, οι ώρες προπόνησης, οι ατομικές προπονήσεις και άλλοι λόγοι οι οποίοι βγαίνουν από τα ερωτηματολόγια κοινωνικών και άλλων παραγόντων που απάντησαν οι ποδοσφαιριστές, αλλά και από τα ερωτηματολόγια που απάντησαν οι υπεύθυνοι ακαδημιών ποδοσφαίρου.

(β) Η κατηγορία ποδοσφαιριστών SUB-ELITE έχει σημαντική στατιστική διαφορά με τα επίπεδα ποδοσφαιριστών ELITE YOUTH στις υποκατηγορίες «Αντιμετώπιση δυσκολιών», «Απαλλαγή από ανησυχίες» και «Συμμόρφωση με τον προπονητή». Συγκεκριμένα τα αποτελέσματα αντίστοιχα για τους SUB-ELITE είναι ( $4.3 \pm 0.8$ ), ( $3.2 \pm 1.1$ ), ( $3.9 \pm 0.5$ ) και για τους ELITE YOUTH είναι ( $5.0 \pm 0.4$ ), ( $2.3 \pm 0.5$ ), ( $4.8 \pm 0.4$ ). Στις υπόλοιπες υποκατηγορίες του ερωτηματολογίου που είναι η «Κορύφωση σε συνθήκες πίεσης», ο «Καθορισμός στόχων», η «Αυτοσυγκέντρωση» και η «Αυτοπεποίθηση», δεν υπάρχει καμία σημαντική στατιστική διαφορά μεταξύ των επιπέδων ποδοσφαιριστών SUB-ELITE και ELITE YOUTH. Τα δύο αυτά επίπεδα ποδοσφαιριστών έχουν κάποιες διαφορές μεταξύ τους σε κάποιες υποκατηγορίες, αλλά όχι τόσες πολλές και τόσο μεγάλες. Το επίπεδο SUB-ELITE είναι ένα ενδιάμεσο επίπεδο μεταξύ των NON-ELITE και ELITE YOUTH ποδοσφαιριστών και φαίνεται και στα αποτελέσματα ότι όσο ανεβαίνει το επίπεδο ποδοσφαιριστών μειώνονται και οι διαφορές μεταξύ τους.

(γ) Η κατηγορία των ποδοσφαιριστών NON-ELITE έχει σημαντική στατιστική διαφορά και με το επίπεδο των ποδοσφαιριστών SUB-ELITE, στις υποκατηγορίες «Αυτοσυγκέντρωση» και «Αυτοπεποίθηση» όπου τα αποτελέσματα είναι αντίστοιχα για τους NON-ELITE ( $4.4 \pm 0.7$ ), ( $4.4 \pm 0.8$ ) και για τους SUB-ELITE ( $4.8 \pm 0.6$ ), ( $4.8 \pm 0.7$ ). Στις υπόλοιπες υποκατηγορίες του

ερωτηματολογίου όπως είναι η «Αντιμετώπιση δυσκολιών», η «Κορύφωση σε συνθήκες πίεσης», ο «Καθορισμός στόχων», η «Απαλλαγή από ανησυχίες» και η «Συμμόρφωση με τον προπονητή», δεν υπάρχει καμία σημαντική στατιστική διαφορά.

Στα δύο αυτά επίπεδα ποδοσφαιριστών και πάλι υπάρχουν διαφορές άλλα όχι σε πολλές υποκατηγορίες και σε μεγάλο βαθμό. Τα σχόλια είναι τα ίδια με την πιο πάνω παράγραφο όπου η μία κατηγορία με την άλλη αν και έχουν κάποιες διαφορές μεταξύ τους δεν είναι πολλές και μεγάλες. Οι μεγάλες διαφορές είναι από το επίπεδο NON-ELITE με το επίπεδο ELITE YOUTH.

(δ) Στα επίπεδα ποδοσφαιριστών ELITE YOUTH και ELITE ADULTS βλέπουμε ότι δεν υπάρχουν σημαντικές στατιστικές διαφορές εκτός από την υποκατηγορία «Συμμόρφωση με τον προπονητή» όπου οι ELITE YOUTH έχουν ( $5.0 \pm 0.5$ ) και οι ELITE ADULTS ( $3.7 \pm 0.4$ ). Συγκεκριμένα τα αποτελέσματα στους επαγγελματίες ποδοσφαιριστές (ELITE ADULTS) είναι για τις υποκατηγορίες «Αντιμετώπιση δυσκολιών» ( $4.4 \pm 0.6$ ), για την «Κορύφωση σε συνθήκες πίεσης» ( $4.5 \pm 0.7$ ), για τον «Καθορισμό στόχων» ( $4.7 \pm 0.7$ ), για την «Αυτοσυγκέντρωση» ( $4.7 \pm 0.6$ ), για την «Απαλλαγή από ανησυχίες» ( $3.0 \pm 0.8$ ), για την «Αυτοπεποίθηση» ( $5.0 \pm 0.6$ ) και για την «Συμμόρφωση με τον προπονητή» ( $3.7 \pm 0.4$ ). Το συμπέρασμα από την διαφορά των δύο αυτών επιπέδων ποδοσφαιριστών και αφού δεν υπάρχουν σημαντικές διαφορές εκτός από μία υποκατηγορία που είναι η «Συμμόρφωση με τον προπονητή», είναι ότι και τα δύο επίπεδα αγωνίζονται και προπονούνται σε αρκετά ψηλό επίπεδο. Οι ποδοσφαιριστές ELITE YOUTH βρίσκονται ένα βήμα πριν τον επαγγελματισμό και αυτό ίσως να είναι και ο λόγος των κοντινών αποτελεσμάτων και των μη διαφορών μεταξύ των ELITE ADULTS.

Το γεγονός αυτό, των χαμηλών αποτελεσμάτων των NON-ELITE στο ερωτηματολόγιο ACSI-28, αποδεικνύει ότι οι ποδοσφαιριστές είναι σε χειρότερη ψυχολογική κατάσταση από τις υπόλοιπες κατηγορίες ποδοσφαιριστών τους οποίους η ψυχολογική κατάσταση είναι σε πολύ καλύτερα επίπεδα. Αυτό ίσως να οφείλετε στο γεγονός ότι οι υπόλοιπες κατηγορίες έχουν καλύτερα αποτελέσματα και στους άλλους δύο παράγοντες του ποδοσφαίρου που είναι η φυσική κατάσταση και η τεχνικό-τακτική, γεγονός που τους ανεβάζει ψυχολογικά. Επίσης σημαντικό γεγονός είναι ότι οι ποδοσφαιριστές του επιπέδου ELITE YOUTH είναι πολύ κοντά με τους ποδοσφαιριστές του επιπέδου ELITE ADULTS, πράγμα που αποδεικνύει ότι οι ποδοσφαιριστές αυτοί είναι πολύ κοντά στο επαγγελματικό επίπεδο. Όσον αφορά τους SUB-ELITE ποδοσφαιριστές είναι ένα ενδιάμεσο

επίπεδο το οποίο εύκολα μπορεί να πέσει στην πιο κάτω κατηγορία των NON-ELITE άλλα και κάποιοι να προχωρήσουν στην επόμενη κατηγορία των ELITE YOUTH.

### **7.5 Σύγκριση αποτελεσμάτων ερωτηματολογίου TOPS-CS (8 υποκατηγορίες), στα επίπεδα ποδοσφαιριστών, NON-ELITE, SUB-ELITE, ELITE YOUTH και ELITE ADULTS**

Το ερωτηματολόγιο TOPS-CS (Test Of Performance Strategy) το οποίο απάντησαν ποδοσφαιριστές όλων των επιπέδων όπως είναι οι NON-ELITE, οι SUB-ELITE, οι ELITE YOUTH και οι επαγγελματίες ποδοσφαιριστές (ELITE ADULTS), έχει να κάνει με ψυχολογικούς παράγοντες όπως είναι οι στρατηγικές απόδοσης και αντίδρασης στους αγώνες και τις προπονήσεις (Πίνακας 7.5). Καλύπτει επίσης πτυχές της αντίδρασης και του χαρακτήρα όπως ενεργοποίηση, αυτοματισμός, στοχοθέτηση, αρνητική σκέψη και άλλα παρόμοια στοιχεία, πάντοτε υπό συνθήκες πίεσης και ανταγωνισμού. Η κλίμακα του ερωτηματολογίου κυμαίνεται από το 1 μέχρι το 5 με το 1 να ισοβαθμεί με «πότε» το 2 «σπάνια», το 3 «μερικές φορές», το 4 «συχνά» και το 5 «πάντα». Το εν λόγω ερωτηματολόγιο περιέχει 32 συνολικά ερωτήσεις οι οποίες χωρίζονται σε 8 υποκατηγορίες οι οποίες είναι: 1. Self-Talk (ομιλία με τον εαυτό), 2. Emotional Control (συναισθηματικός έλεγχος), 3. Automaticity (αυτοματισμός), 4. Goal Setting (στοχοθέτηση), 5. Imagery (δημιουργία εικόνων), 6. Activation (ενεργοποίηση), 7. Negative Thinking (αρνητική σκέψη), 8. Relaxation (χαλάρωση).

Στα αποτελέσματα του εν λόγω ερωτηματολογίου διακρίνεται να υπάρχουν σημαντικές στατιστικές διαφορές μεταξύ διαφόρων επιπέδων ποδοσφαιριστών που ερωτήθηκαν. Το επίπεδο των ποδοσφαιριστών NON-ELITE έχει σημαντικές στατιστικές διαφορές με το επόμενο επίπεδο ποδοσφαιριστών SUB-ELITE, αλλά και με το πιο πάνω επίπεδο των ELITE YOUTH, σχεδόν σε όλες τις υποκατηγορίες του ερωτηματολογίου, εκτός από την υποκατηγορία 3 που είναι ο αυτοματισμός «Automaticity». Το επίπεδο των ποδοσφαιριστών SUB-ELITE έχει στατιστικές διαφορές με το επόμενο επίπεδο που είναι το ELITE YOUTH, εκτός και πάλι από την υποκατηγορία 3 που είναι ο αυτοματισμός «Automaticity». Όσον αφορά το επίπεδο των ποδοσφαιριστών ELITE YOUTH, εκτός από τις στατιστικές διαφορές που έχει με τα πιο κάτω επίπεδα ποδοσφαιριστών (NON-ELITE και SUB-ELITE), έχει στατιστικές διαφορές και με το επίπεδο των επαγγελματιών ποδοσφαιριστών (ELITE ADULTS) σε αρκετές τις υποκατηγορίες,



εκτός από τις υποκατηγορίες 2 συναισθηματικός έλεγχος «Emotional Control», 2 αυτοματισμό «Automaticity», 5 σχηματισμός εικόνων «Imagery» και 7 αρνητική σκέψη «Negative Thinking».

**Πίνακας 7.5: Σύγκριση ερωτηματολογίου TOPS-CS (συνολικού σκορ των 8 υποκατηγοριών) ανά επίπεδο ποδοσφαιριστών, NON-ELITE, SUB-ELITE, ELITE YOUTH και ELITE ADULTS**

<b><u>TOPS-CS</u></b> <b><u>Υποκατηγορίες</u></b>	<b><u>NON-ELITE (1)</u></b>	<b><u>SUB-ELITE (2)</u></b>	<b><u>ELITE YOUTH (3)</u></b>	<b><u>ELITE ADULTS(4)</u></b>
<b>1.Self-Talk (Q1-4)</b>	14.4±3.4 (α)	15.2±2.5 (β)	18.7±1.8 (α,β,δ)	16.0±2.3 (δ)
<b>2.Emotional Control (Q5-8)</b>	10.8±3.6 (α)	9.8±2.6 (β)	7.3±1.1 (α,β)	9.6±3.0
<b>3.Automaticity (Q9-12)</b>	9.9±2.4	9.7±2.9	11.0±1.9	10.2±2.1
<b>4.Goal Setting (Q13-16)</b>	15.1±2.9 (α)	16.1±2.8 (β)	2.0±1.6 (α,β,δ)	16.4±2.2 (δ)
<b>5.Imagery (Q17-20)</b>	14.8±3.4 (α)	15.1±2.9	16.7±1.7 (α)	16.2±2.4
<b>6.Activation (Q21-24)</b>	16.8±2.2 (α)	16.6±2.1 (β)	20.8±1.1 (α,β,δ)	17.0±1.9 (δ)
<b>7.Negative think (Q25-28)</b>	10.5±2.3 (α)	10.7±2.5 (β)	9.0±1.1 (α,β)	9.8±2.6
<b>8.Relaxation (Q29-32)</b>	13.1±2.1 (α)	13.2±2.6 (β)	16.5±1.7(α,β,δ)	13.3±1.7 (δ)

(α) Σημαντική διαφορά μεταξύ των ποδοσφαιριστών NON-ELITE και ELITE YOUTH (1vs3)

(β) Σημαντική διαφορά μεταξύ των ποδοσφαιριστών SUB-ELITE και ELITE YOUTH (2vs3)

(δ) Σημαντική διαφορά μεταξύ των ποδοσφαιριστών ELITE YOUTH και ELITE ADULTS (3vs4)

Με βάση των πιο πάνω πίνακα 7 αποτελεσμάτων του ερωτηματολογίου TOPS-CS, η μόνο υποκατηγορία η οποία δεν έχει σημαντικές στατιστικές διαφορές είναι αυτή της αυτοματοποίησης «Automaticity» όπου οι NON-ELITE έχουν (9.9±2.4), οι SUB-ELITE (9.7±2.9), οι ELITE YOUTH (11.0±1.9) και οι ELITE ADULTS(10.2±2.1).

(α + β) Όπως αναφέρεται και πιο πάνω το επίπεδο των ποδοσφαιριστών NON-ELITE έχει σημαντικές στατιστικές διαφορές με το επόμενο επίπεδο των SUB-ELITE σχεδόν σε όλες τις υποκατηγορίες εκτός από αυτή του αυτοματισμού «Automaticity» και της δημιουργίας εικόνων «Imagery», οι οποίες αναφέρθηκαν πιο πάνω. Επίσης ο επίπεδο ποδοσφαιριστών NON-ELITE έχει στατιστικές διαφορές και με το επίπεδο ELITE YOUTH, σχεδόν σε όλες τις υποκατηγορίες εκτός από αυτή του αυτοματισμού «Automaticity». Τα αποτελέσματα των NON-ELITE, SUB-ELITE

και ELITE YOUTH αντίστοιχα είναι  $(14.4 \pm 3.4)$ ,  $(15.2 \pm 2.5)$  και  $(18.7 \pm 1.8)$ ,  $(18.7 \pm 1.8)$  στην υποκατηγορία 1 Self-Talk (ομιλία με τον εαυτό),  $(10.8 \pm 3.6)$ ,  $(9.8 \pm 2.6)$  και  $(7.3 \pm 1.1)$  στην υποκατηγορία 2 Emotional Control (συναισθηματικός έλεγχος),  $(9.9 \pm 2.4)$ ,  $(9.7 \pm 2.9)$  και  $(11.0 \pm 1.9)$  στην υποκατηγορία 3 Automaticity (αυτοματισμός),  $(15.1 \pm 2.9)$ ,  $(16.1 \pm 2.8)$  και  $(2.0 \pm 1.6)$  στην υποκατηγορία 4 Goal Setting (στοχοθέτηση),  $(14.8 \pm 3.4)$ ,  $(15.1 \pm 2.9)$  και  $(16.7 \pm 1.7)$  στην υποκατηγορία 5 Imagery (δημιουργία εικόνων),  $(16.3 \pm 2.2)$ ,  $(16.6 \pm 2.1)$  και  $(20.8 \pm 1.1)$  στην υποκατηγορία 6 Activation (ενεργοποίηση),  $(10.5 \pm 2.3)$ ,  $(10.7 \pm 2.5)$  και  $(9.0 \pm 1.1)$  στην υποκατηγορία 7 Negative Thinking (αρνητική σκέψη) και  $(13.1 \pm 2.1)$ ,  $(13.2 \pm 2.6)$  και  $(16.5 \pm 1.7)$  στην υποκατηγορία 8. Relaxation (χαλάρωση). Από τα πιο πάνω αποτελέσματα διακρίνεται ότι οι ποδοσφαιριστές του χαμηλότερου επιπέδου NON-ELITE είναι σε χειρότερη ψυχολογική κατάσταση, με βάση της ερωτήσεις του ερωτηματολογίου TOPS-CS. Όσο όμως ανεβαίνει το επίπεδο των ποδοσφαιριστών η ψυχολογική κατάσταση των ποδοσφαιριστών βελτιώνεται. Αυτό ίσως να έχει να κάνει με την δυναμικότητα του χαρακτήρα αλλά και με την σωστή εκπαίδευση και προπόνηση που τυγχάνουν οι ποδοσφαιριστές των υψηλότερων επιπέδων, αφού είναι και πιο κοντά στα επαγγελματικά επίπεδα.

(δ) Όσον αφορά τα αποτελέσματα μεταξύ των ποδοσφαιριστών των επιπέδων ELITE YOUTH και ELITE ADULTS, φαίνεται να υπάρχουν στατιστικές διαφορές μόνο σε 4 από τις υποκατηγορίες του ερωτηματολογίου TOPS-CS. Οι υποκατηγορίες αυτές και τα αποτελέσματα του επιπέδου ELITE ADULTS είναι στην υποκατηγορία 1 ομιλία στον εαυτό του ποδοσφαιριστή (Self Talk)  $(16.0 \pm 2.3)$ , στην υποκατηγορία 4 στοχοθέτηση (Goal Settings)  $(16.4 \pm 2.2)$ , στην υποκατηγορία 6 ενεργοποίηση (Activation)  $(17.0 \pm 1.9)$  και στην υποκατηγορία 8 χαλάρωση (Relaxation)  $(13.3 \pm 1.7)$ . Στις υπόλοιπες υποκατηγορίες δεν υπάρχουν στατιστικές διαφορές μεταξύ των επιπέδων ELITE YOUTH και ELITE ADULTS. Οι υποκατηγορίες αυτές και τα αποτελέσματα τους στο επίπεδο ELITE ADULTS είναι η 2 συναισθηματικός έλεγχος (Emotional Control)  $(9.6 \pm 3.0)$ , η υποκατηγορία 3 αυτοματισμός (Automaticity)  $(10.2 \pm 2.1)$ , η υποκατηγορία 5 δημιουργία εικόνων (Imagery)  $(16.2 \pm 2.4)$  και η υποκατηγορία 7 αρνητική σκέψη (Negative Thinking)  $(9.8 \pm 2.6)$ . Στα δύο αυτά επίπεδα ποδοσφαιριστών (ELITE YOUTH και ELITE ADULTS) φαίνεται να υπάρχουν στατιστικές διαφορές αλλά δεν είναι σε όλες τις υποκατηγορίες αλλά ούτε και σε μεγάλο βαθμό. Ο λόγος ίσως είναι το γεγονός ότι το επίπεδο των ELITE YOUTH ποδοσφαιριστών είναι πολύ κοντά σε αυτό των ELITE ADULTS, αφού εκπαιδεύονται με πάρα

πολλές ώρες προπόνησης, με επαγγελματίες προπονητές με υψηλό επίπεδο εκπαίδευσης με στόχο να φθάσουν σύντομα στο επαγγελματικό επίπεδο.

Το συμπέρασμα των αποτελεσμάτων του ερωτηματολογίου TOPS-CS, είναι ότι στο κάθε επίπεδο ποδοσφαιριστών υπάρχουν στατιστικές διαφορές μεταξύ τους, ενώ όσο ανεβαίνει το επίπεδο οι διαφορές αυτές μειώνονται. Το επίπεδο ποδοσφαιριστών NON-ELITE, που είναι το χαμηλότερο με τα πιο αρνητικά αποτελέσματα, έχει διαφορές με όλα τα άλλα επίπεδα ποδοσφαιριστών, σχεδόν σε όλες τις υποκατηγορίες του ερωτηματολογίου. Στη συνέχεια το επόμενο επίπεδο ποδοσφαιριστών που είναι το ενδιάμεσο επίπεδο των SUB-ELITE, έχει στατιστικές διαφορές με το επίπεδο NON-ELITE, με καλύτερα αποτελέσματα αλλά χειρότερα αποτελέσματα από το αμέσως επόμενο επίπεδο των ELITE YOUTH, το οποίο με την σειρά του έχει χειρότερα αποτελέσματα από το ανώτερο επίπεδο των ELITE ADULTS, αλλά μόνο σε κάποιες υποκατηγορίες και όχι σε τόσο μεγάλο βαθμό.

## **7.6 Σύγκριση αποτελεσμάτων ερωτηματολογίου POMS (6 υποκατηγορίες), για τους NON-ELITE, SUB-ELITE, ELITE YOUTH και ELITE ADULTS**

Το ερωτηματολόγιο POMS (Profile of Mood States) χρησιμοποιήθηκε και δόθηκε σε όλα τα επίπεδα ποδοσφαιριστών για να απαντηθεί, με σκοπό την συλλογή πληροφοριών, όσον αφορά την διάθεση του αθλητή (Πίνακας 7.6). Μερικές από τις ερωτήσεις αφορούν το ένα ο ποδοσφαιριστής είναι σε ένταση, θυμωμένος, δυστυχισμένος, ανήσυχος, χαρούμενος, μπερδεμένος, άτονος και άλλες παρόμοιες ερωτήσεις. Το ερωτηματολόγιο POMS αποτελείται από 65 συνολικά ερωτήσεις ενώ υπάρχει και η σύντομη μορφή του, η οποία χρησιμοποιήθηκε για την παρούσα έρευνα, με 30 ερωτήσεις. Στη συνέχεια των απαντήσεων των 30 ερωτήσεων και για την ανάλυση των αποτελεσμάτων, το ερωτηματολόγιο POMS, χωρίζεται σε 6 υποκατηγορίες που είναι 1 Poms ten (tension-anxiety, ένταση-άγχος), 2 Poms dep (depression, κατάθλιψη), 3 Poms ang (anger-hostility, θυμό-εχθρότητα), 4 Poms fat (fatigue, κόπωση), 5 Poms vig (vigor, σθένος), 6 Poms con (confusion, σύγχυση). Η κλίμακα του εν λόγω ερωτηματολογίου κυμαίνεται από το 0 μέχρι και το 4, με το 0 να ισοβαθμεί με «καθόλου», το 1 με «λίγο», το 2 με «ως ένα βαθμό», το 3 με «αρκετά» και το 4 με «πάρα πολύ». Οι υψηλές βαθμολογίες της υποκατηγορίας ή υποκλίμακας 5 που είναι το σθένος (vigor) αντικατοπτρίζουν μια καλή διάθεση και συναίσθημα, ενώ οι υπόλοιπες υποκλίμακες αντικατοπτρίζουν μια καλή διάθεση και συναίσθημα όταν οι βαθμολογίες είναι

χαμηλές (έχουν δηλαδή αντίθετα αποτελέσματα με βάση τις απαντήσεις στα ερωτηματολόγια που έδωσαν οι ποδοσφαιριστές των τεσσάρων επιπέδων).

**Πίνακας 7.6: Σύγκριση ερωτηματολογίου POMS (συνολικού σκορ και υποκατηγοριών) ανά επίπεδο ποδοσφαιριστών, NON-ELITE, SUB-ELITE, ELITE YOUTH και ELITE ADULTS**

<b>POMS</b> <b>Υποκατηγορίες</b>	<b>NON-ELITE</b> <b>(1)</b>	<b>SUB-ELITE</b> <b>(2)</b>	<b>ELITE YOUTH</b> <b>(3)</b>	<b>ELITE ADULTS</b> <b>(4)</b>
<b>1.Poms ten</b> <b>(Q:1,8,15,25,28)</b>	11.8±3.5 (α,ε)	10.3±3.2 (β,στ)	7.7±2.0 (α,β)	7.6±1.5 (ε,στ)
<b>2.Poms dep</b> <b>(Q:4,10,17,22,24,26,30)</b>	12.0±5.2	11.1±4.5	10.9±2.4	8.8±1.3
<b>3.Poms ang</b> <b>(Q:5,12,19,27,29)</b>	10.1±3.6 (α,ε)	9.0±2.7 (β,στ)	6.3±1.8 (α,β)	6.0±0.9 (ε,στ)
<b>4.Poms fat</b> <b>(Q:2,9,16)</b>	7.3±2.3 (α,ε)	6.6±2.7 (β,στ)	4.7±1.9 (α,β)	3.0±1.1 (ε,στ)
<b>5.Poms vig</b> <b>(Q:6,11,13,20)</b>	14.0±2.7 (α,ε)	15.1±2.4 (β,στ)	18.3±1.2 (α,β)	8.1±1.4 (ε,στ)
<b>6.Poms con</b> <b>(Q:7,14,21,23)</b>	8.4±3.5 (α,γ)	6.9±2.5 (γ)	6.3±1.2 (α)	6.4±1.2

(α) Σημαντική διαφορά μεταξύ των ποδοσφαιριστών NON-ELITE και ELITE YOUTH (1vs3)

(β) Σημαντική διαφορά μεταξύ των ποδοσφαιριστών SUB-ELITE και ELITE YOUTH (2vs3)

(γ) Σημαντική διαφορά μεταξύ των ποδοσφαιριστών NON-ELITE και SUB-ELITE (1vs2)

(δ) Σημαντική διαφορά μεταξύ των ποδοσφαιριστών ELITE YOUTH και ELITE ADULTS (3vs4)

(ε) Σημαντική διαφορά μεταξύ των ποδοσφαιριστών NON-ELITE και ELITE ADULTS (1vs4)

(στ) Σημαντική διαφορά μεταξύ των ποδοσφαιριστών SUB-ELITE και ELITE ADULTS (2vs4)

Παρόμοιο είναι το σκηνικό και στα αποτελέσματα του ερωτηματολογίου POMS, όπου το επίπεδο των ποδοσφαιριστών NON-ELITE έχει σημαντικές στατιστικές διαφορές με όλα τα άλλα επίπεδα και ο λόγος είναι το χαμηλό επίπεδο ποδοσφαιριστών. Επίσης στα αποτελέσματα φαίνεται ότι τα επίπεδα μεταξύ τους έχουν κάποιες στατιστικές διαφορές οι οποίες θα αναλυθούν πιο κάτω, γεγονός που φάνηκε και στα προηγούμενα ερωτηματολόγια. Στην μόνη υποκατηγορία του εν λόγω ερωτηματολογίου, στην οποία δεν υπάρχουν στατιστικές διαφορές μεταξύ των όλων των επιπέδων ποδοσφαιριστών, είναι η υποκλίμακα 2 Poms dep (depression, κατάθλιψη) με τα αποτελέσματα να είναι για τους NON-ELITE (12.0±5.2), για τους SUB-ELITE (11.1±4.5), για τους ELITE YOUTH (10.9±2.4) και για τους ELITE ADULTS (8.8±1.3).

(α) Το επίπεδο ποδοσφαιριστών NON-ELITE έχει στατιστικές διαφορές με χειρότερα αποτελέσματα σε σύγκριση με τους ποδοσφαιριστές ELITE YOUTH σχεδόν σε όλες τις υποκατηγορίες του ερωτηματολογίου POMS, εκτός από την υποκλίμακα 2 Poms dep (depression, κατάθλιψη), η οποία αναφέρεται πιο πάνω. Τα αποτελέσματα των NON-ELITE στις υπόλοιπες υποκλίμακες είναι πολύ χειρότερα από τους ELITE YOUTH, όπως φαίνονται και πιο κάτω αναλυτικά. Στην υποκλίμακα 1 Poms ten (tension-anxiety, ένταση-άγχος) οι NON-ELITE είχαν ( $11.8 \pm 3.5$ ) και οι ELITE YOUTH ( $7.7 \pm 2.0$ ), στην υποκλίμακα 2 Poms dep (depression, κατάθλιψη) δεν υπήρχε διαφορά όπως αναφέρεται και πιο πάνω, στην υποκλίμακα 3 Poms ang (anger-hostility, θυμό-εχθρότητα) ( $10.1 \pm 3.6$ ) και ( $6.3 \pm 1.8$ ) αντίστοιχα, στην υποκλίμακα 4 Poms fat (fatigue, κόπωση) ( $7.3 \pm 2.3$ ) και ( $4.7 \pm 1.9$ ) αντίστοιχα, στην υποκλίμακα 5 Poms vig (vigor, σθένος) ( $14.0 \pm 2.7$ ) και ( $18.3 \pm 1.7$ ) αντίστοιχα και στην υποκλίμακα 6 Poms con (confusion, σύγχυση) ( $8.4 \pm 3.5$ ) και ( $6.3 \pm 2.0$ ) αντίστοιχα.

(β) Όσον αφορά τώρα τα αποτελέσματα στους ποδοσφαιριστές του επιπέδου SUB-ELITE σε σύγκριση με τους ποδοσφαιριστές ELITE YOUTH, είναι χαμηλότερα με σημαντική στατιστική διαφορά στις τέσσερις από τις έξι υποκλίμακες που είναι η 1 Poms ten (tension-anxiety, ένταση-άγχος), η 3 Poms ang (anger-hostility, θυμό-εχθρότητα), η 4 Poms fat (fatigue, κόπωση) και Poms vig (vigor, σθένος). Στις δύο υποκλίμακες που είναι η 2 Poms dep (depression, κατάθλιψη) και 6 Poms con (confusion, σύγχυση), δεν υπάρχει σημαντική στατιστική διαφορά. Τα αποτελέσματα του επιπέδου ELITE YOUTH αναφέρονται στην πιο πάνω παράγραφο ενώ τα αποτελέσματα του επιπέδου SUB-ELITE στο ερωτηματολόγιο POMS είναι για την υποκλίμακα 1 Poms ten (tension-anxiety, ένταση-άγχος) ( $10.3 \pm 3.2$ ), στην υποκλίμακα 2 Poms dep (depression, κατάθλιψη) ( $11.1 \pm 4.5$ ), στην υποκλίμακα 3 Poms ang (anger-hostility, θυμό-εχθρότητα) ( $9.1 \pm 2.7$ ), στην υποκλίμακα 4 Poms fat (fatigue, κόπωση) ( $6.6 \pm 2.7$ ), στην υποκλίμακα 5 Poms vig (vigor, σθένος) ( $15.1 \pm 2.4$ ) και στην υποκλίμακα 6 Poms con (confusion, σύγχυση) ( $6.9 \pm 2.5$ ). Όπως αναφέρεται αναλυτικά πιο πάνω και συνοψίζοντας τα αποτελέσματα του επιπέδου ποδοσφαιριστών SUB-ELITE σε σύγκριση με αυτά των NON-ELITE είναι καλύτερα σε πέντε από τις έξι υποκλίμακες του ερωτηματολογίου POMS, αλλά χειρότερα από αποτελέσματα των ELITE YOUTH σε τέσσερις από τις έξι υποκλίμακες.

(γ) Στην παράγραφο αυτή θα αναφερθεί η διαφορά των αποτελεσμάτων του επιπέδου ποδοσφαιριστών NON-ELITE σε σύγκριση με αυτό των SUB-ELITE. Όλα τα αποτελέσματα των

υποκλίμακων των δύο αυτών επιπέδων έχουν αναφερθεί αναλυτικά στις πιο πάνω παραγράφους και αυτό που φαίνεται είναι δεν υπάρχει στατιστική διαφορά στα δύο αυτά επίπεδα εκτός από την υποκλίμακα 6 Poms con (confusion, σύγχυση) όπου οι NON-ELITE έχουν ( $8.4 \pm 3.5$ ) και οι SUB-ELITE ( $6.9 \pm 2.5$ ). Στα δύο αυτά επίπεδα ποδοσφαιριστών φαίνεται ότι ο τρόπος εκπαίδευσης και προπόνησης τους να μην έχει πολλές διαφορές, για αυτό και τα αποτελέσματα του ερωτηματολογίου δεν έχουν σημαντικές διαφορές.

(δ) Σειρά έχει η σύγκριση των αποτελεσμάτων των ποδοσφαιριστών επιπέδου ELITE YOUTH με τους ELITE ADULTS, όπου εδώ φαίνεται να μην υπάρχει στατιστική διαφορά μεταξύ των δύο αυτών επιπέδων, όσον αφορά τα αποτελέσματα του ερωτηματολογίου POMS. Οι λόγοι στο γεγονός ότι δεν υπάρχουν στατιστικές διαφορές στα δύο αυτά επίπεδα να είναι ίσως το ότι οι ELITE YOUTH ποδοσφαιριστές βρίσκονται ένα βήμα πίσω από τον επαγγελματισμό (ELITE ADULTS). Επίσης η ποιότητα, η ποσότητα και η ένταση των προπονήσεων αλλά και γενικότερα της εκπαίδευσης που τυγχάνουν οι ELITE YOUTH ποδοσφαιριστές να είναι πολύ κοντά με αυτή που έχουν οι ELITE ADULTS ποδοσφαιριστές, με αποτέλεσμα η ψυχολογική τους κατάσταση να είναι σε πολύ καλά επίπεδα.

(ε) Όσον αφορά την σύγκριση των αποτελεσμάτων στα επίπεδα ποδοσφαιριστών NON-ELITE και ELITE ADULTS, υπάρχουν σημαντικές στατιστικές διαφορές σχεδόν σε όλες τις υποκλίμακες εκτός από την 2 Poms dep (depression, κατάθλιψη) και την 6 Poms con (confusion, σύγχυση), όπου εκεί οι ποδοσφαιριστές ELITE ADULTS έχουν ( $8.8 \pm 1.3$ ) και ( $6.4 \pm 1.2$ ) αντίστοιχα. Στις υπόλοιπες υποκλίμακες δεν υπάρχουν στατιστικές διαφορές μεταξύ των δύο αυτών επιπέδων ποδοσφαιριστών, ενώ τα αποτελέσματα των ELITE ADULTS στις υποκλίμακες αυτές του ερωτηματολογίου POMS είναι 1 Poms ten (tension-anxiety, ένταση-άγχος) ( $7.6 \pm 1.5$ ), 3 Poms ang (anger-hostility, θυμός-εχθρότητα) ( $6.0 \pm 0.9$ ), 4 Poms fat (fatigue, κόπωση) ( $3.0 \pm 1.1$ ) και 5 Poms vig (vigor, σθένος) ( $8.1 \pm 1.4$ ).

(στ) Τελευταία θα αναφερθεί η σύγκριση αποτελεσμάτων των επιπέδων ποδοσφαιριστών SUB-ELITE και ELITE ADULTS, με το σκεπτικό να είναι ακριβώς το ίδιο με αυτό της προηγούμενης παραγράφου, όπου η σύγκριση ήταν μεταξύ ELITE ADULTS και NON-ELITE. Στατιστικές διαφορές υπάρχουν τέσσερις υποκλίμακες του ερωτηματολογίου POMS που είναι η 1 Poms ten (tension-anxiety, ένταση-άγχος), η 3 Poms ang (anger-hostility, θυμός-εχθρότητα), η 4 Poms fat (fatigue, κόπωση) και 5 Poms vig (vigor, σθένος). Στις υποκλίμακες 2 Poms dep (depression,

κατάθλιψη) και 6 Poms con (confusion, σύγχυση) δεν υπάρχουν σημαντικές στατιστικές διαφορές μεταξύ των δύο αυτών επιπέδων ποδοσφαιριστών. Τα αποτελέσματα τους έχουν αναφερθεί στις προηγούμενες παραγράφους.

Συνοψίζοντας τα πιο πάνω αποτελέσματα του ερωτηματολογίου POMS, σημαντικές διαφορές υπάρχουν μεταξύ των NON-ELITE ποδοσφαιριστών με όλα σχεδόν τα επίπεδα και σε όλες σχεδόν τις υποκλίμακες του ερωτηματολογίου, εκτός από κάποιες μεμονωμένες περιπτώσεις που αναφέρονται πιο πάνω. Σημαντικές επίσης είναι οι διαφορές μεταξύ του επιπέδου SUB-ELITE με τους ELITE YOUTH αλλά και τους ELITE ADULTS. Μεταξύ των επιπέδων NON-ELITE και SUB-ELITE υπάρχουν διαφορές μόνο σε μία υποκλίμακα ενώ δεν υπάρχει καμία στατιστική διαφορά μεταξύ των επιπέδων ELITE YOUTH και ELITE ADULTS. Συμπέρασμα των πιο πάνω αποτελεσμάτων είναι και πάλι το γεγονός ότι τα δύο χαμηλότερα επίπεδα ποδοσφαιριστών NON-ELITE και SUB-ELITE δεν τυγχάνουν της καλύτερης και ποιοτικής εκπαίδευσης όπως τα άλλα δύο επίπεδα των ELITE YOUTH και ELITE ADULTS.

## **7.7 Περιγραφική ανάλυση αποτελεσμάτων ερωτηματολογίου κοινωνικών παραγόντων**

Το ερωτηματολόγιο αυτό έχει δημιουργηθεί για τους σκοπούς της παρούσας έρευνας και με στόχο να συλλέξει πληροφορίες από ποδοσφαιριστές 16-17 ετών αλλά και από ενήλικους επαγγελματίες ποδοσφαιριστές (Παράρτημα 9). Οι ερωτήσεις του ερωτηματολογίου αφορούσαν κυρίως κοινωνικούς και διαφόρους άλλους παράγοντες οι οποίοι επηρεάζουν την ανάπτυξη του ποδοσφαιρικού ταλέντου. Μερικές από τις ερωτήσεις αφορούσαν τον αριθμό ωρών προπόνησης, τις ατομικές προπονήσεις, τους τραυματισμούς, τα επιπλέον απογευματινά μαθήματα, εάν ασχολούνται με άλλα αθλήματα, εάν φοιτούν σε αθλητικά σχολεία, την εμπλοκή των γονέων, εάν ακολουθούν πρόγραμμα διατροφής, τις ώρες ύπνου και εάν έχουν προσωπικό ποδοσφαιρικό αντιπρόσωπο (manager/agent).

**Αριθμός ωρών προπόνησης:** Πρώτη ερώτηση του εν λόγω ερωτηματολογίου, το οποίο απάντησαν 224 ποδοσφαιριστές 16-17 ετών, ήταν ο αριθμός των ωρών προπόνησης. Από τα αποτελέσματα φαίνεται ότι οι αριθμοί ωρών προπόνησης που κάνουν δεν είναι καθόλου ικανοποιητικοί για να τους βοηθήσουν να αναπτύξουν το ποδοσφαιρικό τους ταλέντο, αφού απέχουν αρκετά από τους αριθμούς που αναφέρει η FIFA στον οδηγό της (FIFA 2020) που είναι 1000 ώρες ανά έτος. Όπως φαίνεται στη γραφική παράσταση 7.1, συγκεκριμένα 2 ποδοσφαιριστές

(0.9%) απάντησαν ότι κάνουν 3-4 ώρες προπόνησης την εβδομάδα, 37 ποδοσφαιριστές (16.6%) κάνουν 5-6 ώρες προπόνησης την εβδομάδα, 45 ποδοσφαιριστές (20%) κάνουν 7-8 ώρες, 57 ποδοσφαιριστές (25.4%) κάνουν 9-10 ώρες, 70 ποδοσφαιριστές (31.3%) κάνουν 11-12 ώρες, 4 ποδοσφαιριστές (1.8%) κάνουν 13-15 ώρες και 9 ποδοσφαιριστές (4%) κάνουν 15 ώρες και άνω προπόνηση την εβδομάδα.

**Γραφική παράσταση 7.1: Ώρες προπόνησης ανά εβδομάδα ποδοσφαιριστών 16-17 ετών**



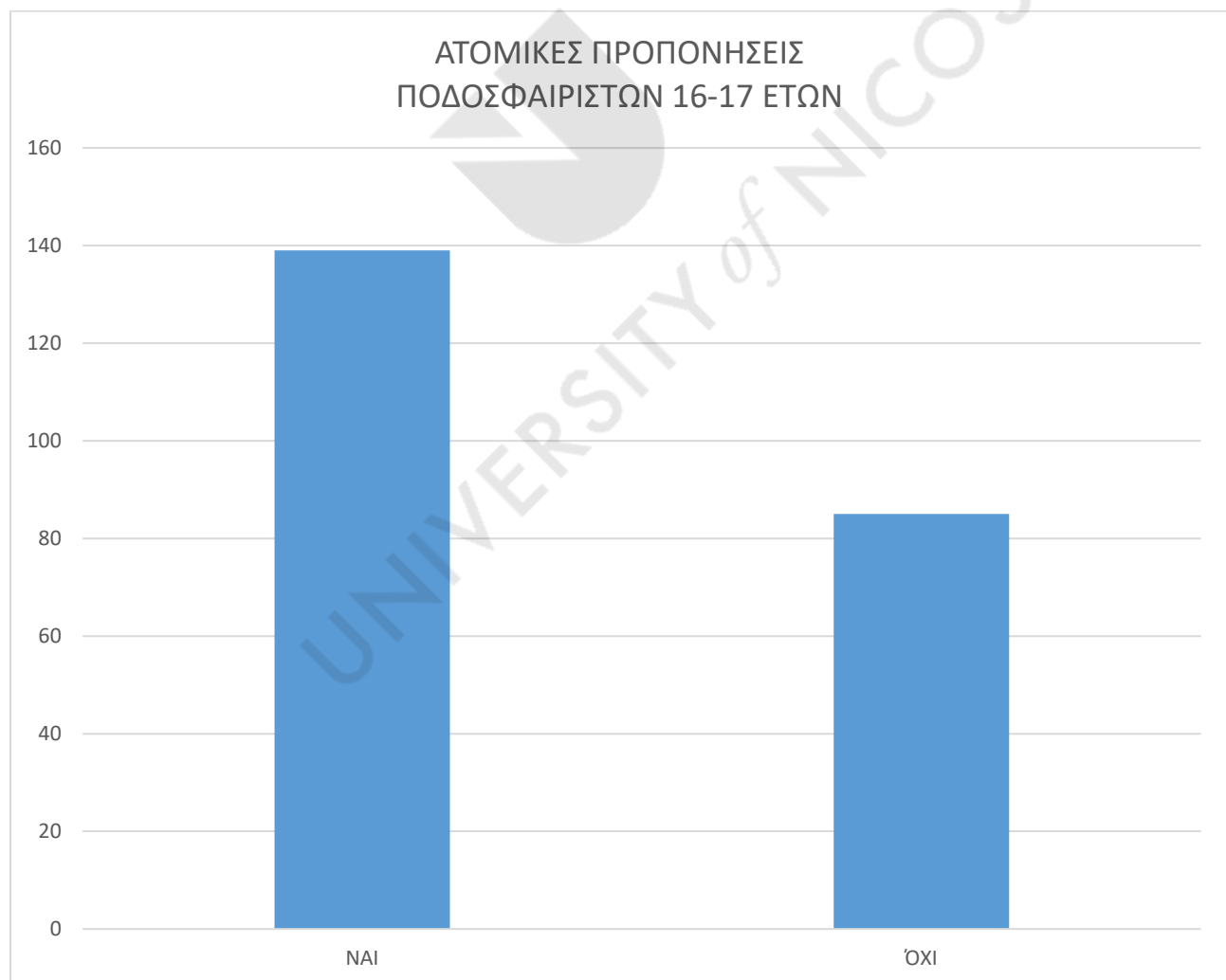
Από το πιο πάνω σχεδιάγραμμα φαίνεται ότι μόνο 9 ποδοσφαιριστές (4%) από τους 224 κάνουν πάνω από 15 ώρες προπόνηση την εβδομάδα, που είναι ο αριθμός που κοντεύει τον απαιτούμενο αριθμό των 1000 ωρών ανά έτος. Οι υπόλοιποι 215 ποδοσφαιριστές (96%) κάνουν πολύ λιγότερες ώρες προπόνησης (από 156 ώρες μέχρι και 676 ώρες ανά έτος), έτσι ώστε να μπορούν να αναπτύξουν το ποδοσφαιρικό τους ταλέντο και να φθάσουν σε ένα ψηλό επαγγελματικό επίπεδο. Από την ανάλυση των αποτελεσμάτων φαίνεται ότι το επίπεδο ELITE YOUTH, κάνει περισσότερες προπονήσεις από τα άλλα δύο επίπεδα ποδοσφαιριστών (9-10 ώρες άνω), ενώ το επίπεδο NON-ELITE κάνει λιγότερες ώρες προπονήσεων (7-8 ώρες και κάτω). Οι ώρες



προπονήσεων του μεσαίου επιπέδου SUB-ELITE είναι κάπου στη μέση (7-8 ώρες μέχρι 9-10 ώρες). Οι ενήλικες επαγγελματίες ποδοσφαιριστές (ELITE ADULTS) κάνουν 13-15 ώρες και 15+ ώρες προπόνηση την εβδομάδα.

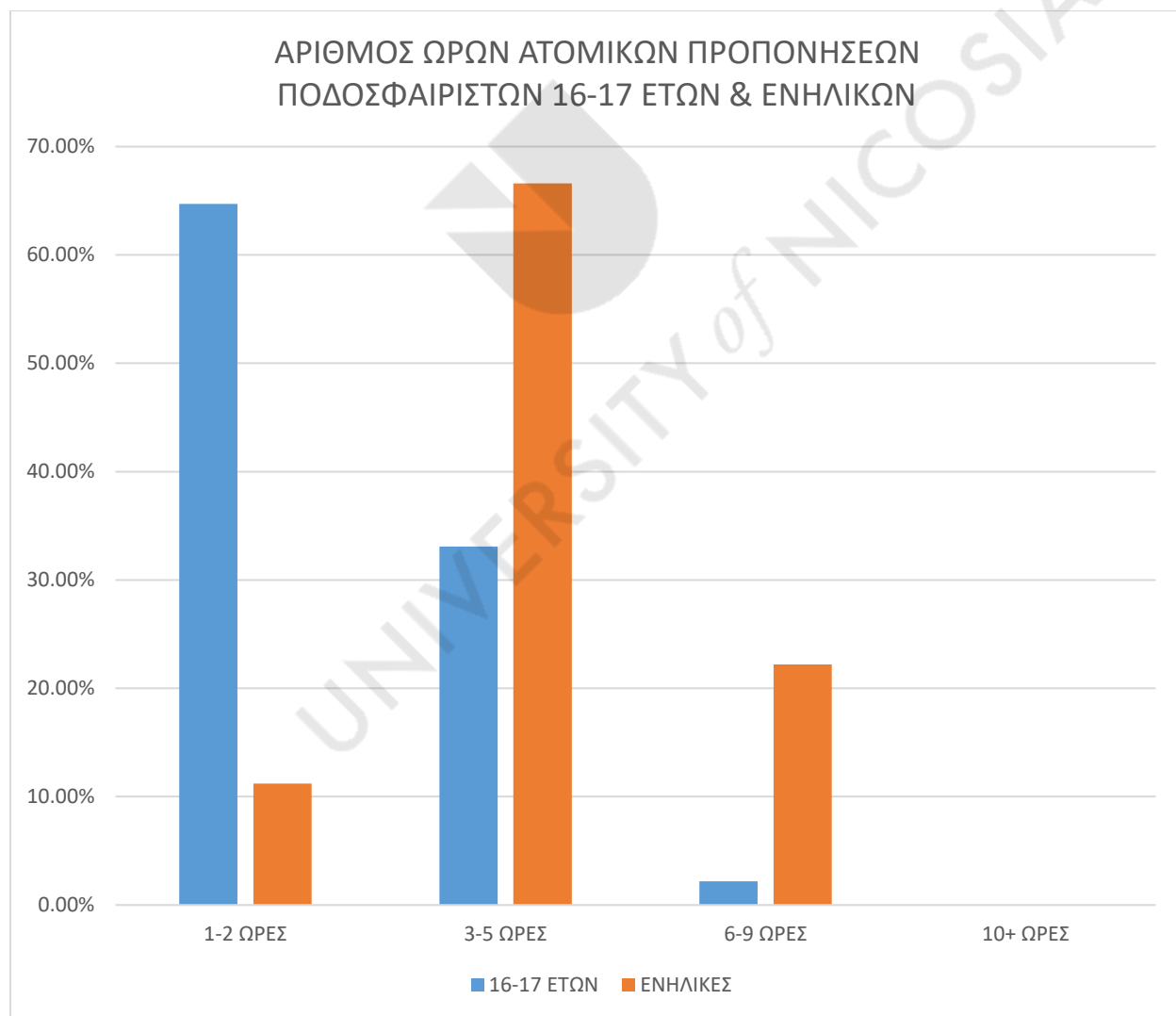
**Ατομικές προπονήσεις:** Επόμενη ερώτηση αφορούσε τις ατομικές προπονήσεις των νεαρών ποδοσφαιριστών 16-17 ετών, είτε μέσω της ομάδας τους, είτε μέσω άλλων προπονητών ατομικής βελτίωσης ποδοσφαίρου. Συγκεκριμένα 139 ποδοσφαιριστές (62%) απάντησαν ότι κάνουν ατομικές προπονήσεις είτε με τον ένα είτε με τον άλλο τρόπο, ενώ 85 ποδοσφαιριστές (38%) δεν κάνουν οποιεσδήποτε ατομικές προπονήσεις (Γραφική παράσταση 7.2). Όσον αφορά τους ενήλικες επαγγελματίες ποδοσφαιριστές, όλοι απάντησαν θετικά στην ερώτηση αυτή, αφού όλοι κάνουν ατομικές προπόνησης για την ατομική τους βελτίωση.

**Γραφική παράσταση 7.2: Ατομικές προπονήσεις ποδοσφαιριστών 16-17 ετών**



Στη γραφική παράσταση 7.3 πιο κάτω φαίνονται συγκεκριμένα ο αριθμός ωρών ατομικών προπονήσεων που κάνουν οι νεαροί ποδοσφαιριστές 16-17 ετών. Συγκεκριμένα από τους 139 ποδοσφαιριστές που κάνουν ατομικές προπονήσεις οι 90 ποδοσφαιριστές (64.7%) κάνουν 1-2 ώρες την εβδομάδα επιπλέον ατομικές προπονήσεις, οι 46 ποδοσφαιριστές (33.1%) κάνουν επιπλέον 3-5 ώρες ατομικές προπονήσεις και οι 3 ποδοσφαιριστές (2.2%) κάνουν επιπλέον 6-9 ώρες ατομικών προπονήσεων. Από τα ερωτηματολόγια φάνηκε ότι ατομικές προπονήσεις κάνουν περισσότερο οι ELITE YOUTH και λιγότερο οι SUB-ELITE, ενώ το επίπεδο NON-ELITE σπάνια κάνει ατομικές προπονήσεις. Όσον αφορά τους ELITE ADULTS κάνουν ατομικές προπονήσεις 1-2 ώρες (11.2%), 2-3 ώρες (66.6%) και 6-9 ώρες (22.2%).

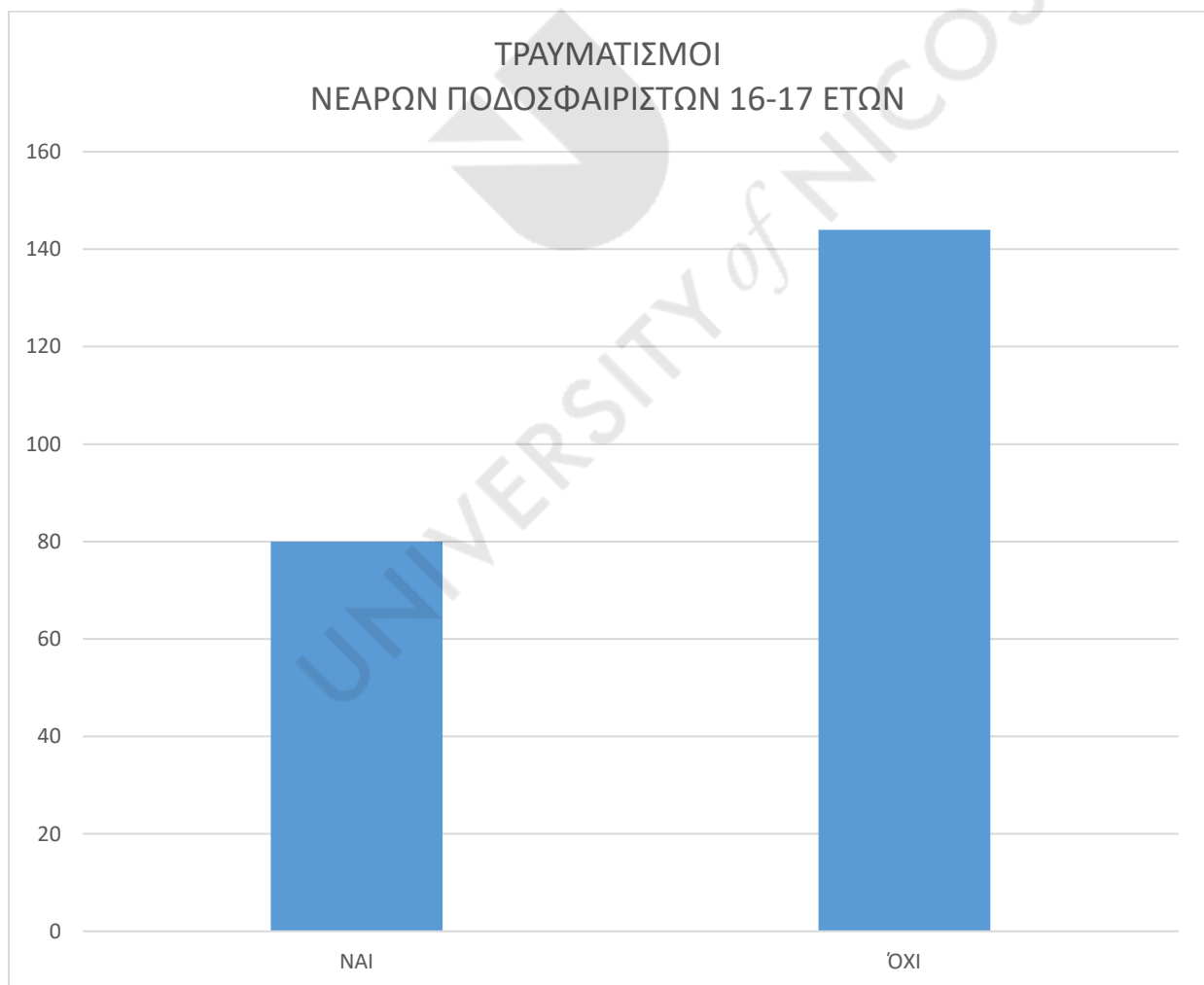
**Γραφική παράσταση 7.3: Αριθμός ατομικών προπονήσεων ποδοσφαιριστών**



**Τραυματισμοί ποδοσφαιριστών:** Οι επόμενες ερωτήσεις στο ερωτηματολόγιο κοινωνικών και άλλων παραγόντων, αφορούσαν τους τραυματισμούς των ποδοσφαιριστών και συγκεκριμένα τον αριθμό και το είδος των τραυματισμών. Από τους 224 νεαρούς ποδοσφαιριστές που απάντησαν το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο, οι 80 (35.7%) απάντησαν ότι είχαν τραυματισμό κατά την τρέχον ποδοσφαιρική περίοδο και οι 144 (64.3%) απάντησαν ότι δεν είχαν οποιοδήποτε τραυματισμό (Γραφική παράσταση 7.4).

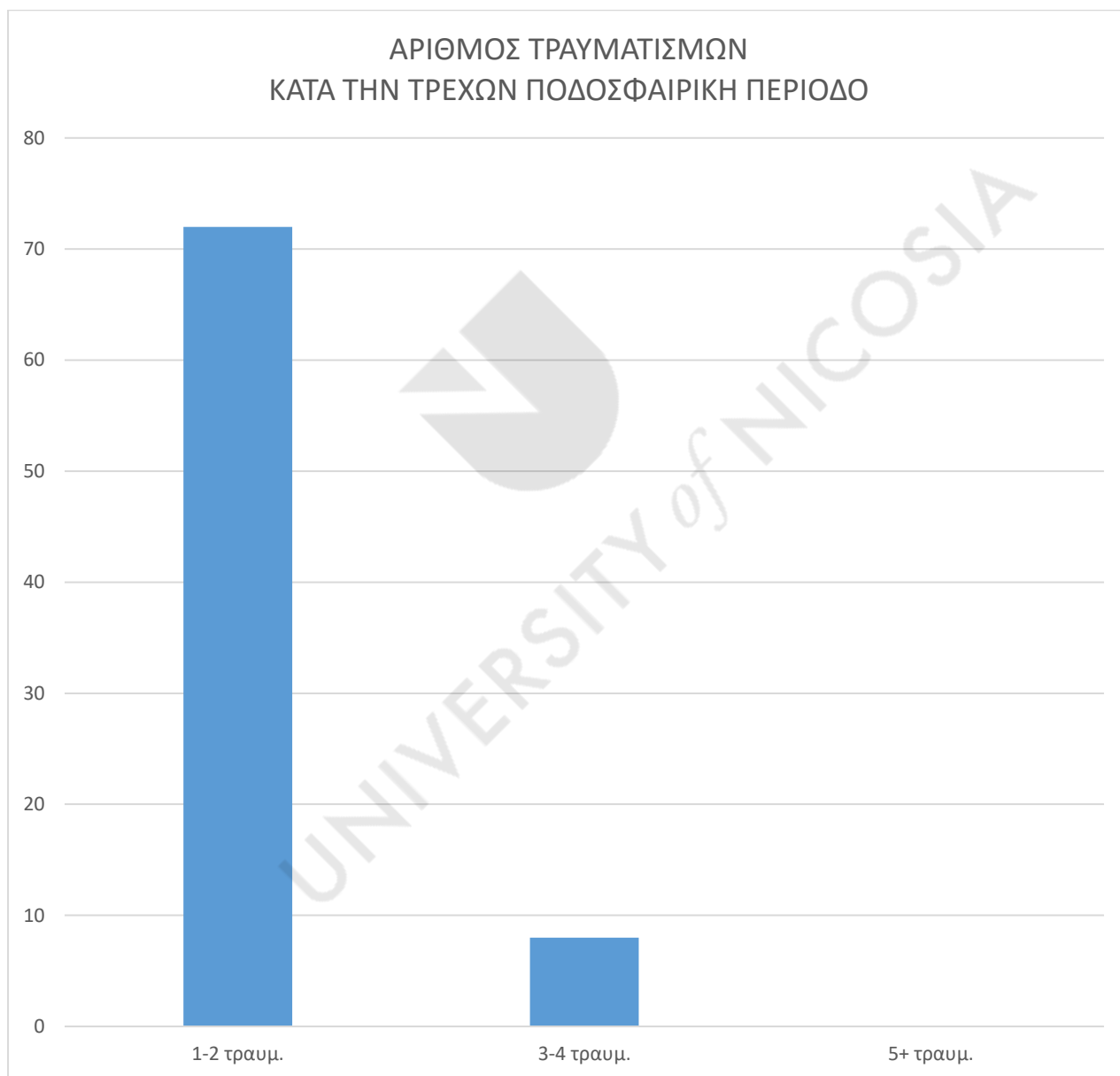
Τα επίπεδα των ποδοσφαιριστών που είχαν τους περισσότερους τραυματισμούς ήταν το επίπεδο NON-ELITE, ενώ από το επίπεδο SUB-ELITE και ειδικά από το επίπεδο ELITE YOUTH, οι τραυματισμοί ήταν λιγότεροι. Όσον αφορά τους επαγγελματίες ενήλικες ποδοσφαιριστές οι 11 (61%) από αυτούς είχαν τραυματισμό, ενώ οι 7 (39%) δεν είχαν κανένα τραυματισμό.

**Γραφική παράσταση 7.4: Τραυματισμοί νεαρών ποδοσφαιριστών 16-17 ετών**



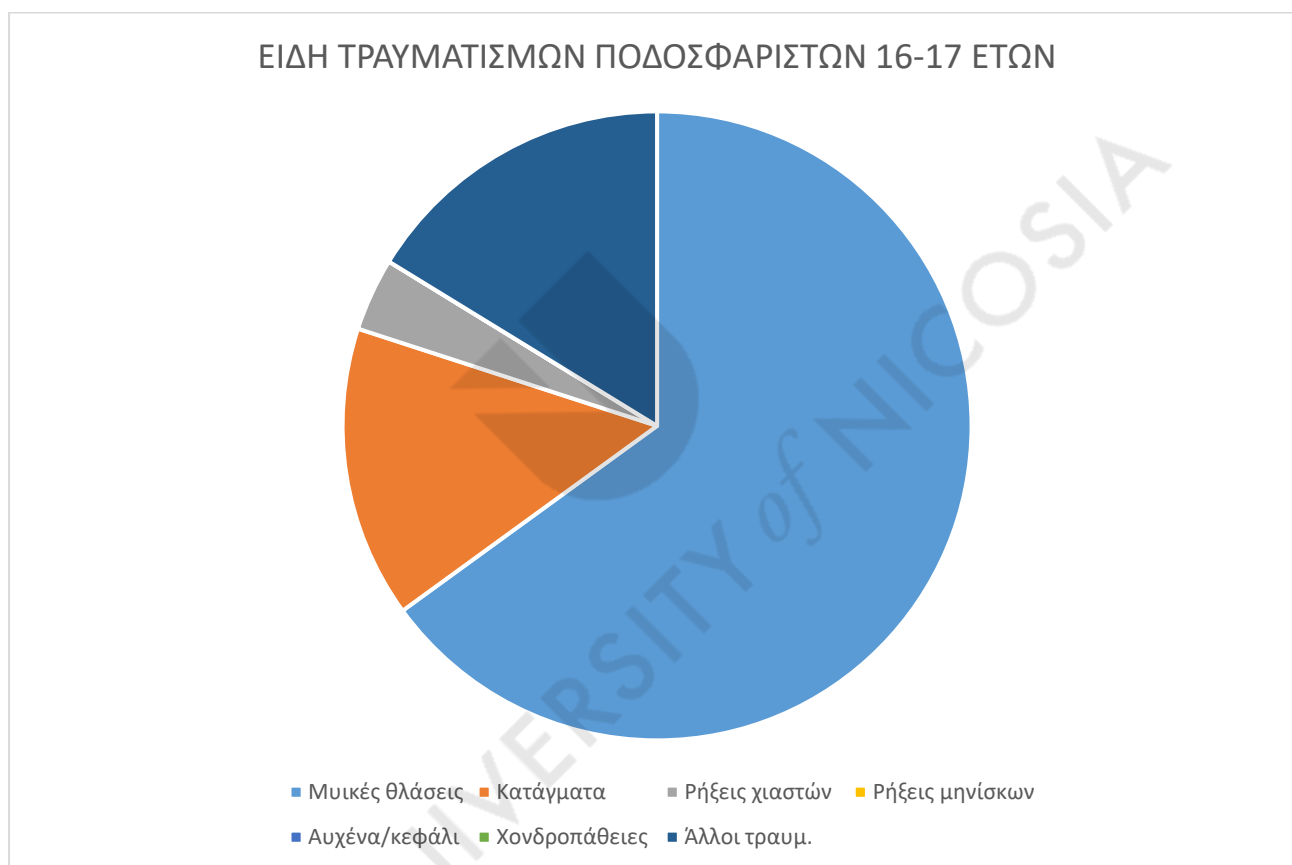
Στη γραφική παράσταση 7.5 φαίνεται ο αριθμός των τραυματισμών που είχαν οι 80 νεαροί ποδοσφαιριστές και συγκεκριμένα 72 ποδοσφαιριστές (90%) είχαν 1-2 τραυματισμούς κατά την τρέχον περίοδο και 8 (10%) είχαν 3-4 τραυματισμούς. Οι 11 ενήλικες επαγγελματίες ποδοσφαιριστές που απάντησαν ότι είχαν τραυματισμούς κατά την τρέχον περίοδο, είχαν όλοι 1-2 τραυματισμούς.

**Γραφική παράσταση 7.5: Αριθμός τραυματισμών κατά την τρέχον ποδοσφαιρική περίοδο**



Τέλος όσον αφορά τους τραυματισμούς, στη γραφική παράσταση 7.6 φαίνονται τα είδη των τραυματισμών των νεαρών ποδοσφαιριστών. Συγκεκριμένα από τους 80 νεαρούς ποδοσφαιριστές που τραυματίστηκαν στην τρέχων ποδοσφαιρική περίοδο, οι 52 (65%) είχαν μυϊκές θλάσεις, οι 12 (15%) είχαν κατάγματα, οι 3 (3.8%) ρήξεις χιαστών και οι 13 (16.2%) άλλου είδους τραυματισμούς. Οι ενήλικες επαγγελματίες ποδοσφαιριστές είχαν όλοι μυϊκές θλάσεις, από αυτούς που έχουν τραυματιστεί κατά την τρέχων ποδοσφαιρική περίοδο.

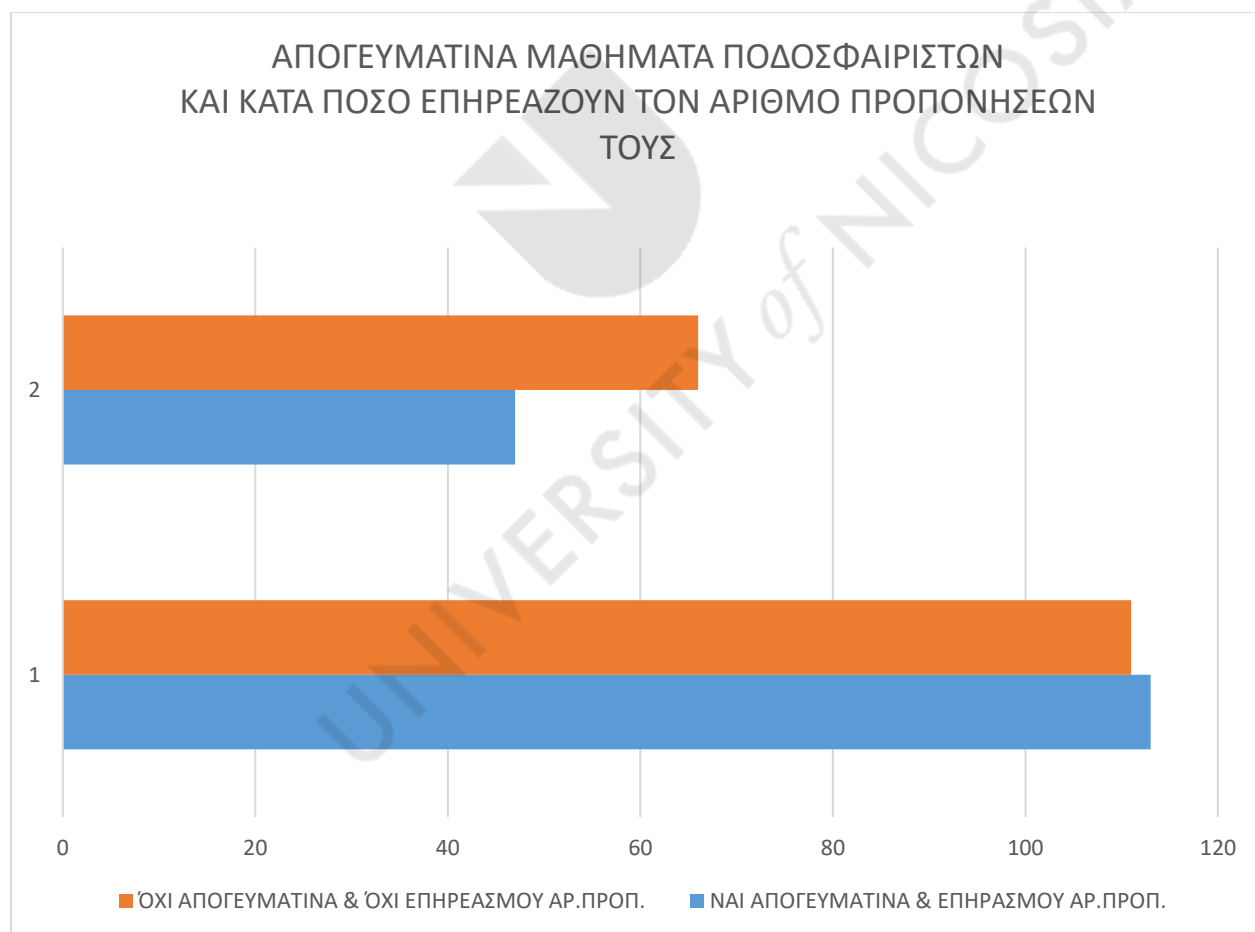
**Γραφική παράσταση 7.6: Είδη τραυματισμών ποδοσφαιριστών 16-17 ετών**



**Ιδιαίτερα απογευματινά μαθήματα:** Ένας σημαντικός παράγοντας που επηρεάζει τον αριθμό των προπονήσεων των νεαρών ποδοσφαιριστών, είναι τα επιπλέον απογευματινά μαθήματα που έχουν. Από το σύνολο των 224 ποδοσφαιριστών που απάντησαν το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο, οι 113 ποδοσφαιριστές (50.4%) έχουν απογευματινά μαθήματα ενώ οι υπόλοιποι 111 (49.6%) δεν έχουν οποιαδήποτε απογευματινά μαθήματα. Από τους 113 που απάντησαν ότι έχουν μαθήματα τα απογεύματα, οι 47 (41.6%) απάντησαν επίσης ότι τα μαθήματα αυτά επηρεάζουν τις ώρες προπόνησης τους ενώ οι υπόλοιποι 66 (58.4%) απάντησαν ότι κανονίζουν τα

μαθήματα τους με τέτοιο τρόπο για να μην επηρεάζονται οι ώρες προπόνησης τους. Όπως αναφέρεται και πιο πάνω ο αριθμός ωρών προπόνησης είναι πάρα πολύ σημαντικός για την ανάπτυξη των ποδοσφαιρικών ταλέντων και τα απογευματινά ιδιαίτερα μαθήματα των νεαρών ποδοσφαιριστών, φαίνεται ότι επηρεάζουν σημαντικά στην μείωση των ωρών προπόνησης, γεγονός που τους επηρεάζει αρνητικά στην ποδοσφαιρική τους ανάπτυξη. Παρά το γεγονός ότι τα απογευματινά μαθήματα επηρεάζουν τις ώρες προπόνησης των νεαρών ποδοσφαιριστών, οι ομάδες με την σειρά τους θα πρέπει να αυξήσουν τις ώρες προπόνησης καθότι δεν είναι αρκετές για να φθάσουν το επιθυμητό επίπεδο των 1000 ωρών ανά έτος, στο οποίο αναφέρεται η FIFA. Στην πιο κάτω γραφική παράσταση 7.7 φαίνονται αναλυτικά τα πιο πάνω αποτελέσματα.

**Γραφική παράσταση 7.7: Απογευματινά μαθήματα ποδοσφαιριστών και κατά πόσο επηρεάζουν τον αριθμό ωρών προπόνησης τους**



**Άλλα αθλήματα και χόμπι:** Μια εκ των ερωτήσεων ήταν, κατά πόσο οι νεαροί ποδοσφαιριστές ασχολούνται με άλλα αθλήματα ή και χόμπι, όπου 82 ποδοσφαιριστές (36.6%)

απάντησαν ότι ασχολούνται και με κάτι άλλο, ενώ 142 ποδοσφαιριστές (63.4%) απάντησαν ότι δεν ασχολούνται με κάτι άλλο εκτός από το ποδόσφαιρο. Το να ασχολείται ένας ποδοσφαιριστής και με άλλο άθλημα, είναι θετικό αφού αυξάνει τις ώρες άθλησης του έστω σε ένα άλλο άθλημα ή χόμπι, αλλά ίσως να είναι πιο πολύ αρνητικό αφού θα ήταν καλύτερα να επικεντρωθεί στο άθλημα του ποδοσφαίρου, για να μπορέσει έτσι να το αναπτύξει περισσότερο. Από τις απαντήσεις στα ερωτηματολόγια φαίνεται ότι οι πιο πολλοί ποδοσφαιριστές που ασχολούνται με κάποιο άλλο άθλημα ή χόμπι είναι ποδοσφαιριστές του επιπέδου NON-ELITE.

**Αθλητικά σχολεία:** Μια σημαντική ερώτηση ήταν κατά πόσο οι ποδοσφαιριστές φοιτούν σε αθλητικά σχολεία (δημόσια ή ιδιωτικά) και κατά πόσο το γεγονός αυτό αυξάνει τις ώρες προπόνησης τους. Από τους 224 ποδοσφαιριστές οι 85 (38%) φοιτούν σε αθλητικά σχολεία ενώ οι 139 (62%) δεν φοιτούν σε αθλητικά σχολεία (Γραφική παράσταση 7.8). Και οι 85 ποδοσφαιριστές που απάντησαν θετικά στην ερώτηση αυτή, αυξάνουν των αριθμό των προπονήσεων τους κατά 8-10 ώρες την εβδομάδα. Τα αθλητικά σχολεία είναι ένας σημαντικό στοιχείο στην ανάπτυξη των ποδοσφαιρικών ταλέντων, γεγονός που φάνηκε και από την εκστρατεία που έκανε το Βέλγιο πριν αρκετά χρόνια, αλλά και από άλλες χώρες οι οποίες λειτουργούν αθλητικά σχολεία για την ανάπτυξη των ταλέντων τους, όχι μόνο στο ποδόσφαιρο. Από τις απαντήσεις στα ερωτηματολόγια φαίνεται ότι σχεδόν όλοι οι ποδοσφαιριστές που φοιτούν σε αθλητικά σχολεία είναι από το επίπεδο ELITE YOUTH και μερικοί από το επίπεδο SUB-ELITE.

**Γραφική παράσταση 7.8: Φοίτηση ποδοσφαιριστών 16-17 ετών σε αθλητικά σχολεία**



**Εμπλοκή γονέων:** Στο ερωτηματολόγιο υπήρχε ερώτηση στην οποία οι ποδοσφαιριστές έπρεπε να απαντήσουν κατά πόσο οι γονείς τους εμπλέκονται στις ακαδημίες ποδοσφαίρου και γενικότερα στην ανάπτυξη ποδοσφαίρου, με διάφορους τρόπους. Όπως για παράδειγμα εάν εμπλέκονται ως μέλη του διοικητικού συμβουλίου, στην προπονητική ομάδα, στην ιατρική ομάδα, ως έφοροι ποδοσφαίρου, ως χορηγοί της ομάδας ή κάποια άλλη εμπλοκή. Από τους 224 ποδοσφαιριστές μόνο οι 5 έχουν απαντήσει θετικά ότι οι γονείς τους εμπλέκονται, ενώ 219 απάντησαν ότι οι γονείς τους δεν εμπλέκονται με κάποιο τρόπο στην ακαδημία ποδοσφαίρου όπου αγωνίζονται. Το γεγονός αυτό είναι αρκετά θετικό στο ότι οι γονείς απέχουν από την ανάπτυξη των ποδοσφαιρικών ταλέντων των παιδιών τους, το οποίο αναλαμβάνουν καθαρά οι ειδικοί ανάπτυξης ποδοσφαίρου, που είναι οι προπονητές, οι γυμναστές, οι αθλητικοί ψυχολόγοι, οι διατροφολόγοι, οι εργοφυσιολόγοι και άλλα εξειδικευμένα άτομα.

**Πρόγραμμα διατροφής:** Στο ερωτηματολόγιο υπήρχε ερώτηση κατά πόσο οι νεαροί ποδοσφαιριστές ακολουθούν οποιοδήποτε πρόγραμμα διατροφής. Από τους 224 ποδοσφαιριστές οι 140 (62.5%) απάντησαν ότι ακολουθούν κάποιο πρόγραμμα διατροφής, ενώ 84 ποδοσφαιριστές (37.5%) απάντησαν αρνητικά (Γραφική παράσταση 7.9). Οι πιο πολλοί ποδοσφαιριστές που ακολουθούν πρόγραμμα διατροφής είναι των επιπέδων ELITE YOUTH και SUB-ELITE και ελάχιστοι του NON-ELITE. Όσον αφορά τους ενήλικες επαγγελματίες ποδοσφαιριστές (ELITE ADULTS), αυτοί ακολουθούν όλοι πρόγραμμα διατροφής. Η διατροφή είναι ένας σημαντικός παράγοντας ο οποίος μπορεί να βοηθήσει ένα ποδοσφαιριστή να έχει σωστή σωματική ανάπτυξη, αλλά και αυξημένη απόδοση στα παιχνίδια και στις προπονήσεις.

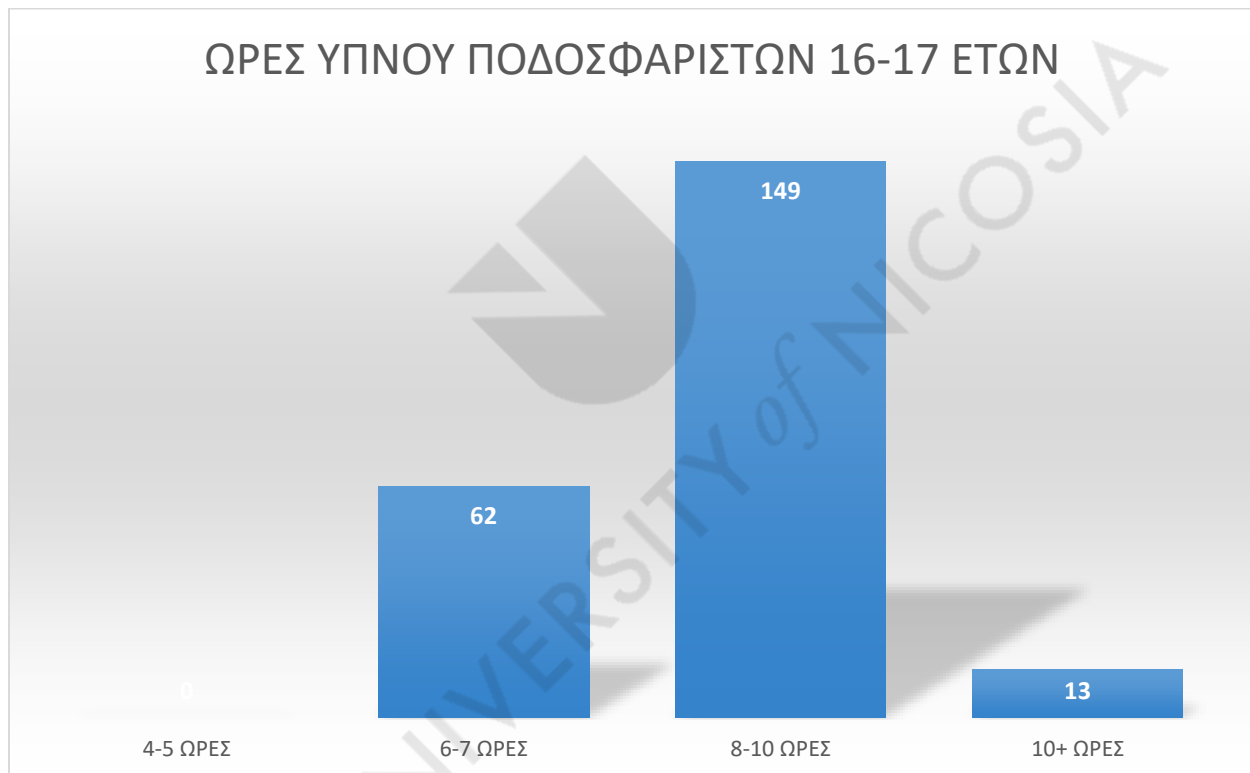
**Γραφική παράσταση 7.9: Πρόγραμμα διατροφής ποδοσφαιριστών 16-17 ετών**





**Ώρες ύπνου ποδοσφαιριστών:** Επόμενη ερώτηση ήταν ο αριθμός ωρών ύπνου των ποδοσφαιριστών όπου εδώ 13 ποδοσφαιριστές (5.8%) απάντησαν ότι κοιμούνται 10+ ώρες την ημέρα, 149 ποδοσφαιριστές (66.5%) κοιμούνται 8-10 ώρες την ημέρα, 62 ποδοσφαιριστές (27.7%) κοιμούνται 6-7 ώρες την ημέρα (Γραφική παράσταση 7.10). Ο ύπνος μαζί με την διατροφή είναι σημαντικοί παράγοντες οι οποίοι μπορούν να βοηθήσουν ένα ποδοσφαιριστή να έχει σταθερή και αυξημένη απόδοση. Όσον αφορά τους ενήλικους επαγγελματίες ποδοσφαιριστές (ELITE ADULTS), αυτοί απάντησαν ότι 50% κοιμούνται 6-7 ώρες την ημέρα και 50% ότι κοιμούνται 8-10 ώρες την ημέρα.

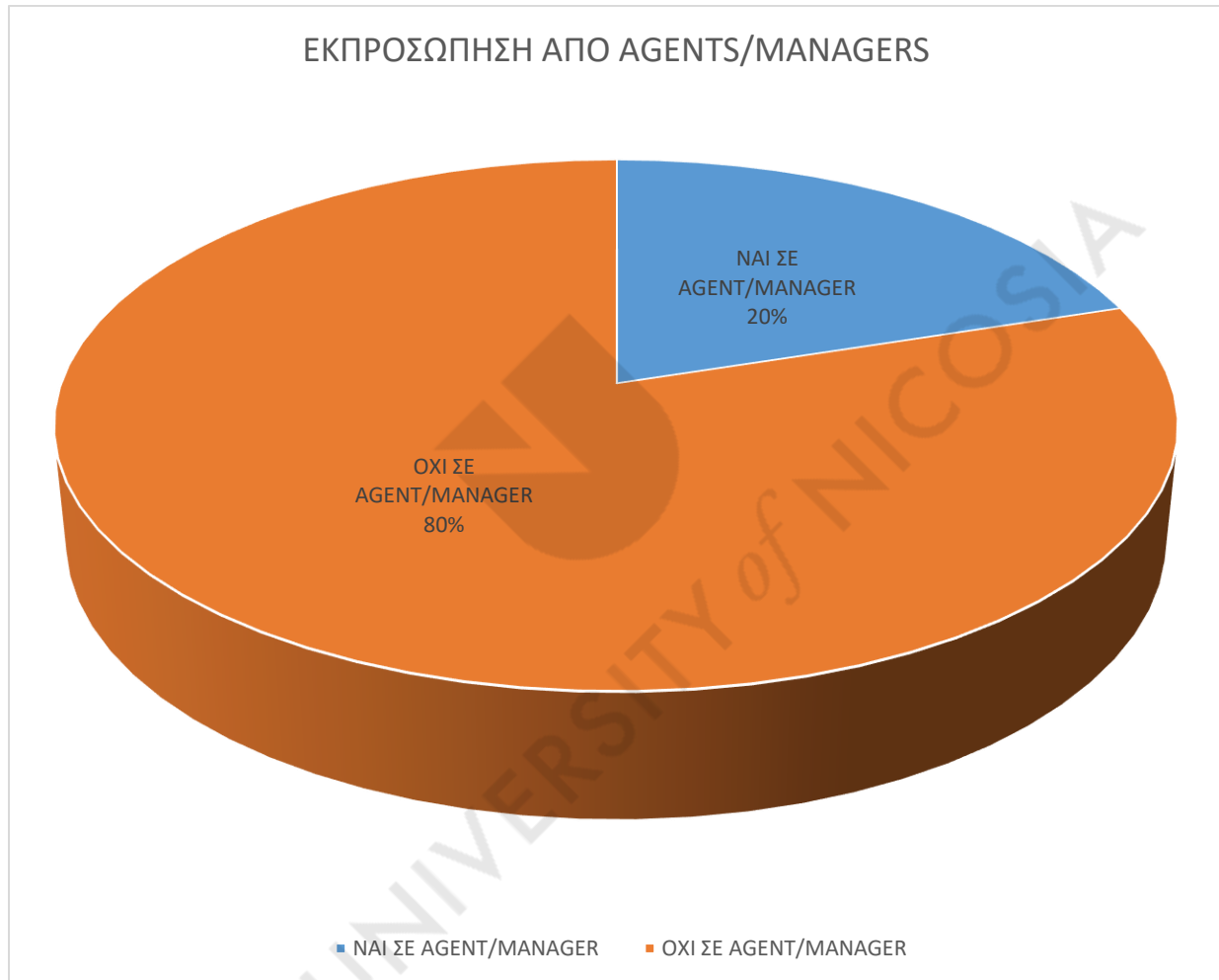
**Γραφική παράσταση 7.10: Ώρες ύπνου ποδοσφαιριστών 16-17 ετών**



**Εκπροσώπηση ποδοσφαιριστών (agents/managers):** Τελευταία ερώτηση στο ερωτηματολόγιο κοινωνικών και άλλων παραγόντων, ήταν κατά πόσο οι ποδοσφαιριστές εκπροσωπούνται από agents/managers. Από τους 224 νεαρούς ποδοσφαιριστές μόνο 45 (20.1%) εκπροσωπούνται από agents/managers, ενώ οι υπόλοιποι 179 (79.9%) δεν εκπροσωπούνται από κάποιον agent/manager (Γραφική παράσταση 7.11). Οι 45 αυτοί νεαροί ποδοσφαιριστές οι οποίοι έχουν κάποιον εκπρόσωπο (agent/manager), είναι όλοι ποδοσφαιριστές του επιπέδου ELITE

YOUTH. Όσον αφορά τους ενήλικους επαγγελματίες ποδοσφαιριστές, αυτοί εκπροσωπούνται όλοι από κάποιον agent/manager. Φαίνεται ότι η εκπροσώπηση ποδοσφαιριστών τόσο νεαρών όσο και επαγγελματιών, είναι απαραίτητη όσον αφορά την προώθηση του σε μεγαλύτερες ομάδες, αφού οι managers/agents, με τις διασυνδέσεις που έχουν μπορούν να βοηθήσουν ένα ταλέντο να προωθηθεί και να εξελιχθεί σε επαγγελματικές ομάδες ποδοσφαίρου.

**Γραφική παράσταση 7.11: Εκπροσώπηση ποδοσφαιριστών από managers/agents**



## Κεφάλαιο 8

### Συσχετισμοί (Correlations) μεταξύ των εξεταζόμενων παραμέτρων

Στο κεφάλαιο αυτό παρουσιάζονται τα αποτελέσματα με διάφορους συσχετισμούς μεταξύ τους, έτσι ώστε να βρεθούν λόγοι και παράγοντες που επηρεάζουν, θετικά ή αρνητικά, την ανάπτυξη ποδοσφαιρικών ταλέντων. Συσχετίσεις της τάξεως 0-200 ( $-r < 0.19$ ), αφορά καμία ή πολύ αδύνατη συσχέτιση, οι συσχετίσεις με αποτελέσματα 201-400 ( $-0.2 < r < 0.39$ ) αφορά αδύνατη συσχέτιση, τα αποτελέσματα 401-600 ( $-0.4 < r < 0.69$ ) αφορά μέτρια συσχέτιση, τα αποτελέσματα 601-800 ( $-r > 0.7$ ) αφορά δυνατή συσχέτιση και τα αποτελέσματα 801 και άνω αφορά πολύ δυνατή συσχέτιση. Ο κυριότερος δείκτης συσχέτισης, με υπόλοιπους παράγοντες του ποδοσφαίρου (φυσική κατάσταση, τεχνική, τακτική, ψυχολογία), θα είναι ο δείκτης Instat Index ο οποίος αφορά την συνολική απόδοση των ποδοσφαιριστών μέσα σε ένα παιχνίδι και ο οποίος βγαίνει μέσα από τις σωστές συνολικές ενέργειες των ποδοσφαιριστών στα θέματα τεχνικής και τακτικής. Δύο άλλα σημαντικά στοιχεία τα οποία θα συσχετιστούν τόσο με τον δείκτη Instat Index όσο και με τα τεχνικό-τακτικά στοιχεία αλλά και με τα στοιχεία φυσικής κατάστασης, είναι οι ώρες προπόνησης που κάνουν οι ποδοσφαιριστές και οι επιπλέον ατομικές προπονήσεις. Τα δύο αυτά στοιχεία συλλέχθηκαν από τα ερωτηματολόγια κοινωνικών δεδομένων που απάντησαν οι ποδοσφαιριστές.

#### 8.1 Συσχετισμοί δείκτη Instat Index με στοιχεία φυσικής κατάστασης και ανθρωπομετρίας

Πιο κάτω θα αναλυθούν οι συσχετισμοί του δείκτη Instat Index με τα στοιχεία φυσικής κατάστασης και ανθρωπομετρίας, που έχουν μετρηθεί στους ποδοσφαιριστές. Ο εν λόγω δείκτης συσχετίζεται με το ποσοστό λείπους των ποδοσφαιριστών, τα δύο είδη αλμάτων (CMJ και CMJ\_FA), τις ταχύτητες 10 και 40 μέτρων, την άσκηση ILLINOIS agility drill και την άσκηση αερόβιας αντοχής Vameval test. Στον πίνακα φαίνονται επίσης και οι συσχετισμοί των διαφόρων ασκήσεων φυσικής κατάστασης και ανθρωπομετρίας μεταξύ τους. Βρέθηκαν μέτριες προς ισχυρές συσχετίσεις ( $r = 601-800$ ) μεταξύ του Instat Index με όλα τα στοιχεία φυσικής κατάστασης εκτός από την ταχύτητα 10 μέτρων όπου το αποτέλεσμα είναι  $r = -0.578$  με τον συσχετισμό να είναι σε μέτριο επίπεδο. Οι ισχυροί συσχετισμοί του δείκτη Instat Scout είναι  $r = 0.616$  με το άλμα CMJ,  $r = 0.622$  με το άλμα CMJ\_FA,  $-r = 0.610$  με την ταχύτητα 40 μέτρων,  $r = -0.669$  με το ILLINOIS agility test και  $r = 0.609$  με την αερόβια άσκηση Vameval test. Η συσχέτιση του δείκτη Instat Index με το ποσοστό λείπους στους ποδοσφαιριστές είναι σε αδύνατα επίπεδα και συγκεκριμένα στο  $r =$

-0.312. Ο δείκτης Instat Index φαίνεται να επηρεάζεται και να συσχετίζεται αρκετά με τα στοιχεία φυσικής κατάστασης και αυτό είναι λογικό καθότι όσο πιο καλά αποτελέσματα έχουν οι ποδοσφαιριστές στα στοιχεία φυσικής κατάστασης τόσο πιο ψηλό δείκτη Instat Index έχουν μέσα στο παιχνίδι. Οι ταχύτητα (10 και 40 μέτρα), τα άλματα και η εκρηκτικότητα (CMJ και CMJ\_FA), η αερόβια αντοχή (Vameval test), η ευλυγισία και η αντοχή στην ταχύτητα (ILLINOIS agility test) είναι σημαντικά στοιχεία στο παιχνίδι για ένα ποδοσφαιριστή και φυσικά εάν έχει καλά αποτελέσματα σε αυτά, είναι φυσιολογικό να έχει και πολύ καλά αποτελέσματα στην συνολική του απόδοση στα τεχνικά και τακτικά στοιχεία του στο παιχνίδι και να ανεβάζει τον δείκτη Instat Index σε πιο ψηλά επίπεδα. Το ποσοστό λίπους στους ποδοσφαιριστές στην περίπτωση αυτή έχει αδύνατη συσχέτιση ( $r = -0.312$ ) με την απόδοση τους και με τον δείκτη Instat Index.

Επίσης το ποσοστό λίπους των ποδοσφαιριστών έχει αδύνατη συσχέτιση με τις ασκήσεις αλμάτων και εκρηκτικότητας (CMJ  $r = -0.339$  και CMJ\_FA  $r = -0.362$ ) και με τις ασκήσεις ταχύτητας (10 μέτρων  $r = -0.388$  και 40 μέτρων  $r = -0.397$ ), ενώ με τις ασκήσεις ILLINOIS agility test και με την αερόβια αντοχή έχει μέτρια συσχέτιση ( $r = 0.410$  και  $r = -0.453$  αντίστοιχα). Αυτό σημαίνει ότι το ποσοστό λίπους των ποδοσφαιριστών συσχετίζεται με την απόδοση τους στις ασκήσεις φυσικής κατάστασης σε μικρό βαθμό εκτός από τις ασκήσεις αερόβιας αντοχής (Vamebal test) και αντοχής στην ταχύτητα (ILLINOIS agility test) όπου η συσχέτιση είναι μέτρια.

Τα άλματα (CMJ και CMJ\_FA) έχουν δυνατούς συσχετισμούς με τις ταχύτητες 10 μέτρων ( $r = -0.623$  και  $r = -0.636$  αντίστοιχα) και 40 μέτρων ( $r = -0.631$  και  $r = -0.616$  αντίστοιχα), ως επίσης και με το ILLINOIS agility test ( $r = -0.678$  και  $r = -0.666$  αντίστοιχα), ενώ με την αερόβια αντοχή έχουν μέτρια συσχέτιση ( $r = 0.446$  και  $r = 0.501$  αντίστοιχα). Η συσχέτιση αυτή των αλμάτων και εκρηκτικότητας είναι απόλυτα φυσιολογική με τις ταχύτητες αφού έχουν άμεση σχέση η ταχύτητα και η εκρηκτικότητα. Τα άλματα (CMJ και CMJ\_FA) έχουν δυνατή συσχέτιση και με τον δείκτη Instat Index ( $r = 0.616$  και  $r = 0.622$  αντίστοιχα), ενώ όπως αναφέρεται και πιο πάνω η συσχέτιση τους με το ποσοστό λίπους είναι αδύνατη ( $r = -0.339$  και  $r = -0.362$  αντίστοιχα). Ο συσχετισμός μεταξύ των ασκήσεων αυτών είναι πολύ δυνατός ( $r = 0.929$ ) και ο λόγος είναι γιατί και οι δύο ασκήσεις είναι παρόμοιες και φυσιολογικό είναι να έχουν πολύ κοντινά αποτελέσματα.

Οι ταχύτητες 10 και 40 μέτρων έχουν δυνατούς συσχετισμούς με τις ασκήσεις αλμάτων CMJ και CMJ\_FA, γεγονός που αναφέρεται και πιο πάνω με τα αποτελέσματα τους. Δυνατός συσχετισμός υπάρχει στην ταχύτητα 40 μέτρων με τον δείκτη Instat Index ( $r = -0.610$ ), ενώ πολύ δυνατός

συσχετισμός της άσκησης αυτής υπάρχει με το ILLINOIS agility test ( $r = 0.801$ ) αλλά και με την ταχύτητα 10 μέτρων ( $r = 0.860$ ). Ο λόγος είναι κυρίως το γεγονός ότι οι ασκήσεις είναι παρόμοιες και έχουν θέμα τις ταχύτητες ποδοσφαιριστών. Μέτρια συσχέτιση υπάρχει μεταξύ της ταχύτητας 10 μέτρων και του δείκτη Instat Index ( $r = -0.578$ ) αλλά και με την αερόβια αντοχή Vameval test ( $r = -0.507$ ), η οποία έχει μέτρια συσχέτιση και με την ταχύτητα 40 μέτρων ( $r = -0.551$ ).

Η αντοχή στην ταχύτητα ILLINOIS agility test έχει πολύ δυνατό συσχετισμό με την ταχύτητα 40 μέτρων ( $r = 0.801$ ), ενώ με την ταχύτητα 10 μέτρων έχει δυνατό συσχετισμό ( $r = 0.756$ ). Με τα άλματα CMJ και CMJ\_FA οι συσχετίσεις είναι επίσης δυνατές ( $r = -0.678$  και  $r = -0.666$  αντίστοιχα), ενώ δυνατός συσχετισμός υπάρχει και με τον δείκτη Instat Index ( $r = -0.669$ ). Μέτριοι συσχετισμοί των αλμάτων υπάρχουν με το ποσοστό λίπους των ποδοσφαιριστών ( $r = 0.410$ ) και με την αερόβια αντοχή Vamebal test ( $r = -0.571$ ).

Τέλος αναφέρονται οι συσχετισμοί της αερόβιας αντοχής Vameval test όπου όλα σχεδόν τα αποτελέσματα είναι σε μέτρια επίπεδα συσχετισμού εκτός από τον δείκτη Instat Index όπου ο συσχετισμός είναι δυνατός ( $r = 0.609$ ). Τα αποτελέσματα των υπολοίπων συσχετισμών είναι για το ποσοστό λίπους  $r = -0.453$ , για το CMJ  $r = 0.446$ , για το CMJ\_FA  $r = 0.501$ , για την ταχύτητα 10 μέτρων  $r = -0.507$ , για την ταχύτητα 40 μέτρων  $r = -0.551$  και για την άσκηση ILLINOIS agility test  $r = -0.571$ .

Το συμπέρασμα από τις πιο πάνω συσχετίσεις είναι το γεγονός ότι υπάρχουν αρκετές δυνατές συσχετίσεις μεταξύ των ασκήσεων φυσικής κατάστασης, αλλά και του δείκτη Instat Index με τις ασκήσεις αυτές. Το γεγονός αυτό αποδεικνύει ότι όσο πιο καλά αποτελέσματα έχουν οι ποδοσφαιριστές στα στοιχεία φυσικής κατάστασης τόσο πιο πολύ ανεβαίνει η απόδοσή τους στο παιχνίδι γεγονός που φαίνεται από το αποτέλεσμα του δείκτη Instat Index. Επίσης το ποσοστό λίπους έχει αδύνατες συσχετίσεις με όλες τις ασκήσεις εκτός από δύο με τις οποίες έχει μέτρια συσχέτιση.

## 8.2 Συσχετισμοί ερωτηματολογίου ψυχολογίας και διάθεσης ποδοσφαιριστών POMS και δείκτη Instat Index

Πίο κάτω θα αναλυθούν οι συσχετισμοί οι οποίοι έχουν να κάνουν με το ερωτηματολόγιο POMS και τον δείκτη Instat Index. Το ερωτηματολόγιο POMS (Profile of Mood States) χρησιμοποιήθηκε και δόθηκε σε όλα τα επίπεδα ποδοσφαιριστών για να απαντηθεί, με σκοπό την συλλογή πληροφοριών, όσον αφορά την διάθεση του αθλητή. Μερικές από τις ερωτήσεις αφορούν το ένα ο ποδοσφαιριστής είναι σε ένταση, θυμωμένος, δυστυχισμένος, ανήσυχος, χαρούμενος, μπερδεμένος, άτονος και άλλες παρόμοιες ερωτήσεις. Το ερωτηματολόγιο POMS αποτελείται από 65 συνολικά ερωτήσεις ενώ υπάρχει και η σύντομη μορφή του, η οποία χρησιμοποιήθηκε για την παρούσα έρευνα, με 30 ερωτήσεις. Στη συνέχεια των απαντήσεων των 30 ερωτήσεων και για την ανάλυση των αποτελεσμάτων, το ερωτηματολόγιο POMS, χωρίζεται σε 6 υποκατηγορίες που είναι 1 Poms ten (tension-anxiety, ένταση-άγχος), 2 Poms dep (depression, κατάθλιψη), 3 Poms ang (anger-hostility, θυμό-εχθρότητα), 4 Poms fat (fatigue, κόπωση), 5 Poms vig (vigor, σθένος), 6 Poms con (confusion, σύγχυση). Η κλίμακα του εν λόγω ερωτηματολογίου κυμαίνεται από το 0 μέχρι και το 4, με το 0 να ισοβαθμεί με «καθόλου», το 1 με «λίγο», το 2 με «ως ένα βαθμό», το 3 με «αρκετά» και το 4 με «πάρα πολύ». Οι ψηλές βαθμολογίες της υποκατηγορίας ή υποκλίμακας 5 που είναι το σθένος (vigour) αντικατοπτρίζουν μια καλή διάθεση και συναίσθημα, ενώ οι υπόλοιπες υποκλίμακες αντικατοπτρίζουν μια καλή διάθεση και συναίσθημα όταν οι βαθμολογίες είναι χαμηλές (έχουν δηλαδή αντίθετα αποτελέσματα με βάση τις απαντήσεις στα ερωτηματολόγια που έδωσαν οι ποδοσφαιριστές των τεσσάρων επιπέδων).

Στην περίπτωση αυτή διακρίνονται όλων των ειδών οι συσχετισμοί εκτός από τους δυνατούς συσχετισμούς ( $r = 800+$ ). Υπάρχουν αρκετοί μέτριοι συσχετισμοί ( $r = 401-600$ ) και πιο λίγοι δυνατοί συσχετισμοί ( $r = 601-800$ ) και αδύνατοι συσχετισμοί ( $r = 201-400$ ), ενώ υπάρχουν και πολλοί λίγοι πολύ αδύνατοι συσχετισμοί ( $r = 0-200$ ), οι οποίοι θα αναλυθούν πιο κάτω. Στον πίνακα 10 επίσης διακρίνονται οι συσχετισμοί του δείκτη Instat Index με τις διάφορες υποκατηγορίες του ερωτηματολογίου POMS και διακρίνεται ότι υπάρχουν μέτριοι ( $r = 401-600$ ), αδύνατοι ( $r = 201-400$ ) και πολύ αδύνατοι συσχετισμοί ( $r = 0-200$ ). Συγκεκριμένα υπάρχουν δύο μέτριοι συσχετισμοί που συνδυάζονται με τον δείκτη Instat Index, που αφορούν τις υποκατηγορίες POMS 3 ang. (anger-hostility) με αποτέλεσμα ( $r = -0.423$ ) η οποία έχει σχέση με τον θυμό και την εχθρότητα του αθλητή και την υποκατηγορία POMS 5 vig (vigour) που έχει σχέση με το σθένος το αθλητή, με αποτέλεσμα ( $r = 0.503$ ). Στον εν λόγω πίνακα υπάρχουν και δύο αδύνατοι συσχετισμοί

που έχουν σχέση με τον δείκτη Instat Index σε σχέση με το ερωτηματολόγιο POMS, ένα συσχετισμό με την υποκατηγορία POMS 1 ten (tension-anxiety) με αποτέλεσμα -0.360 που αφορά την ένταση και το άγχος του αθλητή και ένα συσχετισμό με την υποκατηγορία POMS 4 fat (fatigue) με αποτέλεσμα  $r = -0.374$  που αφορά την κόπωση του αθλητή. Οι υπόλοιπες δύο υποκατηγορίες του ερωτηματολογίου POMS, έχουν πολύ αδύνατο συσχετισμό με τον δείκτη Instat Index. Οι υποκατηγορίες αυτές είναι η POMS 2 dep (depression) με αποτέλεσμα  $r = 0.151$  και αφορά εάν ο αθλητής έχει κατάθλιψη και σε πιο επίπεδο και η POMS 6 con (confusion) με αποτέλεσμα  $r = -0.120$ , που έχει σχέση με το γεγονός εάν ο αθλητής είναι συγχυσμένος και σε πιο επίπεδο.

Στον πίνακα 10 υπάρχουν τρεις δυνατοί συσχετισμοί ( $r = 601-800$ ) μεταξύ των υποκατηγοριών του ερωτηματολογίου POMS και αυτοί είναι οι ακόλουθοι συσχετισμοί. Η υποκατηγορία POMS 1 ten με την υποκατηγορία POMS 3 ang με αποτέλεσμα  $r = 0.615$  και με την υποκατηγορία POMS 4 fat με αποτέλεσμα  $r = 0.705$ . Στους συσχετισμούς αυτούς φαίνεται ότι όσο πιο ψηλή ένταση και άγχος έχει ο ποδοσφαιριστής τόσο πιο ψηλά ανεβαίνει ο θυμός και η εχθρότητα του αλλά και η κόπωση του. Η υποκατηγορία POMS 2 dep με την υποκατηγορία POMS 6 con με αποτέλεσμα  $r = 0.646$ , όπου εδώ φαίνεται ότι εάν ο ποδοσφαιριστής έχει κατάθλιψη τότε μπορεί να υπάρξει ταυτόχρονα και η σύγχυση.

Στον πίνακα 10 υπάρχουν επίσης και αρκετοί μέτριοι συσχετισμοί ( $r = 401-600$ ) μεταξύ των υποκατηγοριών του ερωτηματολογίου POMS. Η υποκατηγορία POMS 1 ten συσχετίζεται σε μέτριο επίπεδο με τις υποκατηγορίες POMS 5 vig ( $r = -0.541$ ) και POMS 6 con ( $r = 0.492$ ). Τα αποτελέσματα αυτά εξαργυρώνονται στο γεγονός ότι όταν ο ποδοσφαιριστής έχει άγχος και ένταση τότε αυτό επηρεάζει το σθένος του αλλά και την σύγχυση του. Η υποκατηγορία POMS 2 dep συσχετίζεται σε μέτριο επίπεδο με την υποκατηγορία POMS 3 ang ( $r = 0.455$ ), όπου αυτό σημαίνει ότι όταν ο ποδοσφαιριστής έχει κατάθλιψη τότε αυτό επηρεάζει τον θυμό του και τον κάνει πιο εχθρικό. Επίσης μετρίου επιπέδου συσχετισμοί υπάρχουν στην υποκατηγορία POMS 3 ang μαζί με τις υποκατηγορίες POMS 4 fat ( $r = 0.550$ ), POMS 5 vig ( $r = -0.595$ ) και POMS 6 con ( $r = 0.478$ ). Στην περίπτωση αυτή όταν ο ποδοσφαιριστής νιώθει θυμό και εχθρότητα, επηρεάζει την κόπωση του, το σθένος του, αλλά και την σύγχυση του. Ο συσχετισμός της κόπωσης (POMS 4 fat) του αθλητή μαζί με το σθένος (POMS 5 vig) και την σύγχυση (POMS 6 con), φαίνεται επίσης στον πίνακα, σε μέτριο επίπεδο συσχέτισης, με τα αποτελέσματα να είναι  $r = -0.466$  και  $r = 0.406$

αντίστοιχα. Τέλος μέτρια συσχέτιση υπάρχει και μεταξύ της υποκατηγορίας POMS 5 vig με την υποκατηγορία POMS 6 con, με αποτέλεσμα  $r = -0.402$ , όπου εδώ το σθένος επηρεάζει την σύγχυση, γεγονός που συμβαίνει και αντιθέτως.

Τέλος θα αναλυθούν οι αδύνατες συσχετίσεις του ερωτηματολογίου POMS που είναι τρείς στο σύνολο τους. Η υποκατηγορία POMS 2 dep έχει αδύνατες σχέσεις με τις υποκατηγορίες POMS 4 fat ( $r = 0.330$ ), POMS 5 vig ( $r = -0.278$ ) και POMS 1 dep ( $r = 0.394$ ). Στην περίπτωση αυτή η κατάθλιψη που μπορεί να έχει ένας ποδοσφαιριστής επηρεάζει σε αδύνατο επίπεδο την κόπωση, το σθένος του, αλλά και την ένταση και το άγχος του.

Από τα πιο πάνω αποτελέσματα και συσχετισμούς φαίνεται ότι η ψυχολογία και η διάθεση των ποδοσφαιριστών επηρεάζει σε κάποιο βαθμό τόσο την απόδοση τους, η οποία μετριέται με τον δείκτη Instat Index, όσο και τις συμπεριφορές τους. Η ένταση, το άγχος, η κατάθλιψη, ο θυμός και η εχθρότητα, η κόπωση, το σθένος και η σύγχυση, είναι αισθήματα που μετρούνται στο ερωτηματολόγιο POMS που απάντησαν οι ποδοσφαιριστές και συσχετίζονται μεταξύ τους, αφού καθορίζουν την διάθεση και τις συμπεριφορές των ποδοσφαιριστών.

### **8.3 Συσχετισμοί ερωτηματολογίου ψυχολογίας ACSI-28 και δείκτη Instat Index.**

Πιο κάτω θα αναφερθούν οι συσχετισμοί μεταξύ των υποκατηγοριών του ερωτηματολογίου ACSI-28 και του δείκτη Instat Index. Το ερωτηματολόγιο ACSI-28 (Athletic Copying Skills Inventory) περιέχει ερωτήσεις που αφορούν ψυχολογικές δεξιότητες αθλητών όπως είναι η συγκέντρωση, η προσπάθεια για βελτίωση της απόδοσης, η παρακίνηση, η διαχείριση δύσκολων καταστάσεων και άλλα παρόμοια στοιχεία. Το ερωτηματολόγιο αποτελείται από 28 ερωτήσεις οι οποίες χωρίζονται σε 7 υποκατηγορίες όπως η αντιμετώπιση δυσκολιών, η κορύφωση σε συνθήκες πίεσης, ο καθορισμός στόχων, η αυτοσυγκέντρωση, η απαλλαγή από ανησυχίες, η αυτοπεποίθηση και η συμμόρφωση με τον προπονητή. Η κλίμακα του ερωτηματολογίου κυμαίνεται από το 1 μέχρι το 6 με το 1 να σημαίνει «ποτέ» και το 6 να σημαίνει «πάντα».

Πιο κάτω αναλύονται οι συσχετισμοί μεταξύ των 7 υποκατηγοριών του ερωτηματολογίου ACSI-28, αλλά και με τον δείκτη Instat Index. Τα επίπεδα των συσχετισμών περιορίζονται μόνο σε μέτριους συσχετισμούς ( $r = 401-600$ ), σε αδύνατους συσχετισμούς ( $r = 201-400$ ) και σε πολύ αδύνατους συσχετισμούς ( $r = 0-200$ ).



Πρώτα θα αναλυθούν οι συσχετισμοί του δείκτη Instat Index με τις 7 υποκατηγορίες, δείκτης ο οποίος έχει άμεση σχέση με την συνολική απόδοση των ποδοσφαιριστών σε ένα αγώνα ποδοσφαίρου. Ο δείκτης Instat Index έχει ένα μέτριο συσχετισμό ( $r = 0.532$ ) με την υποκατηγορία 7 που έχει σχέση με την συμμόρφωση με τον προπονητή, γεγονός που δείχνει την σημασία που έχει η σχέση του προπονητή με τον ποδοσφαιριστή. Η απόδοση του ποδοσφαιριστή στον αγώνα έχει άμεση σχέση με την συμμόρφωση του με τις οδηγίες του προπονητή του, για αυτό και ο συσχετισμός που αναφέρθηκε πιο πάνω. Άλλες τρεις αδύνατες συσχετίσεις υπάρχουν μεταξύ του δείκτη Instat Index και τριών υποκατηγοριών του ερωτηματολογίου ACS-28. Αυτές είναι η αντιμετώπιση δυσκολιών ( $r = 0.391$ ), η αυτοσυγκέντρωση ( $r = 0.336$ ) και η απαλλαγή από τις ανησυχίες ( $r = -0.327$ ). Τέλος όσον αφορά τους συσχετισμούς του δείκτη Instat Index με το ερωτηματολόγιο ACS-28, υπάρχουν και τρεις πολύ αδύνατοι συσχετισμοί που είναι η κορύφωση στην πίεση ( $r = -0.14$ ), ο καθορισμός στόχων ( $r = 0.127$ ) και η αυτοσυγκέντρωση ( $r = 0.56$ ). Γενικό συμπέρασμα είναι ότι το ερωτηματολόγιο ACS-28 δεν επηρεάζει σημαντικά και δεν συσχετίζεται τόσο δυνατά με τον δείκτη Instat Index, παρά μόνο με μια μέτρια, τρεις αδύνατες και τρεις πολύ αδύνατες συσχετίσεις.

Στην περίπτωση αυτή βλέπουμε επίσης τους συσχετισμούς μεταξύ των υποκατηγοριών του ερωτηματολογίου ACS-28. Υπάρχουν συνολικά 7 μέτριοι συσχετισμοί ( $r = 201-400$ ), 10 αδύνατοι συσχετισμοί ( $r = 401-600$ ) και 3 πολύ αδύνατοι συσχετισμοί. Η υποκατηγορία 1 που αφορά την αντιμετώπιση δυσκολιών έχει μέτρια συσχέτιση με την υποκατηγορία 2 ( $r = 0.445$ ) που αφορά την κορύφωση σε συνθήκες πίεσης, την υποκατηγορία 4 ( $r = 0.563$ ) που αφορά την αυτοσυγκέντρωση και την υποκατηγορία 6 ( $r = 0.458$ ) που έχει σχέση με την αυτοπεποίθηση. Η υποκατηγορία 1 έχει και τρεις αδύνατες συσχετίσεις που είναι με την υποκατηγορία 3 ( $r = 0.393$ ) που αφορά τον καθορισμό στόχων, την υποκατηγορία 5 ( $r = -0.311$ ) που αφορά την απαλλαγή από ανησυχίες και την υποκατηγορία 7 ( $r = 0.263$ ) που αφορά την συμμόρφωση με τον προπονητή.

Η υποκατηγορία 2 που αφορά την κορύφωση στην πίεση συσχετίζεται σε μέτριο επίπεδο με την υποκατηγορία 1 ( $r = 0.445$ ) που αφορά την αντιμετώπιση δυσκολιών, την υποκατηγορία 4 ( $r = 0.417$ ) που αφορά την αυτοσυγκέντρωση και την υποκατηγορία 6 ( $r = 0.418$ ) που αφορά την αυτοπεποίθηση. Η υποκατηγορία 2 έχει μόνο μία αδύνατη συσχέτιση που είναι αυτή με την υποκατηγορία 3 ( $r = 0.394$ ) που αφορά τον καθορισμό στόχων. Η υποκατηγορία 2 έχει και δύο πολύ αδύνατες συσχετίσεις που είναι αυτή με την υποκατηγορία 5 ( $r = -0.69$ ) που αφορά την

απαλλαγή από ανησυχίες και την υποκατηγορία 7 ( $r = -0.008$ ) που έχει σχέση με την συμμόρφωση με τον προπονητή.

Η υποκατηγορία 3 που αφορά την καθορισμό στόχων έχει δύο μέτριους συσχετισμούς με τις υποκατηγορίες 4 ( $r = 0.443$ ) που αφορά την αυτοσυγκέντρωση και 6 ( $r = 0.539$ ) που αφορά την αυτοπεποίθηση. Με την υποκατηγορία 3 υπάρχουν τέσσερις αδύνατοι συσχετισμοί που είναι με τις υποκατηγορίες 1 ( $r = 0.393$ ) που αφορά την αντιμετώπιση δυσκολιών, την 2 ( $r = 0.394$ ) που αφορά την κορύφωση σε συνθήκες πίεσης, την 5 ( $r = -0.328$ ) που αφορά την απαλλαγή από ανησυχίες και την 7 ( $r = 0.329$ ) που αφορά την συμμόρφωση με τον προπονητή.

Η υποκατηγορία 4 που αφορά την αυτοσυγκέντρωση συσχετίζεται μέτρια με τις υποκατηγορίες 1 ( $r = 0.563$ ) που αφορά την αντιμετώπιση δυσκολιών, την 2 ( $r = 0.417$ ) που αφορά την κορύφωση σε συνθήκες πίεσης και την 3 ( $r = 0.443$ ) που αφορά τον καθορισμό στόχων. Με την υποκατηγορία 4 συσχετίζονται και τρεις αδύνατες συσχετίσεις που είναι οι υποκατηγορίες 5 ( $r = -0.256$ ) που αφορά την απαλλαγή από ανησυχίες, την 6 ( $r = 0.365$ ) που αφορά την αυτοπεποίθηση και την 7 ( $r = 0.220$ ) που αφορά την συμμόρφωση με τον προπονητή.

Η υποκατηγορία 5 που αφορά την απαλλαγή από ανησυχίες έχει τέσσερις αδύνατες συσχετίσεις και δύο πολύ αδύνατη συσχέτιση. Οι αδύνατες συσχετίσεις είναι αυτές με τις υποκατηγορίες 1 ( $r = -0.311$ ) που αφορά την αντιμετώπιση δυσκολιών, την 3 ( $r = -0.328$ ) που αφορά τον καθορισμό στόχων, την 4 ( $r = -0.256$ ) που αφορά την αυτοσυγκέντρωση και την 6 ( $r = -0.351$ ) που αφορά την αυτοπεποίθηση. Οι πολύ αδύνατες συσχετίσεις είναι αυτές με τις υποκατηγορίες 2 ( $r = -0.069$ ) που αφορά την κορύφωση σε συνθήκες πίεσης και της 7 ( $r = -0.165$ ) που αφορά την συμμόρφωση με τον προπονητή.

Η υποκατηγορία 6 που αφορά την αυτοπεποίθηση έχει τρεις μέτριες συσχετίσεις, δύο αδύνατες και μία πολύ αδύνατες, σε σχέση με τις άλλες υποκατηγορίες. Οι μέτριες συσχετίσεις έχουν να κάνουν με την υποκατηγορία 1 ( $r = 0.458$ ) που αφορά την αντιμετώπιση δυσκολιών, την υποκατηγορία 2 ( $r = 0.418$ ) που αφορά την κορύφωση σε πίεση και την υποκατηγορία 3 ( $r = 0.539$ ) που αφορά τον καθορισμό στόχων. Οι αδύνατες συσχετίσεις έχουν να κάνουν με την υποκατηγορία 4 ( $r = 0.365$ ) που αφορά την αυτοσυγκέντρωση και την υποκατηγορία 5 ( $r = -0.351$ ) που αφορά την απαλλαγή από ανησυχίες. Η πολύ αδύνατη συσχέτιση είναι με την υποκατηγορία 6 ( $r = -0.008$ ) που αφορά την αυτοπεποίθηση.

Τέλος η υποκατηγορία 7 που αφορά την συμμόρφωση με τον προπονητή έχει τρεις αδύνατες συσχετίσεις και δύο πολύ αδύνατες συσχετίσεις. Συγκεκριμένα οι αδύνατες συσχετίσεις της υποκατηγορίας 7 είναι με τις υποκατηγορίες 1 ( $r = 0.263$ ) αντιμετώπιση δυσκολιών, 3 ( $r = 0.329$ ) καθορισμός στόχων και 4 ( $r = 0.220$ ) αυτοσυγκέντρωση. Οι πολύ αδύνατες συσχετίσεις είναι με τις υποκατηγορίες 2 ( $r = -0.008$ ) κορύφωση στην πίεση και 6 ( $r = -0.008$ ) αυτοπεποίθηση.

Γενικό συμπέρασμα των συσχετισμών του ερωτηματολογίου ACS-28 είναι ότι δεν υπάρχουν δυνατή και πάρα πολύ δυνατοί συσχετισμοί, παρά μόνο αρκετοί μέτριοι και πάρα πολύ αδύνατοι συσχετισμοί μεταξύ των υποκατηγοριών του ερωτηματολογίου.

#### **8.4 Συσχετισμοί ερωτηματολογίου ψυχολογίας TOPS και δείκτη Instat Index.**

Πιο κάτω θα αναφερθούν οι συσχετισμοί μεταξύ των υποκατηγοριών του ερωτηματολογίου TOPS και του δείκτη Instat Index. Το ερωτηματολόγιο TOPS-CS (Test Of Performance Strategy) το οποίο απάντησαν ποδοσφαιριστές όλων των επιπέδων όπως είναι οι NON-ELITE, οι SUB-ELITE, οι ELITE YOUTH και οι επαγγελματίες ποδοσφαιριστές (ELITE ADULTS), έχει να κάνει με ψυχολογικούς παράγοντες όπως είναι οι στρατηγικές απόδοσης και αντίδρασης στους αγώνες και τις προπονήσεις. Καλύπτει επίσης πτυχές της αντίδρασης και του χαρακτήρα όπως ενεργοποίηση, αυτοματισμός, στοχοθέτηση, αρνητική σκέψη και άλλα παρόμοια στοιχεία, πάντοτε υπό συνθήκες πίεσης και ανταγωνισμού. Η κλίμακα του ερωτηματολογίου κυμαίνεται από το 1 μέχρι το 5 με το 1 να ισοβαθμεί με «πότε» το 2 «σπάνια», το 3 «μερικές φορές», το 4 «συχνά» και το 5 «πάντα». Το εν λόγω ερωτηματολόγιο περιέχει 32 συνολικά ερωτήσεις οι οποίες χωρίζονται σε 8 υποκατηγορίες οι οποίες είναι: 1. Self-Talk (ομιλία με τον εαυτό), 2. Emotional Control (συναισθηματικός έλεγχος), 3. Automaticity (αυτοματισμός), 4. Goal Setting (στοχοθέτηση), 5. Imagery (δημιουργία εικόνων), 6. Activation (ενεργοποίηση), 7. Negative Thinking (αρνητική σκέψη), 8. Relaxation (χαλάρωση).

Πιο κάτω αναφέρονται οι συσχετίσεις των υποκατηγοριών του ερωτηματολογίου TOPS, μεταξύ τους αλλά και με τον δείκτη Instat Index. Δεν βλέπουμε να υπάρχουν πολύ δυνατοί συσχετισμοί ( $r = 800+$ ), αλλά φαίνεται να υπάρχουν συνολικά πέντε δυνατοί συσχετισμοί ( $r = 601-800$ ), 11 μέτριοι συσχετισμοί ( $r = 401-600$ ), 9 αδύνατοι συσχετισμοί ( $r = 201-400$ ) και 10 πολύ αδύνατοι συσχετισμοί ( $r = 0-200$ ).

Πρώτα θα αναλυθούν οι συσχετισμοί των υποκατηγοριών του ερωτηματολογίου TOPS με τον δείκτη Instat Index ο οποίος έχει σχέση με την συνολική απόδοση των ποδοσφαιριστών σε ένα

αγώνα. Στην περίπτωση αυτή υπάρχουν τέσσερεις μέτριοι συσχετισμοί, δύο αδύνατοι συσχετισμοί και δύο πολύ αδύνατοι συσχετισμοί. Οι μέτριοι συσχετισμοί του δείκτη Instat Index με το ερωτηματολόγιο TOPS είναι αυτοί με την υποκατηγορία TOPS 1 self talk ( $r = 0.405$ ) που αφορά την ομιλία του αθλητή με τον εαυτό του, την υποκατηγορία TOPS 4 goal setting ( $r = 0.542$ ) που αφορά την στοχοθέτηση του ποδοσφαιριστή, την υποκατηγορία TOPS 6 activation ( $r = 0.514$ ) που αφορά την ενεργοποίηση του ποδοσφαιριστή και την υποκατηγορία TOPS 8 relaxation ( $r = 0.458$ ) που αφορά την χαλάρωση του ποδοσφαιριστή. Οι πιο πάνω αναφερόμενες υποκατηγορίες του ερωτηματολογίου TOPS που είναι η ομιλία του ποδοσφαιριστή με τον εαυτό του, η στοχοθέτηση, η ενεργοποίηση και η χαλάρωση, φαίνεται να επηρεάζουν έστω και μέτρια την απόδοση του αθλητή στο παιχνίδι μέσω του δείκτη Instat Index. Οι υποκατηγορίες TOPS 2 emotional control που αφορά τον συναισθηματικό έλεγχο του αθλητή και TOPS 3 automaticity που αφορά τον αυτοματισμό, έχουν αδύνατη συσχέτιση με τον δείκτη Instat Index και συγκεκριμένα  $r = -0.395$  και  $r = 0.231$  αντίστοιχα. Πολύ αδύνατη σχέση έχουν οι υποκατηγορίες TOPS 5 imagery ( $r = 0.086$ ) που αφορά την δημιουργία εικόνων και TOPS 7 negative thinking ( $r = 0.011$ ) που αφορά την αρνητική σκέψη.

Η υποκατηγορία TOPS 1 self talk που αφορά την ομιλία του αθλητή με τον εαυτό του έχει τρεις δυνατούς συσχετισμούς, δύο μέτριους, ένα αδύνατο και ένα πολύ αδύνατο συσχετισμό σε σχέση με τις υπόλοιπες υποκατηγορίες. Οι δυνατές συσχετίσεις του TOPS 1 self talk είναι με τις υποκατηγορίες TOPS 4 goal setting ( $r = 0.665$ ) που αφορά την στοχοθέτηση, την TOPS 6 activation ( $r = 0.725$ ) που αφορά την ενεργοποίηση και την TOPS 8 relaxation ( $r = 0.674$ ) που αφορά την χαλάρωση. Οι μέτριες συσχετίσεις της υποκατηγορίας TOPS 1 self talk είναι με τις υποκατηγορίες TOPS 2 emotional control ( $r = -0.403$ ) που αφορά τον συναισθηματικό έλεγχο και την υποκατηγορία TOPS 5 imagery ( $r = 0.517$ ) που αφορά την δημιουργία εικόνων. Ο αδύνατος συσχετισμός της υποκατηγορίας TOPS 1 self talk είναι με την υποκατηγορία TOPS 7 negative thinking ( $r = -0.247$ ) που αφορά την αρνητική σκέψη. Τέλος οι πολύ αδύνατοι συσχετισμοί της υποκατηγορίας TOPS 1 self talk είναι με την υποκατηγορία TOPS 3 automaticity ( $r = 0.075$ ) που αφορά τον αυτοματισμό του αθλητή. Συνοψίζοντας τους συσχετισμούς της υποκατηγορίας TOPS 1 self talk που αφορά την συνομιλία του ποδοσφαιριστή με τον εαυτό του, οι υποκατηγορίες του ερωτηματολογίου TOPS στοχοθέτηση, ενεργοποίηση και χαλάρωση έχουν δυνατή σχέση, οι υποκατηγορίες συναισθηματικός έλεγχος και δημιουργία εικόνων έχουν μέτρια σχέση, η

υποκατηγορία της αρνητικής σκέψης έχει αδύνατη σχέση και η υποκατηγορία του αυτοματισμού έχει πολύ αδύνατη σχέση.

Η υποκατηγορία TOPS 2 emotional control που αφορά τον συναισθηματικό έλεγχο έχει τέσσερις μέτριες συσχετίσεις, μία αδύνατη και δύο πολύ αδύνατες συσχετίσεις μεταξύ των υπολοίπων υποκατηγοριών του ερωτηματολογίου TOPS. Συγκεκριμένα οι μέτριες συσχετίσεις είναι η TOPS 1 self talk ( $r = -0.403$ ) συνομιλία με τον εαυτό του, TOPS 6 activation ( $r = -0.550$ ) ενεργοποίηση, TOPS 7 negative thinking ( $r = 0.466$ ) αρνητική σκέψη και TOPS 7 relaxation ( $r = -0.446$ ) χαλάρωση. Η αδύνατη συσχέτιση είναι με την υποκατηγορία TOPS 4 goal setting ( $r = -0.327$ ) που αφορά την στοχοθέτηση. Οι πολύ αδύνατες συσχετίσεις είναι με τις υποκατηγορίες TOPS 3 automaticity ( $r = -0.084$ ) αυτοματισμός και TOPS 5 imagery ( $r = -0.90$ ) δημιουργία εικόνων. Η υποκατηγορία TOPS 2 emotional control δεν είχε δυνατές συσχετίσεις με τις υπόλοιπες υποκατηγορίες.

Η υποκατηγορία TOPS 3 automaticity που αφορά τον αυτοματισμό του αθλητή, έχει μόνο πολύ αδύνατες συσχετίσεις εκτός από την αδύνατη συσχέτιση με τον δείκτη Instat Index που είδαμε πιο πάνω. Οι υπόλοιπες συσχετίσεις της TOPS 3 automaticity είναι πολύ αδύνατες και συγκεκριμένα είναι με την TOPS 1 self talk ( $r = 0.075$ ) συνομιλία με τον εαυτό του, TOPS 2 emotional control ( $r = -0.084$ ) συναισθηματικός έλεγχος, TOPS 4 goal settings ( $r = 0.193$ ) καθορισμός στόχων, TOPS 5 imagery ( $r = 0.111$ ) δημιουργία εικόνων, TOPS 6 activation ( $r = 0.166$ ) ενεργοποίηση, TOPS 7 negative thinking ( $r = -0.063$ ) αρνητικές σκέψεις, TOPS 8 relaxation ( $r = 0.186$ ) χαλάρωση. Η υποκατηγορία αυτή δεν έχει καμία δυνατή συσχέτιση με τις υπόλοιπες.

Η υποκατηγορία TOPS 4 goal settings που αφορά την στοχοθέτηση του ποδοσφαιριστή, έχει όλων των ειδών τους συσχετισμούς με τις άλλες υποκατηγορίες του ερωτηματολογίου TOPS. Υπάρχουν δύο δυνατοί συσχετισμοί που είναι με τις υποκατηγορίες TOPS 1 self talk ( $r = 0.665$ ) ομιλία με τον εαυτό του, TOPS 6 activation ( $r = 0.744$ ) ενεργοποίηση, δύο μέτριες συσχετίσεις με τις υποκατηγορίες TOPS 5 imagery ( $r = 0.466$ ) δημιουργία εικόνων, TOPS 8 relaxation ( $r = 0.543$ ), δύο αδύνατες συσχετίσεις με τις υποκατηγορίες TOPS 2 emotional control ( $r = 0.327$ ) συναισθηματικός έλεγχος και TOPS 7 negative thinking ( $r = -0.259$ ) αρνητική σκέψη και τέλος ένα πολύ αδύνατο συσχετισμό με την υποκατηγορία TOPS 3 automaticity ( $r = 0.193$ ) αυτοματισμός. Στην υποκατηγορία αυτή TOPS 4 goal settings υπάρχουν δύο δυνατοί συσχετισμοί

που είναι η ομιλία του ποδοσφαιριστή με τον εαυτό του (TOPS 1 self talk) και η ενεργοποίηση (TOPS 6 activation).

Η υποκατηγορία TOPS 5 imagery αφορά την δημιουργία εικόνων και συσχετίζεται με τις υπόλοιπες υποκατηγορίες του ερωτηματολογίου TOPS ως ακολούθως. Με μέτριους συσχετισμούς με τις υποκατηγορίες TOPS 1 self talk ( $r = 0.517$ ) ομιλία με τον εαυτό του, TOPS 4 goal setting ( $r = 0.466$ ) στοχοθέτηση, TOPS 6 activation ( $r = 0.437$ ) ενεργοποίηση, με αδύνατους συσχετισμούς με την υποκατηγορία TOPS 8 relaxation ( $r = 0.281$ ) και με πολύ αδύνατους συσχετισμούς με τις υποκατηγορίες TOPS 2 emotional control ( $r = -0.090$ ) συναισθηματικός έλεγχος, TOPS 3 automaticity ( $r = 0.111$ ) αυτοματισμός, TOPS 7 negative thinking ( $r = 0.141$ ) αρνητική σκέψη. Η υποκατηγορία αυτή δεν έχει κανένα δυνατό συσχετισμό με τις υπόλοιπες.

Η υποκατηγορία TOPS 6 activation που αφορά την ενεργοποίηση, έχει τρεις δυνατούς συσχετισμούς με τις άλλες υποκατηγορίες του ερωτηματολογίου TOPS, δύο μέτριους συσχετισμούς, ένα αδύνατο συσχετισμό και ένα πολύ αδύνατο συσχετισμό. Συγκεκριμένα οι δυνατοί συσχετισμοί είναι με τις υποκατηγορίες TOPS 1 self talk ( $r = 0.725$ ) ομιλία με τον εαυτό του, TOPS 4 goal settings ( $r = 0.744$ ) στοχοθέτηση, TOPS 8 relaxation ( $r = 0.617$ ) χαλάρωση. Οι μέτριοι συσχετισμοί είναι με τις υποκατηγορίες TOPS 2 emotional control ( $r = -0.550$ ) συναισθηματικός έλεγχος και TOPS 5 imagery ( $r = 0.437$ ) δημιουργία εικόνων. Ο μόνος αδύνατος συσχετισμός είναι αυτός του TOPS 7 negative thinking ( $r = -0.347$ ) που αφορά την αρνητική σκέψη και ο μόνος πολύ αδύνατος συσχετισμός αυτός του TOPS 3 automaticity ( $r = 0.166$ ) που αφορά τον αυτοματισμό. Η υποκατηγορία TOPS 6 activation που αφορά την ενεργοποίηση συσχετίζεται δυνατά με την ομιλία του αθλητή με τον εαυτό του (TOPS 1 self talk), με την στοχοθέτηση του ποδοσφαιριστή (TOPS 4 goal settings) και την χαλάρωση του ποδοσφαιριστή (TOPS 8 relaxation).

Η υποκατηγορία TOPS 7 negative thinking που αφορά την αρνητική σκέψη του αθλητή δεν έχει δυνατούς συσχετισμούς με τις άλλες υποκατηγορίες άλλα έχει ένα μέτριο συσχετισμό, τέσσερις αδύνατους συσχετισμούς και δύο πολύ αδύνατους συσχετισμούς. Συγκεκριμένα ο μέτριος συσχετισμός είναι με την υποκατηγορία TOPS 2 emotional control ( $r = 0.466$ ) συναισθηματικός έλεγχος. Οι αδύνατοι συσχετισμοί είναι με τις υποκατηγορίες TOPS 1 self talk ( $r = -0.247$ ) ομιλία με τον εαυτό του, με την TOPS 4 goal setting ( $r = -0.259$ ) στοχοθέτηση, με την TOPS 6 activation ( $r = -0.347$ ) ενεργοποίηση, την TOPS 8 relaxation ( $r = -0.339$ ) χαλάρωση. Οι αδύνατοι συσχετισμοί είναι με τις υποκατηγορίες TOPS 3 automaticity ( $r = -0.063$ ) αυτοματισμό και TOPS 5 imagery ( $r$

= -0.141) δημιουργία εικόνων. Η υποκατηγορία TOPS 7 negative thinking δεν φαίνεται να έχει δυνατούς συσχετισμούς αλλά μόνο αδύνατους και πολύ αδύνατους, ενώ έχει και ένα μέτριο συσχετισμό.

Τέλος η υποκατηγορία TOPS 8 relaxation που αφορά την χαλάρωση του αθλητή έχει δύο δυνατούς συσχετισμούς με τις υπόλοιπες υποκατηγορίες του ερωτηματολογίου TOPS, δύο μέτριους συσχετισμούς, δύο αδύνατους και ένα πολύ αδύνατο συσχετισμό. Συγκεκριμένα οι δυνατοί συσχετισμοί είναι οι υποκατηγορίες TOPS 1 self talk ( $r = 0.674$ ) ομιλία με τον εαυτό του, TOPS 6 activation ( $r = 0.617$ ) ενεργοποίηση, ενώ οι μέτριοι συσχετισμοί είναι οι υποκατηγορίες TOPS 2 emotional control ( $r = -0.466$ ) συναισθηματικός έλεγχος και TOPS 4 goal settings ( $r = .543$ ) στοχοθέτηση. Οι αδύνατοι συσχετισμοί είναι αυτοί με τις υποκατηγορίες TOPS 5 imagery ( $r = 0.281$ ) δημιουργία εικόνων και TOPS 7 negative thinking ( $r = -0.339$ ) αρνητική σκέψη. Η υποκατηγορία TOPS 8 relaxation που αφορά την χαλάρωση του ποδοσφαιριστή, φαίνεται να σχετίζεται δυνατά με την TOPS 1 self talk που αφορά την ομιλία του αθλητή με τον εαυτό του και την TOPS 6 activation που αφορά την ενεργοποίηση του ποδοσφαιριστή.

### **8.5 Συσχετισμοί ωρών προπόνησης ποδοσφαιριστών με τον δείκτη Instat Index και τα χαρακτηριστικά της φυσικής κατάστασης**

Πιο κάτω αναλύονται οι συσχετισμοί που έχουν οι ώρες προπόνησης των ποδοσφαιριστών μαζί με τα στοιχεία φυσικής κατάστασης και τον δείκτη Instat Index. Υπάρχουν και οι συσχετισμοί των στοιχείων φυσικής κατάστασης μεταξύ τους αλλά και με τον δείκτη Insat Index οι οποίοι αναλύθηκαν πιο πάνω.

Οι ώρες προπόνησης των ποδοσφαιριστών φαίνεται να επηρεάζουν τα στοιχεία φυσικής κατάστασης και τον δείκτη Instat Index αφού υπάρχουν συσχετισμοί μεταξύ τους. Συγκεκριμένα υπάρχουν 2 μέτριοι συσχετισμοί, 5 αδύνατοι συσχετισμοί και ένας πολύ αδύνατος συσχετισμός. Οι μέτριοι συσχετισμοί των ωρών προπόνησης είναι με τον δείκτη Instat Index ( $r = 0.468$ ) και με την άλματα CMJ\_FA ( $r = 0.449$ ). Οι αδύνατοι συσχετισμοί είναι με την αερόβια αντοχή Vameval test ( $r = 0.360$ ), με τα άλματα CMJ ( $r = 0.384$ ), την ταχύτητα 10 μέτρων ( $r = -0.321$ ), την ταχύτητα 40 μέτρων ( $r = -0.340$ ) και το ILLINOIS agility test ( $r = -0.380$ ). Η μόνη πολύ αδύνατη συσχέτιση των ωρών προπόνησης των αθλητών είναι αυτή με το συνολικό λίπος η οποία είναι  $r = -0.167$ .

Οι πιο πάνω συσχετισμοί δείχνουν ότι οι ώρες προπόνησης που κάνουν οι ποδοσφαιριστές επηρεάζουν μέτρια ή έστω και αδύνατα την φυσική τους κατάσταση και στη συνέχεια την συνολική τους απόδοση στα παιχνίδια μέσω του δείκτη Instat Index.

### **8.6 Συσχετισμοί ατομικών προπονήσεων ποδοσφαιριστών μαζί με τον δείκτη Instat Index και τα χαρακτηριστικά της φυσικής κατάστασης**

Στη συνέχεια θα αναλυθούν οι συσχετισμοί των επιπλέον ατομικών προπονήσεων που κάνουν οι ποδοσφαιριστές με τα στοιχεία φυσικής κατάστασης και τον δείκτη Instat Index. Το σκηνικό είναι παρόμοιο με τους συσχετισμούς των ωρών προπόνησης που αναλύθηκαν πιο πάνω με έξι συσχετισμούς να είναι αδύνατοι και δύο συσχετισμοί να είναι πολύ αδύνατοι. Αυτό δείχνει ότι υπάρχουν έστω και αδύνατοι συσχετισμοί γεγονός που οι ατομικές προπονήσεις επηρεάζουν τα στοιχεία φυσικής κατάστασης και την συνολική απόδοση των ποδοσφαιριστών μέσω του δείκτη Instat Index. Οι υπόλοιποι συσχετισμοί που φαίνονται στον πίνακα 6 που αφορούν τα στοιχεία της φυσικής κατάστασης, έχουν αναλυθεί μεταξύ τους στις πιο πάνω παραγράφους.

Συγκριμένα οι έξι αδύνατοι συσχετισμοί των επιπλέον ατομικών προπονήσεων είναι με τα άλματα CMJ ( $r = 0,229$ ) και CMJ\_FA ( $r = 0,289$ ), με την ταχύτητα 10 μέτρων ( $r = -0,208$ ), με το ILLINOIS agility drill ( $r = -0,283$ ), την αερόβια αντοχή Vameval test ( $r = 0,225$ ) και τον δείκτη Instat Index ( $r = 0,378$ ). Οι δύο πολύ αδύνατοι συσχετισμοί είναι το συνολικό λίπος των ποδοσφαιριστών ( $r = 0,002$ ) και η ταχύτητα 40 μέτρων ( $r = -0,190$ ).

Συμπέρασμα είναι ότι οι επιπλέον ατομικές προπονήσεις βοηθούν έστω και λίγο τους νεαρούς ποδοσφαιριστές να βελτιώσουν τόσο τα στοιχεία της φυσικής τους κατάστασης όσο και τα στοιχεία της τεχνικό-τακτικής τους, γεγονός που φαίνεται από τους συσχετισμούς που αναφέρθηκαν πιο πάνω.

### **8.7 Συσχετισμοί δείκτη Instat Index μαζί με τα τεχνικό-τακτικά στοιχεία και τα στοιχεία φυσικής κατάστασης**

Στην παράγραφο αυτή θα αναλυθούν οι συσχετισμοί του δείκτη Instat Index μαζί με τα στοιχεία της τεχνικής και της τακτικής. Ο δείκτης Instat Index είναι πάρα πολύ σημαντικός γιατί αφορά την συνολική απόδοση των ποδοσφαιριστών η οποία πηγάζει μέσα από την ανάλυση των τεχνικό-τακτικών στοιχείων σε ένα αγώνα. Πιο κάτω αναλύονται οι συσχετισμοί του δείκτη Instat Index μαζί με τα στοιχεία φυσικής κατάστασης τα οποία έχουν αναλυθεί πιο πάνω.



Ο δείκτης Instat Index έχει πέντε δυνατούς συσχετισμούς ( $r = 601-800$ ) με τα τεχνικό-τακτικά στοιχεία και συγκεκριμένα με τα σουτ στον στόχο (shots on target) ( $r = 0.601$ ), με τις κερδισμένες μονομαχίες (challenges won) ( $r = 0.700$ ), με τις συνολικές ενέργειες του ποδοσφαιριστή (player total actions) ( $r = 0.647$ ), με τις πετυχημένες πάσες (passes successful) ( $r = 0.617$ ) και τις πάσες υποδοχής (passes received) ( $r = 0.620$ ). Οι πιο πολλοί συσχετισμοί όμως είναι μέτριοι ( $r = 401-600$ ) και αυτοί είναι τα γκολ ( $r = 0.413$ ), οι αμυντικές μονομαχίες (challenges defensive) ( $r = 0.508$ ), οι επιθετικές μονομαχίες (challenges attacking) ( $r = 0.538$ ), οι ντρίμπλες (dribbles) ( $r = 0.598$ ), τα επιτυχημένα τάγκλινγκ (tackles successful) ( $r = 0.576$ ), οι υποκλοπές της μπάλας (interceptions) ( $r = 0.519$ ), οι κερδισμένες μπαλιές (balls won) ( $r = 0.592$ ), οι πάσες κλειδιά (key passes) ( $r = 0.524$ ) και οι μακρινές πάσες (long passes) ( $r = 0.499$ ). Υπάρχει ένας αδύνατος συσχετισμός ( $r = 201-400$ ) που είναι τα λεπτά συμμετοχής των ποδοσφαιριστών (minutes at the game) ( $r = 0.373$ ) και ένας πολύ αδύνατος συσχετισμός ( $r = 0-200$ ) που είναι οι χαμένες μπαλιές (ball lost) ( $r = 0.181$ ).

Συμπέρασμα από τους πιο πάνω συσχετισμούς είναι το γεγονός ότι ο δείκτης Instat Index επηρεάζεται σημαντικά από τα τεχνικά και τα τακτικά στοιχεία των ποδοσφαιριστών, για αυτό και το αποτέλεσμα του στις αναλύσεις παιχνιδιών πηγάζει από όλα τα τεχνικό-τακτικά στοιχεία του κάθε ποδοσφαιριστή.

## **8.8 Συσχετισμοί τεχνικό-τακτικών στοιχείων με τις ώρες προπόνησης, τις ατομικές προπονήσεις των ποδοσφαιριστών και τον δείκτη Instat Index.**

Στην συνέχεια θα αναλυθούν οι συσχετισμοί των τεχνικό-τακτικών στοιχείων μαζί με τις ώρες προπονήσεων, τις ατομικές προπονήσεις των ποδοσφαιριστών και τον δείκτη Instat Index.

Υπάρχουν αρκετοί συσχετισμοί που επηρεάζονται μεταξύ τους, όπως είναι οι ώρες προπόνησης και οι ατομικές προπονήσεις των ποδοσφαιριστών, που επηρεάζουν και συσχετίζονται με τα στοιχεία της τεχνικής και της τακτικής ως επίσης και με τον δείκτη Instat Index. Όσον αφορά τις ώρες προπόνησης που κάνουν οι ποδοσφαιριστές υπάρχουν πέντε μέτριοι συσχετισμοί έντεκα αδύνατοι συσχετισμοί και δύο πολύ αδύνατοι συσχετισμοί, ενώ δεν υπάρχουν δυνατοί και πολύ δυνατοί συσχετισμοί. Οι μέτριοι συσχετισμοί είναι με τις ατομικές προπονήσεις ( $r = 0.525$ ), με τον δείκτη Instat Index ( $r = 0.468$ ), με τις επιτυχημένες αμυντικές αποκοπές ντάκλινγκ (tackles successful) ( $r = 0.461$ ), με τις συνολικές ενέργειες (players actions) ( $r = 0.418$ ) και με τις πάσες κλειδιά (passes key) ( $r = 0.420$ ). Οι αδύνατοι συσχετισμοί είναι με τα λεπτά συμμετοχής (minutes

in the game) ( $r = 0.229$ ), με τα σουτ στον στόχο (shots on targets) ( $r = 0.356$ ), με τις κερδισμένες μονομαχίες (challenges won) ( $r = 0.370$ ), με τις αμυντικές μονομαχίες (defensive challenges) ( $r = 0.309$ ), με τις επιθετικές μονομαχίες (attacking challenges) ( $r = 0.229$ ), με τις ντρίμπλες (dribbles) ( $r = 0.288$ ), με τις υποκλοπές μπάλας (interceptions) ( $r = 0.273$ ), με τις κερδισμένες μπαλιές (balls won) ( $r = 0.359$ ), με τις επιτυχημένες πάσες (passes successful) ( $r = 0.381$ ), με τις μακρινές πάσες 40 μέτρων (passes long 40m) ( $r = 0.396$ ) και με τις πάσες υποδοχής (passes received) ( $r = 0.340$ ). Οι πολύ αδύνατοι συσχετισμοί είναι με τα γκολ (goal) ( $r = -0.098$ ) και με τις χαμένες μπαλιές (ball lost) ( $r = -0.157$ ). Γενικό συμπέρασμα είναι ότι οι ώρες προπόνησης των ποδοσφαιριστών επηρεάζουν με μέτριους συσχετισμούς αρκετά στοιχεία της τεχνικής και τακτικής ως επίσης και τον δείκτη Instat Index.

Οι ατομικές προπονήσεις των ποδοσφαιριστών συσχετίζονται με δυνατό συσχετισμό με τις ώρες προπόνησης του ( $r = 0.525$ ) και με τα στοιχεία της τεχνικό-τακτικής οι συσχετισμοί είναι σχεδόν μόνο αδύνατοι, ενώ υπάρχουν και με τρεις πολύ αδύνατοι συσχετισμοί. Συγκεκριμένα οι αδύνατοι συσχετισμοί είναι με τον δείκτη Instat Index ( $r = 0.378$ ), με τα σουτ στον στόχο (shots on target) ( $r = 0.284$ ), με τις κερδισμένες μονομαχίες (challenges won) ( $r = 0.336$ ), με τις αμυντικές μονομαχίες (defensive challenges) ( $r = 0.266$ ), με τις επιθετικές μονομαχίες (attacking challenges) ( $r = 0.251$ ), με τις ντρίμπλες (dribbles) ( $r = 0.368$ ), με τα τις αμυντικές αποκοπές ντάγκλινγκ (tackling successful) ( $r = 0.298$ ), με τις συνολικές ενέργειες του ποδοσφαιριστή (total actions) ( $r = 0.362$ ), με τις χαμένες μπαλιές (balls lost) ( $r = -0.210$ ), με τις κερδισμένες μπαλιές (balls won) ( $r = 0.223$ ), με τις επιτυχημένες πάσες (passes successful) ( $r = 0.372$ ), με τις πάσες κλειδιά (key passes) ( $r = 0.261$ ), με τις μακρινές πάσες 40 μέτρων (long passes 40m) ( $r = 0.217$ ) και με τις πάσες υποδοχής (passes received) ( $r = 0.274$ ). Οι πολύ αδύνατοι συσχετισμοί των ατομικών προπονήσεων των ποδοσφαιριστών είναι με τα λεπτά συμμετοχής (minute in the game) ( $r = 0.151$ ), τα γκολ (goals) ( $r = -0.148$ ) και τις υποκλοπές της μπάλας (interceptions) ( $r = 0.178$ ). Το συμπέρασμα όσον αφορά τις ατομικές προπονήσεις των ποδοσφαιριστών είναι το γεγονός ότι επηρεάζουν αδύνατα όλα τα στοιχεία της τεχνικό-τακτικής.

Ο δείκτης Instat Index ο οποίος είναι το αποτέλεσμα όλων των τεχνικών και τακτικών στοιχείων του ποδοσφαιριστή σε ένα αγώνα, δείχνει να επηρεάζεται με αρκετά είδη συσχετισμών τόσο με τα στοιχεία της τεχνικής και τη τακτικής, όσο και με τις ώρες προπονήσεων αλλά και με τις ατομικές προπονήσεις των ποδοσφαιριστών. Συγκεκριμένα έχει πέντε πολύ δυνατούς συσχετισμούς που

είναι με τα σουτ στον στόχο (shots on target) ( $r = 0.601$ ), με τις κερδισμένες μονομαχίες (challenges won) ( $r = 0.700$ ), με τις συνολικές ενέργειες των ποδοσφαιριστών (players total actions) ( $r = 0.647$ ), με τις επιτυχημένες πάσες (passes successful) ( $r = 0.617$ ) και με τις πάσες υποδοχής (passes received) ( $r = 0.620$ ). Υπάρχουν επίσης δέκα μέτριοι συσχετισμοί που είναι οι ώρες προπόνησης ( $r = 0.468$ ), τα γκολ (goal) ( $r = 0.413$ ), οι αμυντικές μονομαχίες (defensive challenges) ( $r = 0.508$ ), οι επιθετικές μονομαχίες (attacking challenges) ( $r = 0.538$ ), οι ντρίμπλες (dribbles) ( $r = 0.598$ ), οι αμυντικές αποκοπές νταγκλινγκ (tackles successful) ( $r = 0.576$ ), οι υποκλοπές μπάλας (interceptions) ( $r = 0.519$ ), οι κερδισμένες μπαλιές (balls won) ( $r = 0.592$ ), οι πάσες κλειδιά (key passes) ( $r = 0.524$ ) και οι μακρινές πάσες 40 μέτρων (long passes 40m) ( $r = 0.499$ ). Τέλος υπάρχουν μόνο δύο αδύνατοι συσχετισμοί και ένα πολύ αδύνατο. Οι αδύνατοι συσχετισμοί είναι μαζί με τις ατομικές προπονήσεις των ποδοσφαιριστών ( $r = 0.378$ ) και με τα λεπτά συμμετοχής στο παιχνίδι (minutes in the game) ( $r = 0.373$ ), ενώ ο πολύ αδύνατος συσχετισμός είναι με τις χαμένες μπαλιές (ball lost) ( $r = -0.181$ ). Δεν θα αναλυθούν οι συσχετισμοί των τεχνικό-τακτικών στοιχείων μεταξύ τους καθώς έχουν αναλυθεί στις πιο πάνω παραγράφους. Το συμπέρασμα που βγαίνει από τους πιο πάνω συσχετισμούς είναι ότι οι ώρες προπονήσεων και οι ατομικές προπονήσεις των ποδοσφαιριστών συσχετίζονται με τα τεχνικό-τακτικά στοιχεία ποδοσφαίρου με περισσότερο αδύνατους συσχετισμούς, ενώ με τον δείκτη Instat Index υπάρχουν περισσότεροι δυνατοί και μέτριοι συσχετισμοί.

### **8.9 Συσχετισμοί Vameval aerobic test μαζί με τα υπόλοιπα στοιχεί της φυσικής κατάστασης, μαζί με τον δείκτη Instat Index, μαζί με τις ώρες προπόνησης και τις ατομικές προπονήσεις των ποδοσφαιριστών.**

Στη συνέχεια θα αναλυθούν οι συσχετισμοί της άσκησης αεροβικής αντοχής (Vameval aerobic test) μαζί με τα υπόλοιπα στοιχεία της φυσικής κατάστασης, μαζί με τον δείκτη Instat Index, μαζί με τις ώρες προπόνησης και τέλος μαζί με τις ατομικές προπονήσεις των ποδοσφαιριστών.

Στην παράγραφο αυτή φαίνονται οι συσχετισμοί της άσκησης αερόβιας αντοχής Vameval aerobic test, μαζί με τα στοιχεία της φυσικής κατάστασης, τον δείκτη Instat Index, τις ώρες προπόνησης και τις ατομικές προπονήσεις των ποδοσφαιριστών. Η άσκηση αερόβιας αντοχής Vamela aerobic test αναλύεται πιο πάνω με τρεις τρόπους που είναι με τα χιλιόμετρα που έχουν διανύσει οι ποδοσφαιριστές κατά την ώρα της άσκησης, με τα επίπεδα που έχουν φθάσει στην συγκεκριμένη άσκηση και με το VO2max. Οι συσχετισμοί των τριών πιο πάνω αναλύσεων της άσκησης αερόβιας

αντοχής Vameval aerobic test είναι οι παρόμοιοι με όλα τα υπόλοιπα στοιχεία που αναφέραμε πιο πάνω και με τα οποία θα αναλυθούν, οπότε στην ανάλυση πιο κάτω θα αναφερθούν μόνο τα αποτελέσματα της συγκεκριμένης άσκησης με τα χιλιόμετρα που διένυσαν οι ποδοσφαιριστές.

Υπάρχουν δύο πολύ δυνατοί συσχετισμοί ( $r = 800+$ ) που είναι φυσικά αυτοί της αερόβιας αντοχής Vameval aerobic test με τα επίπεδα ( $r = 0.974$ ) και με το  $VO_{2max}$  ( $r = 0.996$ ). Ένας δυνατός συσχετισμός είναι αυτός με τον δείκτη Instat Index που φαίνεται να επηρεάζεται δυνατά από την αερόβια αντοχή Vameval aerobic test ( $r = 0.605$ ). Στην συνέχεια αναφέρονται οι μέτριοι συσχετισμοί που είναι με τα άλματα CMJ ( $r = 0.415$ ) και CMJ\_FA ( $r = 0.481$ ), τις ταχύτητες 10 μέτρων ( $r = -0.485$ ) και 40 μέτρων ( $r = -0.544$ ) και το ILLINOIS agility drill ( $r = -0.566$ ). Υπάρχουν και 3 αδύνατοι συσχετισμοί που είναι το συνολικό ποσοστό λίπους στο σώμα των ποδοσφαιριστών ( $r = -0.392$ ), τις ώρες προπόνησης των ποδοσφαιριστών ( $r = 0.353$ ) και τις επιπλέον ατομικές προπονήσεις ( $r = 0.224$ ). Συμπέρασμα είναι ότι οι άσκηση αερόβιας αντοχής Vameval aerobic test επηρεάζει και συσχετίζεται αρκετά και σε δυνατό επίπεδο με τον δείκτη Instat Index, σε μέτριο επίπεδο με τα στοιχεία της φυσικής κατάστασης και σε αδύνατο επίπεδο με τις ώρες προπόνησης και τις ατομικές προπονήσεις των ποδοσφαιριστών. Όπως αναφέραμε και πιο πάνω οι συσχετισμοί των δύο άλλων στοιχείων της άσκησης αεροβικής αντοχής Vameval aerobic test που αφορά τα επίπεδα που έφθασαν οι ποδοσφαιριστές και το  $VO_{2max}$ , είναι παρόμοια με τα αποτελέσματα των πιο πάνω συσχετισμών. Τέλος οι συσχετισμοί μεταξύ των στοιχείων φυσικής κατάστασης που φαίνονται στον πίνακα 21 δεν θα αναφερθούν αφού έχουν αναλυθεί στις πιο πάνω παραγράφους.

## Κεφάλαιο 9

### Συζήτηση (Discussion)

#### 9.1 Συζήτηση ανθρωπομετρικών χαρακτηριστικών ανά επίπεδο ποδοσφαιριστών NON-ELITE, SUB-ELITE και ELITE YOUTH.

Πιο κάτω θα συζητηθούν τα αποτελέσματα των ανθρωπομετρικών χαρακτηριστικών των τριών επιπέδων ποδοσφαιριστών που έχουν μετρηθεί. Συγκεκριμένα μετρήθηκαν το βάρος και το ύψος ποδοσφαιριστών 16-17 ετών, ως επίσης και το ποσοστό λίπους, με τους τρόπους που αναφέρθηκαν πιο πάνω στην μεθοδολογία που ακολουθήθηκε. Παρόμοιες συγκρίσεις νεαρών ποδοσφαιριστών όσον αφορά τα ανθρωπομετρικά στοιχεία έγιναν σε αρκετές μελέτες κατά καιρούς (Andersson, et al., 2016; Keller, et al., 2018; Mala, et al., 2023; Slimani, et al., 2017; Vaeyens, et al., 2006). Τα αποτελέσματα στην παρούσα έρευνα, έδειξαν ότι οι ποδοσφαιριστές που ανήκουν στην κατηγορία ELITE YOUTH έχουν σημαντικά χαμηλότερο ποσοστό λίπους σε σχέση με εκείνους της NON-ELITE, επιβεβαιώνοντας αποτελέσματα ερευνών από το εξωτερικό (Andersson, et al., 2016; Mala, et al., 2023; Slimani, et al., 2017). Επιπρόσθετα, μία σημαντική διαφορά στο μέσο ποσοστό σωματικού λίπους εντοπίστηκε και μεταξύ των κατηγοριών NON-ELITE και SUB-ELITE. Οι λόγοι που μπορεί να οδήγησαν σε αυτά τα αποτελέσματα είναι οι περισσότερες ώρες προπόνησης (Hammami, et al., 2013; Veale, et al., 2010) που κάνουν οι ποδοσφαιριστές ELITE YOUTH και SUB-ELITE σε σύγκριση με τους NON-ELITE ποδοσφαιριστές (παράγοντας που επιφέρει αυξημένη ενεργειακή δαπάνη και μειωμένο σωματικό λίπος), ως επίσης η φοίτηση τους σε αθλητικά σχολεία (κατά πλειοψηφία των ELITE YOUTH και SUB-ELITE ποδοσφαιριστών) όπου εκεί αυξάνονται οι ώρες προπόνησης τους. Επίσης άλλοι λόγοι είναι ότι οι περισσότεροι ποδοσφαιριστές των κατηγοριών αυτών (ELITE YOUTH, SUB-ELITE) ακολουθούν ένα πρόγραμμα διατροφής (Beasley, et al., 2015; Zeng, et al., 2020), ενώ κάνουν και αρκετές ώρες ατομικές και πιο ποιοτικές προπονήσεις σε ψηλές εντάσεις, με επαγγελματίες προπονητές, γεγονός που επίσης αυξάνει την ένταση και την πίεση στον οργανισμό με αποτέλεσμα την μείωση του ποσοστού λίπους. Ακόμη ένας λόγος είναι τα πιο πολλά εξειδικευμένα άτομα που ασχολούνται με τους ELITE YOUTH και SUB-ELITE παρά με τους NON-ELITE ποδοσφαιριστές. Οι πληροφορίες αυτές λήφθηκαν από τα αποτελέσματα των απαντήσεων των νεαρών ποδοσφαιριστών 16-17 ετών, στα ερωτηματολόγια για τους κοινωνικούς και άλλους παράγοντες, αλλά και από τα ερωτηματολόγια των λειτουργιών και δομών των ακαδημιών ποδοσφαίρου, όπου

φαίνεται καθαρά ότι αρκετοί ποδοσφαιριστές του επιπέδου SUB-ELITE αλλά κυρίως οι ποδοσφαιριστές του επιπέδου ELITE YOUTH, έκαναν περισσότερες και πιο ποιοτικές ώρες προπόνησης, με επαγγελματίες προπονητές, φοιτούσαν σε αθλητικά σχολεία και ακολουθούσαν ένα σωστό πρόγραμμα διατροφής, για αυτό και το ποσοστό λίπους ήταν σε πιο χαμηλά επίπεδα. Όσον αφορά το βάρος και το ύψος των ποδοσφαιριστών δεν φαίνεται να έχουν διαφορές μεταξύ τους οι τρεις κατηγορίες NON-ELITE, SUB-ELITE και ELITE YOUTH.

## **9.2 Συζήτηση παραμέτρων φυσικής κατάστασης, ανά επίπεδο ποδοσφαιριστών NON-ELITE, SUB-ELITE και ELITE YOUTH**

Πιο κάτω θα συζητηθούν τα αποτελέσματα των παραμέτρων φυσικής κατάστασης που συλλέχθηκαν από τους ποδοσφαιριστές 16-17 ετών, των τριών επιπέδων (NON-ELITE, SUB-ELITE, ELITE YOUTH). Συγκεκριμένα μετρήθηκαν, τα άλματα με τα χέρια στη μέση (CMJ) και με τα χέρια ελεύθερα (CMJ-FA) (Campa, et al., 2019; Slimani, et al., 2017; Tereso, et al., 2021), οι ταχύτητες 10 μέτρων (Gonaus, et al., 2012; Strauss, et al., 2012; Tasevski, et al., 2018) και 40 μέτρων (Slimani, et al., 2017; Tasevski, et al., 2018), η ταχύτητα με αλλαγή κατεύθυνσης (Illinois agility test) (Hachana, et al., 2014; Slimani, et al., 2017) και η αερόβια αντοχή με το VAMEVAL test (Jemni, et al., 2018; Paul, et al., 2015). Όσον αφορά την μέτρηση της αερόβιας αντοχής μέσω του VAMEVAL test, θα αναφερθούν τα αποτελέσματα τόσο σχετικά με το επίπεδο που έφτασαν οι ποδοσφαιριστές (T stage) όσο και σε απόσταση (km) αλλά κυρίως θα αναφερθεί η τιμή της μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου των ποδοσφαιριστών ( $VO_{2max}$ ) που προέκυψε μέσω εκτίμησης του συγκεκριμένου τεστ σύμφωνα με τη βιβλιογραφία. Αρκετές μελέτες αναφέρονται στα στοιχεία φυσικής κατάστασης νεαρών ποδοσφαιριστών σε διάφορα επίπεδα όπως είναι οι ELITE, οι SUB-ELITE και οι NON-ELITE (Andersson, et al., 2016; Campa, et al., 2019; Gonaus, et al., 2012; Hachana, et al., 2014; Jemni, et al., 2018; Paul, et al., 2015; Slimani, et al., 2017; Strauss, et al., 2012; Tasevski, et al., 2018; Tereso, et al., 2021; Vaeyens, et al., 2006). Σε όλες σχεδόν τις μελέτες αναφέρονται διαφορές μεταξύ των πιο πάνω τριών επιπέδων ποδοσφαιριστών, με τους ELITE YOUTH να έχουν καλύτερα αποτελέσματα από τους SUB-ELITE και ειδικά από τους NON-ELITE. Διαφορές υπάρχουν επίσης και από το επίπεδο SUB-ELITE με το επίπεδο NON-ELITE.

Αναφορικά με τις διαφορές στις επιδόσεις των ασκήσεων που χρησιμοποιήθηκαν για την εξέταση των φυσιολογικών χαρακτηριστικών, εντοπίζονται σημαντικές διαφορές ανάμεσα στις τρεις κατηγορίες των ποδοσφαιριστών, με την κατηγορία ποδοσφαιριστών ELITE YOUTH να

παρουσιάζει τις βέλτιστες επιδόσεις και επομένως τα υψηλότερα φυσιολογικά χαρακτηριστικά, την κατηγορία ποδοσφαιριστών SUB-ELITE να ακολουθεί και την κατηγορία ποδοσφαιριστών NON-ELITE να βρίσκεται στην τρίτη θέση. Συγκεκριμένα αναφέρονται αναλυτικά πιο κάτω όλα τα αποτελέσματα των φυσιολογικών χαρακτηριστικών. Στα αποτελέσματα της άσκησης (CMJ) που είναι τα άλματα με τα χέρια στην μέση, παρατηρείται σημαντική στατιστική διαφορά από την μία κατηγορία ποδοσφαιριστών στην άλλη με τους ELITE YOUTH να έχουν τα καλύτερα αποτελέσματα, τους SUB-ELITE να ακολουθούν και τους NON-ELITE να έχουν τα χειρότερα αποτελέσματα. Περίπου στο ίδιο μοτίβο διαφοράς κυμαίνονται και τα αποτελέσματα αλμάτων με τα χέρια ελεύθερα (CMJ-FA) με τους ποδοσφαιριστές ELITE YOUTH να έχουν τα καλύτερα αποτελέσματα, τους ποδοσφαιριστές SUB-ELITE να ακολουθούν και τους ποδοσφαιριστές NON-ELITE να είναι στην τελευταία θέση με σημαντική διαφορά από τις δύο κατηγορίες και ειδικά από την κατηγορία ELITE YOUTH. Προηγούμενες έρευνες έδειξαν περίπου τα ίδια αποτελέσματα τα οποία αναφέρονται πιο πάνω (Campa, et al., 2019; Slimani, et al., 2017; Tereso, et al., 2021). Οι λόγοι των διαφορών αυτών στα άλματα (CMJ και CMJ-FA), μεταξύ των τριών επιπέδων των ποδοσφαιριστών, οφείλεται κυρίως στις πιο πολλές ώρες προπόνησης που κάνουν οι ποδοσφαιριστές του επιπέδου ELITE YOUTH, αλλά και στις ατομικές προπονήσεις που κάνουν ή και στις προπονήσεις που κάνουν σε μικρές ομάδες. Επίσης οι ELITE YOUTH ποδοσφαιριστές και σε πιο μικρό βαθμό οι SUB-ELITE ποδοσφαιριστές, κάνουν τις προπονήσεις τους με περισσότερους επαγγελματίες προπονητές και παρακολουθούνται από εξειδικευμένα άτομα στον τομέα ανάπτυξης ποδοσφαίρου. Τα στοιχεία αυτά συλλέχθηκαν από τα ερωτηματολόγια που απάντησαν οι νεαροί ποδοσφαιριστές αλλά και οι ακαδημίες ποδοσφαίρου, μέσα στα πλαίσια της έρευνας.

Όσον αφορά τα αποτελέσματα των ταχυτήτων 10 μέτρων και 40 μέτρων που έκαναν οι ποδοσφαιριστές 16-17 ετών των τριών επιπέδων, στην ταχύτητα 10 μέτρων υπάρχει στατιστική διαφορά μεταξύ και των ποδοσφαιριστών με τους NON-ELITE να έχουν τα χαμηλότερα αποτελέσματα σε χρόνο, τους SUB-ELITE να ακολουθούν και τους ELITE YOUTH να έχουν τα καλύτερα αποτελέσματα σε χρόνο. Προηγούμενες έρευνες έχουν δείξει σχεδόν τα ίδια αποτελέσματα με τους NON-ELITE να έχουν τους χειρότερους χρόνους από τα δύο άλλα επίπεδα ποδοσφαιριστών (Gonaus, et al., 2012; Strauss, et al., 2012; Tasevski, et al., 2018). Στην ταχύτητα 40 μέτρων υπάρχει στατιστική διαφορά μεταξύ της κατηγορίας ποδοσφαιριστών NON-ELITE με τις δύο άλλες κατηγορίες ποδοσφαιριστών SUB-ELITE και ELITE YOUTH (Slimani, et al., 2017;

Tasevski, et al., 2018). Όσον αφορά τις κατηγορίες SUB-ELITE και ELITE YOUTH δεν φαίνεται να υπάρχει στατιστική διαφορά μεταξύ των δύο κατηγοριών ποδοσφαιριστών. Οι λόγοι των χαμηλών αποτελεσμάτων της κατηγορίας NON-ELITE οφείλονται και πάλι στον πιο χαμηλό αριθμό ωρών προπόνησης που κάνουν σε αντίθεση με τον πιο αυξημένο αριθμό ωρών προπόνησης που κάνουν τα άλλα δυο επίπεδα (ELITE YOUTH και SUB-ELITE). Οι επιπλέον ατομικές προπονήσεις και οι προπονήσεις σε μικρές ομάδες που κάνουν τα δύο υψηλότερα επίπεδα ποδοσφαιριστών αλλά και οι επαγγελματίες προπονητές μαζί με τα εξειδικευμένα άτομα, βοηθούν, γενικότερα την βελτίωση των παραμέτρων φυσικής κατάστασης στους νεαρούς ποδοσφαιριστές. Οι πληροφορίες αυτές συλλέχθηκαν από τα ερωτηματολόγια που απάντησαν οι ποδοσφαιριστές και οι ακαδημίες ποδοσφαίρου μέσα στα πλαίσια της παρούσας έρευνας.

Όσον αφορά την άσκηση ταχύτητας με αλλαγές κατευθύνσεων (Illinois agility test) υπήρχαν και πάλι σημαντικές στατιστικές διαφορές και στα τρία επίπεδα ποδοσφαιριστών, γεγονός που αποδεικνύεται και από άλλες έρευνες (Hachana, et al., 2014; Slimani, et al., 2017). Συγκεκριμένα πιο καλούς χρόνους έκαναν οι ποδοσφαιριστές ELITE YOUTH, με δεύτερους καλύτερους χρόνους να κάνουν οι ποδοσφαιριστές SUB-ELITE. Οι ποδοσφαιριστές NON-ELITE και πάλι έκαναν τους χειρότερους χρόνους, έχοντας σημαντική διαφορά και από τις δύο άλλες κατηγορίες ποδοσφαιριστών, με πιο μεγάλη διαφορά με τους ELITE YOUTH. Οι λόγοι είναι και πάλι οι ίδιοι που αναφέρθηκαν πιο πάνω για τις υπόλοιπες παραμέτρους φυσικής κατάστασης και είναι οι αυξημένες ώρες προπόνησης, οι ατομικές προπονήσεις, οι επαγγελματίες προπονητές, τα εξειδικευμένα άτομα, η φοίτηση σε αθλητικά σχολεία, οι πιο ποιοτικές προπονήσεις, οι εργομετρικές εξετάσεις και η ποιότητα και ο αριθμός των γηπέδων και των αθλητικών εγκαταστάσεων. Όλα αυτά τα στοιχεία έχουν εξαχθεί από τα ερωτηματολόγια των ποδοσφαιριστών αλλά και αυτά των ακαδημιών ποδοσφαίρου που απαντήθηκαν για την έρευνα αυτή.

Στο VAMEVAL test που αφορά άσκηση αερόβιας αντοχής, παρατηρήθηκαν σημαντικές στατιστικές διαφορές μεταξύ των τριών επιπέδων ποδοσφαιριστών (Jemni, et al., 2018; Paul, et al., 2015). Η άσκηση αυτή μετρήθηκε με τρεις διαφορετικούς τρόπους οι οποίοι είναι (α) τα επίπεδα (T stages) στα οποία σταματούσαν οι ποδοσφαιριστές το τρέξιμο τους, (β) τα χιλιόμετρα (km) τα οποία διένυναν οι ποδοσφαιριστές μέχρι την στιγμή που σταματούσαν και (γ) την αερόβια αντοχή τους ( $VO_{2max}$ ). Στα αποτελέσματα βλέπουμε σημαντικές διαφορές και στους τρεις



τρόπους που αναφέρονται πιο πάνω και στα τρία επίπεδα ποδοσφαιριστών (NON-ELITE, SUB-ELITE, ELITE YOUTH). Συγκεκριμένα τα αποτελέσματα στα επίπεδα (T stages) την στιγμή που οι ποδοσφαιριστές σταμάτησαν το τρέξιμο, ήταν τα χειρότερα για τους NON-ELITE, στην συνέχεια για τους SUB-ELITE και τα καλύτερα για τους ELITE YOUTH. Τα αποτελέσματα στα χιλιόμετρα (km) που διένυσαν μέχρι την στιγμή που σταμάτησαν να τρέχουν ήταν με την ίδια σειρά με τους NON-ELITE να έχουν τα χειρότερα, οι SUB-ELITE να ακολουθούν και οι ELITE YOUTH με τα καλύτερα αποτελέσματα. Το ίδιο μοτίβο ισχύει και για την αερόβια αντοχή όσον αφορά το VO<sub>2</sub>max. Τα καλύτερα αποτελέσματα της αερόβιας αντοχής, για τους ELITE YOUTH σε σύγκριση με τους SUB-ELITE και τους NON-ELITE, οφείλονται ακριβώς για τους ίδιους λόγους που αναφέρθηκαν πιο πάνω που είναι αυξημένες ώρες προπόνησης, οι ατομικές προπονήσεις, οι επαγγελματίες προπονητές, τα εξειδικευμένα άτομα, η φοίτηση σε αθλητικά σχολεία, οι πιο ποιοτικές προπονήσεις, οι εργομετρικές εξετάσεις και η ποιότητα και ο αριθμός των γηπέδων και των αθλητικών εγκαταστάσεων. Όλα αυτά τα στοιχεία έχουν εξαχθεί από τα ερωτηματολόγια των ποδοσφαιριστών αλλά και αυτά των ακαδημιών ποδοσφαίρου που απαντήθηκαν για την έρευνα αυτή.

Όπως φαίνεται από τα πιο πάνω αποτελέσματα όλων των παραμέτρων φυσικής κατάστασης των νεαρών ποδοσφαιριστών, σχεδόν όλα τα αποτελέσματα έχουν στατιστικές διαφορές μεταξύ των τριών κατηγοριών, γεγονός που φάνηκε και σε πολλές άλλες έρευνες (Andersson, et al., 2016; Campa, et al., 2019; Gonaus, et al., 2012; Hachana, et al., 2014; Jemni, et al., 2018; Paul, et al., 2015; Slimani, et al., 2017; Strauss, et al., 2012; Tasevski, et al., 2018; Tereso, et al., 2021; Vaeyens, et al., 2006). Τα φυσιολογικά στοιχεία είναι στοιχεία που επηρεάζονται σημαντικά από τις προπονήσεις των ποδοσφαιριστών και ειδικότερα από την ποιότητα, την ποσότητα και την ένταση των προπονήσεων, αφού βοηθούν την αύξηση όγκου στους παλμούς και την αναπνευστική λειτουργία (Campa, et al., 2019; Slimani, et al., 2017). Όπως φαίνεται και από τα ερωτηματολόγια κοινωνικότητας και άλλων παραγόντων, που απαντήθηκαν από τους ποδοσφαιριστές των τριών επιπέδων, οι ELITE YOUTH κάνουν περισσότερες ώρες προπονήσεις με επαγγελματίες προπονητές και σε εκσυγχρονισμένες εγκαταστάσεις τόσο από τους SUB-ELITE και ειδικότερα από τους NON-ELITE ποδοσφαιριστές. Το ίδιο και οι SUB-ELITE με τους NON-ELITE ποδοσφαιριστές. Συμπέρασμα είναι ότι οι ποσότητα (ώρες προπονήσεις), η ποιότητα και η ένταση των προπονήσεων, οι ατομικές προπονήσεις, σε συνδυασμό με τον επαγγελματισμό των προπονητών και την ποιότητα των εγκαταστάσεων, τα εξειδικευμένα άτομα στον τομέα ανάπτυξης

ποδοσφαίρου, οι εργομετρικές εξετάσεις, η φοίτηση σε αθλητικά σχολεία, βοηθούν την αύξηση και την βελτίωση των φυσιολογικών στοιχείων των νεαρών ποδοσφαιριστών, γεγονός που φάνηκε στην έρευνα αφού οι ποδοσφαιριστές του επιπέδου ELITE YOUTH είχαν όλα τα πιο πάνω. Όλα τα πιο πάνω συμπεράσματα προήλθαν από τις απαντήσεις που έδωσαν οι ποδοσφαιριστές και οι υπεύθυνοι ακαδημιών στα ερωτηματολόγια που απαντήθηκαν για τους σκοπούς της παρούσας έρευνας.

### **9.3 Συζήτηση τεχνικό-τακτικών στοιχείων, ανά επίπεδο ποδοσφαιριστών NON-ELITE, SUB-ELITE και ELITE YOUTH.**

Πιο κάτω θα συζητηθούν τα αποτελέσματα των τεχνικό-τακτικών στοιχείων των τριών επιπέδων ποδοσφαιριστών 16-17 ετών (NON-ELITE, SUB-ELITE, ELITE YOUTH), πράγμα που έγινε και σε άλλες έρευνες (Danielsen, et al., 2017; Le Moal, et al., 2014; Tsolakis, et al., 2010; Vaeyens, et al., 2006). Τα στοιχεία αυτά συλλέχτηκαν μέσω αναλύσεων παιχνιδιών ποδοσφαίρου με το σύστημα Instat Scout (Kubayi, et al., 2020). Με το εξειδικευμένο αυτό σύστημα ανάλυσης παιχνιδιών, συλλέχτηκαν στοιχεία τεχνικής και τακτικής για κάθε ποδοσφαιριστή, όπως είναι τα σουτ στον στόχο (shoots on target), οι συνολικές κερδισμένες μονομαχίες (challenge won), οι αμυντικές και επιθετικές μονομαχίες (challenge defense and attack), οι ντρίπλες (dribbles), οι πάσες κλειδιά (assists) και οι αμυντικές αποκρούσεις (tackles), οι υποκλοπές της μπάλας (interceptions), οι συνολικές θετικές ενέργειες του ποδοσφαιριστή στο παιχνίδι (players action), οι χαμένες και κερδισμένες μπάλες (ball lost and won), οι πάσες κλειδιά (key passes), οι επιτυχημένες πάσες (pass success), οι μακρινές πάσες (pass long 40m) και οι πάσες υποδοχής (pass received). Με το Instat Scout μετρήθηκαν επίσης τα λεπτά συμμετοχής του κάθε ποδοσφαιριστή και τα γκολ που σημειώθηκαν, ως επίσης και ο συνολικός δείκτης απόδοσης (Instat Index) ο οποίος υπολογίζεται ως αποτέλεσμα από την συνολική απόδοση του κάθε ποδοσφαιριστή ξεχωριστά, ανάλογα με τα αποτελέσματα του στα πιο κάτω τεχνικό-τακτικά στοιχεία. Αναφορικά με τα τεχνικό-τακτικά στοιχεία, οι ποδοσφαιριστές της κατηγορίας ELITE YOUTH παρουσιάζουν σημαντικά υψηλότερες επιδόσεις σε σχέση με εκείνους της κατηγορίας SUB-ELITE, οι οποίοι με τη σειρά τους παρουσιάζουν σημαντικά υψηλότερες επιδόσεις σε σχέση με εκείνους της κατηγορίας NON-ELITE.

Πρώτο και σημαντικότερο στοιχείο της τεχνικό-τακτικής είναι ο δείκτης *Instat Index* ο οποίος μετρά την συνολική απόδοση του κάθε ποδοσφαιριστή, ανάλογα με τα αποτελέσματα που είχε σε όλα τα τεχνικό-τακτικά στοιχεία στον αγώνα. Οι ποδοσφαιριστές ELITE YOUTH είχαν σημαντική

στατιστική διαφορά τόσο με τους NON ELITE όσο και με τους SUB-ELITE. Οι κατηγορίες ποδοσφαιριστών NON-ELITE με SUB-ELITE φαίνεται ότι δεν είχαν σημαντική στατιστική διαφορά στον δείκτη Instat Index. Οι λόγοι των διαφορών αυτών μεταξύ των τριών επιπέδων των ποδοσφαιριστών που μετρήθηκαν είναι σχεδόν οι ίδιοι λόγοι που αναφέρθηκαν στην προηγούμενη συζήτηση για τις διαφορές των φυσικών παραμέτρων. Οι ELITE YOUTH ποδοσφαιριστές και στη συνέχεια οι SUB-ELITE, έχουν περισσότερες ώρες προπόνησης, ατομικές προπονήσεις, προπονούνται με επαγγελματίες προπονητές οι οποίοι προσφέρουν πιο ποιοτικές προπονήσεις, προπονούνται σε πιο ποιοτικά γήπεδα και σε καλύτερες και πιο πολλές εγκαταστάσεις, ακολουθούν πρόγραμμα διατροφής, και ελέγχονται από εξειδικευμένα άτομα στον τομέα κάνοντας εργομετρικές εξετάσεις και αξιολογήσεις. Όλα αυτά βοηθούν σίγουρα στην βελτίωση τόσο των τεχνικών όσο και των τακτικών χαρακτηριστικών των νεαρών ποδοσφαιριστών. Οι πληροφορίες αυτές συλλέχθηκαν μέσω των ερωτηματολογίων που απάντησαν οι νεαροί ποδοσφαιριστές αλλά και οι υπεύθυνοι ακαδημιών ποδοσφαίρου.

Αναφορικά με τον αγωνιστικό χρόνο (*game minutes*) παρατηρείται διαφορά ανάμεσα στην κατηγορία ELITE YOUTH και τις υπόλοιπες δύο κατηγορίες, με την πρώτη να σημειώνει τα περισσότερα αγωνιστικά λεπτά. Ενδιαφέρον στοιχείο είναι εδώ το γεγονός του ότι η κατηγορία NON-ELITE παρουσιάζει περισσότερα αγωνιστικά λεπτά σε σχέση με τη SUB-ELITE. Όσον αφορά τα γκολ (*goals*) δεν φαίνεται να υπάρχει στατιστική διαφορά μεταξύ των τριών κατηγοριών ποδοσφαιριστών ELITE YOUTH, SUB-ELITE και NON-ELITE. Επίσης στις τελικές πάσες κλειδιά (*assists*) δεν υπάρχει διαφορά μεταξύ των τριών επιπέδων ποδοσφαιριστών αφού όλες οι κατηγορίες έχουν το ίδιο αποτέλεσμα. Στα σουτ εντός στόχου (*shoots on target*) και πάλι υπερέχει η κατηγορία ELITE YOUTH έναντι των άλλων δύο κατηγοριών SUB-ELITE και NON-ELITE. Στο στοιχείο αυτό δεν παρατηρείται σημαντική διαφορά μεταξύ των SUB-ELITE και NON-ELITE. Αναφορικά με την κατηγορία “διεκδικήσεις” (*challenges*) οι οποίες χωρίζονται σε τρία είδη διεκδικήσεων, που είναι οι κερδισμένες διεκδικήσεις (*challenge won*), οι αμυντικές διεκδικήσεις (*challenge defense*), οι επιθετικές διεκδικήσεις (*challenge attack*), το επίπεδο ELITE YOUTH έχει αρκετά καλύτερα αποτελέσματα και σημαντική στατιστική διαφορά μεταξύ των υπολοίπων δύο επιπέδων SUB-ELITE και NON-ELITE. Οι ELITE YOUTH έχουν καλύτερα αποτελέσματα στις κερδισμένες διεκδικήσεις, στις αμυντικές διεκδικήσεις και στις επιθετικές διεκδικήσεις, αποτελέσματα αρκετά καλύτερα από τους NON-ELITE και SUB-ELITE, ενώ τα δύο αυτά επίπεδα παρουσιάζουν σημαντική στατιστική διαφορά μόνο στις αμυντικές διεκδικήσεις

(challenge defense). Όσον αφορά τις κερδισμένες διεκδικήσεις (challenge won) και τις επιθετικές διεκδικήσεις (challenge attack), δεν υπάρχει σημαντική διαφορά μεταξύ των SUB-ELITE και των NON-ELITE. Το μοτίβο υπεροχής της κατηγορίας ELITE YOUTH έναντι των υπολοίπων δύο κατηγοριών SUB-ELITE και NON-ELITE, παρατηρείται και για την περίπτωση των επιτυχημένων ντριπλών (*dribbles*), ενώ δεν παρατηρείται σημαντική στατιστική διαφορά μεταξύ των NON-ELITE και SUB-ELITE, στο στοιχείο αυτό της τεχνικής. Συγκεκριμένα οι ELITE YOUTH έχουν τα καλύτερα αποτελέσματα με αρκετά μεγάλη διαφορά έναντι των SUB-ELITE και των NON-ELITE, ενώ όπως αναφέρουμε η διαφορά των δύο τελευταίων επιπέδων δεν είναι σημαντική. Όσον αφορά τις *αμυντικές αποκρούσεις (tackles)*, υπάρχει σημαντική στατιστική διαφορά μεταξύ όλων των επιπέδων ποδοσφαιριστών ELITE YOUTH, SUB-ELITE και NON-ELITE. Αναφορικά με τις *υποκλοπές μπάλας από τους ποδοσφαιριστές (interceptions)*, η κατηγορία ποδοσφαιριστών ELITE YOUTH υπερτερεί έναντι των υπολοίπων δύο κατηγοριών, ενώ η κατηγορία SUB-ELITE δεν έχει σημαντική διαφορά με την κατηγορία NON-ELITE. Στις *δράσεις των ποδοσφαιριστών (players actions)* έχουμε το ίδιο μοτίβο με υπεροχή της κατηγορίας ELITE YOUTH έναντι των υπολοίπων δύο κατηγοριών, SUB-ELITE και NON-ELITE, ενώ τα δύο τελευταία επίπεδα δεν έχουν σημαντική διαφορά μεταξύ τους. Αναφορικά με τις *χαμένες μπαλιές (balls lost)* η κατηγορία NON-ELITE παρουσιάζει σημαντικά χειρότερες επιδόσεις σε σχέση με την κατηγορία ELITE YOUTH. Στο στοιχείο αυτό η ELITE YOUTH δεν έχουν σημαντική διαφορά έναντι τους SUB-ELITE. Αναφορικά με τις *κερδισμένες μπαλιές (balls won)*, η κατηγορία ELITE YOUTH υπερέχει και πάλι έναντι των υπολοίπων δύο, κατηγοριών ενώ δεν υπάρχει σημαντική διαφορά μεταξύ των SUB-ELITE και τους NON-ELITE. Τελευταία στοιχεία στο τεχνικό-τακτικό μέρος είναι τα διάφορα είδη πάσας από τους ποδοσφαιριστές σε ένα αγώνα, οι οποίες χωρίζονται στις *επιτυχημένες πάσες (pass success)*, στις *πάσες κλειδιά (pass key)*, στις *μακρινές πάσες 40 μέτρων (pass long 40m)* και στις *υποδοχές πάσας (pass received)*. Σε όλες τις κατηγορίες πάσας, εκτός από τις επιτυχημένες πάσες, έχουμε το ίδιο μοτίβο στατιστικών διαφορών, με τους ELITE YOUTH να έχουν σημαντική στατιστική διαφορά με τα άλλα δύο επίπεδα ποδοσφαιριστών, ενώ οι SUB-ELITE με τους NON-ELITE να μην έχουν σημαντική διαφορά μεταξύ τους. Οι επιτυχημένες πάσες όμως έχουν σημαντικές διαφορές μεταξύ και των τριών επιπέδων ποδοσφαιριστών.

Βλέποντας όλα τα πιο πάνω αποτελέσματα που αφορούν την τεχνικό-τακτική ποδοσφαίρου η οποία αναλύθηκε για κάθε ποδοσφαιριστή ξεχωριστά, διακρίνεται ότι οι ποδοσφαιριστές ηλικίας

16-17 ετών του επιπέδου ELITE YOUTH, έχουν πολύ καλύτερα αποτελέσματα, με σημαντικές στατιστικές διαφορές, σε όλα τα τεχνικό-τακτικά στοιχεία τόσο από τους NON-ELITE όσο και από τους SUB-ELITE, εκτός από τα γκολ (*goals*) και τις τελικές πάσες κλειδιά (*assists*), όπου δεν φαίνεται σημαντική διαφορά. Στις πιο πολλές περιπτώσεις των τεχνικό-τακτικών στοιχείων δεν φαίνεται να υπάρχει σημαντική διαφορά μεταξύ των επιπέδων ποδοσφαιριστών SUB-ELITE και NON-ELITE, εκτός από τις αμυντικές διεκδικήσεις (*challenge defense*), τις αμυντικές αποκρούσεις (*tackles success*) και στις επιτυχημένες πάσες (*pass success*), όπου εκεί υπάρχουν διαφορές σε όλα τα επίπεδα. Το συμπέρασμα είναι ότι οι ELITE YOUTH και μετά οι SUB-ELITE ποδοσφαιριστές σε αντίθεση με τους NON-ELITE, έχουν καλύτερα αποτελέσματα στα τεχνικό-τακτικά στοιχεία, λόγω του επιπέδου τους αλλά ειδικότερα λόγω: (α) των περισσότερων ωρών προπόνησης που κάνουν, (β) των επιπλέον ωρών ατομικών προπονήσεων και των προπονήσεων σε μικρές ομάδες, (γ) της συμμετοχής τους σε αθλητικά σχολεία γεγονός που αυξάνει τις ώρες και την ποιότητα των προπονήσεων τους, (δ) του επαγγελματισμού των προπονητών που τους εκπαιδεύουν ο οποίος παίζει σημαντικό ρόλο στα πολύ καλά αποτελέσματα τους, (ε) τις επαρκείς εγκαταστάσεις και την ποιότητα των γηπέδων που προπονούνται και (στ) τα εξειδικευμένα άτομα που τους παρακολουθούν όπως οι εργοφυσιολόγοι, διατροφολόγοι, αθλητικοί ψυχολόγοι, φυσιοθεραπευτές, ιατροί και άλλοι ειδικοί, οι οποίοι τους προσφέρουν την ανάλογη μόρφωση, εκπαίδευση και φροντίδα (σωστές διατροφές, εργομετρικές εξετάσεις, αξιολογήσεις, ιατρική παρακολούθηση) για την σωστή ποδοσφαιρική τους ανάπτυξη. Όλα αυτά βοηθούν στο μέγιστο την συνεχής βελτίωση τόσο των τεχνικό-τακτικών όσο και των φυσιολογικών χαρακτηριστικών των νεαρών ποδοσφαιριστών, γεγονός που φαίνεται και στα αποτελέσματα που συλλέχθηκαν από τις πιο πάνω έρευνες. Οι πληροφορίες αυτές φαίνονται από τις απαντήσεις των νεαρών ποδοσφαιριστών στα ερωτηματολόγια κοινωνικών και άλλων παραγόντων αλλά και από τα ερωτηματολόγια λειτουργίας ακαδημιών ποδοσφαίρου που απάντησαν οι υπεύθυνοι και οι τεχνικοί διευθυντές των ακαδημιών ποδοσφαίρου που συμμετείχαν στην έρευνα.

#### **9.4 Συζήτηση ερωτηματολογίου ACSI-28, στα αποτελέσματα των 7 υποκατηγοριών του, ανά επίπεδο ποδοσφαιριστών NON-ELITE, SUB-ELITE, ELITE YOUTH και ELITE ADULTS**

Πιο κάτω θα συζητηθούν τα αποτελέσματα που συλλέχθηκαν, μέσω του ερωτηματολογίου ACSI-28, από τις τρεις κατηγορίες ποδοσφαιριστών (ELITE YOUTH, SUB-ELITE, NON-ELITE)

(Krueger, et al., 2002), ενώ στις περιπτώσεις όλων των ερωτηματολογίων και αυτών που θα συζητηθούν στην συνέχεια (POMS και TOPS-CS), συλλέχθηκαν στοιχεία και από επαγγελματίες ποδοσφαιριστές που είναι μία νέα κατηγορία για την παρούσα έρευνα (ELITE ADULTS). Όσον αφορά το ερωτηματολόγιο ACSI-28 (Athletic Copying Skills Inventory), που τα αποτελέσματα του θα αναλυθούν πιο κάτω, αυτό περιέχει ερωτήσεις που αφορούν ψυχολογικές δεξιότητες αθλητών όπως είναι η συγκέντρωση, η προσπάθεια για βελτίωση της απόδοσης, η παρακίνηση, η διαχείριση δύσκολων καταστάσεων και άλλα παρόμοια στοιχεία. Το ερωτηματολόγιο αποτελείται από 28 ερωτήσεις οι οποίες χωρίζονται σε 7 υποκατηγορίες που είναι η αντιμετώπιση δυσκολιών, η κορύφωση σε συνθήκες πίεσης, ο καθορισμός στόχων, η αυτοσυγκέντρωση, η απαλλαγή από ανησυχίες, η αυτοπεποίθηση και η συμμόρφωση με τον προπονητή. Η κλίμακα του ερωτηματολογίου κυμαίνεται από το 1 μέχρι το 6 με το 1 να σημαίνει «ποτέ» και το 6 να σημαίνει «πάντα».

Αναφορικά με τις απαντήσεις στο ερωτηματολόγιο ACSI-28 φαίνεται ότι η κατηγορία NON-ELITE, έχει σημαντική στατιστική διαφορά με τις κατηγορίες ποδοσφαιριστών ELITE YOUTH και ELITE ADULTS (επαγγελματίες ποδοσφαιριστές), σχεδόν σε όλες τις υποκατηγορίες του εν λόγω ερωτηματολογίου, εκτός από την υποκατηγορία «Κορύφωση σε συνθήκες πίεσης», όπου εκεί τα αποτελέσματα είναι παρόμοια σε όλες τις κατηγορίες ποδοσφαιριστών. Σε συγκεκριμένη έρευνα (Taher, et al., 2011) που έγινε σε νεαρούς Ιρανούς ποδοσφαιριστές και χρησιμοποιώντας το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο (ACSI-28), φαίνεται καθαρά ότι οι ποδοσφαιριστές του επιπέδου ELITE YOUTH έχουν καλύτερα αποτελέσματα και σημαντικές διαφορές με χαμηλότερα επίπεδα ποδοσφαιριστών (SUB-ELITE).

(α) Το επίπεδο των ποδοσφαιριστών NON-ELITE έχουν σημαντική στατιστική διαφορά με τους ELITE YOUTH στις υποκατηγορίες «Αντιμέτωπιση δυσκολιών», «Καθορισμός στόχων», «Αυτοσυγκέντρωση», «Απαλλαγή από ανησυχίες» και «Συμμόρφωση με τον προπονητή». Η διαφορά στις υποκατηγορίες αυτές οφείλεται κυρίως στο γεγονός ότι οι ποδοσφαιριστές ELITE YOUTH αντιμετωπίζουν το ποδόσφαιρο με περισσότερο επαγγελματισμό, θέτουν ψηλούς στόχους και αντιμετωπίζουν τις δυσκολίες πιο σωστά και με περισσότερη αυτοσυγκέντρωση. Ουσιαστικά τα δύο αυτά επίπεδα ποδοσφαιριστών διαφέρουν σχεδόν σε όλες τις υποκατηγορίες του ερωτηματολογίου εκτός από τις υποκατηγορίες που αφορούν την «Αυτοπεποίθηση» και την «Κορύφωση σε συνθήκες πίεσης», δεν υπάρχει στατιστική διαφορά. Οι κυριότεροι λόγοι είναι το

επίπεδο στο οποίο προπονούνται και αγωνίζονται οι ποδοσφαιριστές του επιπέδου ELITE YOUTH, ο επαγγελματισμός των προπονητών, οι εγκαταστάσεις, οι ώρες προπόνησης, οι ατομικές προπονήσεις και άλλοι λόγοι οι οποίοι βγαίνουν από τα ερωτηματολόγια κοινωνικών και άλλων παραγόντων που απάντησαν οι ποδοσφαιριστές, αλλά και από τα ερωτηματολόγια που απάντησαν οι υπεύθυνοι ακαδημιών ποδοσφαίρου. Ακόμη ένας λόγος των καλών αποτελεσμάτων στον τομέα αυτό, του επιπέδου ELITE YOUTH, είναι επίσης τα εξειδικευμένα άτομα και ειδικά οι αθλητικοί ψυχολόγοι οι οποίοι ασχολούνται με τους ποδοσφαιριστές του επιπέδου αυτού, οι οποίοι βοηθούν στα μέγιστα για στην ψυχολογία αλλά και σε όλους τους τομείς γύρο από αυτήν.

(β) Η κατηγορία ποδοσφαιριστών SUB-ELITE έχει σημαντική στατιστική διαφορά με τα επίπεδα ποδοσφαιριστών ELITE YOUTH στις υποκατηγορίες «Αντιμέτωπιση δυσκολιών», «Απαλλαγή από ανησυχίες» και «Συμμόρφωση με τον προπονητή». Στις υπόλοιπες υποκατηγορίες του ερωτηματολογίου που είναι η «Κορύφωση σε συνθήκες πίεσης», ο «Καθορισμός στόχων», η «Αυτοσυγκέντρωση» και η «Αυτοπεποίθηση», δεν υπάρχει καμία σημαντική στατιστική διαφορά μεταξύ των επιπέδων ποδοσφαιριστών SUB-ELITE και ELITE YOUTH. Τα δύο αυτά επίπεδα ποδοσφαιριστών έχουν κάποιες διαφορές μεταξύ τους σε κάποιες υποκατηγορίες, αλλά όχι τόσες πολλές και τόσο μεγάλες. Το επίπεδο SUB-ELITE είναι ένα ενδιάμεσο επίπεδο μεταξύ των NON-ELITE και ELITE YOUTH ποδοσφαιριστών και φαίνεται και στα αποτελέσματα ότι όσο ανεβαίνει το επίπεδο ποδοσφαιριστών μειώνονται και οι διαφορές μεταξύ τους. Στην περίπτωση των ποδοσφαιριστών του επιπέδου SUB-ELITE, κάποιοι έχουν την τύχη να είναι σε ακαδημίες ποδοσφαίρου με πιο πολλούς επαγγελματίες προπονητές και εξειδικευμένα άτομα (αθλητικοί ψυχολόγοι) τα οποία τους βοηθούν στον ψυχολογικό τομέα για αυτό και έχουν καλά αποτελέσματα. Όπως αναφέρουμε πιο πάνω το επίπεδο SUB-ELITE είναι ένα ενδιάμεσο επίπεδο στο οποίο κάποιες ακαδημίες ποδοσφαίρου έχουν αυτά τα εξειδικευμένα άτομα αλλά κάποιες όχι.

(γ) Η κατηγορία των ποδοσφαιριστών NON-ELITE έχει σημαντική στατιστική διαφορά και με το επίπεδο των ποδοσφαιριστών SUB-ELITE, στις υποκατηγορίες «Αυτοσυγκέντρωση» και «Αυτοπεποίθηση». Στις υπόλοιπες υποκατηγορίες του ερωτηματολογίου όπως είναι η «Αντιμέτωπιση δυσκολιών», η «Κορύφωση σε συνθήκες πίεσης», ο «Καθορισμός στόχων», η «Απαλλαγή από ανησυχίες» και η «Συμμόρφωση με τον προπονητή», δεν υπάρχει καμία σημαντική στατιστική διαφορά. Στα δύο αυτά επίπεδα ποδοσφαιριστών και πάλι υπάρχουν διαφορές άλλα όχι σε πολλές υποκατηγορίες και σε μεγάλο βαθμό. Τα δύο αυτά επίπεδα

ποδοσφαιριστών (NON-ELITE και SUB-ELITE) και με βάση τις απαντήσεις στα ερωτηματολόγια κοινωνικών και άλλων παραγόντων των ποδοσφαιριστών, αλλά και με βάση τις απαντήσεις στα ερωτηματολόγια των ακαδημιών ποδοσφαίρου, δεν έχουν αρκετούς επαγγελματίες προπονητές και εξειδικευμένο προσωπικό για αυτό και οι διαφορές τους δεν είναι μεγάλες.

(δ) Στα επίπεδα ποδοσφαιριστών ELITE YOUTH και ELITE ADULTS βλέπουμε ότι δεν υπάρχουν σημαντικές στατιστικές διαφορές εκτός από την υποκατηγορία «Συμμόρφωση με τον προπονητή», η οποία υπάρχει στην περίπτωση αυτή λόγω του επιπέδου στο οποίο αγωνίζονται οι δύο κατηγορίες ποδοσφαιριστών. Η συμμόρφωση με τον προπονητή είναι διαφορετική, στο να αγωνίζεται ένας επαγγελματίας ποδοσφαιριστής σε επαγγελματικό επίπεδο, με το να αγωνίζεται ένας νεαρός ποδοσφαιριστής σε πρωτάθλημα ακαδημιών. Όσον αφορά όμως τις υπόλοιπες υποκατηγορίες του ερωτηματολογίου ACSI-28, που είναι η «Αντιμετώπιση δυσκολιών», η «Κορύφωση σε συνθήκες πίεσης», ο «Καθορισμός στόχων», η «Αυτοσυγκέντρωση», η «Απαλλαγή από ανησυχίες» και η «Αυτοπεποίθηση», δεν υπάρχουν διαφορές μεταξύ των δύο επιπέδων ποδοσφαιριστών (ELITE YOUTH και ELITE ADULTS). Το συμπέρασμα από την διαφορά των δύο αυτών επιπέδων ποδοσφαιριστών και αφού δεν υπάρχουν σημαντικές διαφορές εκτός από μία υποκατηγορία που είναι η «Συμμόρφωση με τον προπονητή», είναι ότι και τα δύο επίπεδα αγωνίζονται και προπονούνται σε αρκετά ψηλό επίπεδο, έχουν επαγγελματίες προπονητές και εξειδικευμένο προσωπικό το οποίο τους βοηθά σε όλους τους τομείς και ειδικότερα στον ψυχολογικό τομέα. Οι ποδοσφαιριστές ELITE YOUTH βρίσκονται ένα βήμα πριν τον επαγγελματισμό και αυτό ίσως να είναι και ο λόγος των κοντινών αποτελεσμάτων και των μη διαφορών μεταξύ των ELITE ADULTS.

Το γεγονός αυτό, των χαμηλών αποτελεσμάτων των NON-ELITE στο ερωτηματολόγιο ACSI-28, αποδεικνύει ότι οι ποδοσφαιριστές είναι σε χειρότερη ψυχολογική κατάσταση από τις υπόλοιπες κατηγορίες ποδοσφαιριστών τους οποίους η ψυχολογική κατάσταση είναι σε πολύ καλύτερα επίπεδα. Αυτό ίσως να οφείλετε στο γεγονός ότι οι υπόλοιπες κατηγορίες έχουν καλύτερα αποτελέσματα και στους άλλους δύο παράγοντες του ποδοσφαίρου που είναι η φυσική κατάσταση και η τεχνικό-τακτική, γεγονός που τους ανεβάζει ψυχολογικά. Η ψυχολογία και τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας των νεαρών ποδοσφαιριστών, επηρεάζονται σημαντικά από τον επαγγελματισμό των ατόμων που ασχολούνται μαζί τους και ειδικά τους προπονητές τους, αλλά ειδικότερα τα εξειδικευμένα άτομα όπως είναι οι αθλητικοί ψυχολόγοι, οι εργοφυσιολόγοι,



οι αθλητικοί αναλυτές και οι ιατρική ομάδα. Επίσης σημαντικό γεγονός είναι ότι οι ποδοσφαιριστές του επιπέδου ELITE YOUTH είναι πολύ κοντά με τους ποδοσφαιριστές του επιπέδου ELITE ADULTS, πράγμα που αποδεικνύει ότι οι ποδοσφαιριστές αυτοί είναι πολύ κοντά στο επαγγελματικό επίπεδο. Όσον αφορά τους SUB-ELITE ποδοσφαιριστές είναι ένα ενδιάμεσο επίπεδο το οποίο εύκολα μπορεί να πέσει στην πιο κάτω κατηγορία των NON-ELITE αλλά και κάποιοι να προχωρήσουν στην επόμενη κατηγορία των ELITE YOUTH.

### **9.5 Συζήτηση ερωτηματολογίου TOPS-CS, στα αποτελέσματα των 8 υποκατηγοριών του, ανά επίπεδο ποδοσφαιριστών NON-ELITE, SUB-ELITE, ELITE YOUTH και ELITE ADULTS**

Το ερωτηματολόγιο TOPS-CS (Test Of Performance Strategy) το οποίο απάντησαν ποδοσφαιριστές όλων των επιπέδων όπως είναι οι NON-ELITE, οι SUB-ELITE, οι ELITE YOUTH και οι επαγγελματίες ποδοσφαιριστές (ELITE ADULTS), έχει να κάνει με ψυχολογικούς παράγοντες όπως είναι οι στρατηγικές απόδοσης και αντίδρασης στους αγώνες και τις προπονήσεις (Abdullah, et al., 2016). Καλύπτει επίσης πτυχές της αντίδρασης και του χαρακτήρα όπως ενεργοποίηση, αυτοματισμός, στοχοθέτηση, αρνητική σκέψη και άλλα παρόμοια στοιχεία, πάντοτε υπό συνθήκες πίεσης και ανταγωνισμού. Η κλίμακα του ερωτηματολογίου κυμαίνεται από το 1 μέχρι το 5 με το 1 να ισοβαθμεί με «πότε» το 2 «σπάνια», το 3 «μερικές φορές», το 4 «συχνά» και το 5 «πάντα». Το εν λόγω ερωτηματολόγιο περιέχει 32 συνολικά ερωτήσεις οι οποίες χωρίζονται σε 8 υποκατηγορίες οι οποίες είναι: 1. Self-Talk (ομιλία με τον εαυτό), 2. Emotional Control (συναισθηματικός έλεγχος), 3. Automaticity (αυτοματισμός), 4. Goal Setting (στοχοθέτηση), 5. Imagery (δημιουργία εικόνων), 6. Activation (ενεργοποίηση), 7. Negative Thinking (αρνητική σκέψη), 8. Relaxation (χαλάρωση).

Στα αποτελέσματα του εν λόγω ερωτηματολογίου διακρίνεται να υπάρχουν σημαντικές στατιστικές διαφορές μεταξύ των τεσσάρων επιπέδων ποδοσφαιριστών που ερωτήθηκαν. Το επίπεδο των ποδοσφαιριστών NON-ELITE έχει σημαντικές διαφορές με το επόμενο επίπεδο ποδοσφαιριστών SUB-ELITE, αλλά και με το πιο πάνω επίπεδο των ELITE YOUTH, σε όλες τις υποκατηγορίες του ερωτηματολογίου, εκτός από την υποκατηγορία 3 που είναι ο αυτοματισμός «Automaticity». Το επίπεδο των ποδοσφαιριστών SUB-ELITE έχει διαφορές με το επόμενο επίπεδο που είναι το ELITE YOUTH, εκτός και πάλι από την υποκατηγορία 3 που είναι ο αυτοματισμός «Automaticity». Όσον αφορά το επίπεδο των ποδοσφαιριστών ELITE YOUTH,

εκτός από τις διαφορές που έχει με τα πιο κάτω επίπεδα ποδοσφαιριστών (NON-ELITE και SUB-ELITE), έχει διαφορές και με το επίπεδο των επαγγελματιών ποδοσφαιριστών (ELITE ADUTLS) σε αρκετές τις υποκατηγορίες, εκτός από τις υποκατηγορίες 2 συναισθηματικός έλεγχος «Emotional Contro», 2 αυτοματισμό «Automaticity», 5 σχηματισμός εικόνων «Imagery» και 7 αρνητική σκέψη «Negative Thinking». Με βάση των αποτελεσμάτων του ερωτηματολογίου TOPS-CS, η μόνη υποκατηγορία η οποία δεν έχει σημαντικές διαφορές μεταξύ των τεσσάρων επιπέδων ποδοσφαιριστών, είναι αυτή της αυτοματοποίησης «Automaticity».

Οι λόγοι των πιο πάνω διαφορών στα αποτελέσματα του εν λόγω ερωτηματολογίου είναι και πάλι ο επαγγελματισμός και το επίπεδο το οποίο όσο ανεβαίνει τόσο ανεβάζει και την ποιότητα αλλά και την ψυχολογία των ποδοσφαιριστών. Οι υποκατηγορίες του ερωτηματολογίου TOPS-CS, που είναι η ομιλία με τον εαυτό, ο συναισθηματικός έλεγχος, η στοχοθέτηση, η δημιουργία εικόνων, η ενεργοποίηση, η αρνητική σκέψη και η χαλάρωση, έχουν να κάνουν με τους αγώνες και τις προπονήσεις των ποδοσφαιριστών, γεγονός που έχει να κάνει άμεσα με την ψυχολογική τους κατάσταση. Η ψυχολογία των νεαρών ποδοσφαιριστών επηρεάζεται από αρκετούς παράγοντες όπως είναι η καλή φυσική τους κατάσταση, το ψηλό επίπεδο της τεχνικής και της τακτικής τους, αλλά κυρίως επηρεάζεται από τα άτομα που ασχολούνται μαζί τους και ειδικά τους προπονητές οι οποίοι εάν είναι επαγγελματίες και σωστά εκπαιδευμένοι, τους βοηθάνε να είναι σε καλή ψυχολογική κατάσταση. Επίσης τα εξειδικευμένα άτομα και πάλι όπως είναι οι αθλητικοί ψυχολόγοι, σίγουρα βοηθάνε αρκετά στον τομέα αυτό ο οποίος είναι και η εξειδίκευση τους.

Όπως αναφέρεται και πιο πάνω το επίπεδο των ποδοσφαιριστών NON-ELITE έχει σημαντικές διαφορές με το επόμενο επίπεδο των SUB-ELITE σχεδόν σε όλες τις υποκατηγορίες εκτός από αυτή του αυτοματισμού «Automaticity» και της δημιουργίας εικόνων «Imagery», οι οποίες αναφέρθηκαν πιο πάνω. Επίσης ο επίπεδο ποδοσφαιριστών NON-ELITE έχει διαφορές και με το επίπεδο ELITE YOUTH, σχεδόν σε όλες τις υποκατηγορίες εκτός από αυτή του αυτοματισμού «Automaticity». Από τα πιο πάνω αποτελέσματα διακρίνεται ότι οι ποδοσφαιριστές του χαμηλότερου επιπέδου NON-ELITE είναι σε χειρότερη ψυχολογική κατάσταση, με βάση της ερωτήσεις του ερωτηματολογίου TOPS-CS. Όσο όμως ανεβαίνει το επίπεδο των ποδοσφαιριστών η ψυχολογική κατάσταση των ποδοσφαιριστών βελτιώνεται. Αυτό ίσως να έχει να κάνει με την δυναμικότητα του χαρακτήρα αλλά και με την σωστή εκπαίδευση και προπόνηση που τυγχάνουν

οι ποδοσφαιριστές των ψηλότερων επιπέδων, αφού είναι και πιο κοντά στα επαγγελματικά επίπεδα.

Όσον αφορά τα αποτελέσματα μεταξύ των ποδοσφαιριστών των επιπέδων ELITE YOUTH και ELITE ADULTS, φαίνεται να υπάρχουν στατιστικές διαφορές μόνο σε 4 από τις υποκατηγορίες του ερωτηματολογίου TOPS-CS. Οι υποκατηγορίες αυτές και τα αποτελέσματα του επιπέδου ELITE ADULTS είναι στην υποκατηγορία 1 ομιλία στον εαυτό του ποδοσφαιριστή (Self Talk), στην υποκατηγορία 4 στοχοθέτηση (Goal Settings), στην υποκατηγορία 6 ενεργοποίηση (Activation) και στην υποκατηγορία 8 χαλάρωση (Relaxation). Στις υπόλοιπες υποκατηγορίες δεν υπάρχουν στατιστικές διαφορές μεταξύ των επιπέδων ELITE YOUTH και ELITE ADULTS. Οι υποκατηγορίες αυτές και τα αποτελέσματα τους στο επίπεδο ELITE ADULTS είναι η 2 συναισθηματικός έλεγχος (Emotional Control), η υποκατηγορία 3 αυτοματισμός (Automaticity), η υποκατηγορία 5 δημιουργία εικόνων (Imagery) και η υποκατηγορία 7 αρνητική σκέψη (Negative Thinking). Στα δύο αυτά επίπεδα ποδοσφαιριστών (ELITE YOUTH και ELITE ADULTS) φαίνεται να υπάρχουν στατιστικές διαφορές αλλά δεν είναι σε όλες τις υποκατηγορίες αλλά ούτε και σε μεγάλο βαθμό. Ο λόγος ίσως είναι το γεγονός ότι το επίπεδο των ELITE YOUTH ποδοσφαιριστών είναι πολύ κοντά σε αυτό των ELITE ADULTS, αφού εκπαιδεύονται με πάρα πολλές ώρες προπόνησης, με επαγγελματίες προπονητές με ψηλό επίπεδο εκπαίδευσης με στόχο να φθάσουν σύντομα στο επαγγελματικό επίπεδο.

Το συμπέρασμα των αποτελεσμάτων του ερωτηματολογίου TOPS-CS, είναι ότι στο κάθε επίπεδο ποδοσφαιριστών υπάρχουν στατιστικές διαφορές μεταξύ τους, ενώ όσο ανεβαίνει το επίπεδο οι διαφορές αυτές μειώνονται. Το επίπεδο ποδοσφαιριστών NON-ELITE, που είναι το χαμηλότερο με τα πιο αρνητικά αποτελέσματα, έχει διαφορές με όλα τα άλλα επίπεδα ποδοσφαιριστών, σχεδόν σε όλες τις υποκατηγορίες του ερωτηματολογίου. Στη συνέχεια το επόμενο επίπεδο ποδοσφαιριστών που είναι το ενδιάμεσο επίπεδο των SUB-ELITE, έχει στατιστικές διαφορές με το επίπεδο NON-ELITE, με καλύτερα αποτελέσματα αλλά χειρότερα αποτελέσματα από το αμέσως επόμενο επίπεδο των ELITE YOUTH, το οποίο με την σειρά του έχει χειρότερα αποτελέσματα από το ανώτερο επίπεδο των ELITE ADULTS, αλλά μόνο σε κάποιες υποκατηγορίες και όχι σε τόσο μεγάλο βαθμό.

## **9.6 Συζήτηση ερωτηματολογίου POMS, στα αποτελέσματα των 6 υποκατηγοριών του, ανά επίπεδο ποδοσφαιριστών NON-ELITE, SUB-ELITE, ELITE YOUTH και ELITE ADULTS**

Το ερωτηματολόγιο POMS (Profile of Mood States) χρησιμοποιήθηκε και δόθηκε σε όλα τα επίπεδα ποδοσφαιριστών για να απαντηθεί, με σκοπό την συλλογή πληροφοριών, όσον αφορά την διάθεση του αθλητή (Miranda, et al., 2013; Sakamoto, et al., 2018; Silva, et al., 2008). Μερικές από τις ερωτήσεις αφορούν το ένα ο ποδοσφαιριστής είναι σε ένταση, θυμωμένος, δυστυχιμένος, ανήσυχος, χαρούμενος, μπερδεμένος, άτονος και άλλες παρόμοιες ερωτήσεις. Το ερωτηματολόγιο POMS αποτελείται από 65 συνολικά ερωτήσεις ενώ υπάρχει και η σύντομη μορφή του, η οποία χρησιμοποιήθηκε για την παρούσα έρευνα, με 30 ερωτήσεις. Στη συνέχεια των απαντήσεων των 30 ερωτήσεων και για την ανάλυση των αποτελεσμάτων, το ερωτηματολόγιο POMS, χωρίζεται σε 6 υποκατηγορίες που είναι 1 Poms ten (tension-anxiety, ένταση-άγχος), 2 Poms dep (depression, κατάθλιψη), 3 Poms ang (anger-hostility, θυμό-εχθρότητα), 4 Poms fat (fatigue, κόπωση), 5 Poms vig (vigor, σθένος), 6 Poms con (confusion, σύγχυση). Η κλίμακα του εν λόγω ερωτηματολογίου κυμαίνεται από το 0 μέχρι και το 4, με το 0 να ισοβαθμεί με «καθόλου», το 1 με «λίγο», το 2 με «ως ένα βαθμό», το 3 με «αρκετά» και το 4 με «πάρα πολύ». Οι ψηλές βαθμολογίες της υποκατηγορίας ή υποκλίμακας 5 που είναι το σθένος (vigour) αντικατοπτρίζουν μια καλή διάθεση και συναίσθημα, ενώ οι υπόλοιπες υποκλίμακες αντικατοπτρίζουν μια καλή διάθεση και συναίσθημα όταν οι βαθμολογίες είναι χαμηλές (έχουν δηλαδή αντίθετα αποτελέσματα με βάση τις απαντήσεις στα ερωτηματολόγια που έδωσαν οι ποδοσφαιριστές των τεσσάρων επιπέδων). Παρόμοιο είναι το σκηνικό και στα αποτελέσματα του ερωτηματολογίου POMS, όπου το επίπεδο των ποδοσφαιριστών NON-ELITE έχει σημαντικές στατιστικές διαφορές με όλα τα άλλα επίπεδα και ο λόγος είναι το χαμηλό επίπεδο ποδοσφαιριστών. Το γεγονός αυτό αποδείχτηκε και σε άλλες έρευνες με τους ELITE αθλητές να έχουν καλύτερα αποτελέσματα από τα άλλα επίπεδα αθλητών (Sakamoto, et al., 2018; Vredenburg, et al., 2007). Επίσης στα αποτελέσματα φαίνεται ότι τα επίπεδα μεταξύ τους έχουν κάποιες στατιστικές διαφορές οι οποίες θα αναλυθούν πιο κάτω, γεγονός που φάνηκε και στα προηγούμενα ερωτηματολόγια. Στην μόνη υποκατηγορία του εν λόγω ερωτηματολογίου, στην οποία δεν υπάρχουν στατιστικές διαφορές μεταξύ των όλων των επιπέδων ποδοσφαιριστών, είναι η υποκλίμακα 2 Poms dep (depression, κατάθλιψη). Το επίπεδο ποδοσφαιριστών NON-ELITE έχει στατιστικές διαφορές με χειρότερα αποτελέσματα σε σύγκριση με τους ποδοσφαιριστές ELITE YOUTH σχεδόν σε όλες τις υποκατηγορίες του ερωτηματολογίου

POMS, εκτός από την υποκλίμακα 2 Poms dep (depression, κατάθλιψη), η οποία αναφέρεται πιο πάνω. Τα αποτελέσματα των NON-ELITE στις υπόλοιπες υποκατηγορίες είναι πολύ χειρότερα από τους ELITE YOUTH. Οι υποκατηγορίες αυτές είναι η 1 Poms ten (tension-anxiety, ένταση-άγχος), η 3 Poms ang (anger-hostility, θυμό-εχθρότητα), η 4 Poms fat (fatigue, κόπωση), η 5 Poms vig (vigor, σθένος) και η 6 Poms con (confusion, σύγχυση). Οι λόγοι των καλύτερων αποτελεσμάτων των ELITE YOUTH είναι και πάλι οι ίδιοι λόγοι που αναφέρονται και τα δύο προηγούμενα ερωτηματολόγια που χρησιμοποιήθηκαν για την έρευνα αυτή, που είναι ο επαγγελματισμός των προπονητών και των εξειδικευμένων ατόμων που ασχολούνται στο επίπεδο, όπου βοηθούν στα μέγιστα τους νεαρούς ποδοσφαιριστές σε όλους τους ψυχολογικούς παράγοντες. Όσον αφορά τώρα τα αποτελέσματα στους ποδοσφαιριστές του επιπέδου SUB-ELITE σε σύγκριση με τους ποδοσφαιριστές ELITE YOUTH, είναι χαμηλότερα με σημαντική στατιστική διαφορά στις τέσσερις από τις έξι υποκλίμακες που είναι η 1 Poms ten (tension-anxiety, ένταση-άγχος), η 3 Poms ang (anger-hostility, θυμό-εχθρότητα), η 4 Poms fat (fatigue, κόπωση) και Poms vig (vigor, σθένος). Στις δύο υποκλίμακες που είναι η 2 Poms dep (depression, κατάθλιψη) και 6 Poms con (confusion, σύγχυση), δεν υπάρχει σημαντική στατιστική διαφορά. Όπως αναφέρεται αναλυτικά πιο πάνω και συνοψίζοντας τα αποτελέσματα του επιπέδου ποδοσφαιριστών SUB-ELITE σε σύγκριση με αυτά των NON-ELITE είναι καλύτερα σε πέντε από τις έξι υποκλίμακες του ερωτηματολογίου POMS, αλλά χειρότερα από αποτελέσματα των ELITE YOUTH σε τέσσερις από τις έξι υποκλίμακες. Στην παράγραφο αυτή θα αναφερθεί η διαφορά των αποτελεσμάτων του επιπέδου ποδοσφαιριστών NON-ELITE σε σύγκριση με αυτό των SUB-ELITE. Όλα τα αποτελέσματα των υποκλιμάκων των δύο αυτών επιπέδων έχουν αναφερθεί αναλυτικά στις πιο πάνω παραγράφους και αυτό που φαίνεται είναι δεν υπάρχει στατιστική διαφορά στα δύο αυτά επίπεδα εκτός από την υποκλίμακα 6 Poms con (confusion, σύγχυση). Στα δύο αυτά επίπεδα ποδοσφαιριστών φαίνεται ότι ο τρόπος εκπαίδευσης και προπόνησης τους να μην έχει πολλές διαφορές, για αυτό και τα αποτελέσματα του ερωτηματολογίου δεν έχουν σημαντικές διαφορές. Σειρά έχει η σύγκριση των αποτελεσμάτων των ποδοσφαιριστών επιπέδου ELITE YOUTH με τους ELITE ADULTS, όπου εδώ φαίνεται να μην υπάρχει στατιστική διαφορά μεταξύ των δύο αυτών επιπέδων, όσον αφορά τα αποτελέσματα του ερωτηματολογίου POMS. Οι λόγοι στο γεγονός ότι δεν υπάρχουν στατιστικές διαφορές στα δύο αυτά επίπεδα να είναι ίσως το ότι οι ELITE YOUTH ποδοσφαιριστές βρίσκονται ένα βήμα πίσω από τον επαγγελματισμό. Επίσης η ποιότητα, η ποσότητα και η ένταση των προπονήσεων

αλλά και γενικότερα της εκπαίδευσης που τυγχάνουν οι ELITE YOUTH ποδοσφαιριστές να είναι πολύ κοντά με αυτή που έχουν οι ELITE ADULTS ποδοσφαιριστές, με αποτέλεσμα η ψυχολογική τους κατάσταση να είναι σε πολύ καλά επίπεδα. Όσον αφορά την σύγκριση των αποτελεσμάτων στα επίπεδα ποδοσφαιριστών NON-ELITE και ELITE ADULTS, υπάρχουν σημαντικές στατιστικές διαφορές σχεδόν σε όλες τις υποκλίμακες εκτός από την 2 Poms dep (depression, κατάθλιψη) και την 6 Poms con (confusion, σύγχυση). Τελευταία θα αναφερθεί η σύγκριση αποτελεσμάτων των επιπέδων ποδοσφαιριστών SUB-ELITE και ELITE ADULTS, με το σκηνικό να είναι ακριβώς το ίδιο με αυτό της προηγούμενης παραγράφου, όπου η σύγκριση ήταν μεταξύ ELITE ADULTS και NON-ELITE. Στατιστικές διαφορές υπάρχουν τέσσερις υποκλίμακες του ερωτηματολογίου POMS που είναι η 1 Poms ten (tension-anxiety, ένταση-άγχος), η 3 Poms ang (anger-hostility, θυμός-εχθρότητα), η 4 Poms fat (fatigue, κόπωση) και 5 Poms vig (vigor, σθένος). Στις υποκλίμακες 2 Poms dep (depression, κατάθλιψη) και 6 Poms con (confusion, σύγχυση) δεν υπάρχουν σημαντικές στατιστικές διαφορές μεταξύ των δύο αυτών επιπέδων ποδοσφαιριστών. Τα αποτελέσματα τους έχουν αναφερθεί στις προηγούμενες παραγράφους. Συνοψίζοντας τα πιο πάνω αποτελέσματα του ερωτηματολογίου POMS, σημαντικές διαφορές υπάρχουν μεταξύ των NON-ELITE ποδοσφαιριστών με όλα σχεδόν τα επίπεδα και σε όλες σχεδόν τις υποκλίμακες του ερωτηματολογίου, εκτός από κάποιες μεμονωμένες περιπτώσεις που αναφέρονται πιο πάνω. Σημαντικές επίσης είναι οι διαφορές μεταξύ του επιπέδου SUB-ELITE με τους ELITE YOUTH αλλά και τους ELITE ADULTS. Μεταξύ των επιπέδων NON-ELITE και SUB-ELITE υπάρχουν διαφορές μόνο σε μία υποκλίμακα ενώ δεν υπάρχει καμία στατιστική διαφορά μεταξύ των επιπέδων ELITE YOUTH και ELITE ADULTS. Συμπέρασμα των πιο πάνω αποτελεσμάτων είναι και πάλι το γεγονός ότι τα δύο χαμηλότερα επίπεδα ποδοσφαιριστών NON-ELITE και SUB-ELITE δεν τυγχάνουν της καλύτερης και ποιοτικής εκπαίδευσης όπως τα άλλα δύο επίπεδα των ELITE YOUTH και ELITE ADULTS.

## **9.7 Συμπεράσματα**

Οι ELITE YOUTH ποδοσφαιριστές είχαν καλύτερα αποτελέσματα από τα άλλα δύο επίπεδα ποδοσφαιριστών (NON-ELITE και SUB-ELITE) στα περισσότερα στοιχεία και των τεσσάρων παραγόντων ποδοσφαίρου που εξετάστηκαν στην έρευνα (φυσική κατάσταση, τεχνική κατάρτιση, τακτική αντίληψη και ψυχολογία). Τα καλύτερα αποτελέσματα των ELITE YOUTH ποδοσφαιριστών (αυτό φάνηκε και από τις απαντήσεις που έδωσαν οι ποδοσφαιριστές των τριών επιπέδων στα ερωτηματολόγια), οφείλονται κυρίως στις περισσότερες ώρες προπονήσεων που

κάνουν και στις ψηλότερες εντάσεις των παιχνιδιών που αγωνίζονται, που είναι παράγοντες οι οποίοι βοηθάνε στην βελτίωση της φυσικής κατάστασης. Οι πιο ποιοτικές προπονήσεις τις οποίες κάνουν με επαγγελματίες προπονητές και γυμναστές και τα εξειδικευμένα άτομα που τους παρακολουθούν (εργοφυσιολόγοι, οι διατροφολόγοι, οι αθλητικοί ψυχολόγοι, οι ποδοσφαιρικοί αναλυτές και το ιατρικό προσωπικό), είναι παράγοντες που βοηθάνε τόσο την φυσική κατάσταση όσο και την τεχνικό-τακτική. Οι επιπλέον ατομικές προπονήσεις και οι προπονήσεις σε μικρές ομάδες που κάνουν οι ELITE YOUTH ποδοσφαιριστές, τους βοηθάνε να βελτιώνουν τόσο την φυσική κατάσταση, όσο και την τεχνικό-τακτική, αλλά και την ψυχολογία τους. Οι εργομετρικές εξετάσεις και οι αξιολογήσεις που κάνουν κατά την διάρκεια της ποδοσφαιρικής περιόδου είναι επίσης ένα σημαντικός παράγοντας ο οποίος παρακολουθεί την εξέλιξη τους στη φυσική κατάσταση, αλλά ανακαλύπτει και τις αδυναμίες τους στις οποίες μπορούν να δουλέψουν για να βελτιώσουν. Τα προγράμματα διατροφής που ακολουθούν βοηθάνε στην ανθρωπομετρία και στη σύσταση του σώματος (μείωση λίπους) ως επίσης και τα προγράμματα ψυχολογίας στα οποία παρακολουθούνται, είναι σημαντικά στοιχεία τα οποία ανεβάζουν την ψυχολογική διάθεση των ELITE YOUTH ποδοσφαιριστών. Οι ποιοτικές και επαρκείς εγκαταστάσεις βοηθάνε επίσης τόσο την βελτίωση της φυσικής κατάστασης (γυμναστήρια, αίθουσες αποθεραπείας, κλπ.), όσο και της τεχνικής κατάρτισης (ποιοτικά γήπεδα προπόνησης και επαρκείς αθλητικό υλικό), αλλά και της τακτικής παιχνιδιού (αίθουσες ανάλυσης παιχνιδιών). Τέλος η φοίτηση σε αθλητικά σχολεία αρκετών ELITE YOUTH ποδοσφαιριστών βοηθά στην αύξηση των ωρών προπόνησης με αποτέλεσμα την βελτίωση όλων των παραγόντων ποδοσφαίρου, αφού συνδέονται μεταξύ τους και ο ένας επηρεάζει τον άλλο. Ένας ποδοσφαιριστής με καλή φυσική κατάσταση, τότε θα έχει και ψηλό επίπεδο τεχνικής κατάρτισης ως επίσης και ψηλό επίπεδο τακτικής αντίληψης αφού θα είναι πιο ξεκούραστος και θα παίρνει πιο σωστές αποφάσεις στο παιχνίδι. Επίσης λόγω του καλού επιπέδου φυσικής κατάστασης και τεχνικό-τακτικών ικανοτήτων, θα έχει και αυξημένη ψυχολογική διάθεση. Σε αντίθεση με ένα κουρασμένο ποδοσφαιριστή, ο οποίος θα έχει μειωμένη φυσική κατάσταση, η οποία επιφέρει περισσότερα τεχνικά λάθη αλλά και περισσότερες λανθασμένες αποφάσεις (τακτική), ως επίσης και χειρότερη ψυχολογική διάθεση.

Όσον αφορά την ανθρωπομετρία και την σύσταση του σώματος η ποσότητα και η ποιότητα των προπονήσεων των ELITE YOUTH ποδοσφαιριστών αυξάνουν την ενεργειακή δαπάνη για αυτό και το μειωμένο ποσοστό λίπους (Slimani, et al., 2017). Επίσης οι περισσότερες ώρες προπόνησης που κάνουν οι ELITE YOUTH ποδοσφαιριστές, αυξάνουν την ένταση και την πίεση στον

οργανισμό με αποτέλεσμα την μείωση του ποσοστού λίπους (Campa, et al., 2019). Διαφορές υπήρχαν σχεδόν σε όλα τα στοιχεία της φυσικής κατάστασης και στα τρία επίπεδα ποδοσφαιριστών που εξετάστηκαν, με τους ELITE YOUTH να έχουν τα καλύτερα αποτελέσματα και τους NON-ELITE να έχουν τα χειρότερα αποτελέσματα. Οι περισσότερες ώρες προπόνησης που κάνουν οι ELITE YOUTH σε σύγκριση τους NON-ELITE βοηθούν στα μέγιστα στην βελτίωση των φυσιολογικών στοιχείων τους. Από τις απαντήσεις που δόθηκαν στα ερωτηματολόγια, οι ELITE YOUTH κάνουν 11 και περισσότερες ώρες προπόνηση την εβδομάδα, ενώ οι NON-ELITE κάνουν μόνο 3-6 ώρες προπόνηση την εβδομάδα. Επίσης η υψηλή ένταση των παιχνιδιών στα οποία αγωνίζονται βοηθούν στην αύξηση των φυσικών τους δυνατοτήτων. Οι επιπλέον ατομικές προπονήσεις και οι προπονήσεις σε μικρές ομάδες που κάνουν οι ELITE YOUTH ποδοσφαιριστές, βοηθούν στα μέγιστα την βελτίωση της φυσικής τους κατάστασης, ενώ τα εξειδικευμένα άτομα που ασχολούνται μαζί τους μέσω των εργομετρικών εξετάσεων και των αξιολογήσεων, βοηθάνε επίσης στην παρακολούθηση και βελτίωση των φυσιολογικών τους στοιχείων.

Οι ELITE YOUTH ποδοσφαιριστές είχαν καλύτερα αποτελέσματα και στον τεχνικό-τακτικό παράγοντα ειδικά συγκρινόμενοι με τους NON-ELITE ποδοσφαιριστές, ενώ συγκρινόμενοι με τους SUB-ELITE είχαν διαφορές αλλά όχι σε όλα τα στοιχεία τεχνικό-τακτικής. Οι περισσότερες ώρες προπόνησης και πάλι αυξάνουν την ικανότητα των ELITE YOUTH στις τεχνικές δεξιότητες, ενώ στην περίπτωση της τεχνικό-τακτικής η ποιότητα των προπονήσεων από τους επαγγελματίες προπονητές βοηθάνε στην βελτίωση των τεχνικό-τακτικών στοιχείων. Τα εξειδικευμένα άτομα επίσης βοηθάνε τους ELITE YOUTH ποδοσφαιριστές στον παράγοντα αυτό, όπως είναι οι αναλυτές παιχνιδιών οι οποίοι βοηθάνε στο τακτικό κομμάτι και οι προπονητές τεχνικής κατάρτισης οι οποίοι βοηθάνε στο τεχνικό κομμάτι. Οι ποιοτικές και επαρκείς εγκαταστάσεις βοηθάνε την πιο σωστή εκπαίδευση στα τεχνικό-τακτικά στοιχεία.

Όσον αφορά τον ψυχολογικό παράγοντα, οι ELITE YOUTH μαζί με τους ELITE ADULTS, είχαν καλύτερα αποτελέσματα στην έρευνα και αυτό οφείλεται κυρίως στα καλά αποτελέσματα που είχαν στον παράγοντα φυσικής κατάστασης αλλά και τεχνικό-τακτικής, αφού το γεγονός αυτό ανεβάζει και την ψυχολογική τους διάθεση. Επίσης οι αθλητικοί ψυχολόγοι οι οποίοι παρακολουθούν τους ELITE YOUTH και τους ELITE ADULTS, τους βοηθάνε να έχουν ένα ψηλότερο επίπεδο ψυχολογικών αποτελεσμάτων.



## Κεφάλαιο 10

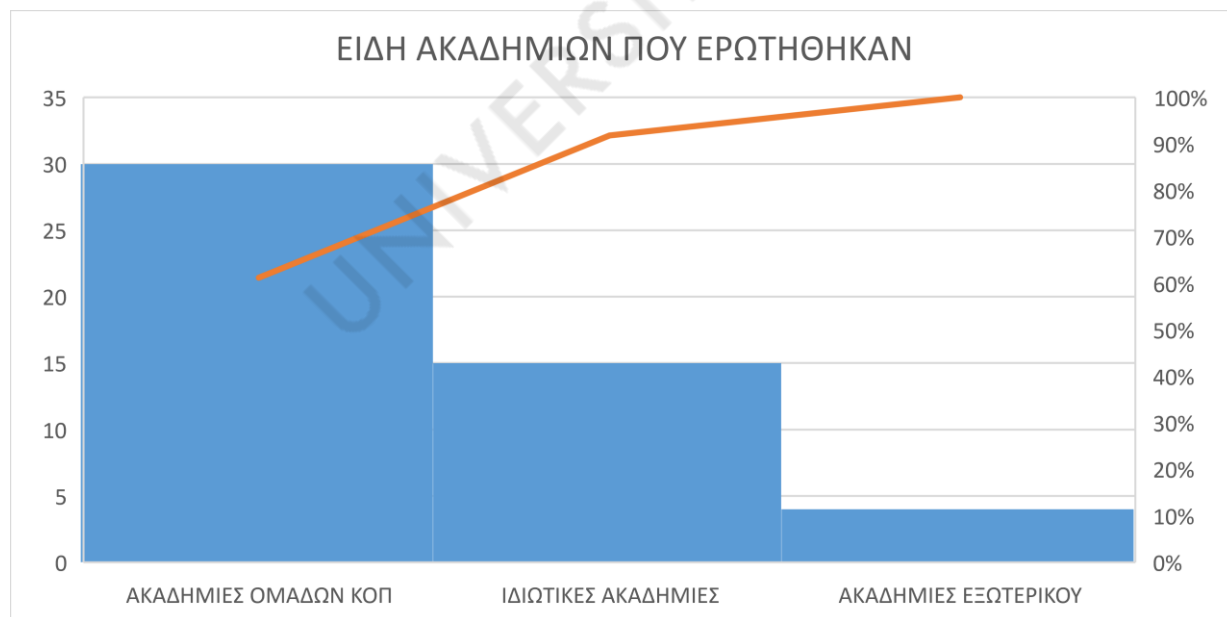
### Περιγραφική ανάλυση και συζήτηση των αποτελεσμάτων των ερωτηματολογίων, για την λειτουργία και τις δομές των ακαδημιών ποδοσφαίρου

Στη συνέχεια της μελέτης θα γίνει αναφορά και περιγραφική ανάλυση για την λειτουργία και τις δομές ακαδημιών ποδοσφαίρου κυρίως στην Κύπρο αλλά και για κάποιες ακαδημίες από το εξωτερικό. Έχουν μαζευτεί σημαντικές πληροφορίες μέσω ερωτηματολογίων που έχουν απαντηθεί από 49 ακαδημίες κυρίως από Κύπρο και από το εξωτερικό σε όλα τα επίπεδα (ELITE, SUB-ELITE, NON-ELITE ακαδημίες ποδοσφαίρου).

#### 10.1 Επίπεδα ακαδημιών ποδοσφαίρου (NON-ELITE, SUB-ELITE, ELITE) και είδη ακαδημιών που ερωτήθηκαν (Ιδιωτικές ακαδημίες, Ακαδημίες Ομάδων)

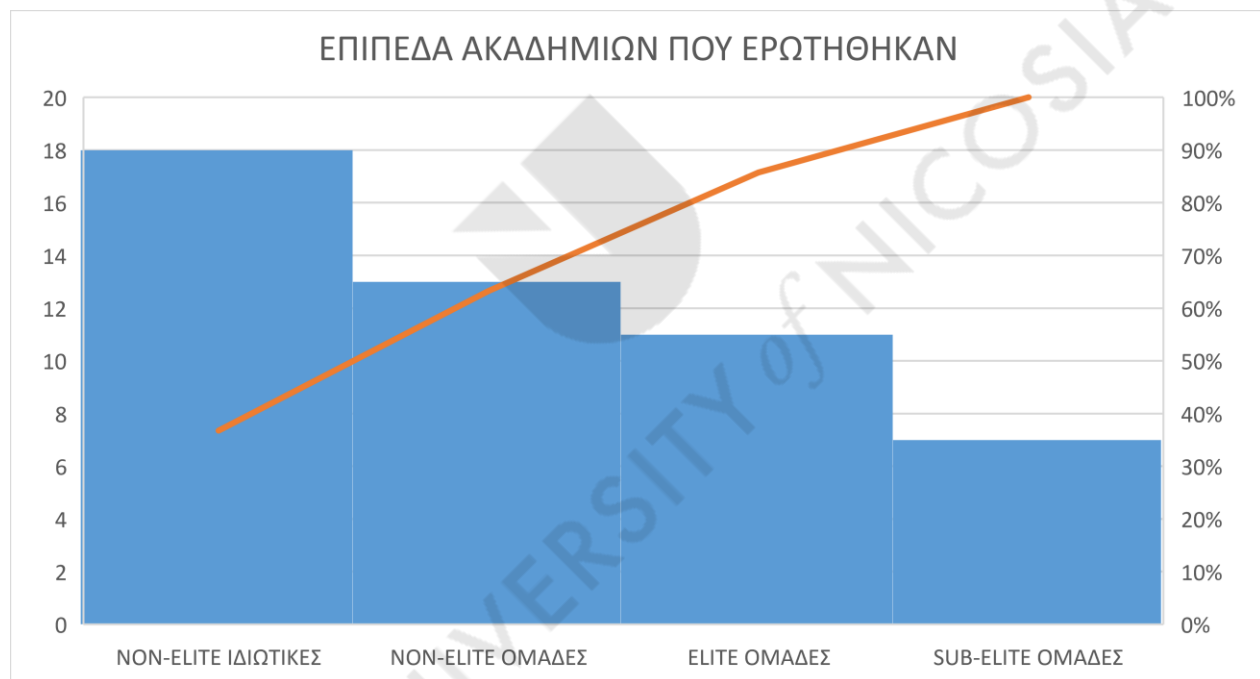
Συγκεκριμένα έχουν απαντηθεί ερωτηματολόγια από 45 ακαδημίες από την Κύπρο και 4 ακαδημίες από το εξωτερικό από τις οποίες ήταν 15 ιδιωτικές ακαδημίες (30,6%), 30 ακαδημίες ομάδων (61,2%) και 4 ακαδημίες ομάδων του εξωτερικού (8,2%) (Γραφική Παράσταση 10.1).

Γραφική Παράσταση 10.1: Είδη ακαδημιών που ερωτήθηκαν



Τα επίπεδα των ακαδημιών που έχουν απαντήσει τα ερωτηματολόγια είναι 18 ιδιωτικές ακαδημίες (36,7%) με το επίπεδο NON-ELITE, 13 ακαδημίες ομάδων (26,5%) στο ίδιο επίπεδο NON-ELITE, 7 ακαδημίες ομάδων στο επίπεδο SUB-ELITE (14,4%) και 11 ακαδημίες ομάδων (22,4%) στο επίπεδο ELITE (Γραφική Παράσταση 10.2). Τα επίπεδα των ακαδημιών καθορίστηκαν από το επίπεδο πρωταθλημάτων στα οποία αγωνίζονται οι ομάδες τους στα κυπριακά αναπτυξιακά πρωταθλήματα ποδοσφαίρου αλλά και του εξωτερικού. Το γεγονός αυτό (το επίπεδο των ακαδημιών) είναι συνυφασμένο και με την παρούσα μελέτη αφού έχει να κάνει με την ανάλυση των επιπέδων νεαρών ποδοσφαιριστών 16-17 ετών στα συγκεκριμένα επίπεδα NON-ELITE, SUB-ELITE, ELITE YOUTH.

**Γραφική Παράσταση 10.2: Επίπεδα ακαδημιών που ερωτήθηκαν**

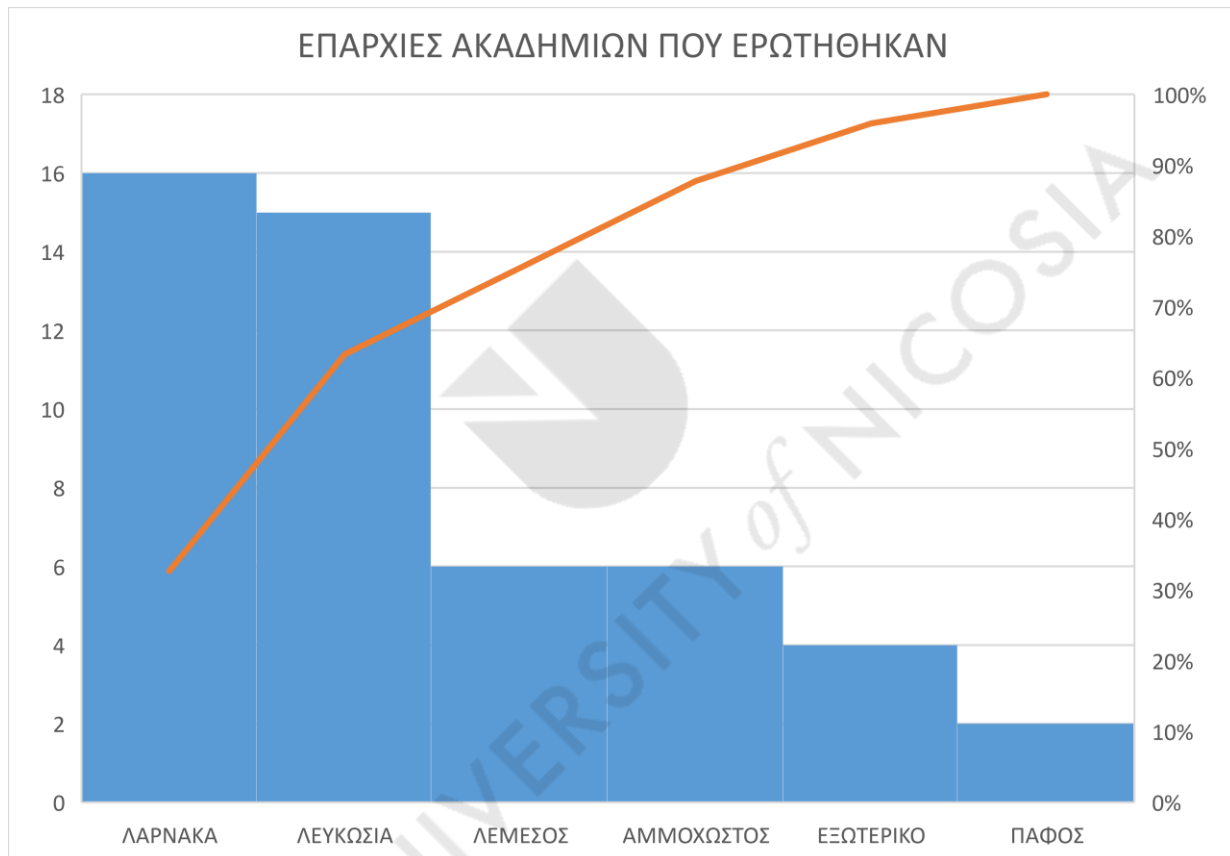


Οι ακαδημίες που έχουν ερωτηθεί είναι τόσο νέες ακαδημίες που λειτουργούν ελάχιστα χρόνια αλλά και ακαδημίες που λειτουργούν για αρκετά χρόνια. Η παλαιότερη ακαδημία είναι αυτή του επίσημου Ολυμπιακού Πειραιώς στην Ελλάδα η οποία έχει ιδρυθεί το 1980, έχοντας λειτουργία σαράντα δύο ετών, ενώ η πιο πρόσφατη ακαδημία έχει ιδρυθεί το 2018, έχοντας λειτουργία τεσσάρων ετών και είναι η σχολή ανάπτυξης του Ολυμπιακού Πειραιώς στην Ουάσιγκτον. Ο μέσος όρος λειτουργίας όλων των ακαδημιών που έχουν ερωτηθεί ανέρχεται στα 18,5 χρόνια λειτουργίας. Όπως φαίνεται στον πίνακα αρκετές ακαδημίες ομάδων έχουν αρχίσει την λειτουργία τους μεταξύ

των δεκαετιών 1990 και 2000 ενώ μετά το 2010 αρκετές ιδιωτικές ακαδημίες άρχισαν να λειτουργούν και να προσφέρουν στην ανάπτυξη του ποδοσφαίρου.

Οι περιοχές που λειτουργούν οι ακαδημίες, οι οποίες απάντησαν τα ερωτηματολόγια, είναι 15 από την επαρχία Λευκωσίας (30,6%), 6 από την επαρχία Λεμεσού (12,2%), 16 από την επαρχία Λάρνακας (32,6%), 2 από την επαρχία Πάφου (4,2%), 6 από την επαρχία Αμμοχώστου (12,2%) και 4 από το εξωτερικό (8,2%) (Γραφική Παράσταση 10.3).

**Γραφική Παράσταση 10.3: Περιοχές ακαδημιών που ερωτήθηκαν**

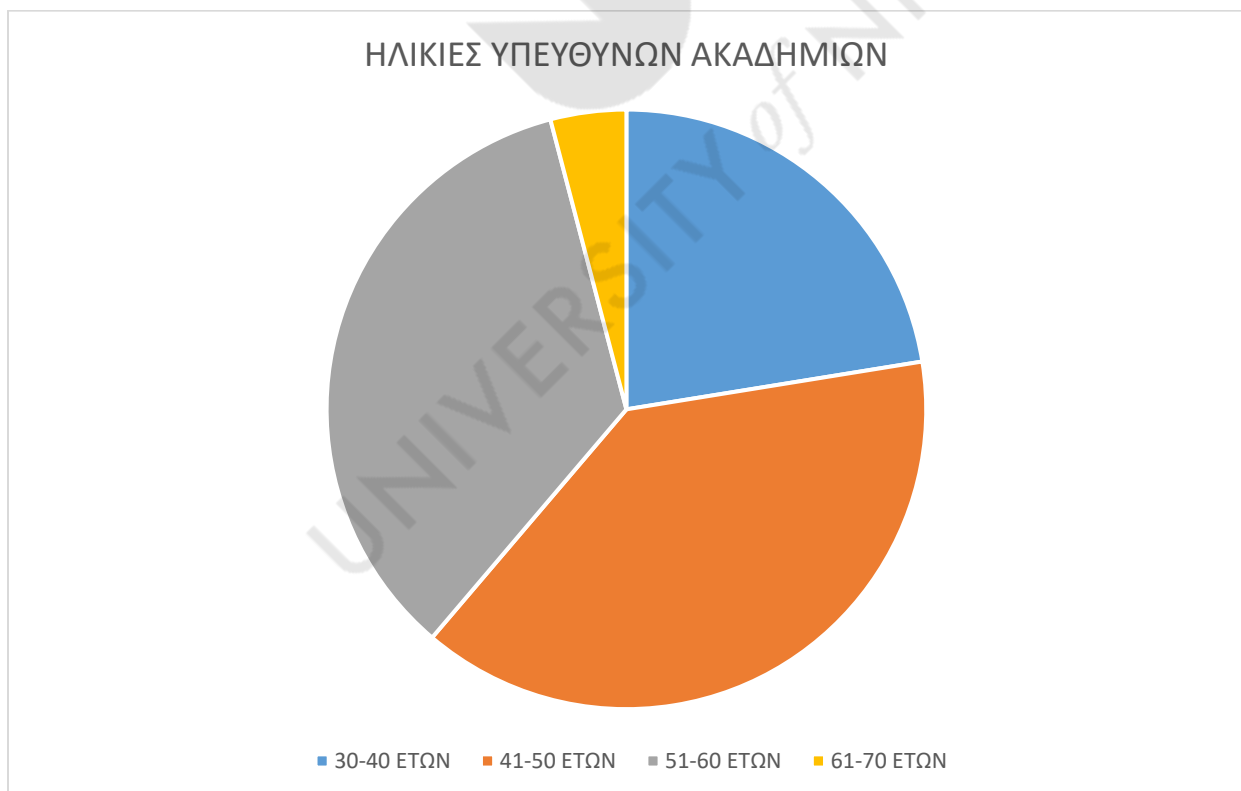


Οι πληθυσμοί που υπολογίστηκαν για κάθε επαρχία όπου λειτουργούν οι ακαδημίες είναι για την επαρχία Λευκωσία 350,000, για την επαρχία Λεμεσού 250,000, για τις επαρχίες Λάρνακας και Πάφου 100,000 και για την επαρχία Αμμοχώστου 20,000 πληθυσμός. Ο πληθυσμός στις περιοχές που λειτουργούν οι ακαδημίες έχει να κάνει με τον αριθμό των παιδιών που έχουν οι ακαδημίες στις συγκεκριμένες περιοχές, αφού ο αυξημένος αριθμός επηρεάζει έχει να κάνει και με τον αριθμό των ποιοτικών νεαρών ποδοσφαιριστών.

## 10.2 Υπεύθυνοι και τεχνικοί διευθυντές ακαδημιών ποδοσφαίρου (ηλικία, ποδοσφαιρική και ακαδημαϊκή μόρφωση)

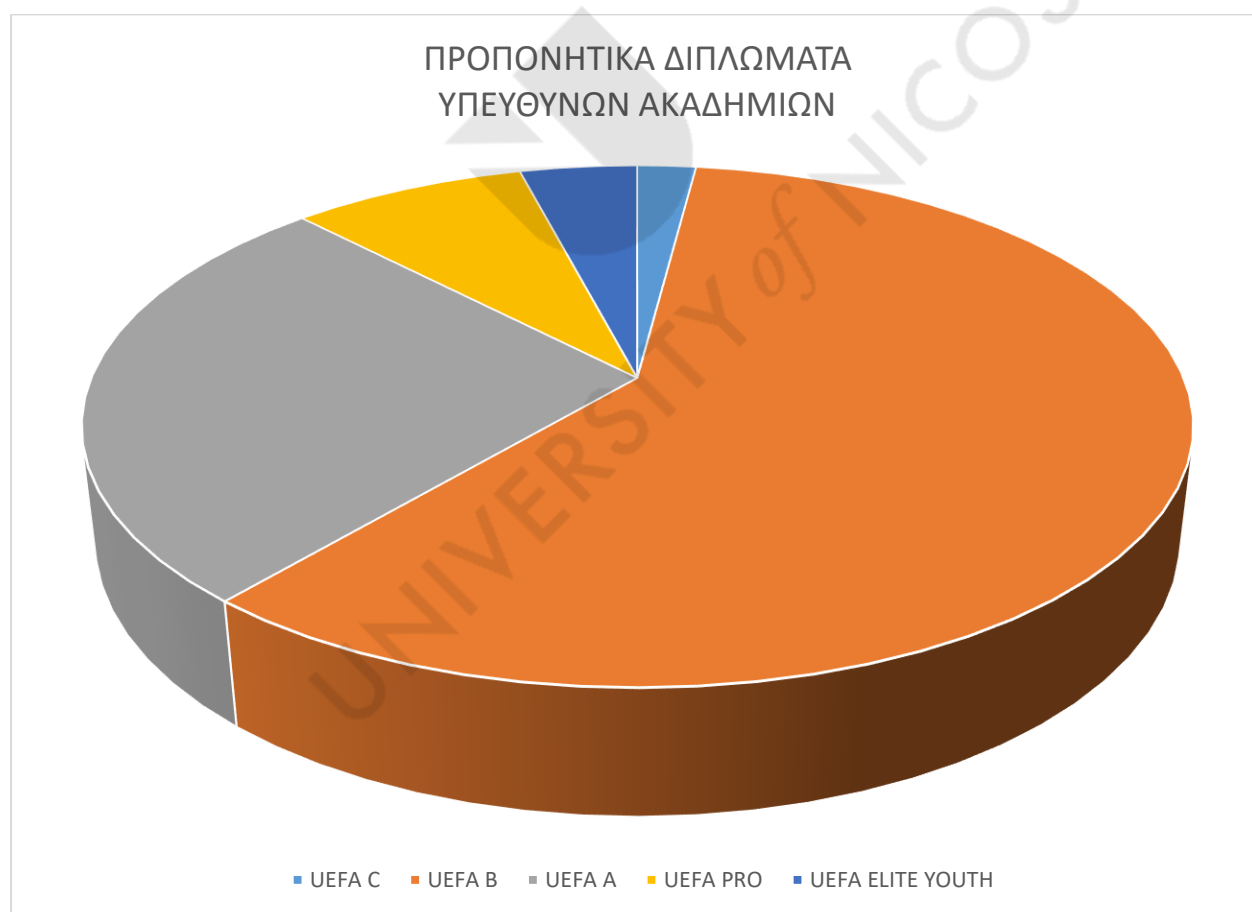
Από τις πληροφορίες που έχουν συλλεχθεί μέσω των ερωτηματολογίων στις ακαδημίες ποδοσφαίρου, φαίνεται και η ηλικία των υπευθύνων των ακαδημιών ποδοσφαίρου όπου ο νεαρότερος τεχνικός διευθυντής είναι μόλις 34 ετών και ο γηραιότερος τεχνικός διευθυντής είναι 68 ετών. Ο μέσος όρος ηλικίας των τεχνικών διευθυντών και υπευθύνων ακαδημιών ανέρχεται στα 46,6 χρόνια. Αναλυτικά οι ηλικίες των υπευθύνων ακαδημιών είναι 11 τεχνικοί διευθυντές μεταξύ των 30-40 ετών (22,4%), 19 μεταξύ των ετών 41-50 (38,8%), 17 μεταξύ των ετών 51-60 (34,7%) και 2 μεταξύ των 61-70 ετών (4,1%) (Γραφική Παράσταση 10.4). Η ηλικίες τόσο των υπευθύνων ακαδημιών ή τεχνικών διευθυντών όσο και των προπονητών, στις αναπτυξιακές ηλικίες ποδοσφαίρου, παίζει σημαντικό ρόλο αφού πρέπει να είναι έμπειρα άτομα με σωστή ακαδημαϊκή αλλά και ποδοσφαιρική μόρφωση, έτσι ώστε να μπορούν να προσφέρουν τα μέγιστα στους νεαρούς ποδοσφαιριστές και ειδικότερα στα ταλέντα ποδοσφαίρου.

**Γραφική Παράσταση 10.4: Ηλικίες υπευθύνων ακαδημιών**



Η πληροφορία των ερωτηματολογίων δείχνουν επίσης την ποδοσφαιρική μόρφωση των υπευθύνων ακαδημιών, η οποία κρίνεται καθόλα απαραίτητη και σημαντική για την ανάπτυξη των νεαρών ποδοσφαιριστών και ειδικότερα των ποδοσφαιρικών ταλέντων. Τόσο οι υπεύθυνοι ακαδημιών όσο και οι προπονητές αλλά και όσοι ασχολούνται με το αναπτυξιακό ποδόσφαιρο πρέπει να έχουν την απαραίτητη μόρφωση αλλά και εμπειρία. Όσον αφορά τα αποτελέσματα της έρευνας για την λειτουργία και τις δομές ακαδημιών και πιο συγκεκριμένα την ποδοσφαιρική μόρφωση, μόνο ένας υπεύθυνος ακαδημίας έχει το προπονητικό δίπλωμα UEFA C (2,1%), 29 υπεύθυνοι ακαδημιών έχουν το προπονητικό δίπλωμα UEFA B (59,2%), 13 υπεύθυνοι ακαδημιών έχουν το προπονητικό δίπλωμα UEFA A (26,4%), 4 υπεύθυνοι ακαδημιών έχουν το προπονητικό δίπλωμα UEFA PRO (8,2%) και 2 υπεύθυνοι ακαδημιών έχουν το προπονητικό δίπλωμα UEFA ELITE YOUTH A DIPLOMA (4,1%) (Γραφική Παράσταση 10.5).

**Γραφική Παράσταση 10.5: Προπονητικά διπλώματα υπευθύνων ακαδημιών**

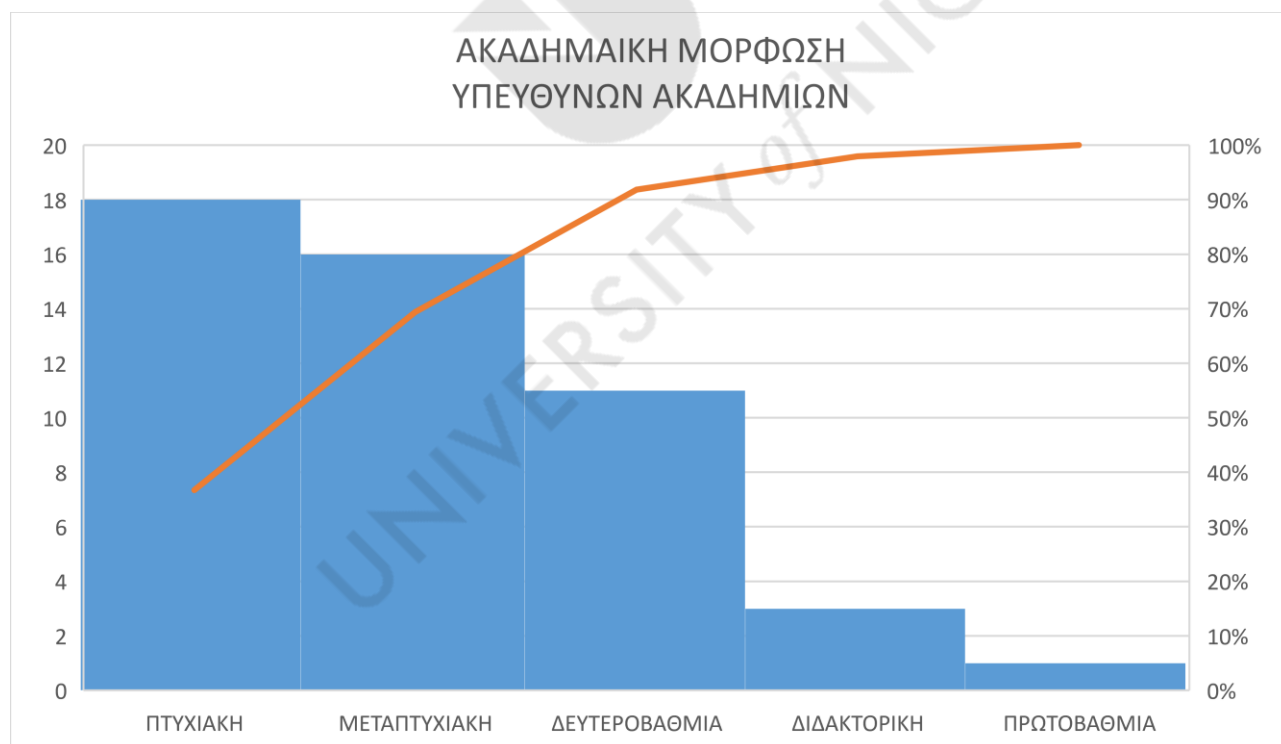


*Τα προπονητικά διπλώματα τα οποία προσφέρει η UEFA είναι πάρα πολύ σημαντικά για όλα τα επίπεδα εκπαίδευσης ποδοσφαίρου αρχίζοντας από το χαμηλότερο επίπεδο που είναι το Grassroots (παιδικά πρωταθλήματα ηλικιών 6 μέχρι 13 ετών) όπου απαιτείται το προπονητικό δίπλωμα UEFA C. Μόνο ένας υπεύθυνος ακαδημίας έχει το δίπλωμα αυτό από τις ακαδημίες που έχουν ερωτηθεί με ποσοστό 2,1%. Το επόμενο επίπεδο είναι το προπονητικό δίπλωμα UEFA B όπου οι κάτοχοι του ασχολούνται με το αναπτυξιακό επίπεδο ηλικιών 14 ετών μέχρι 18 ετών, για αυτό και οι περισσότεροι υπεύθυνοι ακαδημιών είναι κάτοχοι του διπλώματος αυτού με ποσοστό 59,2% και σε αριθμό 21 από τις 49 ακαδημίες που ερωτήθηκαν. Το τρίτο επίπεδο προπονητικού διπλώματος είναι το UEFA A όπου κατέχουν οι προπονητές που ασχολούνται με τις ηλικίες κάτω των 19 ετών που είναι στην οι Β ομάδες του κάθε συλλόγου, ενώ το δίπλωμα αυτό χρησιμοποιείται και από τους πρώτους προπονητές των μικρότερων κατηγοριών (Β, Γ, Δ κατηγορίας ποδοσφαίρου, ως επίσης και των αγροτικών ή επαρχιακών κατηγοριών). Από τις 49 ακαδημίες που ερωτήθηκαν 13 υπεύθυνοι τους είναι κάτοχοι του διπλώματος UEFA A με ποσοστό 26,4%. Το ανώτερο επίπεδο προπονητικό διπλώματος είναι το UEFA PRO (Professional) το οποίο κατέχουν οι πρώτοι προπονητές της Α κατηγορίας, ενώ φαίνεται να έχουν αυτό το δίπλωμα 4 υπεύθυνοι ακαδημιών ποσοστό 8,2% των ακαδημιών που ερωτήθηκαν. Η UEFA από το 2016 άρχισε να προσφέρει και το δίπλωμα UEFA ELITE YOUTH A DIPLOMA το οποίο είναι εξειδικευμένο δίπλωμα για το αναπτυξιακό ποδόσφαιρο και τις ακαδημίες. Από τις 49 ακαδημίες που έχουν ερωτηθεί μόνο 2 υπεύθυνοι ακαδημιών (4,1%) έχουν το δίπλωμα αυτό γεγονός που αποδεικνύει την ανάγκη για να το αποκτήσουν περισσότεροι υπεύθυνοι ακαδημιών ποδοσφαίρου αφού αφορά το πλέον εξειδικευμένο προπονητικό δίπλωμα ποδοσφαίρου για τις αναπτυξιακές ηλικίες. Συνοψίζοντας τα πιο πάνω και όσον αφορά την ποδοσφαιρική μόρφωση των υπεύθυνων ακαδημιών ποδοσφαίρου φαίνεται να υπάρχει η προπονητική μόρφωση σε ικανοποιητικό επίπεδο, με την ανάγκη να αυξηθεί η μόρφωση στην εξειδίκευση στον τομέα ανάπτυξης ποδοσφαιρικών ταλέντων, γεγονός που μπορεί να επιτευχθεί με το νέο δίπλωμα UEFA ELITE YOUTH A DIPLOMA το οποίο προσφέρει η UEFA.*

*Η ακαδημαϊκή μόρφωση των υπεύθυνων των ακαδημιών ποδοσφαίρου είναι εξίσου σημαντική με την ποδοσφαιρική μόρφωση αλλά και με οποιαδήποτε άλλου είδους μόρφωση η οποία μπορεί να βοηθήσει την ανάπτυξη των ποδοσφαιριστών και ειδικότερα των ποδοσφαιρικών ταλέντων. Μέσα από την έρευνα που έγινε μέσω των ερωτηματολογίων στις ακαδημίες ποδοσφαίρου, φαίνεται ότι μόνο ένας υπεύθυνος ακαδημίας έχει πρωτοβάθμια ακαδημαϊκή εκπαίδευση (2,1%), 11 υπεύθυνοι*

ακαδημιών έχουν μέση ακαδημαϊκή εκπαίδευση (22,4%), 18 υπεύθυνοι ακαδημιών έχουν πτυχίο τετραετούς διάρκειας (36,7%), 16 υπεύθυνοι ακαδημιών έχουν μεταπτυχιακή ακαδημαϊκή εκπαίδευση (32,6%) και 3 υπεύθυνοι ακαδημιών έχουν την ανώτερη ακαδημαϊκή εκπαίδευση που είναι το διδακτορικό δίπλωμα (6,2%) (Γραφική Παράσταση 10.6). Τα αποτελέσματα της ακαδημαϊκής εκπαίδευσης δείχνουν ότι θα μπορούσε να υπάρξει ανώτερη και δυνατότερη ακαδημαϊκή εκπαίδευση από τους υπεύθυνους ακαδημιών καθότι ένα σημαντικό ποσοστό 24,5% των υπευθύνων, δεν έχουν πτυχίο τετραετούς διάρκειας, αλλά κυρίως μέσης εκπαίδευσης. Επίσης στην έρευνα δεν αναφέρεται τι είδος πτυχία έχουν το 36,7%, τι είδους μεταπτυχιακά έχουν το 32,6% και τι είδους διδακτορικά πτυχία έχουν το 6,2% των υπευθύνων και εάν αυτά τα πτυχία έχουν σχέση με τον αθλητισμό ή το ποδόσφαιρο ή την ανάπτυξη νεαρών ποδοσφαιριστών ή και αθλητών. Παρά το γεγονός αυτό, δηλαδή του είδους της πτυχιακής ή μεταπτυχιακής ή διδακτορικής εκπαίδευσης των υπευθύνων ακαδημιών, η ακαδημαϊκή μόρφωση είναι σημαντικός παράγοντας στην εκπαίδευση και στην ανάπτυξη των νεαρών ποδοσφαιριστών.

**Γραφική Παράσταση 10.6: Ακαδημαϊκή μόρφωση υπευθύνων ακαδημιών**



## 10.3 Δομές και λειτουργία ακαδημιών ποδοσφαίρου

### 10.3.1 Τμήματα ακαδημιών ποδοσφαίρου

Η λειτουργία μια ακαδημίας αποτελείται από πολλά *τμήματα* εκτός από το τεχνικό τμήμα και τους προπονητές. Τα τμήματα αυτά μπορεί να είναι τμήματα διοίκησης, μάρκετινγκ, ανθρώπινου δυναμικού, ιατρικά τμήματα, λογιστηρίου και άλλα τμήματα (Σαιτ Ογλου, et al., 2010). Από τα ερωτηματολόγια που έχουν απαντηθεί από τις 49 ακαδημίες ποδοσφαίρου, φαίνεται ότι όλες οι ακαδημίες έχουν τεχνικό τμήμα που αφορά τους προπονητές, γεγονός πολύ φυσιολογικό και απαραίτητο για την λειτουργία μιας ακαδημίας ποδοσφαίρου. Μόνο 19 ακαδημίες ποδοσφαίρου απάντησαν ότι έχουν τμήμα ανίχνευσης ταλέντων (scouting) ποσοστό 38,8% και αυτές είναι οι ακαδημίες ομάδων με επίπεδο ELITE και μερικές με το επίπεδο SUB-ELITE. Οι ιδιωτικές ακαδημίες και οι ακαδημίες ποδοσφαίρου μικρών ομάδων δεν διατηρούν τμήμα ανίχνευσης ταλέντων. Ένα πολύ σημαντικό τμήμα που πρέπει να υπάρχει είναι το ιατρικό, το οποίο υπάρχει σε 35 ακαδημίες (71,4%). Η ανάλυση παιχνιδιών των ιδίων των ακαδημιών και των αντιπάλων, αλλά ειδικότερα των ιδίων των ποδοσφαιριστών, είναι πλέον απαραίτητο για την ανάπτυξη των ποδοσφαιριστών, αλλά μόνο 24 ακαδημίες λειτουργούν το τμήμα αυτό (48,9%). Το ποσοστό αυτό αποτελείται κυρίως από ακαδημίες ποδοσφαίρου ELITE και SUB-ELITE. Το ποσοστό τόσο στην ανίχνευση ταλέντων όσο και στην ανάλυση παιχνιδιών, κρίνεται απαραίτητο να χρησιμοποιείται από πιο πολλές ακαδημίες ποδοσφαίρου, αφού αφορά το τεχνικό μέρος μίας ακαδημίας και το οποίο έχει άμεση σχέση με την ανάπτυξη των ποδοσφαιριστών. Στην συνέχεια θα αναφερθούν τα τμήματα διοίκησης που βοηθούν στη λειτουργία μιας ακαδημίας ποδοσφαίρου όπως είναι το τμήμα μάρκετινγκ όπου χρησιμοποιείται από 29 ακαδημίες ποδοσφαίρου (59,2%), το τμήμα ανθρώπινου δυναμικού όπου χρησιμοποιείται από 20 ακαδημίες (40,1%), το τμήμα λογιστηρίου όπου χρησιμοποιείται από 41 ακαδημίες (83,7%) και το τμήμα διοίκησης (management) όπου χρησιμοποιείται από 22 ακαδημίες (44,9%). Όσον αφορά τα τμήματα λειτουργίας μάρκετινγκ, ανθρώπινου δυναμικού και διοίκησης, φαίνεται ότι πιο οργανωμένες στον τομέα αυτό να είναι οι ακαδημίες ποδοσφαίρου των ομάδων του επιπέδου ELITE και κάποιες του επιπέδου SUB-ELITE, ενώ όσον αφορά το τμήμα λογιστηρίου φαίνεται να χρησιμοποιείται από ένα πολύ ψηλό ποσοστό (83,7%), αφού έχει να κάνει με πληρωμές, εισπράξεις και τον προϋπολογισμό των ακαδημιών ποδοσφαίρου.

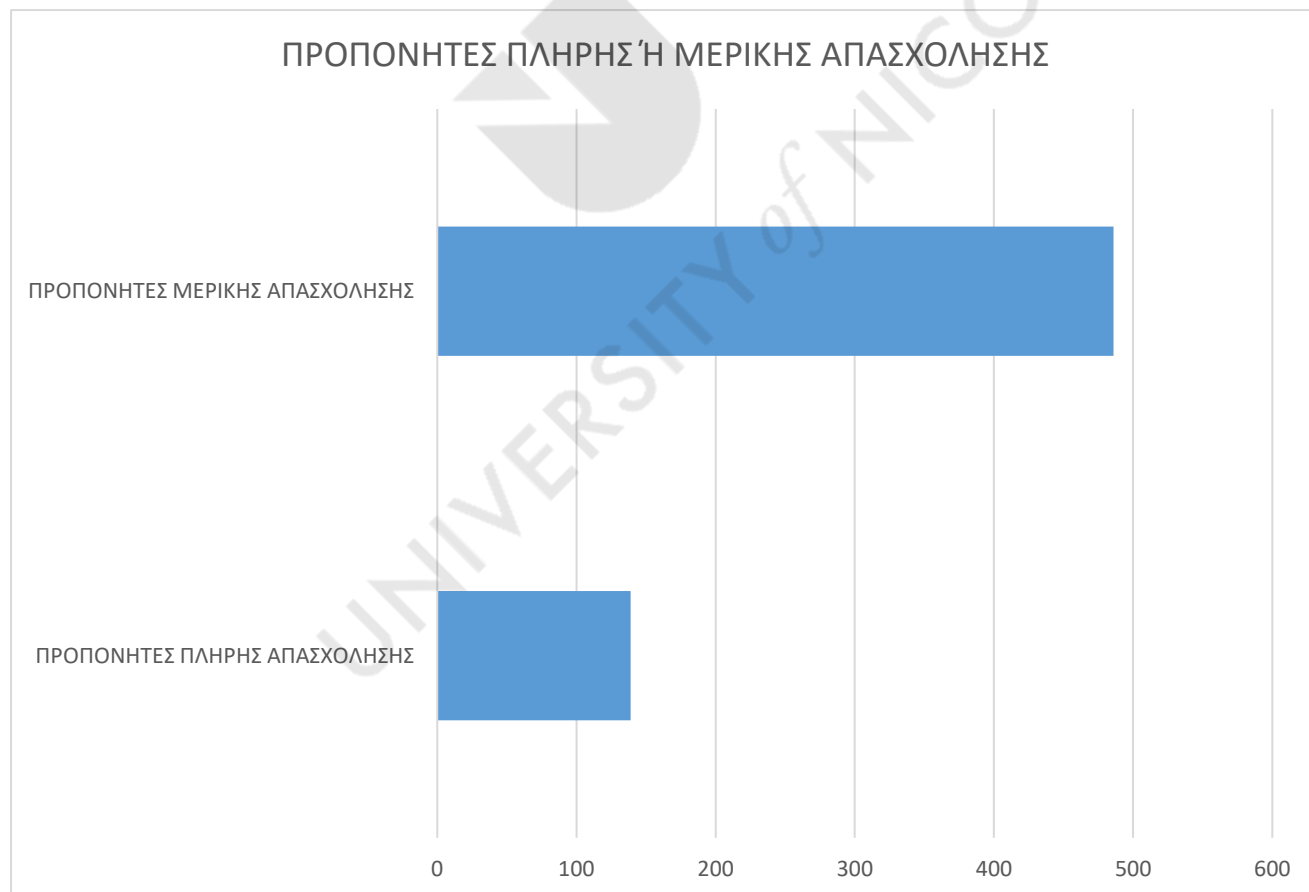


### 10.3.2 Προπονητές και προσωπικό ακαδημιών ποδοσφαίρου

Πιο κάτω θα γίνει ανάλυση των προπονητών και του προσωπικού που εμπλέκεται στην λειτουργία των ακαδημιών ποδοσφαίρου. Πιο συγκεκριμένα θα αναλυθεί ο αριθμός των προπονητών που είναι σε πλήρη ή μερική απασχόληση, τα ποδοσφαιρικά διπλώματα που κατέχουν, η ακαδημαϊκή τους μόρφωση, ο αριθμός και το είδος οποιουδήποτε άλλου προσωπικού που ασχολείται στις ακαδημίες ποδοσφαίρου, ο αριθμός και το είδος του εξειδικευμένου προσωπικού και η συνεχής επιμόρφωση των προπονητών και του υπόλοιπου προσωπικού των ακαδημιών ποδοσφαίρου.

Από την ανάλυση των αποτελεσμάτων των ερωτηματολογίων που έχουν απαντηθεί από τις ακαδημίες ποδοσφαίρου φαίνεται ότι πάρα πολλοί προπονητές ακαδημιών είναι μερικής απασχόλησης αφού το σύνολο τους ανέρχεται στους 486, ενώ οι προπονητές πλήρης απασχόλησης είναι μόνο 139. (Γραφική Παράσταση 10.7).

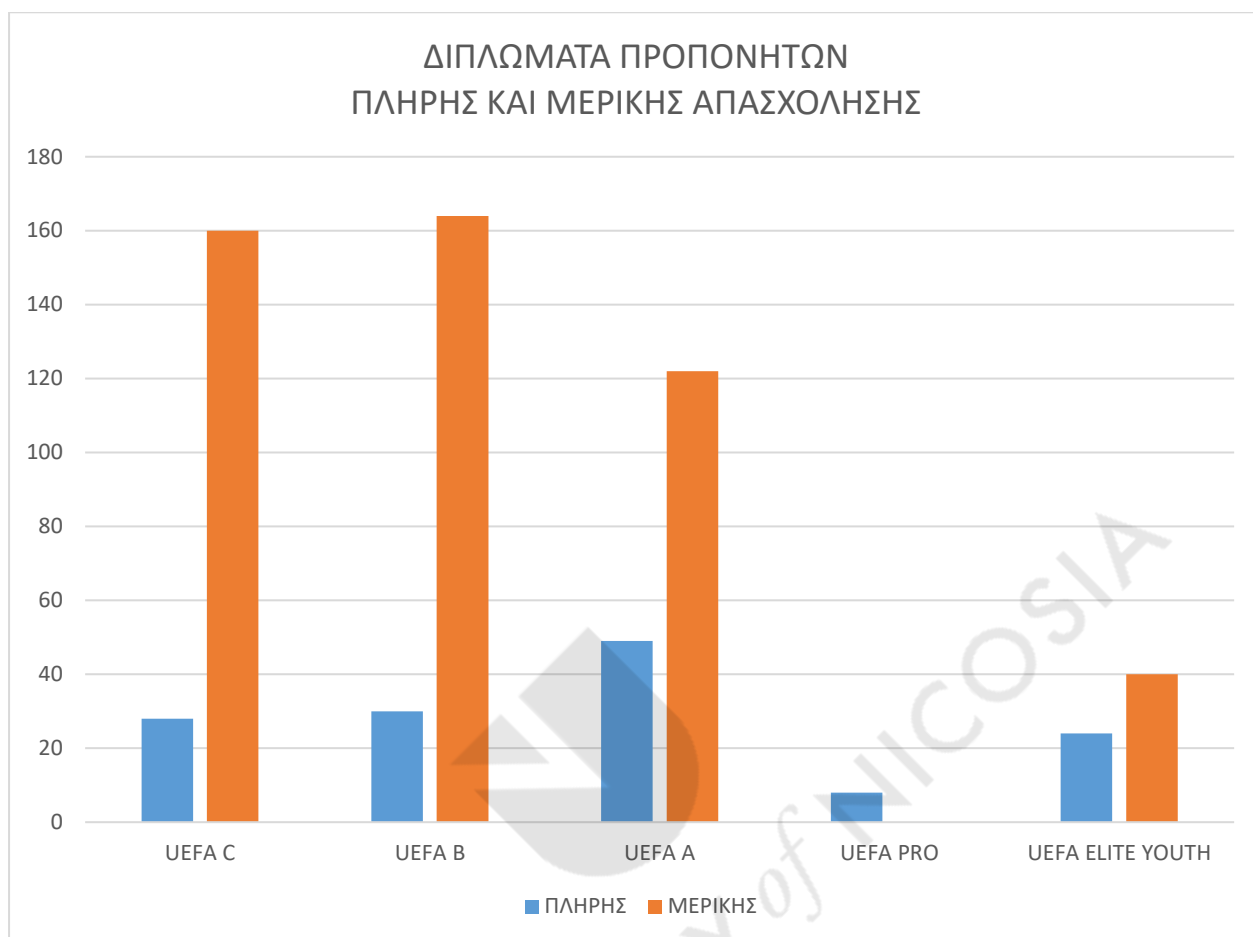
**Γραφική Παράσταση 10.7: Προπονητές πλήρης ή μερικής απασχόλησης**



Αυτό δείχνει ότι οι επαγγελματίες προπονητές λείπουν από τις ακαδημίες ποδοσφαίρου, γεγονός που επηρεάζει σίγουρα την ανάπτυξη των ποδοσφαιριστών και κυρίως των ταλέντων ποδοσφαίρου. Οι επαγγελματίες προπονητές μπορούν να προσφέρουν περισσότερα στην ανάπτυξη των ποδοσφαιριστών αφού θα είναι πλήρως αφοσιωμένοι στην δουλειά τους την οποία θα μπορούν να εκτελέσουν με κάθε λεπτομέρεια και ακρίβεια. Οι προπονητές ποδοσφαίρου μερικής απασχόλησης, σίγουρα δεν μπορούν να προσφέρουν τα μέγιστα στην ανάπτυξη των ποδοσφαιριστών, καθότι ο χρόνος τους είναι περιορισμένος όσον αφορά τον σωστό προγραμματισμό και την οργάνωση τους για το μέγιστο αποτέλεσμα και προσφορά τους σε αυτό που κάνουν. Από τα αποτελέσματα φαίνεται ότι οι επαγγελματίες προπονητές υπάρχουν μόνο στις ομάδες και πιο συγκεκριμένα στις ακαδημίες με το ανώτερο επίπεδο που είναι το επίπεδο ELITE. Οι ιδιωτικές ακαδημίες και οι ακαδημίες ποδοσφαίρου με το επίπεδο NON-ELITE και SUB-ELITE έχουν κατά κύριο λόγο προπονητές μερικής απασχόλησης.

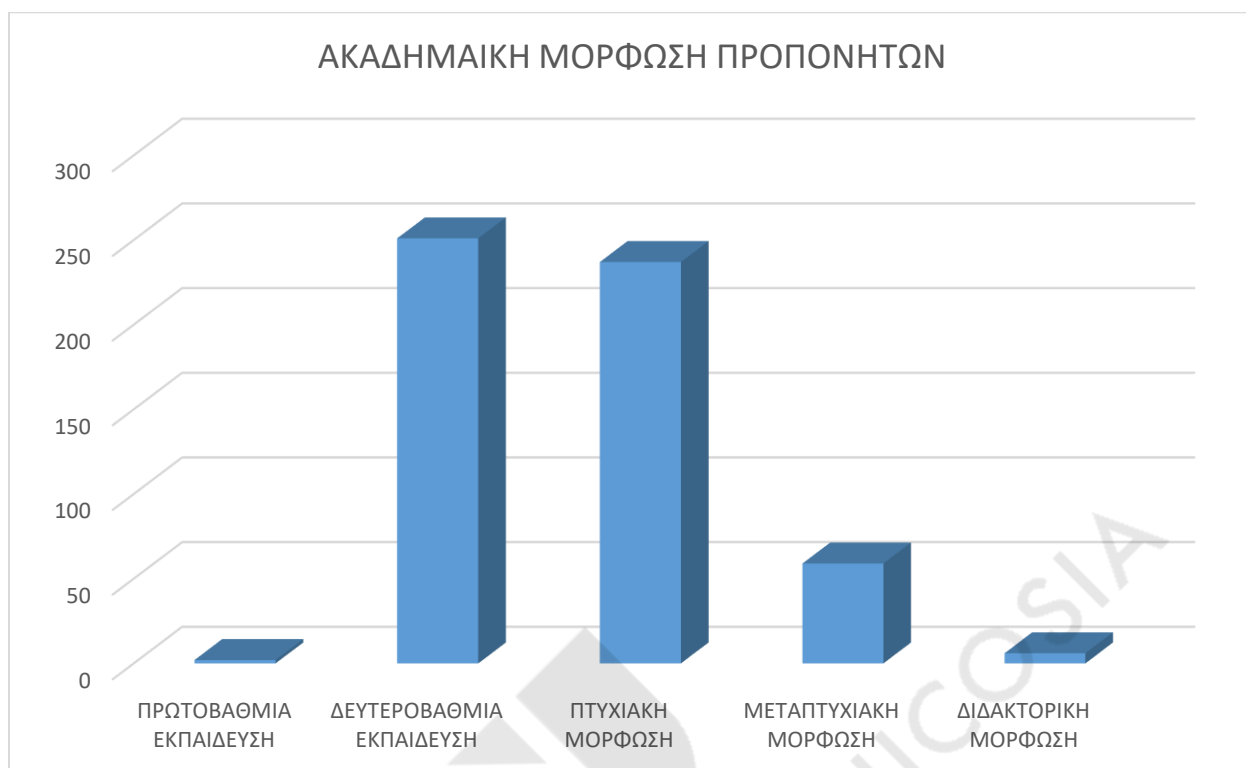
Πιο κάτω θα αναφερθούν οι προπονητές μερικής και πλήρης απασχόλησης ανάλογα με το προπονητικό δίπλωμα που κατέχουν (Γραφική Παράσταση 10.8). Συγκεκριμένα 28 προπονητές πλήρης απασχόλησης είναι κάτοχοι του προπονητικού διπλώματος UEFA C, ενώ 160 προπονητές που κατέχουν το ίδιο δίπλωμα είναι μερικής απασχόλησης. Όσον αφορά το προπονητικό δίπλωμα UEFA B υπάρχουν 30 προπονητές πλήρης απασχόλησης και 164 προπονητές μερικής απασχόλησης, ενώ στο προπονητικό δίπλωμα UEFA A υπάρχουν 49 προπονητές πλήρης απασχόλησης και 122 προπονητές μερικής απασχόλησης. Όσον αφορά το δίπλωμα UEFA ELITE YOUTH A DIPLOMA το οποίο είναι και το πιο εξειδικευμένο δίπλωμα προπονητικής, το κατέχουν 24 προπονητές πλήρης απασχόλησης και 40 προπονητές μερικής απασχόλησης. Τέλος 8 προπονητές πλήρης απασχόλησης είναι κάτοχοι του διπλώματος UEFA PRO και αυτοί αφορούν προπονητές ακαδημιών εξωτερικού και ακαδημιών στο επίπεδο ELITE. Από τα πιο πάνω αποτελέσματα φαίνεται οι ακαδημίες ποδοσφαίρου έχουν ανάγκη περισσότερους επαγγελματίες προπονητές πλήρης απασχόλησης έτσι ώστε να μπορούν να προσφέρουν τα μέγιστα στην ανάπτυξη των ποδοσφαιριστών και ειδικότερα των ποδοσφαιρικών ταλέντων. Οι περισσότεροι σε αριθμό προπονητές πλήρης απασχόλησης έχουν το προπονητικό δίπλωμα UEFA A (49 στο σύνολο) και οι λιγότεροι σε αριθμό έχουν το προπονητικό δίπλωμα UEFA PRO (8 σε σύνολο). Όσον αφορά τους αριθμούς στους προπονητές μερικής απασχόλησης οι περισσότεροι είναι αυτοί που έχουν το προπονητικό δίπλωμα UEFA B (164 στο σύνολο) και οι λιγότεροι σε αριθμό είναι οι προπονητές με το προπονητικό δίπλωμα UEFA ELITE YOUTH A DIPLOMA (40 σε σύνολο).

**Γραφική Παράσταση 10.8: Διπλώματα προπονητών πλήρης απασχόλησης**



Πιο κάτω θα αναλυθεί η *ακαδημαϊκή μόρφωση των προπονητών* των ακαδημιών ποδοσφαίρου που απάντησαν στο ερωτηματολόγιο (Γραφική Παράσταση 10.9). Συγκεκριμένα 2 προπονητές (0,4%) έχουν ακαδημαϊκή μόρφωση πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης, 251 προπονητές (45,2%) έχουν ακαδημαϊκή μόρφωση μέσης εκπαίδευσης, 237 προπονητές (42,7%) έχουν ακαδημαϊκή μόρφωση τετραετούς πτυχίου, 59 προπονητές (10,6%) έχουν ακαδημαϊκή μόρφωση μεταπτυχιακού διπλώματος και 6 προπονητές (1,1%) έχουν ακαδημαϊκή μόρφωση διδακτορικού διπλώματος. Από τα πιο πάνω αποτελέσματα φαίνεται ότι ένα ποσοστό 45,6 % δεν είναι κάτοχοι πτυχίου γεγονός που ίσως επηρεάζει αρνητικά την ανάπτυξη των ποδοσφαιριστών και ειδικότερα των ταλέντων ποδοσφαίρου. Επίσης δεν αναφέρεται στη μελέτη για το υπόλοιπο 54,4% των προπονητών που κατέχουν πτυχία, μεταπτυχιακά και διδακτορικά, σε ποιο τομέα έχουν σπουδάσει και έχουν πάρει το πτυχίο τους, αφού το ιδανικό θα ήταν να είναι κάτοχοι πτυχίων που έχουν σχέση με τον αθλητισμό, ειδικά με το ποδόσφαιρο και ειδικότερα με την ανάπτυξη νεαρών αθλητών.

**Γραφική Παράσταση 10.9: Ακαδημαϊκή μόρφωση προπονητών**



Πιο κάτω θα αναλυθούν οι αριθμοί και οι ειδικότητες οποιουδήποτε άλλου προσωπικού το οποίο ασχολείται με τις ακαδημίες ποδοσφαίρου και είναι σε μερική ή πλήρης απασχόληση. Οι αριθμοί αφορούν τις 49 ακαδημίες ποδοσφαίρου που έχουν ερωτηθεί μέσω των ερωτηματολογίων και βλέπουμε ότι 80 άτομα (άλλου προσωπικού) είναι με πλήρη απασχόληση και 112 άτομα με μερική απασχόληση. Οι φροντιστές είναι πολύ σημαντικοί σε όλες τις ακαδημίες ποδοσφαίρου, αφού βοηθούν στην σωστή λειτουργία μιας ακαδημίας προσφέροντας τις υπηρεσίες τους μέσα και έξω από τα αποδυτήρια και το γήπεδο και βλέποντας τα αποτελέσματα των ερωτηματολογίων φαίνεται ότι υπάρχουν 16 φροντιστές πλήρης απασχόλησης και 27 φροντιστές μερικής απασχόλησης. Οι γραφείς είναι επίσης σημαντικά άτομα αφού βοηθούν στην οργάνωση της ακαδημίας και βλέποντας τα αποτελέσματα των ερωτηματολογίων, διακρίνουμε 24 γραφείς πλήρης απασχόλησης και 31 γραφείς μερικής απασχόλησης. Όσον αφορά το τμήμα μάρκετινγκ υπάρχουν 8 άτομα πλήρης απασχόλησης και 28 άτομα μερικής απασχόλησης, ενώ το αντίθετο συμβαίνει στα άτομα που ασχολούνται με τον διοικητικό τομέα στις ακαδημίες ποδοσφαίρου αφού 22 άτομα είναι με πλήρη απασχόληση και 7 με μερική απασχόληση. Τέλος όσον αφορά το άλλο προσωπικό σε διάφορα άλλα πόστα, υπάρχουν 10 άτομα πλήρης απασχόλησης και 17 άτομα μερικής

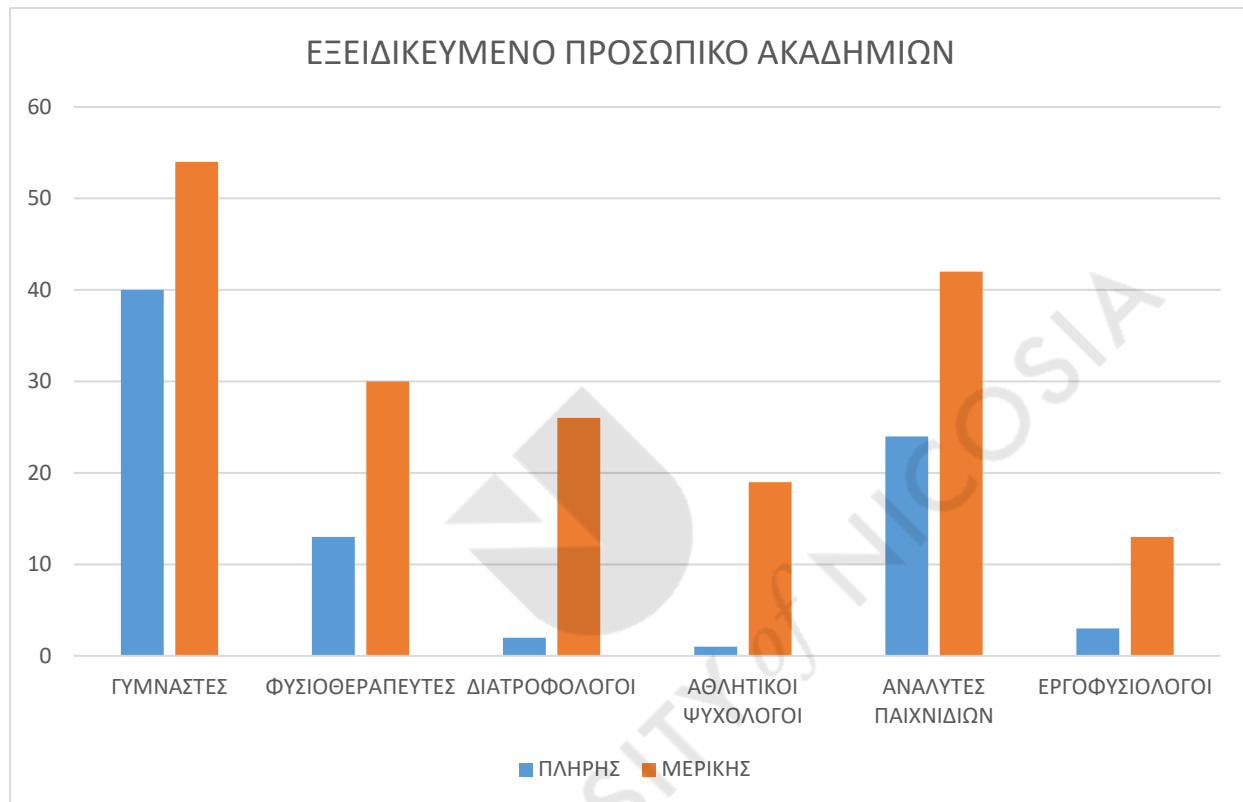
απασχόλησης. Συνοψίζοντας τα πιο πάνω αποτελέσματα φαίνεται ότι οι μεγάλες ομάδες και οι ακαδημίες του επιπέδου ELITE και SUB-ELITE λειτουργούν όλα τα πιο πάνω τμήματα ενώ οι μικρές ομάδες και οι ιδιωτικές ακαδημίες υστερούν στην λειτουργία όλων των πιο πάνω τμημάτων.

Στη συνέχεια θα αναλυθούν οι αριθμοί του εξειδικευμένου προσωπικού πλήρης και μερικής απασχόλησης, όπου στο σύνολο τους είναι 271 με τους 85 να είναι με πλήρη απασχόληση και τους 186 με μερική απασχόληση ή μέσω εξωτερικής συνεργασίας με τις ακαδημίες ποδοσφαίρου (Γραφική Παράσταση 10.10). Το εξειδικευμένο προσωπικό είναι πάρα πολύ σημαντικό στις ακαδημίες ποδοσφαίρου και ειδικότερα για την ανάπτυξη ποδοσφαιρικών ταλέντων, αφού είναι αυτοί που κάνουν την διαφορά όσον αφορά την σωστή εκπαίδευση, ανάπτυξη, εξειδίκευση στην ανάπτυξη. Μέσω των 49 ακαδημιών ποδοσφαίρου που απάντησαν στα ερωτηματολόγια αναφέρονται πιο κάτω αρκετά εξειδικευμένα άτομα πλήρης και μερικής απασχόλησης. Πρώτοι αναφέρονται οι γυμναστές που είναι σε αριθμό 40 πλήρης απασχόλησης και 54 μερικής απασχόλησης. Οι γυμναστές σε μία ακαδημία ποδοσφαίρου είναι πλέον σημαντική βοήθεια για την σωστή εκγύμναση των νεαρών ποδοσφαιριστών έτσι ώστε να μπορέσουν να αναπτυχθούν σωστά. Από τα αποτελέσματα της έρευνας φαίνεται ότι όλες σχεδόν οι ακαδημίες ποδοσφαίρου όλων των επιπέδων έχουν συνεργασίες με γυμναστές είτε με πλήρη είτε με μερική απασχόληση. Επόμενο εξειδικευμένο προσωπικό αναφέρονται οι φυσιοθεραπευτές οι οποίοι στον αριθμό είναι 13 με πλήρη απασχόληση και 30 με μερική απασχόληση ή μέσω εξωτερικής συνεργασίας. Οι φυσιοθεραπευτές είναι και αυτοί απαραίτητοι σε μια ακαδημία ποδοσφαίρου και αυτό το βλέπουμε σε αρκετές ακαδημίες του επιπέδου ELITE και μερικές του επιπέδου SUB-ELITE αλλά και στις μεγάλες ομάδες, όπου εργοδοτούν μόνιμα άτομα στη θέση αυτή οι οποίοι προσφέρουν τις υπηρεσίες τους τόσο στα παιχνίδια όσο και στις προπονήσεις. Οι μικρότερες ακαδημίες, οι ιδιωτικές ακαδημίες και οι ακαδημίες NON-ELITE συνήθως έχουν εξωτερικούς συνεργάτες όσον αφορά την προσφορά υπηρεσιών φυσιοθεραπείας. Η σωστή διατροφή είναι ένας επίσης σημαντικός παράγοντας που βοηθάει την ανάπτυξη των ποδοσφαιριστών για αυτό και αρκετές ακαδημίες μέσω των διατροφολόγων που συνεργάζονται προσπαθούν να δώσουν τις σωστές συμβουλές στους νεαρούς ποδοσφαιριστές (Carney, et al., 2022; Ruiz, et al., 2005). Τα αποτελέσματα της έρευνας δείχνουν 2 διατροφολόγους πλήρης απασχόλησης και 26 διατροφολόγους μερικής απασχόλησης ή ως εξωτερικοί συνεργάτες. Εδώ φαίνεται από τα αποτελέσματα των ερωτηματολογίων, ότι αρκετές ακαδημίες ποδοσφαίρου δεν ασχολούνται καθόλου με την διατροφή των ποδοσφαιριστών τους γεγονός που δεν βοηθάει στην σωστή

ανάπτυξη τους. Θα πρέπει όλες οι ακαδημίες να ασχοληθούν άμεσα με την διατροφή των ποδοσφαιριστών τους ειδικά από τις μικρές ηλικίες έτσι ώστε να έχουν καλύτερα αποτελέσματα στο μέλλον. Εδώ φαίνεται και πάλι ότι οι ομάδες του επιπέδου ELITE και μερικές από το επίπεδο SUB-ELITE ασχολούνται με την διατροφή των ποδοσφαιριστών τους, ενώ οι ιδιωτικές ακαδημίες και οι μικρές ομάδες δεν ασχολούνται και τόσο με το θέμα της διατροφής. Οι αθλητικοί ψυχολόγοι είναι επίσης σημαντικός παράγοντας στην ανάπτυξη και εξέλιξη των ποδοσφαιριστών ειδικότερα στο ψηλό επίπεδο όπως είναι οι ELITE ποδοσφαιριστές (Gamble, et al., 2013). Στα αποτελέσματα φαίνεται να υπάρχει μόνο ένας αθλητικός ψυχολόγος πλήρης απασχόλησης και 19 αθλητικοί ψυχολόγοι μερικής απασχόλησης ή μέσω εξωτερικών συνεργατών των ακαδημιών ποδοσφαίρου ειδικότερα στο επίπεδο ELITE. Το γεγονός αυτό δείχνει την ανάγκη συνεργασίας όλων των ακαδημιών ποδοσφαίρου όλων των επιπέδων, με αθλητικούς ψυχολόγους με σκοπό την περαιτέρω βοήθεια στην ανάπτυξη των ποδοσφαιριστών τους. Επόμενο εξειδικευμένο προσωπικό αναφέρονται οι ποδοσφαιρικοί αναλυτές παιχνιδιών και ποδοσφαιριστών όπου φαίνεται να είναι 24 άτομα με πλήρη απασχόληση και 42 άτομα με μερική απασχόληση ή μέσω εξωτερικών συνεργατών των ακαδημιών ποδοσφαίρου. Τα άτομα αυτά είναι επίσης σημαντικά αφού μπορούν να βοηθήσουν στην ανάπτυξη και βελτίωση τόσο των ομάδων όσο και των ιδίων των ποδοσφαιριστών, μέσω των αναλύσεων που κάνουν και των στατιστικών δεδομένων που μαζεύουν και αναλύουν. Και εδώ φαίνεται οι ομάδες με το επίπεδο ELITE και μερικές από το επίπεδο SUB-ELITE να έχουν συνεργασίες με αναλυτές ποδοσφαίρου ενώ οι ιδιωτικές ακαδημίες και οι μικρές ομάδες δεν έχουν συνεργασίες με αναλυτές ποδοσφαίρου, γεγονός που θα τους βοηθούσε στην ανάπτυξη των ποδοσφαιριστών τους. Τέλος ως εξειδικευμένα άτομα αναφέρονται οι εργοφυσιολόγοι όπου μόνο 3 είναι με πλήρη απασχόληση και 13 με μερική απασχόληση ή μέσω εξωτερικών συνεργατών των ακαδημιών ποδοσφαίρου. Οι εργοφυσιολόγοι είναι τα πιο εξειδικευμένα άτομα σε μία ομάδα ποδοσφαίρου τα οποία ασχολούνται με την λεπτομέρεια του σώματος και την σωστή ανάπτυξη των ποδοσφαιριστών ως επίσης και με τις εργομετρικές εξετάσεις ποδοσφαιριστών οι οποίες είναι σημαντικό να γίνονται τουλάχιστον τρεις φορές κατά την ποδοσφαιρική περίοδο. Οι εργομετρικές εξετάσεις (γηπέδου και εργαστηρίου) είναι σημαντικό να γίνονται αφού μετρούν την απόδοση των ποδοσφαιριστών στην αρχή της ποδοσφαιρικής περιόδου, βρίσκοντας τις δυνατότητες και τις αδυναμίες τους με σκοπό να δουλέψουν για να τις βελτιώσουν. Οι εξετάσεις αυτές επαναλαμβάνονται στη μέση της ποδοσφαιρικής περιόδου έτσι ώστε οι εργοφυσιολόγοι να δούνε εάν οι ποδοσφαιριστές βρίσκονται σε καλό δρόμο απόδοσης και

βελτίωσης σε σύγκριση με τις πρώτες μετρήσεις. Οι εργομετρικές εξετάσεις επαναλαμβάνονται για τρίτη φορά στο τέλος της ποδοσφαιρικής περιόδου με σκοπό να δούνε οι εργοφυσιολόγοι μέχρι που έχουν φθάσει οι ποδοσφαιριστές και πόση βελτίωση έχουν κάνει (Αλεξίου Β. 2004; Τοπολιάτης Ν. 2017).

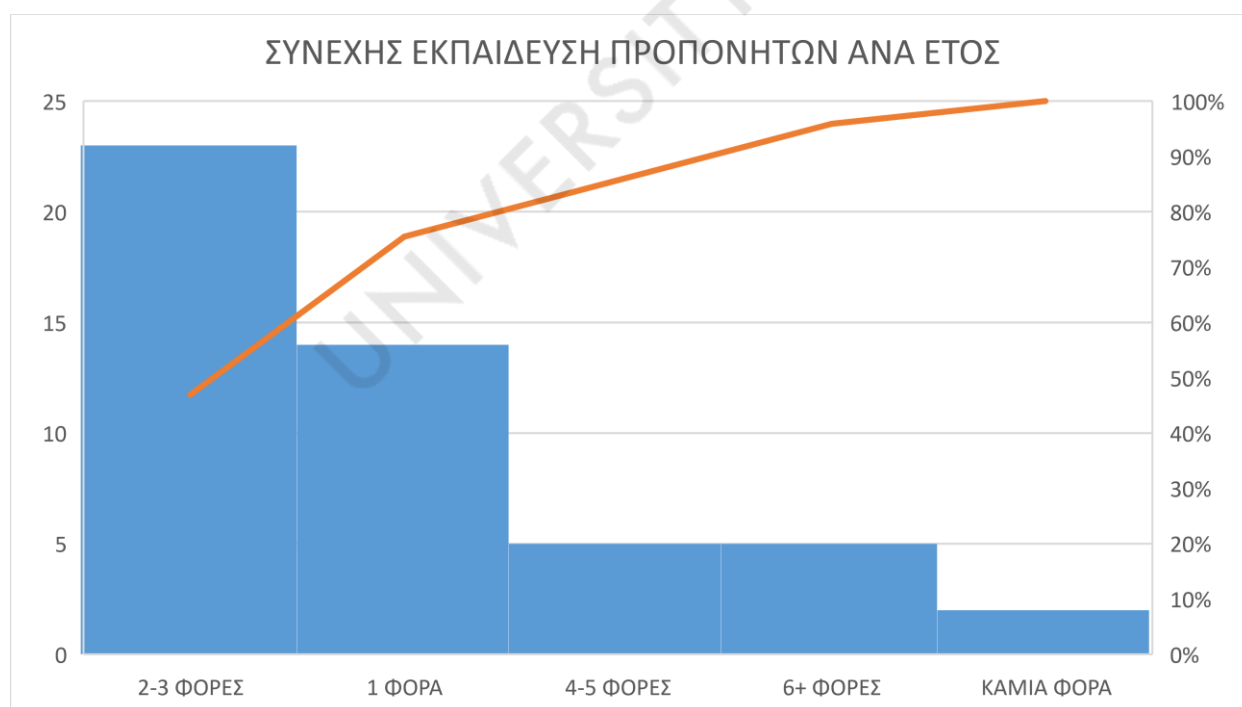
**Γραφική Παράσταση 10.10: Εξειδικευμένο προσωπικό ακαδημιών**



Συνοψίζοντας τα πιο πάνω και όσον αφορά το εξειδικευμένο προσωπικό στις ακαδημίες ποδοσφαίρου φαίνεται ότι υστερούν στην εργοδότησή του, αφού μόνο οι μεγάλες ομάδες, οι ακαδημίες του επιπέδου ELITE και μερικές από τις ακαδημίες SUB-ELITE εργοδοτούν εξειδικευμένο προσωπικό. Εάν λάβουμε υπόψη τους 40 γυμναστές που εργοδοτούνται πλήρως, ο αριθμός του μόνιμου προσωπικού στις άλλες ιδιότητες είναι μόνο 45 άτομα, αριθμός πολύ μικρός για την σωστή ανάπτυξη των νεαρών ποδοσφαιριστών. Αρκετές ακαδημίες ποδοσφαίρου, ειδικά ιδιωτικές, του επιπέδου NON-ELITE, του επιπέδου SUB-ELITE, ακόμη και κάποιες του επιπέδου ELITE, εργοδοτούν μερικώς εξειδικευμένο προσωπικό ενώ σε αρκετές περιπτώσεις έχουν εξωτερική συνεργασία με φυσιοθεραπευτές, διατροφολόγους, αθλητικούς ψυχολόγους, αθλητικούς αναλυτές και εργοφυσιολόγους.

Μία ερώτηση στο ερωτηματολόγιο που στάλθηκε στις 49 ακαδημίες ποδοσφαίρου, αφορούσε την *συνεχής εκπαίδευση των προπονητών* και μετά την απόκτηση των απαραίτητων διπλωμάτων ποδοσφαίρου, γεγονός πολύ σημαντικό για την προσωπική ανάπτυξη των προσωπικών με στόχο να προσφέρουν τα μέγιστα στην σωστή εκπαίδευση των νεαρών ποδοσφαιριστών. Σχεδόν όλες οι ακαδημίες ποδοσφαίρου εκτός από δύο, έχουν απαντήσει ότι οι προπονητές τους συνεχίζουν να επιμορφώνονται κατά την διάρκεια του έτους από μία μέχρι και έξι φορές τον χρόνο, με διάφορα σεμινάρια, διαλέξεις και άλλα σχετικά εκπαιδευτικά προγράμματα ποδοσφαίρου (Γραφική Παράσταση 10.11). Συγκεκριμένα 2 ακαδημίες (4,1%) απάντησαν ότι οι προπονητές τους δεν εκπαιδεύονται καθόλου, 14 ακαδημίες (28,6%) απάντησαν ότι οι προπονητές τους εκπαιδεύονται μία φορά τον χρόνο, 23 ακαδημίες (46,9%) απάντησαν ότι οι προπονητές τους εκπαιδεύονται δύο με τρεις φορές ετησίως, 5 ακαδημίες (10,2%) απάντησαν ότι οι προπονητές τους εκπαιδεύονται τέσσερις με πέντε φορές ετησίως και 5 ακαδημίες (10,2%) απάντησαν ότι οι προπονητές τους εκπαιδεύονται έξι και περισσότερες φορές ετησίως. Η ερώτηση αυτή του ερωτηματολογίου αποδεικνύει ότι οι προπονητές συνεχίζουν να εκπαιδεύονται κατά την διάρκεια της ποδοσφαιρικής περιόδου και αυτό είναι ένα θετικό στοιχείο αφού τους βοηθά να βελτιώνονται συνεχώς και να ακολουθούν τις νέες τάσεις και αλλαγές που προκύπτουν στο ποδόσφαιρο, με απώτερο στόχο να προσφέρουν τα μέγιστα στους ποδοσφαιριστές τους.

**Γραφική Παράσταση 10.11: Συνεχής εκπαίδευση προπονητών ανά έτος**





### 10.3.3 Ποδοσφαιριστές ακαδημιών

Στη συνέχεια η μελέτη θα ασχοληθεί με τους ποδοσφαιριστές ακαδημιών και συγκεκριμένα με τους αριθμούς παιδιών που έχουν οι ακαδημίες ποδοσφαίρου οι οποίες έχουν ερωτηθεί, τόσο στις ηλικίες 6 μέχρι 13 ετών, όσο και στις ηλικίες 14 ετών και πάνω, ενώ θα ασχοληθεί και με τους αριθμούς ποδοσφαιριστών οι οποίοι έχουν συμβόλαιο με την πρώτη ομάδα της ακαδημίας, οι οποίοι είναι στο ρόστερ της πρώτης ομάδας ή έπαιξαν παιχνίδια με την πρώτη ομάδα ή έχουν κάνει μεταγραφή σε μεγαλύτερη ομάδα ή ακόμη εάν έχουν μετακομίσει στο εξωτερικό.

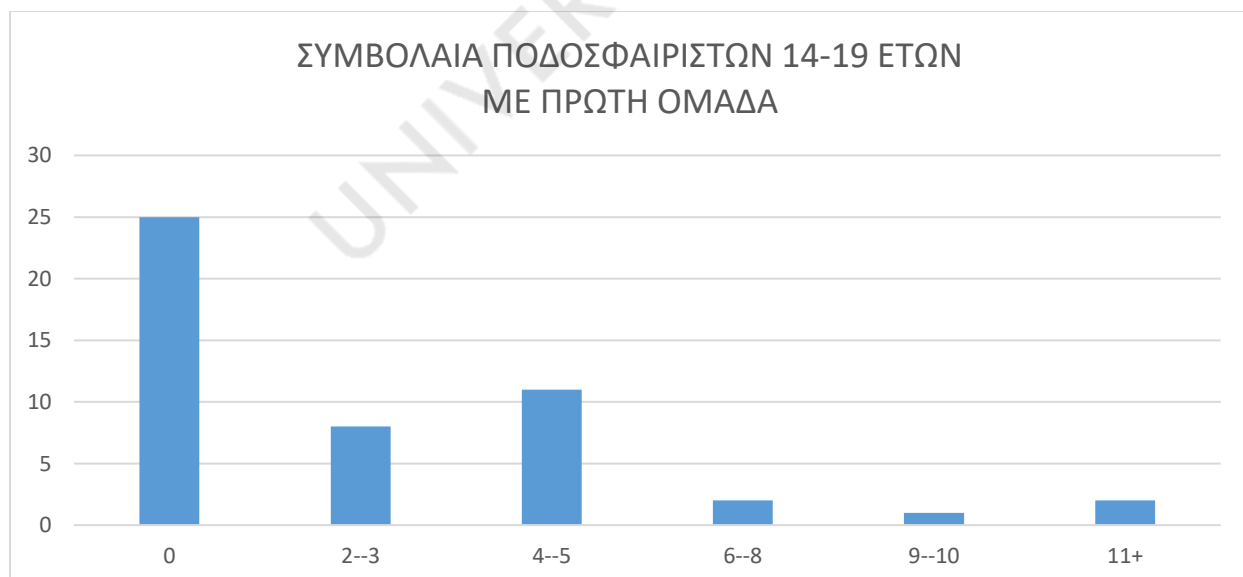
Όσον αφορά τον αριθμό νεαρών ποδοσφαιριστών των ηλικιών 4 μέχρι 13 ετών, που έχουν οι 49 ακαδημίες ποδοσφαίρου, 5 ακαδημίες απάντησαν ότι έχουν 26 μέχρι 50 ποδοσφαιριστές στην ακαδημία τους ποσοστό 10,2%, 9 ακαδημίες απάντησαν ότι έχουν 51 μέχρι 75 ποδοσφαιριστές στην ακαδημία τους ποσοστό 18,4%, 12 ακαδημίες απάντησαν ότι έχουν 76 μέχρι 100 παιδιά στην ακαδημία τους ποσοστό 24,5%, 12 ακαδημίες απάντησαν ότι έχουν 101 μέχρι 150 παιδιά στην ακαδημία τους ποσοστό 24,5%, 7 ακαδημίες απάντησαν ότι έχουν 151 μέχρι 200 παιδιά στην ακαδημία τους ποσοστό 14,3% και 4 ακαδημίες απάντησαν ότι έχουν 200 παιδιά και περισσότερα στην ακαδημία τους ποσοστό 8,1%. Το συμπέρασμα από την ερώτηση αυτή είναι ότι οι περισσότερες ακαδημίες 33 στο σύνολο (67,3%) έχουν από 51 μέχρι και 150 ποδοσφαιριστές στην ακαδημία τους, ενώ πολύ λίγες είναι οι μικρές ακαδημίες (5 στο σύνολο με ποσοστό 10,2% και καμία ακαδημία κάτω από 25 ποδοσφαιριστές) και οι μεγάλες ακαδημίες (11 στο σύνολο με ποσοστό 22,4%).

Τώρα όσον αφορά τον αριθμό των μεγαλύτερων σε ηλικία νεαρών ποδοσφαιριστών (14 μέχρι 19 ετών) οι 49 ακαδημίες ποδοσφαίρου που ερωτήθηκαν απάντησαν ότι 8 ακαδημίες (16,3%) δεν έχουν κανένα ποδοσφαιριστή άνω των 14 ετών, οπότε οι ακαδημίες αυτές δεν διατηρούν αγωνιστικά τμήματα στις ηλικίες αυτές. Πρόκειται κυρίως για ιδιωτικές ακαδημίες οι οποίες ασχολούνται με τους ποδοσφαιριστές μέχρι το 13<sup>ο</sup> έτος της ηλικίας τους και στη συνέχεια το στέλνουν σε ομάδες οι οποίες διατηρούν αγωνιστικά τμήματα ποδοσφαίρου. Από τα ερωτηματολόγια φαίνεται ότι 5 ακαδημίες (10,2%) απάντησαν ότι έχουν μέχρι 25 ποδοσφαιριστές στις ηλικίες αυτές, 13 ακαδημίες (26,5%) έχουν 26 μέχρι και 50 ποδοσφαιριστές, 5 ακαδημίες (10,2%) έχουν 51 μέχρι και 75 ποδοσφαιριστές, 3 ακαδημίες (6,1%) έχουν 76 μέχρι και 100 ποδοσφαιριστές, 14 ακαδημίες (28,6%) έχουν 101 μέχρι και 150 ποδοσφαιριστές και 1 ακαδημία (2,1%) έχει 151 μέχρι και 200 ποδοσφαιριστές.

Από τα αποτελέσματα αυτά φαίνεται ότι ένα ποσοστό 28,6% των ακαδημιών έχουν ποδοσφαιριστές από 14 μέχρι και 19 ετών και αυτές οι μεγάλες ομάδες και το επίπεδο ELITE και SUB-ELITE το οποίο αγωνίζεται στα ανώτερα και στα επίλεκτα πρωταθλήματα. Μετά τα 13 έτη του ποδοσφαιριστή και ειδικά εάν ο ποδοσφαιριστής έχει καλό επίπεδο και ταλέντο, υπάρχει μία τάση για μεταφορά του, από τις ιδιωτικές και τις μικρές ακαδημίες ποδοσφαίρου (επίπεδο NON-ELITE), στις μεγαλύτερες ακαδημίες ποδοσφαίρου και σου ανώτερο επίπεδο του ELITE και του SUB-ELITE.

Στα ερωτηματολόγια υπήρχαν και ερωτήσεις όσον αφορά την προώθηση των νεαρών ποδοσφαιριστών στις πρώτες ομάδες και συγκεκριμένα πόσοι ποδοσφαιριστές των ακαδημιών, που διατηρούν τμήματα 14 μέχρι και 19 ετών, έχουν συνάψει επαγγελματικά συμβόλαια με νεαρούς ποδοσφαιριστές των ηλικιών αυτών. Από τις 49 ακαδημίες ποδοσφαίρου 25 ακαδημίες (51%) απάντησαν ότι δεν έχουν κάνει επαγγελματικό συμβόλαιο σε κανένα ποδοσφαιριστή, 8 ακαδημίες (16,3%) έχουν απαντήσει ότι έχουν συνάψει επαγγελματικά συμβόλαια σε 2 μέχρι 3 νεαρούς ποδοσφαιριστές των ηλικιών μεταξύ 14 και 19 ετών, 11 ακαδημίες (22,4%) έχουν απαντήσεις ότι έχουν συνάψει επαγγελματικά συμβόλαια σε 4 μέχρι 5 ποδοσφαιριστές, δύο ακαδημίες (4,1%) έχουν απαντήσει ότι έχουν συνάψει επαγγελματικά συμβόλαια σε 6 μέχρι 8 ποδοσφαιριστές, μία ακαδημία (2,1%) έχουν συνάψει επαγγελματικά συμβόλαια σε 9 μέχρι 10 ποδοσφαιριστές και δύο ακαδημίες (4,1%) έχουν συνάψει επαγγελματικά συμβόλαια σε 11 ποδοσφαιριστές και πάνω (Γραφική Παράσταση 10.12).

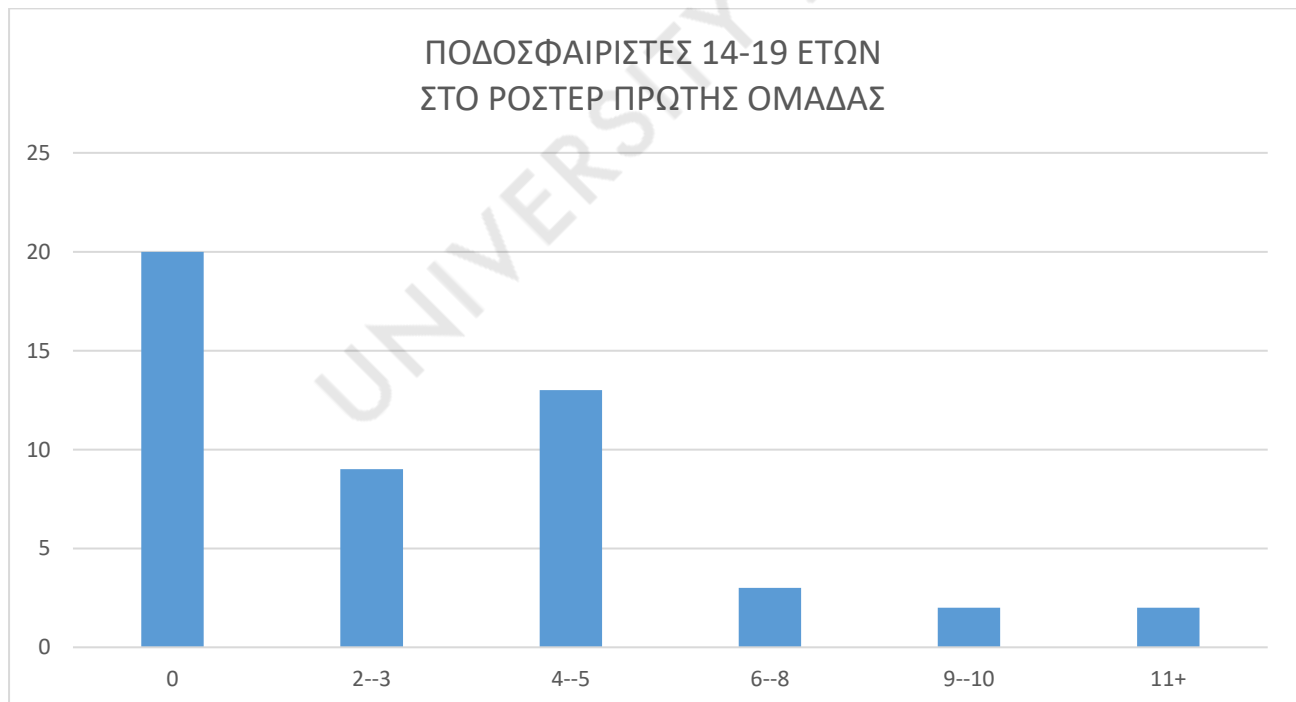
**Γραφική Παράσταση 10.12: Συμβόλαια ποδοσφαιριστών 14-19 ετών με την πρώτη ομάδα**



Από τα πιο πάνω αποτελέσματα φαίνεται πολύ καθαρά ότι οι ομάδες δεν προωθούν την σύναψη επαγγελματικών συμβολαίων σε νεαρούς ποδοσφαιριστές αφού περισσότερες από τις μισές ακαδημίες (51%) που ερωτήθηκαν δεν έχουν συνάψει επαγγελματικά συμβόλαια σε νεαρούς ποδοσφαιριστές. Ένα ποσοστό 38,7% έχει συνάψει 2 μέχρι και 5 επαγγελματικά συμβόλαια ενώ μόνο 10,3% των ακαδημιών έχουν συνάψει περισσότερα από 6 επαγγελματικά συμβόλαια σε νεαρούς ποδοσφαιριστές των ηλικιών 14 μέχρι και 19 ετών.

Επόμενη ερώτηση του ερωτηματολογίου στις ακαδημίες ποδοσφαίρου ήταν ο αριθμός των νεαρών ποδοσφαιριστών των ηλικιών 14 μέχρι 19 ετών, οι οποίοι *βρίσκονται στο ρόστερ της πρώτης ομάδας* κατά την τρέχον ποδοσφαιρική περίοδο (Γραφική Παράσταση 10.13). Από τις 49 ακαδημίες ποδοσφαίρου ένας μεγάλος αριθμός 20 ακαδημιών ( 40,8%) απάντησαν ότι δεν έχουν κανένα ποδοσφαιριστή της ακαδημίας τους στο ρόστερ της πρώτης ομάδας, 9 ακαδημίες (18,3%) απάντησαν ότι έχουν 2 με 3 ποδοσφαιριστές στο ρόστερ της πρώτης ομάδας, 13 ακαδημίες (26,5%) απάντησαν ότι έχουν 4 με 5 ποδοσφαιριστές στο ρόστερ της πρώτης ομάδας, 3 ακαδημίες (6,2%) απάντησαν ότι έχουν 6 με 8 ποδοσφαιριστές, 2 ακαδημίες (4,1%) απάντησαν ότι έχουν 9 με 10 ποδοσφαιριστές και 2 ακαδημίες (4,1%) απάντησαν ότι έχουν 11 και περισσότερους ποδοσφαιριστές στο ρόστερ της πρώτης ομάδας.

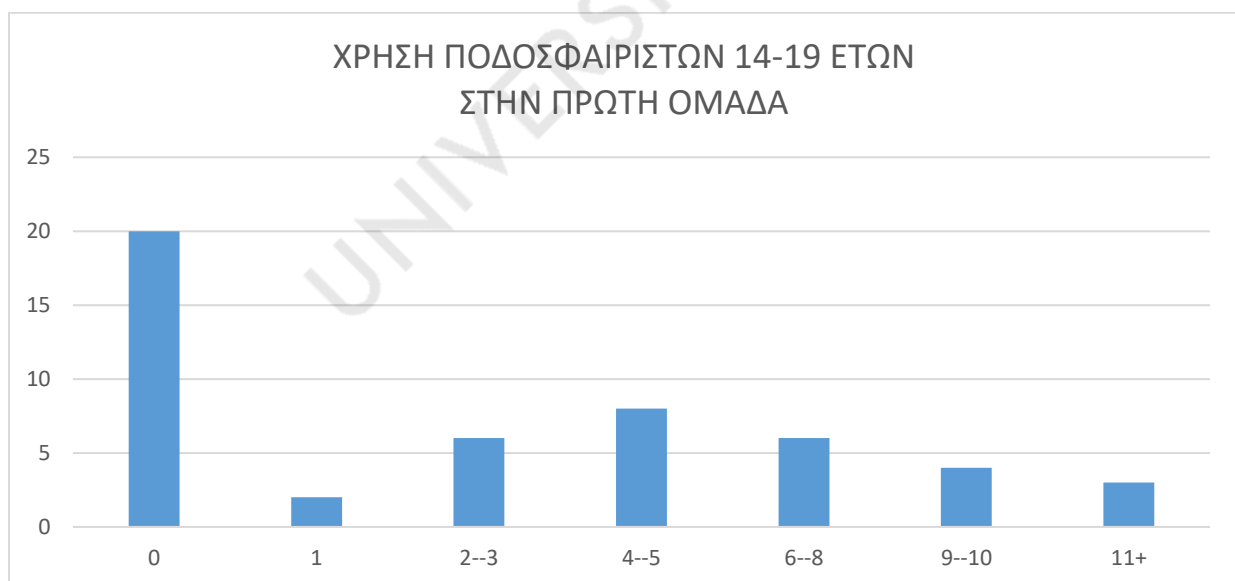
**Γραφική Παράσταση 10.13: Ποδοσφαιριστές 14-19 ετών στο ρόστερ της πρώτης ομάδας**



Φαίνεται ότι και στην ερώτηση αυτή οι ακαδημίες και οι ομάδες δεν προωθούν νεαρούς ποδοσφαιριστές στα ρόστερ των πρώτων ομάδων, αφού ένα μεγάλο ποσοστό (40,8%) των ακαδημιών δεν έχουν καθόλου νεαρούς ποδοσφαιριστές στις πρώτες τους ομάδες. Εδώ αξίζει να σημειωθεί ότι ένας νεαρός ποδοσφαιριστής μπορεί να προωθηθεί στο ρόστερ της πρώτης ομάδας ανεξάρτητα εάν έχει επαγγελματικό συμβόλαιο ή όχι με την ομάδα του, οπότε εδώ ο αριθμός των νεαρών ποδοσφαιριστών που θα έπρεπε να βρίσκεται στο ρόστερ των πρώτων ομάδων, θα έπρεπε λογικά να είναι μεγαλύτερος από την προηγούμενη ερώτηση που αφορούσε στη σύναψη επαγγελματικού συμβολαίου.

Ακόμη μία ερώτηση που αφορά την προώθηση νεαρών ποδοσφαιριστών στις πρώτες ομάδες των ακαδημιών είναι ο αριθμός των ποδοσφαιριστών που έπαιξαν επίσημα παιχνίδια με την πρώτη ομάδα κατά την τρέχον περίοδο (Γραφική Παράσταση 10.14). Και εδώ τα ποσοστά είναι παρόμοια με τις δύο πιο πάνω ερωτήσεις αφού 20 ακαδημίες (40,8%) δεν έχουν χρησιμοποιήσει νεαρούς ποδοσφαιριστές 14 μέχρι 19 ετών στις πρώτες τους ομάδες, 2 ομάδες (4,1%) έχουν χρησιμοποιήσει ένα ποδοσφαιριστή, 6 ομάδες (12,2%) έχουν χρησιμοποιήσει 2 μέχρι 3 ποδοσφαιριστές, 8 ακαδημίες (16,3%) έχουν χρησιμοποιήσει 4 μέχρι 5 ποδοσφαιριστές, 6 ακαδημίες (12,2%) έχουν χρησιμοποιήσει 6 μέχρι 8 ποδοσφαιριστές, 4 ακαδημίες (8,2%) έχουν χρησιμοποιήσει 9 μέχρι 10 ποδοσφαιριστές και 3 ακαδημίες (6,2%) έχουν χρησιμοποιήσει σε επίσημα παιχνίδια της πρώτης ομάδας 11 και περισσότερους νεαρούς ποδοσφαιριστές των ηλικιών 14 μέχρι 19 ετών.

**Γραφική Παράσταση 10.14: Χρήση ποδοσφαιριστών 14-19 ετών στην πρώτη ομάδα**



Ακόμη πιο σπάνιο στις ακαδημίες ποδοσφαίρου είναι οι *μετεγγραφές νεαρών ποδοσφαιριστών* ηλικίας 14 μέχρι 19 ετών σε μεγαλύτερες ομάδες από τις ομάδες στις οποίες άρχισαν την καριέρα τους. Ένας πολύ μεγάλος αριθμός ακαδημιών 38 στο σύνολο (77,5%) δεν έχουν κάνει οποιαδήποτε μετεγγραφή νεαρού ποδοσφαιριστή τους σε πιο μεγάλη ομάδα, μία μόνο ακαδημία (2%) έχει κάνει μετεγγραφή νεαρού ποδοσφαιριστή της σε πιο μεγάλη ομάδα, 5 ακαδημίες (10,3%) έχουν κάνει μετεγγραφές 2 μέχρι και 3 νεαρών ποδοσφαιριστών τους, 3 ακαδημίες (6,2%) έχουν κάνει μετεγγραφές 4 μέχρι και 5 ποδοσφαιριστών τους, μία ακαδημία (2%) έχει κάνει μετεγγραφή 6 μέχρι και 8 ποδοσφαιριστών τους, καμία ακαδημία δεν έχει κάνει οποιαδήποτε μετεγγραφή 9 μέχρι και 10 ποδοσφαιριστών τους, ενώ μία ακαδημία (2%) έχει κάνει μετεγγραφές 11 και περισσότερων νεαρών ποδοσφαιριστών της ηλικίας 14 μέχρι και 19 ετών σε πιο μεγάλες ομάδες. Τα πιο πάνω αποτελέσματα είναι φυσιολογικά αφού οι ακαδημίες δεν προωθούν τους δικούς του ποδοσφαιριστές, είτε με συμβόλαια, είτε στα ρόστερ τους ή ακόμη και με συμμετοχή σε επίσημα παιχνίδια, οπότε είναι ακόμη πιο δύσκολο να κάνουν μετεγγραφές σε μεγαλύτερες ομάδες.

Δύσκολη επίσης είναι και η *μετακόμιση νεαρών ποδοσφαιριστών* ηλικίας 14 μέχρι 19 ετών, στο εξωτερικό για περαιτέρω ποδοσφαιρική εκπαίδευση, αφού 37 ακαδημίες ποδοσφαίρου (75,5%) απάντησαν ότι δεν έχουν νεαρούς ποδοσφαιριστές που έχουν μετακομίσει στο εξωτερικό, ενώ 5 ακαδημίες (10,3%) απάντησαν ότι είχαν ένα ποδοσφαιριστή ο οποίος μετακόμισε στο εξωτερικό, 6 ακαδημίες (12,2%) είχαν 2 μέχρι 3 ποδοσφαιριστές που είχαν μετακομίσει στο εξωτερικό και μία ακαδημία (2%) είχε 4 μέχρι και 5 νεαρούς ποδοσφαιριστές ηλικίας 14 μέχρι 19 ετών, οι οποίοι είχαν μετακομίσει στο εξωτερικό για περαιτέρω ποδοσφαιρική εκπαίδευση.

## **10.4 Λειτουργία ακαδημιών ποδοσφαίρου:**

### **10.4.1 Αθλητικές εγκαταστάσεις, γήπεδα και αθλητικό υλικό**

Οι *αθλητικές εγκαταστάσεις, τα γήπεδα και το αθλητικό υλικό*, τόσο σε ποιότητα όσο και σε ποσότητα, είναι ένας πάρα πολύ σημαντικός παράγοντας ο οποίος επηρεάζει θετικά ή αρνητικά την σωστή ανάπτυξη των νεαρών ποδοσφαιριστών και ειδικότερα των ταλέντων ποδοσφαίρου (Trihalis, et al., 2014; Κοσμάς, Α. 2022; Σαιτ Ογλου, Γ. 2009). Στην έρευνα απαντήθηκαν ερωτήσεις που αφορούν τις εγκαταστάσεις και τα γήπεδα ως επίσης και το αθλητικό υλικό που χρησιμοποιείται από τις ακαδημίες και συλλέχθηκαν σημαντικές πληροφορίες όσον αφορά το θέμα αυτό. Μία ερώτηση αφορούσε τον αριθμό και το μέγεθος των γηπέδων (11X11, 9X9, 7X7, 5X5) που χρησιμοποιούν οι 49 ακαδημίες ποδοσφαίρου που ερωτήθηκαν, ως επίσης και εάν τα γήπεδα

είναι με φυσικό ή πλαστικό χλοοτάπητα. Στις απαντήσεις φαίνεται ότι οι ακαδημίες αυτές χρησιμοποιούν 42 γήπεδα μεγέθους 5X5, 17 γήπεδα μεγέθους 7X7, 16 γήπεδα 9X9 και 16 γήπεδα 11X11, όλα αυτά με πλαστικό χλοοτάπητα. Μερικές ακαδημίες ποδοσφαίρου χρησιμοποιούν γήπεδα με φυσικό χλοοτάπητα και συγκεκριμένα 6 γήπεδα μεγέθους 5X5, 1 γήπεδο 7X7, 4 γήπεδα 9X9 και 53 γήπεδα 11X11.

Το συμπέρασμα από τις πληροφορίες αυτές είναι ότι χρησιμοποιούνται πιο πολλά γήπεδα με πλαστικό χλοοτάπητα από τις ακαδημίες ποδοσφαίρου ειδικά για τις μικρότερες ηλικίες από 6 μέχρι και 11 ετών όπου τα γήπεδα είναι και πιο μικρά σε μέγεθος (5X5, 7X7, 9X9). Τα γήπεδα με φυσικό χλοοτάπητα, στις μικρές ηλικίες και στα μικρότερα μεγέθη είναι πολύ λιγότερα, ενώ στο μεγαλύτερο μέγεθος (11X11) όπου αγωνίζονται ποδοσφαιριστές μεγαλύτερων ηλικιών (12 ετών και άνω) τα γήπεδα είναι πολύ περισσότερα. Λαμβάνοντας υπόψη τον αριθμό των γηπέδων δεν κρίνεται ικανοποιητικός σε σχέση με τον αριθμό των ακαδημιών αλλά κυρίως σε σχέση με τον αριθμό των ποδοσφαιριστών που απασχολούνται στις ακαδημίες ποδοσφαίρου, με αποτέλεσμα να μην έχουν αρκετούς χώρους για να προπονούνται σωστά ανάλογα με τις ηλικίες τους. Η ποιότητα επίσης αρκετών γηπέδων δεν είναι καλή, ειδικά τα γήπεδα με φυσικό χλοοτάπητα, με αποτέλεσμα να επηρεάζεται και πάλι η ποιότητα της προπόνησης των νεαρών ποδοσφαιριστών.

Στα ερωτηματολόγια έχει απαντηθεί και η ερώτηση όσον αφορά άλλου είδους εγκαταστάσεις που διαθέτουν οι ακαδημίες ποδοσφαίρου, γεγονός που ανεβάζει περισσότερο την ποιότητα της ακαδημίας. Από τις 49 ακαδημίες ποδοσφαίρου οι 19 ακαδημίες (38,8%) απάντησαν ότι διαθέτουν στις εγκαταστάσεις τους γυμναστήριο, 47 ακαδημίες (95,9%) απάντησαν ότι διαθέτουν αποδυτήρια, 44 ακαδημίες (89,8%) απάντησαν ότι διαθέτουν γραφείο, 44 ακαδημίες (89,8%) απάντησαν ότι διαθέτουν κιλικίο, 43 ακαδημίες (87,7%) απάντησαν ότι διαθέτουν κερκίδες στα γήπεδα τους, 33 ακαδημίες (67,3%) απάντησαν ότι διαθέτουν άλλες αίθουσες (για παράδειγμα αίθουσες θεωρίας και ανάπαυσης), 4 ακαδημίες (10,2%) απάντησαν ότι διαθέτουν γήπεδα άλλων αθλημάτων (καλαθόσφαιρας, τένις, πετόσφαιρας, κλπ.) και τέλος μία ακαδημία (2%) απάντησε ότι διαθέτει πισίνα στις εγκαταστάσεις τους. Με τα πιο πάνω αποτελέσματα φαίνεται να υπάρχει ικανοποιητικός αριθμός στα υπόλοιπα είδη εγκαταστάσεων στις ακαδημίες, γεγονός που βοηθά στην ομαλή, σωστή και ποιοτική λειτουργία των ακαδημιών, πράγμα που δεν συμβαίνει στα ίδια τα γήπεδα στα οποία προπονούνται οι νεαροί ποδοσφαιριστές. Οι πιο οργανωμένες εγκαταστάσεις υπάρχουν στις ακαδημίες των μεγάλων ομάδων και των ακαδημιών του επιπέδου ELITE και SUB-ELITE, με τον αριθμό όμως και την ποιότητα των γηπέδων να μην είναι ικανοποιητικά.

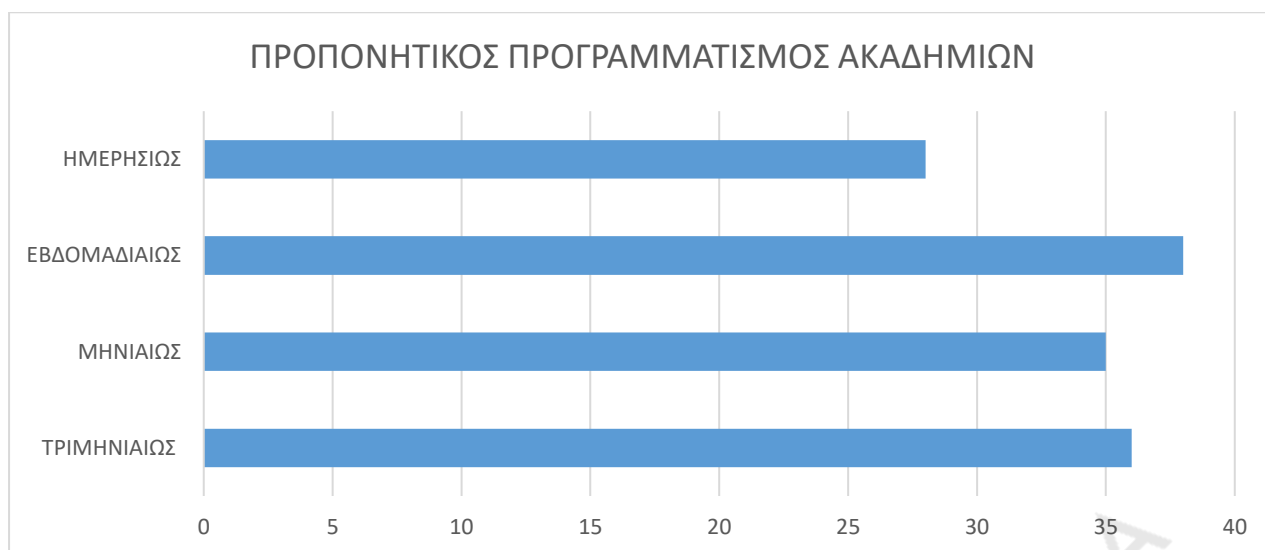
Μία ακόμη ερώτηση στα ερωτηματολόγια που απάντησαν οι ακαδημίες ποδοσφαίρου ήταν το αθλητικό υλικό που χρησιμοποιούν για τις προπονήσεις τους. Στην ερώτηση υπήρχαν 19 είδη αθλητικού υλικού που χρησιμοποιούνται για τις προπονήσεις ποδοσφαίρου και οι απαντήσεις που δόθηκαν από τις ακαδημίες ήταν σχεδόν οι ίδιες για όλες, αφού χρησιμοποιούνται σχεδόν όλα τα αντικείμενα που αναγράφονται στο ερωτηματολόγιο.

#### **10.4.2 Προπονητικός προγραμματισμός, ώρες προπονήσεων, διαχωρισμός ποδοσφαιριστών ανά ηλικία και ανά επίπεδο**

*Ο προπονητικός προγραμματισμός είναι πάρα πολύ σημαντικός για τις ακαδημίες ποδοσφαίρου καθότι βοηθά στη σωστή λειτουργία της ακαδημίας και στη σωστή ανάπτυξη των νεαρών ποδοσφαιριστών και ειδικότερα των ταλέντων ποδοσφαίρου. Ο προπονητικός προγραμματισμός μπορεί να είναι για μία προπονητική μονάδα, για τις προπονήσεις της εβδομάδας, του μήνα, του τριμήνου ή ακόμη και ολόκληρης της ποδοσφαιρικής περιόδου (Αριστοδήμου, Α. 2004; Τοπολιάτης, Ν. 2017; Τσεκούρας, Ε. 2014).*

Από τις πληροφορίες που έχουν συλλεχθεί από το ερωτηματολόγιο που έχουν απαντήσει οι 49 ακαδημίες ποδοσφαίρου αναφέρεται ότι αρκετές ακαδημίες κάνουν προπονητικό προγραμματισμό αλλά όχι όλες (Γραφική Παράσταση 10.15). Συγκεκριμένα 36 ακαδημίες ποδοσφαίρου (73,5%) απάντησαν ότι κάνουν τριμηνιαίους προπονητικούς προγραμματισμούς (μακρό κύκλους όπως ονομάζονται), 35 ακαδημίες (71,4%) κάνουν μηνιαίους προπονητικούς προγραμματισμούς (μέσο κύκλους), 38 ακαδημίες (77,5%) κάνουν εβδομαδιαίους προπονητικούς προγραμματισμούς (μικρό κύκλους) και 28 ακαδημίες (57,1%) κάνουν ημερήσιους προπονητικούς προγραμματισμούς (προπονητική μονάδα). Αρκετές ακαδημίες απάντησαν ότι κάνουν από ένα μέχρι και όλα τα είδη των προγραμματισμών ενώ μερικές ακαδημίες δεν κάνουν καθόλου προγραμματισμό, γεγονός που δεν βοηθά την ανάπτυξη των νεαρών τους ποδοσφαιριστών.

**Γραφική Παράσταση 10.15: Προπονητικός προγραμματισμός ακαδημιών**



Ένας άλλος σημαντικός παράγοντας στην ανάπτυξη των νεαρών ποδοσφαιριστών είναι οι *ώρες προπονήσεις* που κάνουν ανά εβδομάδα (Τοπολιάτης, Ν. 2017). Στον πιο κάτω πίνακα 9 βλέπουμε τις απαντήσεις που έδωσαν οι 49 ακαδημίες ποδοσφαίρου όσον αφορά τον αριθμό προπονήσεων που κάνουν εβδομαδιαίως ανά ηλικία. Από τον πίνακα φαίνεται ότι ο αριθμός των ωρών προπόνησης αυξάνεται μεγαλώνοντας η ηλικία των ποδοσφαιριστών, γεγονός απόλυτα φυσιολογικό αφού το σώμα μεγαλώνει και χρειάζεται περισσότερες πιέσεις.

**Πίνακας 10.1: Ώρες προπονήσεων ανά εβδομάδα, ανά ηλικία, των 49 ακαδημιών**

**ΩΡΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΑΝΑ ΗΛΙΚΙΑ ΤΩΝ 49 ΑΚΑΔΗΜΙΩΝ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΠΟΥ ΑΠΑΝΤΗΣΑΝ ΤΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΑ**

ΗΛΙΚΙΑ	3 ώρες	4 ώρες	5 ώρες	6 ώρες	7 ώρες	8 ώρες	9 ώρες	10 ώρες	11 ώρες	12 ώρες	13 ώρες	14 ώρες	N/A	ΣΥΝΟΛΟ
6-9 ετών	8	22	12	7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	49
10-13 ετών	2	10	8	16	9	4	0	0	0	0	0	0	0	49
14-15 ετών	1	2	5	9	12	9	2	1	0	0	0	0	8	49
16-17 ετών	1	0	5	4	9	19	0	0	0	1	0	0	10	49
18-19 ετών	0	1	3	3	5	21	1	1	0	0	0	1	13	49
	12	35	33	39	35	53	3	2	0	1	0	1	31	

(Πιο πάνω αναφέρεται ο αριθμός των ακαδημιών)

Στον πίνακα 10.1 με πράσινο χρώμα στον πίνακα βλέπουμε τον μεγαλύτερο αριθμό ακαδημιών οι οποίες κάνουν εβδομαδιαίες προπονήσεις ανά ηλικία. Συγκεκριμένα φαίνεται ότι στις ηλικίες των



6-9 ετών 22 ακαδημίες (44,9%) που είναι και ο μεγαλύτερος αριθμός ακαδημιών, κάνουν 4 ώρες προπόνησης την εβδομάδα, στις ηλικίες 10-13 ετών 16 ακαδημίες (32,6%) κάνουν 6 ώρες προπόνησης την εβδομάδα, στις ηλικίες 14-15 ετών 12 ακαδημίες (24,5%) κάνουν 7 ώρες προπόνησης την εβδομάδα, στις ηλικίες 16-17 ετών 19 ακαδημίες (38,8%) κάνουν 8 ώρες προπόνησης την εβδομάδα και στις ηλικίες 18-19 ετών 21 ακαδημίες (42,8%) κάνουν επίσης 8 ώρες την εβδομάδα. Παίρνοντας αναλυτικά την κάθε κατηγορία ηλικιών φαίνεται στις μικρότερες ηλικίες 6-9 ετών οι ώρες προπόνησης είναι από 3 μέχρι και 6 ώρες την εβδομάδα και συγκεκριμένα 8 ακαδημίες (16,3%) κάνουν 3 ώρες προπόνησης, 22 ακαδημίες (44,9%) κάνουν 4 ώρες προπόνησης, 12 ακαδημίες (24,5%) κάνουν 5 ώρες προπόνησης και 7 ακαδημίες (14,3%) κάνουν 6 ώρες προπόνησης. Στην επόμενη κατηγορία ηλικιών που είναι οι ηλικίες 10-13 ετών, 2 ακαδημίες (4,1%) κάνουν 3 ώρες προπόνησης, 10 ακαδημίες (20,4%) κάνουν 4 ώρες προπόνησης, 8 ακαδημίες (16,3%) κάνουν 5 ώρες προπόνησης, 16 ακαδημίες (32,6%) κάνουν 6 ώρες προπόνησης, 9 ακαδημίες (18,3%) κάνουν 7 ώρες προπόνησης και 4 ακαδημίες (8,3%) κάνουν 8 ώρες προπόνησης. Στις ηλικίες αυτές φαίνεται από τις απαντήσεις των ερωτηματολογίων ότι οι ακαδημίες ποδοσφαίρου του επιπέδου ELITE κάνουν περισσότερες ώρες προπόνησης (7 με 8 ώρες την εβδομάδα) από τις ακαδημίες ποδοσφαίρου του επιπέδου NON-ELITE (3 με 5 ώρες την εβδομάδα), ενώ οι ακαδημίες ποδοσφαίρου του επιπέδου SUB-ELITE είναι κάπου στην μέση (5 με 6 ώρες την εβδομάδα). Στην επόμενη κατηγορία που είναι η ηλικίες 14-15 ετών, μία ακαδημία (2%) κάνει 3 ώρες την εβδομάδα προπόνηση, 2 ακαδημίες (4,1%) κάνουν 4 ώρες προπόνησης, 5 ακαδημίες (10,2%) κάνουν 5 ώρες προπόνησης, 9 ακαδημίες (18,3%) κάνουν 6 ώρες προπόνησης, 12 ακαδημίες (24,5%) κάνουν 7 ώρες προπόνησης, 9 ακαδημίες (18,3%) κάνουν 8 ώρες προπόνησης, 2 ακαδημίες (4,1%) κάνουν 9 ώρες προπόνησης και μία ακαδημία (2%) κάνει 10 ώρες προπόνησης. Στην περίπτωση αυτή 8 ακαδημίες δεν απάντησαν αφού δεν έχουν παιδιά των ηλικιών 14-15 ετών. Στην ηλικίες αυτές και πάλι οι ακαδημίες ποδοσφαίρου του επιπέδου ELITE κάνουν τις περισσότερες ώρες προπόνησης (8 μέχρι 10 ώρες), ενώ οι ακαδημίες του επιπέδου NON-ELITE κάνουν τις πιο λίγες ώρες προπόνησης (3 μέχρι 6 ώρες), ενώ οι ακαδημίες του επιπέδου SUB-ELITE είναι και πάλι κάπου στη μέση (6 μέχρι 8 ώρες). Επόμενη κατηγορία είναι οι ηλικίες 16-17 ετών όπου μία ακαδημία (2%) κάνει προπόνηση μόνο 3 ώρες την εβδομάδα, καμία ακαδημία δεν κάνει προπόνηση 4 ώρες, 5 ακαδημίες (10,2%) κάνουν προπόνηση 5 ώρες την εβδομάδα, 4 ακαδημίες (8,3%) κάνουν προπόνηση 6 ώρες, 9 ακαδημίες (18,3%) κάνουν προπόνηση 7 ώρες, 19 ακαδημίες (38,8%) κάνουν προπόνηση 8 ώρες και μία μόνο ακαδημία (2%)

κάνει προπόνηση 12 ώρες την εβδομάδα. Στην περίπτωση αυτή 10 ακαδημίες δεν απάντησαν αφού δεν έχουν ποδοσφαιριστές στις ηλικίες 16-17 ετών. Το ίδιο μοτίβο ωρών προπόνησης ανά επίπεδο ακαδημιών φαίνεται να υπάρχει και στις ηλικίες αυτές, αφού οι ακαδημίες του επιπέδου ELITE κάνουν και πάλι τις περισσότερες προπονήσεις (8 μέχρι 12 ώρες), ενώ στο επίπεδο ακαδημιών NON-ELITE κάνουν τις λιγότερες ώρες προπόνησης (3 μέχρι 6 ώρες). Στο μέσο επίπεδο ακαδημιών που είναι το επίπεδο SUB-ELITE οι ώρες προπόνησης ανά εβδομάδα είναι 7 με 8 ώρες. Στην ηλικία αυτή βλέπουμε μία ακαδημία ποδοσφαίρου η οποία κάνει πολύ περισσότερες ώρες προπόνησης την εβδομάδα (12 ώρες) από τις υπόλοιπες ακαδημίες και αυτή είναι η ακαδημία ποδοσφαίρου του Ολυμπιακού Πειραιώς στην Ελλάδα, η οποία είναι στο πιο ψηλό επίπεδο από όλες τις ακαδημίες που έχουν ερωτηθεί, γεγονός που αποδεικνύει ότι στο ψηλότερο επίπεδο κάνουν περισσότερες ώρες προπόνησης. Τέλος έχουμε τις ηλικίες 18-19 ετών όπου μία ακαδημία (2%) κάνει 4 ώρες προπόνησης, 3 ακαδημίες (6,1%) κάνουν 5 ώρες προπόνησης, 3 ακαδημίες επίσης (6,1%) κάνουν 6 ώρες προπόνησης, 5 ακαδημίες (10,2%) κάνουν 7 ώρες προπόνησης, 21 ακαδημίες (42,8%) κάνουν 8 ώρες προπόνησης, μία ακαδημία (2%) κάνει 9 ώρες προπόνησης, μία ακαδημία επίσης (2%) κάνει 10 ώρες προπόνησης και μία ακαδημία (2%) κάνει 14 ώρες προπόνησης την εβδομάδα, ενώ 13 ακαδημίες δεν απάντησαν αφού δεν έχουν ποδοσφαιριστές στις ηλικίες 18-19 ετών. Η ακαδημία που κάνει τις περισσότερες ώρες προπόνησης την εβδομάδα (14 ώρες) είναι και πάλι η ακαδημία του Ολυμπιακού Πειραιώς στην Ελλάδα, η οποία βρίσκεται στο πιο ψηλό επίπεδο (ELITE) μαζί με κάποιες άλλες ακαδημίες οι οποίες κάνουν 8 με 10 ώρες προπόνησης. Οι ακαδημίες του χαμηλότερου επιπέδου (NON-ELITE) κάνουν 4 μέχρι και 7 ώρες προπόνησης την εβδομάδα, ενώ το μέσο επίπεδο ακαδημιών (SUB-ELITE) κάνουν 7 με 8 ώρες προπόνησης. Από τα πιο πάνω αποτελέσματα βγαίνει το συμπέρασμα ότι οι ακαδημίες ποδοσφαίρου του ψηλότερου επιπέδου (ELITE) κάνουν τις περισσότερες ώρες προπόνησης ανά εβδομάδα, ενώ οι ακαδημίες του χαμηλότερου επιπέδου (NON-ELITE) κάνουν τις λιγότερες ώρες προπόνησης ανά εβδομάδα. Οι ακαδημίες του επιπέδου (SUB-ELITE) βρίσκονται κάπου στη μέση όσον αφορά τις ώρες προπόνησης.

Όσον αφορά τον προγραμματισμό των προπονήσεων υπήρχαν ερωτήσεις στα ερωτηματολόγια που αφορούσαν τον *διαχωρισμό των νεαρών ποδοσφαιριστών ανάλογα με την ηλικία και το επίπεδο τους*. Είναι πολύ σημαντικό οι νεαροί ποδοσφαιριστές να κάνουν προπόνηση με την ίδια ηλικία ως επίσης και με το ίδιο επίπεδο, γεγονός που τους βοηθά στην σωστή ανάπτυξη των δεξιοτήτων τους τόσο τεχνικά όσο και σωματικά. Στα ερωτηματολόγια που δόθηκαν και οι 49 ακαδημίες

απάντησαν ότι διαχωρίζουν τους ποδοσφαιριστές τους ανάλογα με την ηλικία τους. Οι μεγάλες και μέτριου μεγέθους ακαδημίες (37 σύνολο 75,5%) διαχωρίζουν τους ποδοσφαιριστές ανά ένα έτος ηλικίας, ενώ κάποιες μικρές ακαδημίες (10 στο σύνολο 20,4%) διαχωρίζουν τους ποδοσφαιριστές τους ανά δύο έτη ηλικίας λόγω του μικρού αριθμού ποδοσφαιριστών που έχουν. Μόνο 2 πολύ μικρές ακαδημίες ποδοσφαίρου διαχωρίζουν τους ποδοσφαιριστές τους ανά τρία έτη ηλικίας.

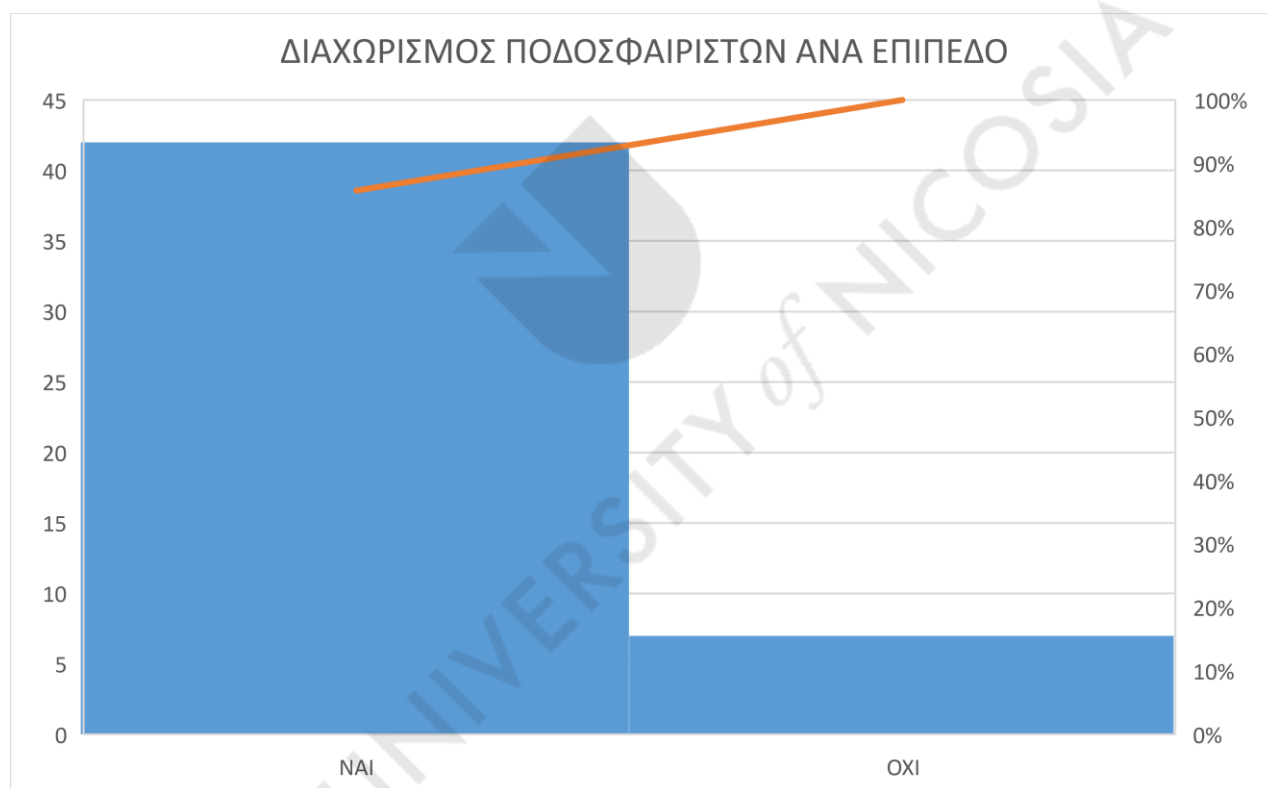
Όπως αναφέρουμε και πιο πάνω, ο ιδανικός διαχωρισμός είναι ανά ένα έτος, έτσι ώστε οι ποδοσφαιριστές να κάνουν προπόνηση και να παίζουν παιχνίδια με την ηλικία τους. Στις μικρές ηλικίες 6 μήνες διαφορά στην ηλικία, αρκετές φορές παίζει σημαντικό ρόλο λόγω ανάπτυξης, για αυτό πολλές έρευνες δείχνουν ότι τα παιδιά που είναι γεννημένα στο πρώτο εξάμηνο του κάθε έτους έχουν καλύτερη απόδοση από τα παιδιά που είναι γεννημένα το δεύτερο εξάμηνο το κάθε έτους (Del Campo, et al., 2010; Figueiredo, et al., 2021; Helsen, et al., 2005; Hill, et al., 2021). Ακόμη ένα θέμα με τον διαχωρισμό ηλικιών, αφορά τους ποδοσφαιριστές που έχουν πρόωρη ανάπτυξη ή αντιθέτως έχουν αργοπορημένη ανάπτυξη. Αρκετές φορές το γεγονός αυτό, το οποίο συμβαίνει συνήθως από την ηλικία των 13 ετών μέχρι και 16 ετών, δημιουργεί προβλήματα αφού οι δε ποδοσφαιριστές με πρόωρη ανάπτυξη έχουν διαφορά στην δυναμικότητα της φυσικής τους κατάστασης, πράγμα που τους βοηθά στην απόδοση, ενώ οι μεν ποδοσφαιριστές με αργοπορημένη ανάπτυξη, αντιμετωπίζουν προβλήματα στην απόδοση τους αφού βιολογικά είναι πιο μικρόσωμοι και αδύναμοι. Σε αυτή την περίπτωση οι ομάδες και οι ομοσπονδίες ποδοσφαίρου της κάθε χώρας, θα μπορούσαν να δημιουργούσαν ομάδες ανά βιολογική ηλικία, πράγμα το οποίο έκανε η ομοσπονδία του Βελγίου στις νεαρές εθνικές ομάδες (B. Browaeys, 2011) (Φωτογραφία 10.1).

#### Φωτογραφία 10.1: Early & late mature players (Πρόωρη & αργοπορημένη ανάπτυξη)



Στο ερωτηματολόγιο υπήρχε και η ερώτηση όσον αφορά τον *διαχωρισμό των νεαρών ποδοσφαιριστών ανάλογα με το επίπεδο* τους (αρχάριοι, λίγο προχωρημένοι, πολύ προχωρημένοι), ειδικά στις πολύ μικρές ηλικίες 6-12 ετών (Γραφική Παράσταση 10.16). Διαχωρισμός επιπέδου μπορεί να γίνεται και στις μεγαλύτερες ηλικίες 13-19 ετών στις περιπτώσεις που οι ακαδημίες ποδοσφαίρου έχουν αρκετούς ποδοσφαιριστές στις ηλικίες αυτές. Από τις 49 ακαδημίες ποδοσφαίρου 42 ακαδημίες (85,7%) απάντησαν ότι διαχωρίζουν τους ποδοσφαιριστές τους ανάλογα με το επίπεδο, ενώ μόνο 7 ακαδημίες (15,3%) απάντησαν ότι δεν διαχωρίζουν τους ποδοσφαιριστές τους ανάλογα με το επίπεδο, λόγω πολύ μικρού αριθμού ποδοσφαιριστών στις ακαδημίες τους.

**Γραφική Παράσταση 10.16: Διαχωρισμός ποδοσφαιριστών ανά επίπεδο**



#### **10.4.3 Συμμετοχή ακαδημιών στα πρωταθλήματα**

Η Κυπριακή Ομοσπονδία Ποδοσφαίρου (ΚΟΠ) είναι υπεύθυνη για την οργάνωση των αναπτυξιακών πρωταθλημάτων όλων των ηλικιών. Διοργανώνει, σε κάθε επαρχία ξεχωριστά, τα πρωταθλήματα Grassroots για τις ηλικίες 6 μέχρι 14 ετών, όπου περίπου 15,000 παιδιά δίνουν το παρόν τους κάθε Σάββατο πρωί, ενώ διοργανώνει και τα Παγκύπρια πρωταθλήματα των ηλικιών

14 ετών μέχρι και 18 ετών όπου συμμετέχουν επιπλέον ακόμη 5,000 ποδοσφαιριστές (ΚΟΠ 2022). Τα Παγκύπρια πρωταθλήματα χωρίζονται σε τρεις κατηγορίες οι οποίες είναι η «ανώτατη» κατηγορία όπου αγωνίζονται οι ELITE ομάδες με το ψηλότερο επίπεδο νεαρών ποδοσφαιριστών, η «επίλεκτη» κατηγορία όπου αγωνίζονται οι SUB-ELITE ομάδες με τους λιγότερο προχωρημένους νεαρούς ποδοσφαιριστές και η «Παγκύπρια» κατηγορία όπου αγωνίζονται οι NON-ELITE ομάδες με τους κατώτερου επιπέδου νεαρούς ποδοσφαιριστές. Υπάρχουν και τα πρωταθλήματα νέων κάτω των 19 ετών τα οποία χωρίζονται σε τρεις κατηγορίες, ενώ τα τελευταία χρόνια διοργανώνονται και πρωταθλήματα κοριτσιών κάτω των 13 ετών, κάτω των 15 ετών και κάτω των 18 ετών.

Στο ερωτηματολόγιο που δόθηκε στις 49 ακαδημίες ποδοσφαίρου, υπήρχαν ερωτήσεις όσον αφορά την συμμετοχή των ακαδημιών ποδοσφαίρου στα διάφορα πρωταθλήματα που διοργανώνει η ΚΟΠ. Συγκεκριμένα όλες οι ακαδημίες ποδοσφαίρου (100%) συμμετέχουν στα επαρχιακά πρωταθλήματα Grassroots ηλικιών 6 μέχρι 14 ετών, ενώ 41 ακαδημίες (83,7%) συμμετέχουν στα πρωταθλήματα παιδών ηλικιών 14 μέχρι 18 ετών. Οι 8 ακαδημίες που δεν συμμετέχουν στα πρωταθλήματα παιδών είναι ιδιωτικές ακαδημίες οι οποίες δεν διατηρούν ομάδες πέραν των 14 ετών. Στα πρωταθλήματα νέων κάτω των 19 ετών συμμετέχουν 34 ακαδημίες ποδοσφαίρου (69,4%) από τις 49 ακαδημίες που έχουν ερωτηθεί, γεγονός που αποδεικνύει ότι όσο μεγαλώνει η ηλικία των ποδοσφαιριστών τόσο περισσότεροι ποδοσφαιριστές σταματούν να ασχολούνται με το ποδόσφαιρο, για αυτό και ο αριθμός των ομάδων που έχουν οι ακαδημίες, μειώνεται στις ηλικίες αυτές. Τέλος μόνο 3 ακαδημίες ποδοσφαίρου διατηρούν Β ομάδα κάτω των 23 ετών και αυτές αφορούν ομάδες του εξωτερικού αφού στην Κύπρο οι ομάδες δεν διατηρούν Β ομάδες.

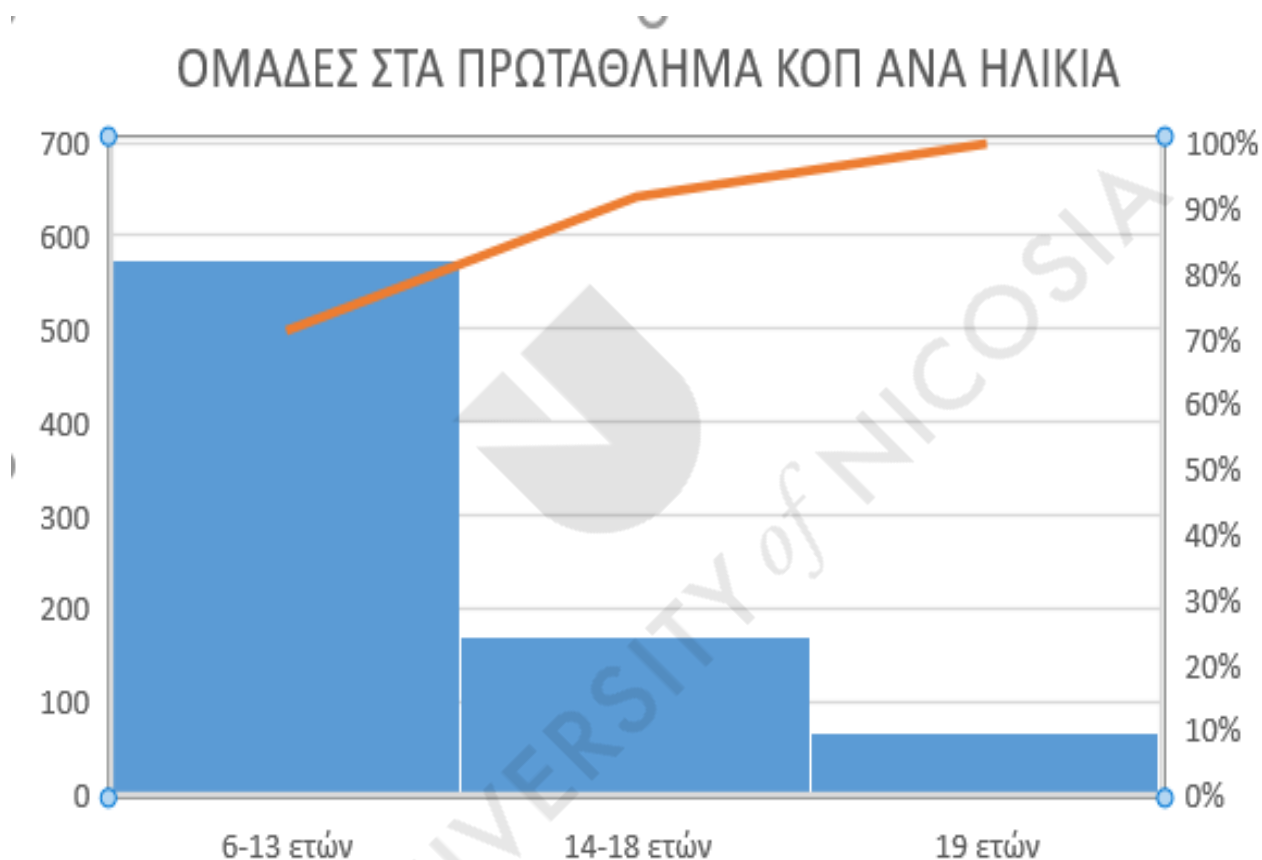
Άλλη σημαντική ερώτηση που απαντήθηκε από τις 49 ακαδημίες ποδοσφαίρου όσον αφορά τις συμμετοχές τους στα ποδοσφαιρικά πρωταθλήματα ήταν ο αριθμός των ομάδων που έχουν δηλώσεις στα διάφορα αυτά πρωταθλήματα, τα οποία χωρίζονται σε επίπεδα ανάλογα και με το επίπεδο των νεαρών ποδοσφαιριστών. Όσον αφορά τα επαρχιακά πρωταθλήματα Grassroots ηλικιών 6 μέχρι 14 ετών, υπάρχουν τρεις κατηγορίες επιπέδων που είναι η κατηγορία Eagles που αφορά τους προχωρημένους ποδοσφαιριστές (ELITE) των ηλικιών αυτών, η κατηγορία Lions που αφορά τους λιγότερο προχωρημένους ποδοσφαιριστές (SUB-ELITE) και η κατηγορία Tigers που αφορά τους αρχάριους νεαρούς ποδοσφαιριστές (NON-ELITE). Στις ηλικίες 6 μέχρι 14 ετών, που είναι τα επαρχιακά πρωταθλήματα Grassroots, οι 49 ακαδημίες ποδοσφαίρου που ερωτήθηκαν, συμμετέχουν συνολικά με 578 ομάδες. Συγκεκριμένα συμμετέχουν με 220 ομάδες (38,1%) στην

κατηγορία Eagles (προχωρημένοι ποδοσφαιριστές), με 225 ομάδες (38,9%) στην κατηγορία Lions (λιγότερο προχωρημένοι ποδοσφαιριστές) και με 133 ομάδες (23%) στην κατηγορία Tigers (αρχάριοι ποδοσφαιριστές). Η επόμενη ηλικιακή κατηγορία πρωταθλημάτων, είναι τα Παγκύπρια πρωταθλήματα παιδών των ηλικιών 14 μέχρι 18 ετών, όπου και εδώ χωρίζονται σε τρία επίπεδα ομάδων και ποδοσφαιριστών. Το ψηλότερο επίπεδο πρωταθλήματος στις ηλικίες αυτές είναι το «Ανώτατο πρωτάθλημα» όπου αγωνίζονται δέκα ακαδημίες ποδοσφαίρου με το ψηλότερο επίπεδο ποδοσφαιριστών ELITE. Το σύνολο των ομάδων που αγωνίζονται στο πρωτάθλημα αυτό είναι 40 ομάδες (10 ομάδες σε κάθε ηλικία 14, 15, 16, 17 ετών). Το επόμενο επίπεδο πρωταθλήματος στις ηλικίες αυτές είναι το «Επίλεκτο πρωτάθλημα» όπου αγωνίζονται άλλες δέκα ακαδημίες ποδοσφαίρου, με συνολικά 40 ομάδες και πάλι (10 ομάδες σε κάθε ηλικία 14, 15, 16, 17) και με ποδοσφαιριστές του επιπέδου SUB-ELITE. Το χαμηλότερο επίπεδο πρωταθλήματος στις ηλικίες 14 μέχρι 18 ετών, είναι το «Παγκύπριο πρωτάθλημα» όπου αγωνίζονται 68 ομάδες με ποδοσφαιριστές του επιπέδου NON-ELITE. Συγκεκριμένα αγωνίζονται 20 ομάδες κάτω των 14 ετών, 20 ομάδες κάτω των 15 ετών, 16 ομάδες κάτω των 16 ετών και 12 ομάδες κάτω των 17 ετών. Οι 49 ακαδημίες ποδοσφαίρου συμμετέχουν στα πιο πάνω τρία αναφερόμενα επίπεδα πρωταθλημάτων παιδών (14 μέχρι 18 ετών) με συνολικά 169 ομάδες. Συγκεκριμένα, στο «Ανώτατο πρωτάθλημα» (ELITE) αγωνίζονται 65 ομάδες (38,5%), στο «Επίλεκτο πρωτάθλημα» (SUB-ELITE) αγωνίζονται 35 ομάδες (20,7%) και στο «Παγκύπριο πρωτάθλημα» (NON-ELITE) αγωνίζονται 69 ομάδες (40,8%). Η τελευταία ηλικία πρωταθλημάτων σε νεαρές ηλικίες ποδοσφαιριστών είναι η ηλικία κάτω των 19 ετών με της συμμετοχή τους στα πρωταθλήματα νέων Α, Β και Γ κατηγορίας. Στα πρωταθλήματα των τριών αυτών κατηγοριών συμμετέχουν συνολικά 66 ομάδες των 49 ακαδημιών ποδοσφαίρου που έχουν ερωτηθεί ενώ το γενικό σύνολο των ομάδων που συμμετέχουν είναι 14 ομάδες στην Α κατηγορία, 14 ομάδες στη Β κατηγορία και 18 ομάδες στην Γ κατηγορία (Χωρισμένες σε δύο ομίλους των 9 ομάδων). Από τις 66 ομάδες των 49 ακαδημιών ποδοσφαίρου, που συμμετέχουν στα πρωταθλήματα νέων κάτω των 19 ετών, οι 28 ομάδες (42,4%) αγωνίζονται στην Α κατηγορία νέων K19, οι 26 ομάδες (39,4%) στη Β κατηγορία νέων K19 και οι 12 ομάδες (18,2%) στην Γ κατηγορία νέων K19.

Από τα πιο πάνω αποτελέσματα που συλλέχτηκαν από τις ακαδημίες ποδοσφαίρου, όσον αφορά τις συμμετοχές τους στα πρωταθλήματα, φαίνεται ότι σωστά τα πρωταθλήματα χωρίζονται σε κατηγορίες (ELITE, SUB-ELITE, NON-ELITE), γεγονός που βοηθά στην σωστή ανάπτυξη των νεαρών ποδοσφαιριστών. Ακόμη ένα στοιχείο που μπορεί να αναλυθεί μέσω των πιο πάνω

αποτελεσμάτων είναι ο αριθμός των ομάδων ο οποίος μειώνεται σημαντικά όσο μεγαλώνει και η ηλικία των νεαρών ποδοσφαιριστών, γεγονός που πρέπει να εξετασθεί για να βρεθούν οι λόγοι μείωσης των ποδοσφαιριστών που σταματούν να ασχολούνται με το ποδόσφαιρο, όσο μεγαλώνουν σε ηλικία. Συγκεκριμένα οι 49 ακαδημίες που ερωτήθηκαν, έχουν 575 ομάδες στα πρωταθλήματα των ηλικιών 6 μέχρι 14 ετών (Grassroots), 169 ομάδες στα πρωταθλήματα παιδών ηλικιών 14 μέχρι 18 ετών και 66 ομάδες στα πρωταθλήματα νέων κάτω των 19 ετών (Γραφική Παράσταση 10.17).

**Γραφική Παράσταση 10.17: Ομάδες στα πρωταθλήματα της ΚΟΠ ανά ηλικία**

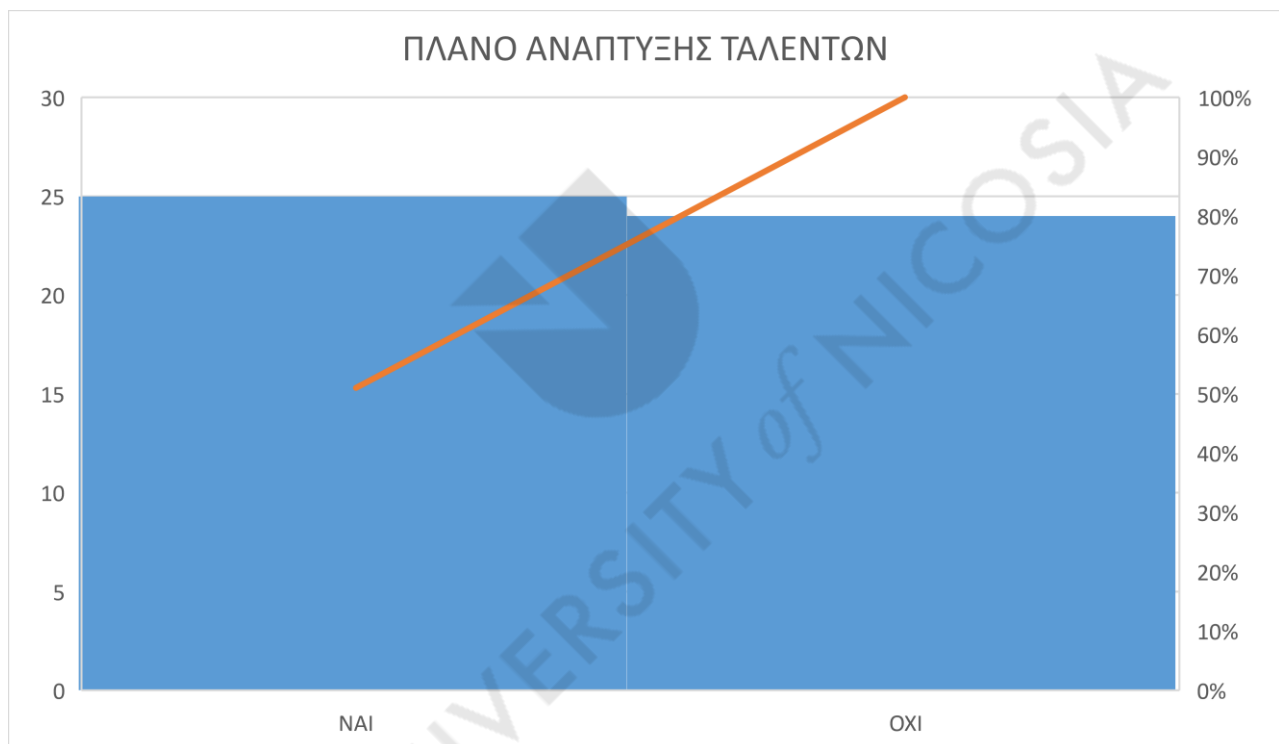


#### **10.4.4 Πλάνο και λόγοι προώθησης ποδοσφαιρικών ταλέντων, Προϋπολογισμοί ακαδημιών ποδοσφαίρου, Εργομετρικές εξετάσεις και Αξιολογήσεις, Ατομικές προπονήσεις, Αρχείο τραυματισμών**

Πιο κάτω θα αναφερθούν επιπρόσθετες πληροφορίες που αφορούν την λειτουργία 49 ακαδημιών ποδοσφαίρου που έχουν ερωτηθεί μέσω ερωτηματολογίων. Μία από τις ερωτήσεις αφορούσε εάν οι ακαδημίες ποδοσφαίρου αυτές λειτουργούν *οργανωμένο πρόγραμμα ανάπτυξης ταλέντων*

ποδοσφαίρου, όπου 25 ακαδημίες (51%) απάντησαν ότι διατηρούν κάποιο πρόγραμμα ανάπτυξης των ταλέντων τους ενώ 24 ακαδημίες (49%) απάντησαν ότι δεν έχουν οποιοδήποτε πρόγραμμα ανάπτυξης των ποδοσφαιρικών τους ταλέντων, αριθμός πολύ μεγάλος αφού στην ουσία με το να μην διατηρούν κάποιο πλάνο ανάπτυξης, αυτό σημαίνει ότι δεν ενδιαφέρονται για την προώθηση και ανάπτυξη των ποδοσφαιρικών τους ταλέντων. Οι πιο πολλές ακαδημίες που διατηρούν πλάνο ανάπτυξης των ταλέντων τους είναι ακαδημίες του επιπέδου ELITE και αρκετές του επιπέδου SUB-ELITE, ενώ οι ακαδημίες που απάντησαν αρνητικά είναι ακαδημίες του επιπέδου NON-ELITE (Γραφική Παράσταση 10.18).

**Γραφική Παράσταση 10.18: Πλάνο ανάπτυξης ταλέντων ακαδημιών**

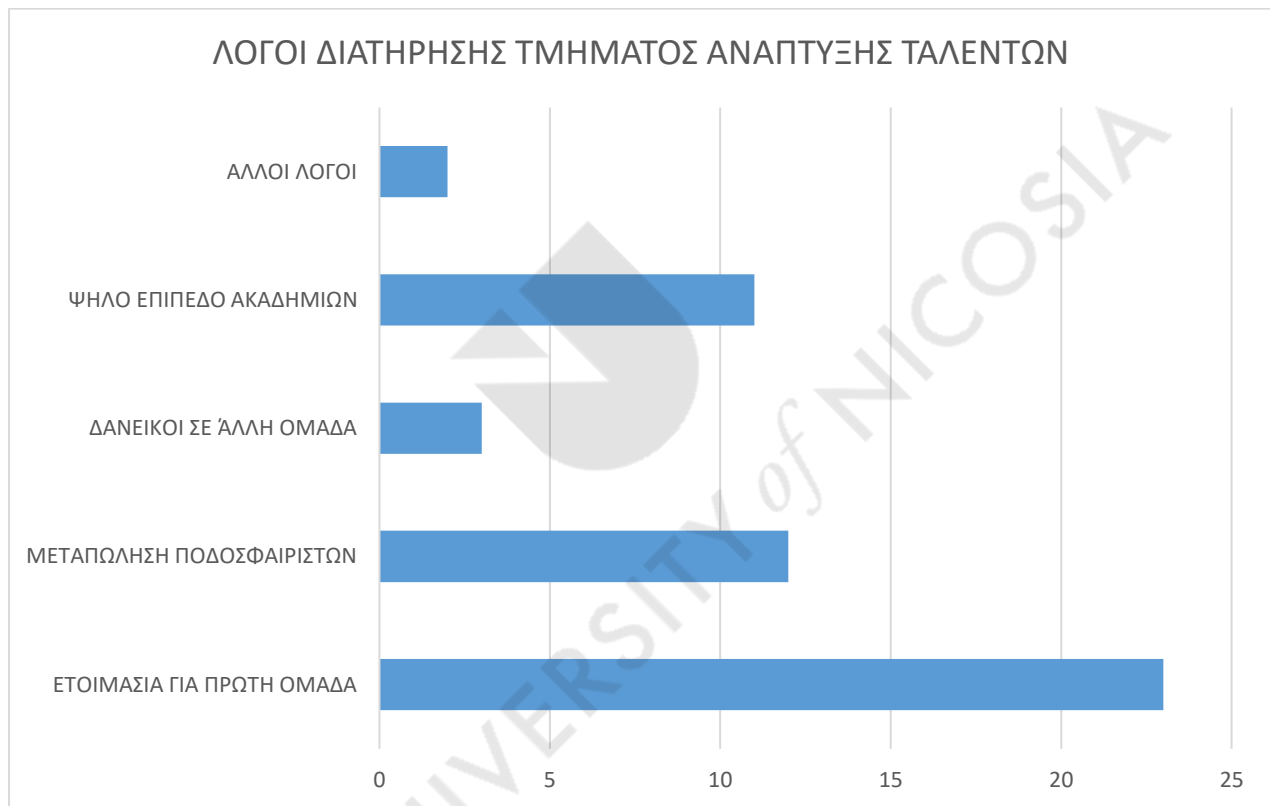


Σε συνέχεια της πιο πάνω ερώτησης, επόμενη ερώτηση στο ερωτηματολόγιο ήταν οι σκοποί του πλάνου ανάπτυξης των ταλέντων ποδοσφαίρου, για τις ακαδημίες ποδοσφαίρου που απάντησαν «Ναι» στην ερώτηση. Από τις 25 ακαδημίες που απάντησαν ότι διατηρούν πλάνο ανάπτυξης ταλέντων, οι 23 ακαδημίες ποδοσφαίρου απάντησαν ότι διατηρούν το πλάνο αυτό με σκοπό να ετοιμάσουν ποδοσφαιριστές για την πρώτη τους ομάδα, 12 ακαδημίες απάντησαν ότι διατηρούν το πλάνο αυτό με σκοπό να ετοιμάσουν ποδοσφαιριστές για να τους μεταπωλήσουν σε μεγαλύτερες ομάδες, 3 ακαδημίες απάντησαν ότι σκοπό τους είναι να τους παραχωρήσουν



δανεικούς σε άλλες ομάδες, 11 ακαδημίες απάντησαν ότι σκοπός τους είναι να έχει η ομάδα ένα ψηλό επίπεδο ακαδημιών ποδοσφαίρου και δύο ομάδες ανάφεραν άλλους επιπλέον λόγους. Στην ερώτηση αυτή οι ακαδημίες ποδοσφαίρου μπορούσαν να απαντήσουν ένα ή και περισσότερους λόγους για τους οποίους διατηρούν πρόγραμμα ανάπτυξης των ταλέντων τους. Ένας πολύ μεγάλος αριθμός (23 από τις 25 ακαδημίες) απάντησε ότι ο κυριότερος λόγους του πλάνου αυτού είναι για να ετοιμάσουν ποδοσφαιριστές για την πρώτη ομάδα τους (Γραφική Παράσταση 10.19).

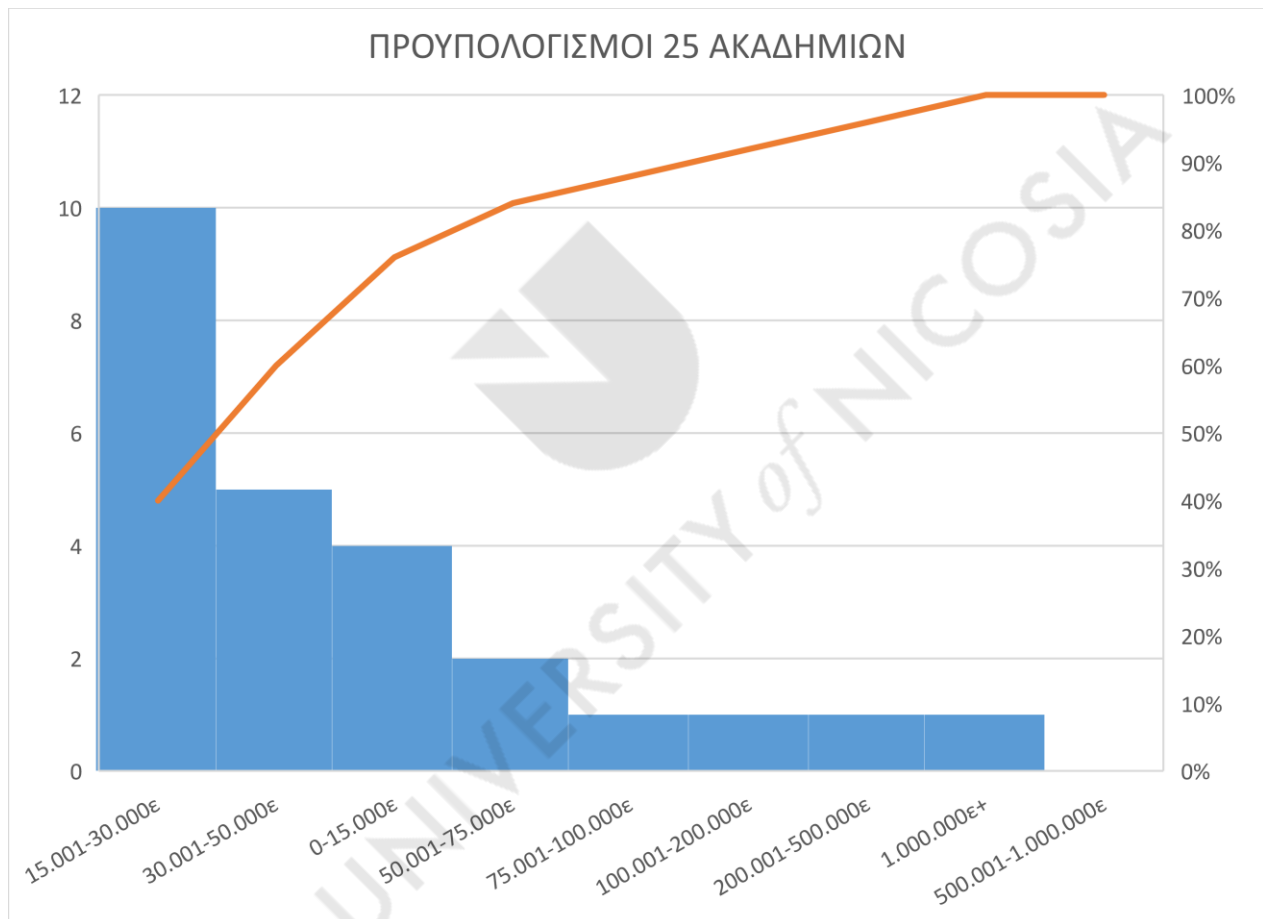
**Γραφική Παράσταση 10.19: Λόγοι διατήρησης τμήματος ανάπτυξης ταλέντων ποδοσφαίρου**



Επόμενη ερώτηση στα ερωτηματολόγια, αφορούσε το εάν οι ακαδημίες ποδοσφαίρου διατηρούν οικονομικούς προϋπολογισμούς. Θετικά απάντησαν 25 από τις 49 ακαδημίες που ερωτήθηκαν και αρνητικά απάντησαν 24 ακαδημίες ποδοσφαίρου. Οι ακαδημίες ποδοσφαίρου που δεν διατηρούν οποιοδήποτε οικονομικό προϋπολογισμό είναι κυρίως ακαδημίες του επιπέδου NON-ELITE. Από τις 25 ακαδημίες που απάντησαν ότι διατηρούν οικονομικούς προϋπολογισμούς, 4 ακαδημίες (16%) απάντησαν ότι ο προϋπολογισμός τους είναι μέχρι 15,000€, 10 ακαδημίες (40%) απάντησαν ότι ο προϋπολογισμός τους είναι μεταξύ 15,001<sup>€</sup> μέχρι και 30,000€, 5 ακαδημίες (20%) έχουν

προϋπολογισμό από 30,001<sup>€</sup> μέχρι και 50,000€, 2 ακαδημίες (8%) έχουν προϋπολογισμό από 50,001<sup>€</sup> μέχρι και 75,000€, μία ακαδημία (4%) έχει προϋπολογισμό από 75,001<sup>€</sup> μέχρι και 100,000€, μία ακαδημία (4%) έχει προϋπολογισμό από 100,001<sup>€</sup> μέχρι και 200,000€, μία ακαδημία (4%) έχει προϋπολογισμό 200,001<sup>€</sup> μέχρι και 500,000€, καμία ακαδημία δεν έχει προϋπολογισμό 500,001<sup>€</sup> μέχρι 1,000,000€ και μία (4%) ακαδημία έχει προϋπολογισμό περισσότερο από 1,000,000€ που αυτή είναι η ακαδημία ποδοσφαίρου του επίσημου Ολυμπιακού Πειραιώς στην Ελλάδα (Γραφική Παράσταση 10.20).

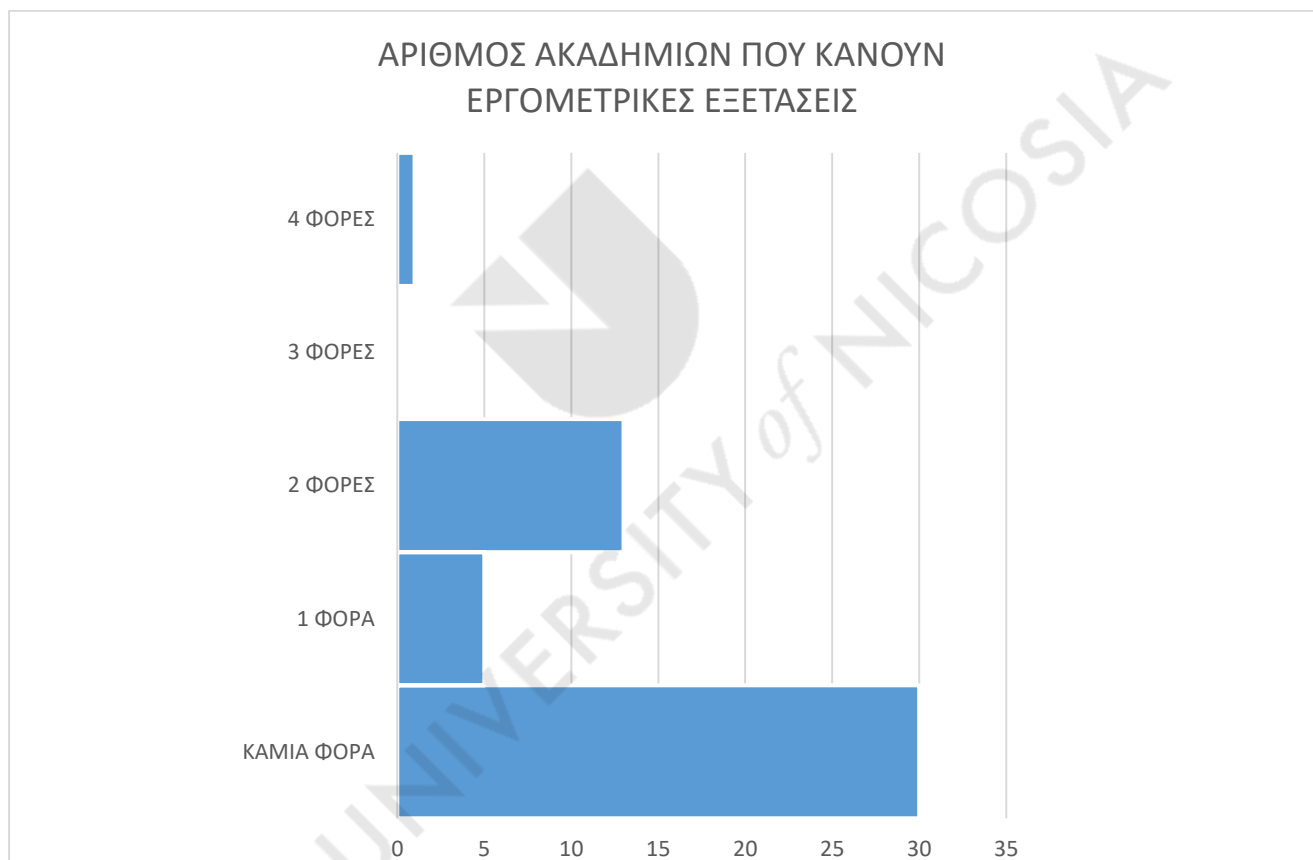
**Γραφική Παράσταση 10.20: Προϋπολογισμοί ακαδημιών**



Επόμενες ερωτήσεις στο ερωτηματολόγιο των ακαδημιών ποδοσφαίρου αφορούσε τις *εργομετρικές εξετάσεις* και τις αξιολογήσεις των νεαρών ποδοσφαιριστών, θέματα πολύ σημαντικά για την σωστή ανάπτυξη τους ανάπτυξη και ειδικά των ταλέντων ποδοσφαίρου. Από τις 49 ακαδημίες ποδοσφαίρου που ερωτήθηκαν οι 30 ακαδημίες (61,2%) απάντησαν ότι δεν κάνουν κανένα είδος εργομετρικών εξετάσεων, 5 ακαδημίες (10,2%) απάντησαν ότι κάνουν εργομετρικές

εξετάσεις μία φορά σε κάθε ποδοσφαιρική περίοδο, 13 ακαδημίες (26,6%) απάντησαν ότι κάνουν εργομετρικές εξετάσεις δύο φορές ανά ποδοσφαιρική περίοδο (στην αρχή και στο τέλος της περιόδου) και μία ακαδημία (2%) απάντησε ότι κάνει εργομετρικές εξετάσεις τέσσερις φορές ανά ποδοσφαιρική περίοδο (Γραφική Παράσταση 10.21). Οι ακαδημίες ποδοσφαίρου που κάνουν μία ή και περισσότερες φορές εργομετρικές εξετάσεις στους ποδοσφαιριστές τους είναι μόνο 19 ακαδημίες, και είναι οι ακαδημίες του επιπέδου ELITE και κάποιες του επιπέδου SUB-ELITE ενώ οι ακαδημίες του επιπέδου NON-ELITE φαίνεται ότι δεν κάνουν εργομετρικές εξετάσεις στους ποδοσφαιριστές τους.

**Γραφική Παράσταση 10.21: Αριθμός ακαδημιών που κάνουν εργομετρικές εξετάσεις**

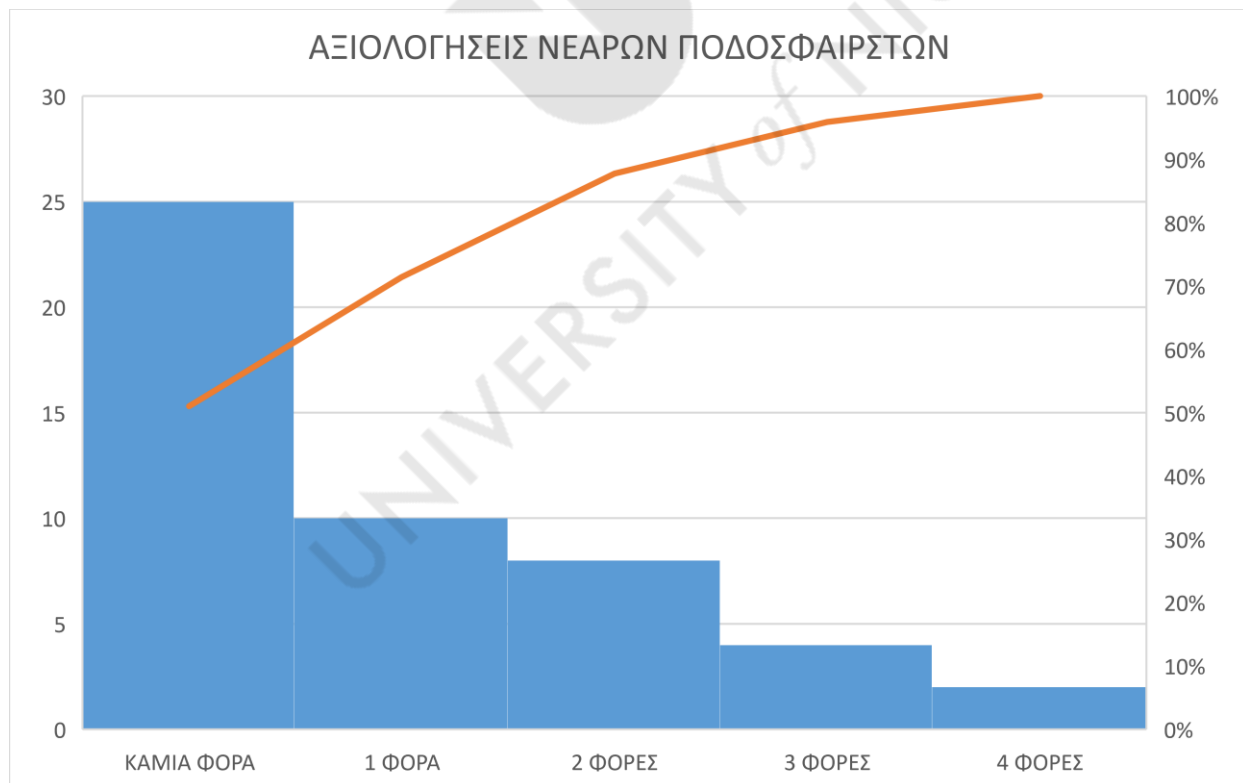


Οι εργομετρικές εξετάσεις είναι πολύ σημαντικό να γίνονται στους νεαρούς ποδοσφαιριστές και ειδικά στους ποδοσφαιριστές που έχουν πιθανότητες ανέλιξης. Οι εξετάσεις αυτές δείχνουν τις αδυναμίες και τις δυνατότητες των νεαρών ποδοσφαιριστών ως επίσης και την βελτίωση που κάνουν κατά την διάρκεια της ποδοσφαιρικής περιόδου, εάν αυτές επαναλαμβάνονται. Φαίνεται από τις απαντήσεις στα ερωτηματολόγια ότι ένας πολύ μεγάλος αριθμός ακαδημιών ποδοσφαίρου

δεν ασχολείται με τις εργομετρικές εξετάσεις αφού μονό 19 ακαδημίες που ποδοσφαίρου που κάνουν εργομετρικές εξετάσεις κυρίως γηπέδου, ενώ 3 ακαδημίες κάνουν και εργαστηριακές εργομετρικές εξετάσεις. Οι εργομετρικές εξετάσεις εργαστηρίου είναι πολύ εξειδικευμένες και αναγκαίες για τα ποδοσφαιρικά ταλέντα και ειδικά για τους ποδοσφαιριστές του επιπέδου ELITE και όπως βλέπουμε μόνο τρεις ακαδημίες κάνουν τις εξετάσεις αυτές.

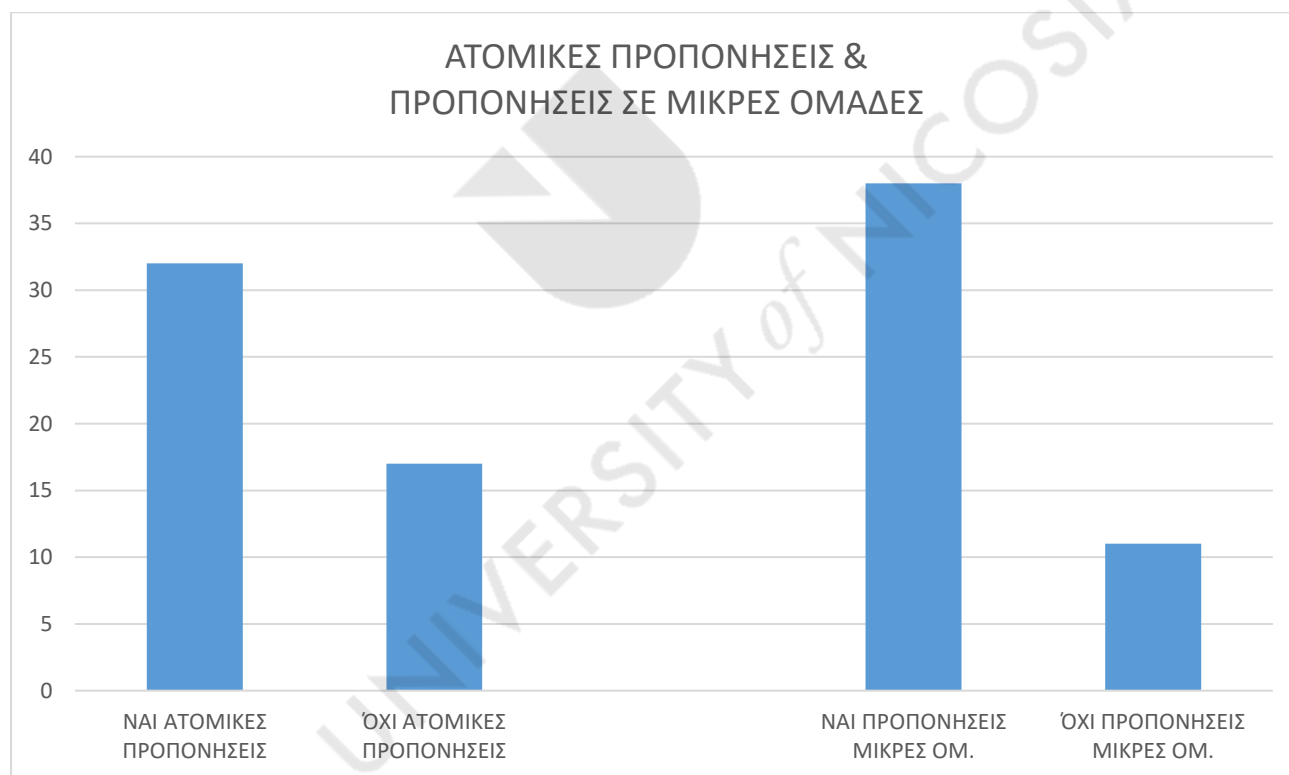
Όσον αφορά τις αξιολογήσεις των νεαρών ποδοσφαιριστών, φαίνεται μέσα από τις απαντήσεις των ερωτηματολογίων από τις 49 ακαδημίες ποδοσφαίρου, ότι 25 ακαδημίες δεν κάνουν αξιολογήσεις, 10 ακαδημίες κάνουν αξιολόγηση μία φορά την κάθε ποδοσφαιρική περίοδο, 8 ακαδημίες κάνουν δύο φορές αξιολογήσεις σε κάθε ποδοσφαιρική περίοδο, 4 ακαδημίες κάνουν τρεις φορές και 2 ακαδημίες κάνουν τέσσερις φορές αξιολογήσεις στους ποδοσφαιριστές τους σε κάθε ποδοσφαιρική περίοδο (Γραφική Παράσταση 10.22). Οι αξιολογήσεις είναι σημαντικές για την εξέλιξη και ανέλιξη των νεαρών ποδοσφαιριστών αφού μπορούν να επισημανθούν οι αδυναμίες τους έτσι ώστε να τις δουλέψουν και να τις βελτιώσουν.

**Γραφική Παράσταση 10.22: Αξιολογήσεις νεαρών ποδοσφαιριστών**



Ένα άλλο σημαντικό θέμα στην ανάπτυξη των νεαρών ποδοσφαιριστών είναι οι ατομικές προπονήσεις και οι προπονήσεις σε μικρές ομάδες, οι οποίες βοηθούν στα μέγιστα την ανάπτυξη και την βελτίωση των αδυναμιών τους. Από τις 49 ακαδημίες ποδοσφαίρου 32 (65.3%) απάντησαν ότι κάνουν ατομικές προπονήσεις στους ποδοσφαιριστές τους ενώ 17 ακαδημίες (34.7%) απάντησαν ότι δεν κάνουν ατομικές προπονήσεις, ενώ όσον αφορά τις προπονήσεις σε μικρές ομάδες 38 ακαδημίες (77,5%) απάντησαν ότι το κάνουν, ενώ 11 ακαδημίες (22,5%) απάντησαν ότι δεν κάνουν προπονήσεις σε μικρές ομάδες με σκοπό την βελτίωση των αδυναμιών των ποδοσφαιριστών τους (Γραφική Παράσταση 10.23). Οι πιο πολλές ακαδημίες που κάνουν ατομικές και προπονήσεις σε μικρές ομάδες είναι οι ακαδημίες του επιπέδου ELITE και SUB-ELITE, ενώ οι ακαδημίες που δεν προσφέρουν αυτές τις υπηρεσίες είναι ακαδημίες του επιπέδου NON-ELITE.

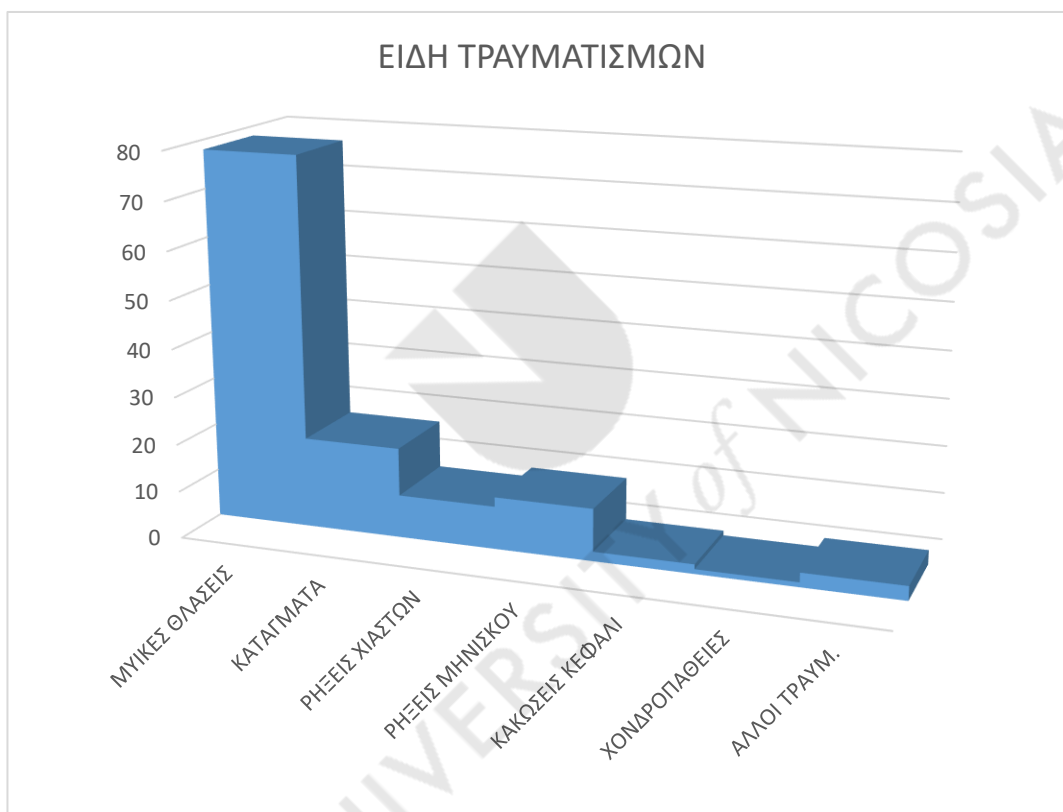
**Γραφική Παράσταση 10.23: Ατομικές προπονήσεις και προπονήσεις σε μικρές ομάδες**



Ακόμη ένας σημαντικός παράγοντας στην σωστή ανάπτυξη των νεαρών ποδοσφαιριστών είναι το θέμα των τραυματισμών, γεγονός που τους επηρεάζει σημαντικά τόσο την ψυχολογία όσο και την σωστή ανάπτυξη και ανέλιξη τους. Στο ερωτηματολόγιο 29 ακαδημίες ποδοσφαίρου (59,2%) απάντησαν ότι διατηρούν αρχείο τραυματισμών ενώ 20 ακαδημίες (40,8%) απάντησαν ότι δεν διατηρούν αρχείο τραυματισμών. Από τις 29 ακαδημίες που απάντησαν ότι διατηρούσαν αρχείο

τραυματισμών κατά την προηγούμενη ποδοσφαιρική περίοδο, οι 6 ακαδημίες (20,7%) είχαν 1 μέχρι 2 τραυματισμούς, οι 16 ακαδημίες (55,2%) είχαν 3 μέχρι 5 τραυματισμούς και 7 ακαδημίες (24,1%) είχαν 6 μέχρι 7 τραυματισμούς. Τα είδη των τραυματισμών που είχαν οι 29 ακαδημίες ήταν 78 μυϊκές θλάσεις, που ήταν και ο πιο συχνός τραυματισμός, 19 κατάγματα, 9 ρήξεις χιαστών συνδέσμων γονάτου, 11 ρήξεις μηνίσκων γονάτου, 2 κακώσεις αυχενικής μοίρας και άλλες κακώσεις στο κεφάλι, μία χονδροπάθεια και 3 άλλους τραυματισμούς (Γραφική Παράσταση 10.24).

**Γραφική Παράσταση 10.24: Είδη τραυματισμών**



### **10.5 Διάφορα: Αθλητικά σχολεία, Απογευματινές δραστηριότητες, Προγράμματα διατροφής, Εμπλοκή γονέων, Τμήμα ανίχνευσης ταλέντων, Αντιπρόσωποι ποδοσφαιριστών (managers/agents), Προσφορά του κράτους, Φιλοσοφία ακαδημιών**

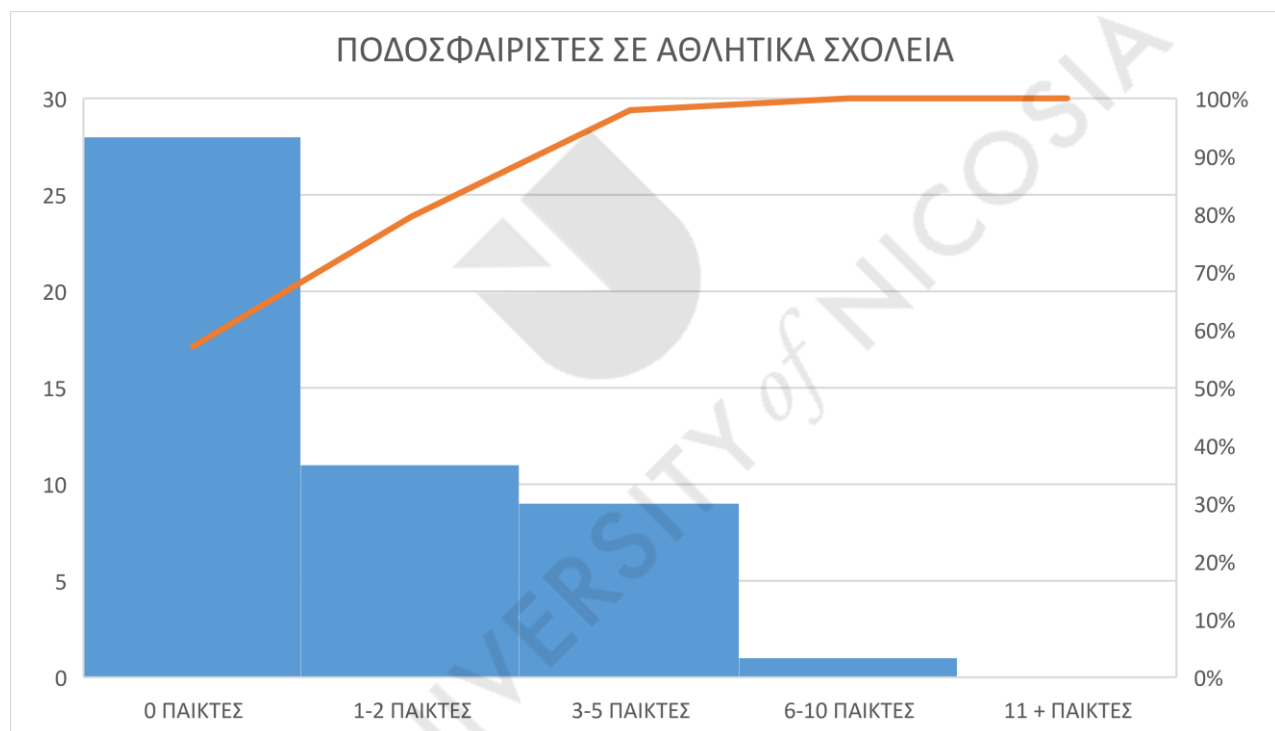
Διάφοροι άλλοι παράγοντες επηρεάζουν την ανάπτυξη και την εξέλιξη των νεαρών ποδοσφαιριστών, παράγοντες όπως είναι τα αθλητικά σχολεία, τα απογευματινά μαθήματα και οι

άλλες δραστηριότητες που έχουν στο πρόγραμμά τους, η διατροφή τους και τέλος η προσφορά του κράτους στην ανάπτυξη του ποδοσφαίρου στην Κύπρο και ειδικότερα την εξέλιξη των νεαρών ταλέντων ποδοσφαίρου.

### 10.5.1 Αθλητικά σχολεία:

Όσον αφορά τα αθλητικά σχολεία 28 ακαδημίες (57,1%) απάντησαν ότι δεν έχουν κανένα ποδοσφαιριστή σε αθλητικό σχολείο ενώ 11 ακαδημίες (22,4%) απάντησαν ότι έχουν 1-2 ποδοσφαιριστές, 9 ακαδημίες (18,5%) απάντησαν ότι έχουν 3-5 ποδοσφαιριστές και μια ακαδημία (2%) απάντησε ότι έχει 6-10 ποδοσφαιριστές (Γραφική Παράσταση 10.25).

**Γραφική Παράσταση 10.25: Ποδοσφαιριστές σε αθλητικά σχολεία**



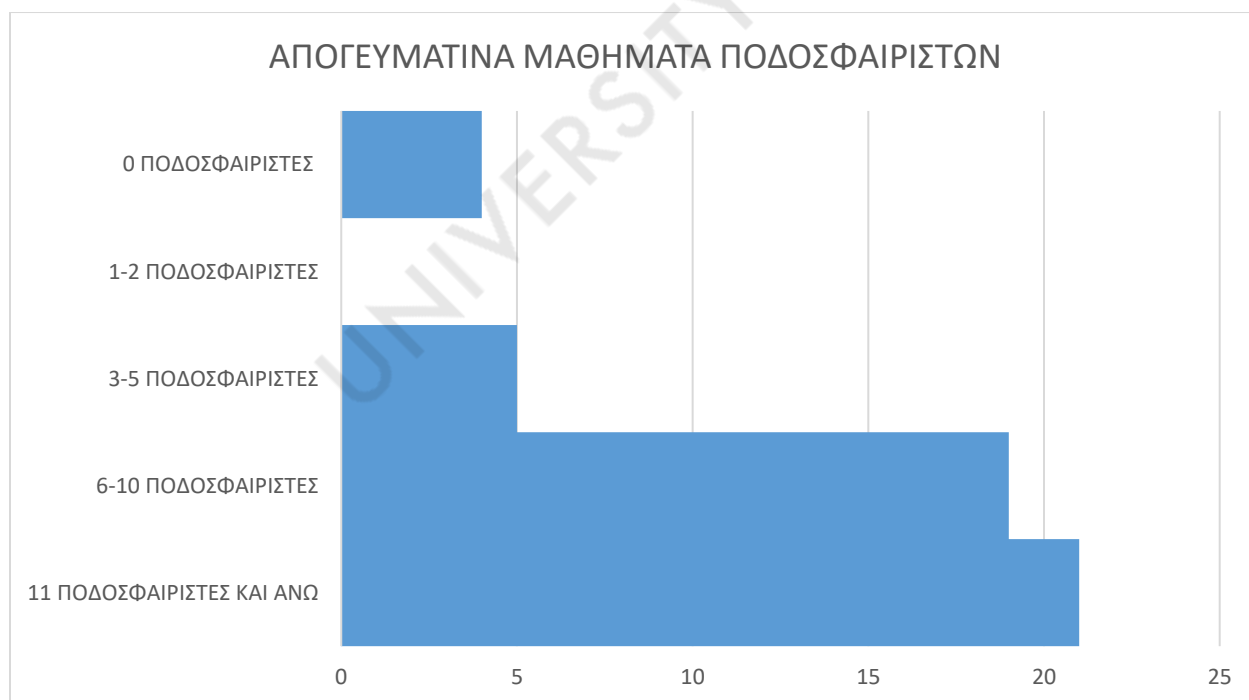
Τα αθλητικά σχολεία λειτουργούν στην Κύπρο τα τελευταία δέκα χρόνια τόσο στο δημόσιο όσο και στον ιδιωτικό τομέα εκπαίδευσης, τα οποία στην ουσία αυξάνουν τις ώρες προπόνησης των ποδοσφαιριστών και αυξάνοντας την πιθανότητα για διάκριση τους. Οι προπονήσεις στα αθλητικά σχολεία γίνονται κατά τις πρωινές ώρες, με ποδοσφαιριστές διαφόρων ομάδων να προπονούνται μαζί, ενώ οι ποδοσφαιριστές τα απογεύματα κάνουν την δεύτερη τους προπόνηση μαζί με την ομάδα τους. Σε αρκετές χώρες του εξωτερικού τα αθλητικά σχολεία λειτουργούν μέσω των ιδίων

των ομάδων γεγονός ακόμη πιο σημαντικό αφού οι νεαροί ποδοσφαιριστές προπονούνται μαζί με την ομάδα τους τόσο το πρωί όσο και το απόγευμα.

### 10.5.2 Απογευματινά μαθήματα:

Ένας παράγοντας που επηρεάζει αρνητικά τους νεαρούς ποδοσφαιριστές στην Κύπρο είναι τα απογευματινά μαθήματα και δραστηριότητες που έχουν εκτός από τις προπονήσεις ποδοσφαίρου. Το θέμα αυτό επηρεάζει τον αριθμό προπονήσεων και τον μειώνει σημαντικά γεγονός που δεν βοηθά στην εξέλιξη και ανάπτυξη των νεαρών ποδοσφαιριστών. Σε ερώτηση που υπήρχε στο ερωτηματολόγιο 21 ακαδημίες ποδοσφαίρου (42,8%) απάντησαν ότι έχουν περισσότερους από 11 ποδοσφαιριστές που έχουν απογευματινά μαθήματα και επηρεάζεται ο αριθμός προπονήσεων που κάνουν, 19 ακαδημίες (38,8%) απάντησαν ότι έχουν 6-10 ποδοσφαιριστές, 5 ακαδημίες (10,2%) έχουν 3-5 ποδοσφαιριστές, καμία ακαδημία δεν έχει 1-2 ποδοσφαιριστές, ενώ μόνο 4 ακαδημίες (8,2%) δεν έχουν κανένα ποδοσφαιριστή που έχει απογευματινά μαθήματα και αυτές φαίνεται να είναι μερικές ακαδημίες του επιπέδου ELITE (Γραφική Παράσταση 10.26). Από τα πιο πάνω αποτελέσματα ένα σημαντικό ποσοστό ακαδημιών (81,6%) φαίνεται να επηρεάζεται σημαντικά με τον αριθμό των προπονήσεων των ποδοσφαιριστών τους από τα απογευματινά μαθήματα, γεγονός που μειώνει τον αριθμό των προπονήσεων που κάνουν οι νεαροί ποδοσφαιριστές.

**Γραφική Παράσταση 10.26: Απογευματινά μαθήματα ποδοσφαιριστών**

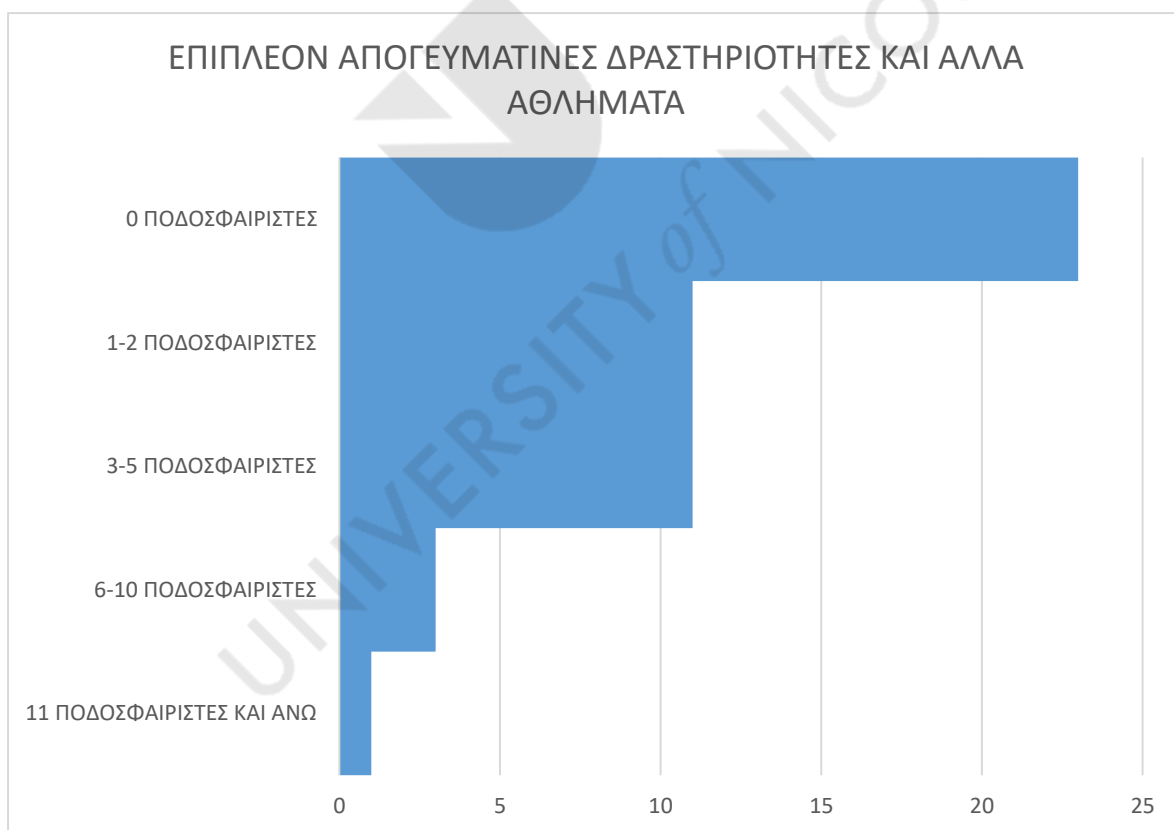




### 10.5.3 Άλλες δραστηριότητες:

Όσον αφορά στην ερώτηση εάν οι νεαροί ποδοσφαιριστές ασχολούνται με άλλες δραστηριότητες ή άλλα αθλήματα οι απαντήσεις που δόθηκαν από τις 49 ακαδημίες ήταν, 1 μόνο ακαδημία (2%) έχει 11 και περισσότερους ποδοσφαιριστές, 3 ακαδημίες (6,1%) έχουν 6-10 ποδοσφαιριστές, 11 ακαδημίες (22,4%) έχουν 3-5 ποδοσφαιριστές, 11 ακαδημίες (22,4%) έχουν 1-2 ποδοσφαιριστές και 23 ακαδημίες (46,9%) δεν έχουν κανένα ποδοσφαιριστή που ασχολείται με άλλες δραστηριότητες και με άλλο άθλημα (Γραφική Παράσταση 10.27). Η κατάσταση στην περίπτωση αυτή είναι καλύτερη από τα απογευματινά μαθήματα αλλά δεν παύει και πάλι ένας σημαντικός αριθμός ακαδημιών (53,1%) να έχει ποδοσφαιριστές που ασχολούνται και με άλλες δραστηριότητες και αθλήματα, γεγονός που τους μειώνει τις ώρες προπόνησης στο ποδόσφαιρο αλλά και την συγκέντρωσή τους σε αυτό, έτσι ώστε να βελτιωθούν και να εξελιχθούν.

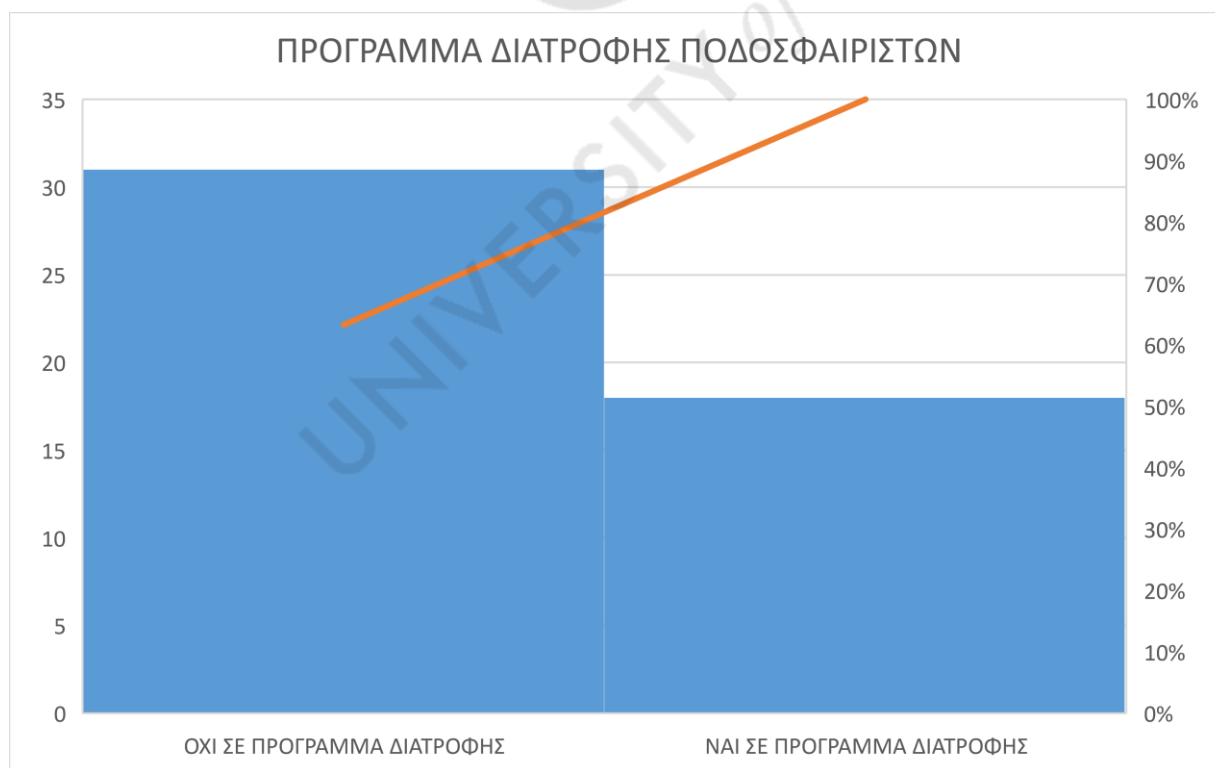
**Γραφική Παράσταση 10.27: Επιπλέον απογευματινές δραστηριότητες και άλλα αθλήματα**



#### 10.5.4 Διατροφή:

Μια σημαντική ερώτηση στο ερωτηματολόγιο ήταν κατά πόσο οι ποδοσφαιριστές ακολουθούν κάποιο πρόγραμμα διατροφής, είτε μέσω των διατροφολόγων που έχουν κάποιες από τις ακαδημίες ποδοσφαίρου, είτε από μόνοι τους με κάποιο εξωτερικό συνεργάτη των ακαδημιών ποδοσφαίρου, ή με κάποιον ιδιωτικό διατροφολόγο. Οι θετικές απαντήσεις στο ερώτημα αυτό ήταν μόνο από 18 ακαδημίες ποδοσφαίρου (36,7%), των οποίων οι ποδοσφαιριστές τους ακολουθούν κάποιο πρόγραμμα διατροφής, ενώ ένας μεγάλος αριθμός ακαδημιών ποδοσφαίρου και συγκεκριμένα 31 ακαδημίες (63,3%), οι ποδοσφαιριστές τους δεν ακολουθούν κανένα πρόγραμμα διατροφής (Γραφική Παράσταση 10.28). Το γεγονός αυτό είναι πάρα πολύ σημαντικό αφού ένας μεγάλος αριθμός νεαρών ποδοσφαιριστών δεν ακολουθούν σωστή και αθλητική διατροφή, η οποία θα μπορούσε να τους βοηθήσει στην καλύτερη ανάπτυξη του σώματος τους και με απώτερο στόχο την σωστή ποδοσφαιρική ανάπτυξη και εξέλιξη τους. Από τις απαντήσεις των ερωτηματολογίων φαίνεται ότι το πρόγραμμα διατροφής το ακολουθούν ποδοσφαιριστές από τις ακαδημίες του επιπέδου ELITE, όχι και τόσο από τις ακαδημίες του επιπέδου SUB-ELITE, ενώ σχεδόν καθόλου από τις ακαδημίες του επιπέδου NON-ELITE.

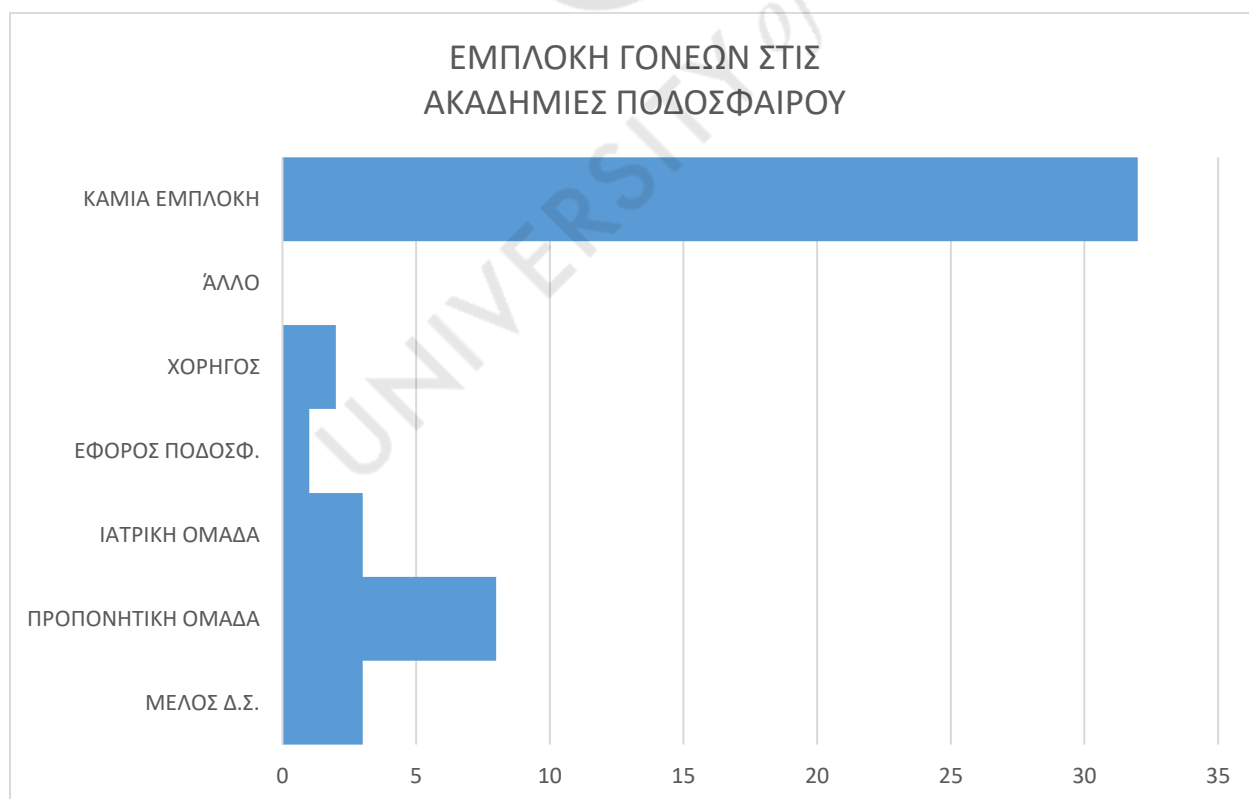
**Γραφική Παράσταση 10.28: Πρόγραμμα διατροφής ποδοσφαιριστών**



### 10.5.5 Εμπλοκή γονέων:

Οι γονείς αρκετές φορές εμπλέκονται με διάφορους τρόπους στην πορεία των νεαρών ποδοσφαιριστών με σκοπό να τους βοηθήσουν να ανελιχθούν, ενώ τις περισσότερες φορές η εμπλοκή τους αυτή φέρνει αντίθετα αποτελέσματα. Σε ερώτηση που υπήρχε στο ερωτηματολόγιο όσον αφορά το θέμα εμπλοκής των γονέων στις ακαδημίες ποδοσφαίρου, 17 από τις 49 ακαδημίες (34,7%) απάντησαν ότι οι γονείς κάποιων ποδοσφαιριστών τους εμπλέκονται με κάποιο τρόπο στην ακαδημία. Συγκεκριμένα 3 ποδοσφαιριστές απάντησαν ότι οι γονείς τους εμπλέκονται ως μέλη του διοικητικού συμβουλίου της ομάδας, 8 απάντησαν ότι οι γονείς τους είναι μέσα στην προπονητική ομάδα, 3 απάντησαν ότι είναι στην ιατρική ομάδα, ένας απάντησε ότι είναι έφορος ποδοσφαίρου και δύο απάντησαν ότι οι γονείς τους είναι χορηγοί της ομάδας ή της ακαδημίας. Ένα σημαντικό όμως ποσοστό (65,3%) και συνολικά 32 ακαδημίες δεν έχουν γονείς ποδοσφαιριστών οι οποίοι εμπλέκονται με οποιοδήποτε τρόπο στην ακαδημία τους (Γραφική Παράσταση 10.29). Από τις απαντήσεις στα ερωτηματολόγια φαίνεται ότι οι γονείς που εμπλέκονται περισσότερο στις ακαδημίες ποδοσφαίρου είναι στο επίπεδο NON-ELITE και SUB-ELITE και όχι τόσο στο ψηλότερο επίπεδο που είναι το ELITE.

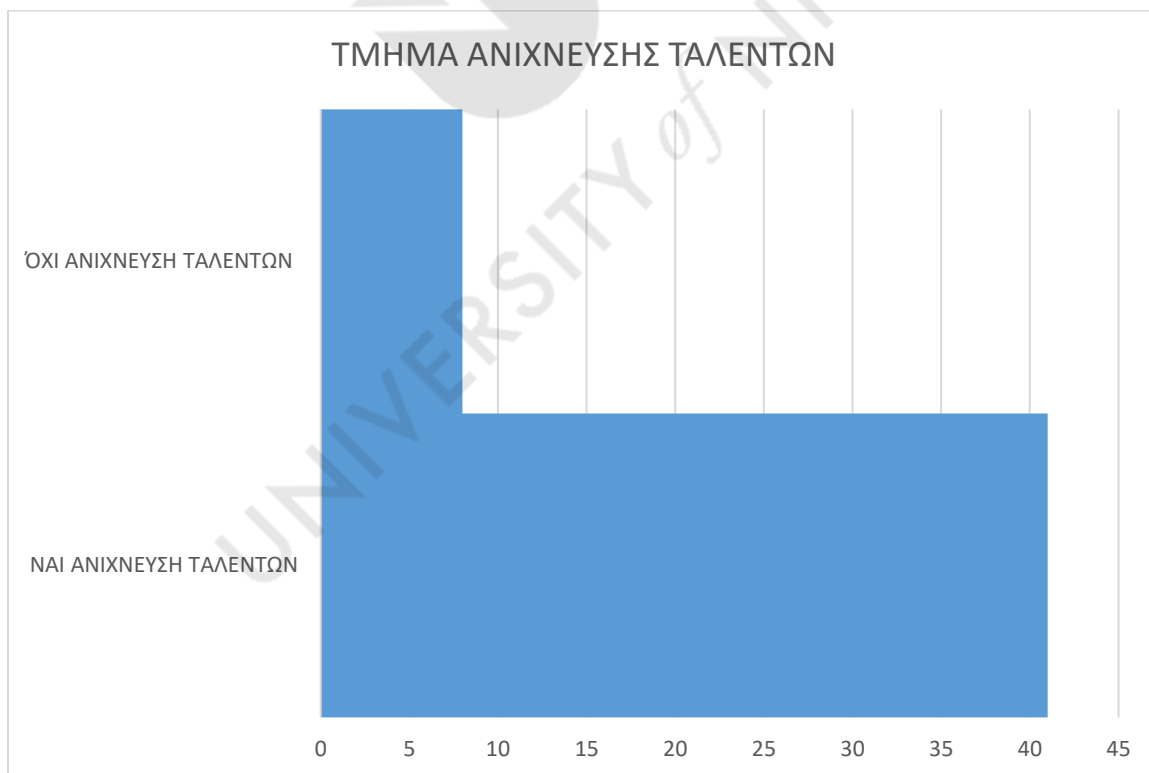
**Γραφική Παράσταση 10.29: Εμπλοκή γονέων στις ακαδημίες**



### 10.5.6 Ανίχνευση ταλέντων:

Η ανίχνευση των ταλέντων ποδοσφαίρου είναι ένας πάρα πολύ σημαντικός παράγοντας στο αναπτυξιακό ποδόσφαιρο αφού με εξειδικευμένα άτομα μπορεί να ξεχωρίσει τα ταλέντα αυτά και να τα βοηθήσει να εξελιχθούν. Αρκετές ακαδημίες στο εξωτερικό λειτουργούν τμήμα ανίχνευσης ταλέντων ποδοσφαίρου, ενώ στην Κύπρο δεν λειτουργεί σε τόσο μεγάλο βαθμό στις ακαδημίες ποδοσφαίρου. Από τις 49 ακαδημίες που ερωτήθηκαν στο ερωτηματολόγιο, 41 ακαδημίες (83,7%) δεν λειτουργούν τμήμα ανίχνευσης ταλέντων αφού μόνο 9 ακαδημίες (16,3%) διατηρούν και λειτουργούν το τμήμα αυτό και κυρίως είναι ακαδημίες του επιπέδου ELITE (Γραφική Παράσταση 10.30). Από τις 9 ακαδημίες οι 6 έχουν 1-2 άτομα που απασχολούνται στο τμήμα αυτό, 1 ακαδημία έχει 3-4 άτομα και 1 ακαδημία έχει 5-7 άτομα που απασχολούνται στο τμήμα αυτό. Από τα ερωτηματολόγια φαίνεται ότι δεν δίνεται και τόση μεγάλη σημασία σε ένα τμήμα όπως είναι η ανίχνευση των ποδοσφαιρικών ταλέντων στις ακαδημίες που ερωτήθηκαν, γεγονός που δεν βοηθά στην ανάπτυξη των νεαρών ποδοσφαιριστών και ειδικά των ταλέντων ποδοσφαίρου.

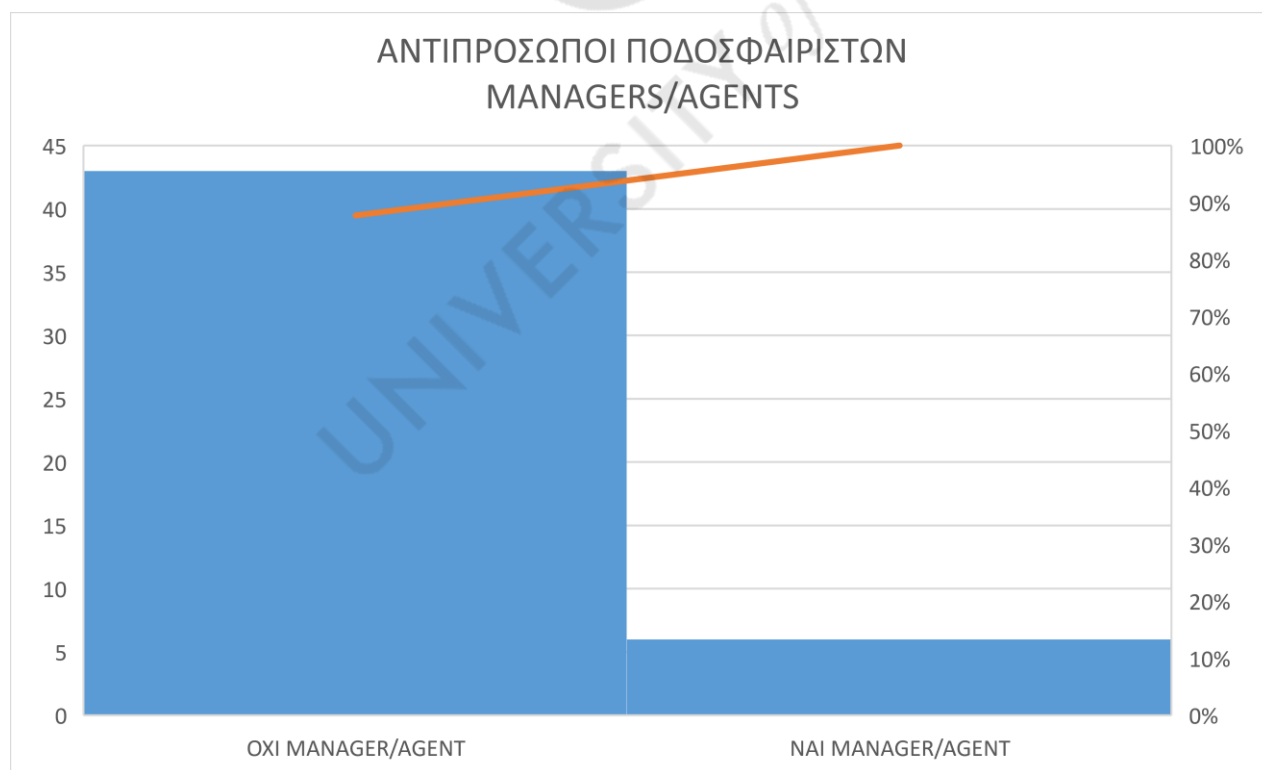
**Γραφική Παράσταση 10.30: Τμήμα ανίχνευσης ταλέντων**



### 10.5.7 Αντιπρόσωποι ποδοσφαιριστών (managers/agents):

Ακόμη ένας σημαντικός παράγοντας που βοηθάει στην προώθηση των ποδοσφαιρικών ταλέντων είναι η αντιπροσώπευση από τους managers/agents ποδοσφαίρου. Ένας νεαρός ταλαντούχος ποδοσφαιριστής μπορεί να βοηθηθεί πάρα πολύ στην καριέρα του εάν έχει και ένα σωστό και δραστήριο αντιπρόσωπο (manager/agent) ο οποίος θα μπορέσει να τον βοηθήσει στην εξελισσόμενη πορεία του. Αυτό συμβαίνει σε ομάδες του εξωτερικού και σε αρκετά ταλέντα ποδοσφαίρου, σε αντίθεση με την Κύπρο όπου στην ερώτηση που υπήρχε στο ερωτηματολόγιο μόνο 6 ακαδημίες (12,3%) απάντησαν θετικά στο ότι κάποιοι ποδοσφαιριστές τους έχουν αντιπρόσωπο (manager/agent), ενώ στις υπόλοιπες 43 ακαδημίες (87,7%), οι ποδοσφαιριστές τους δεν αντιπροσωπεύονται από κανένα (Γραφική Παράσταση 10.31). Από τις 6 ακαδημίες που απάντησαν θετικά, οι 2 ακαδημίες έχουν 1-2 ποδοσφαιριστές με αντιπρόσωπο, 2 ακαδημίες έχουν 3-5 ποδοσφαιριστές με αντιπρόσωπο, μία ακαδημία έχει 6-10 ποδοσφαιριστές με αντιπρόσωπο και μία ακαδημία έχει 11-15 ποδοσφαιριστές με αντιπρόσωπο. Η ακαδημία με τους πιο πολλούς ποδοσφαιριστές με αντιπροσώπευση είναι η ακαδημία του Ολυμπιακού Πειραιώς στην Ελλάδα όπου δουλεύει πάνω σε επαγγελματικά επίπεδα.

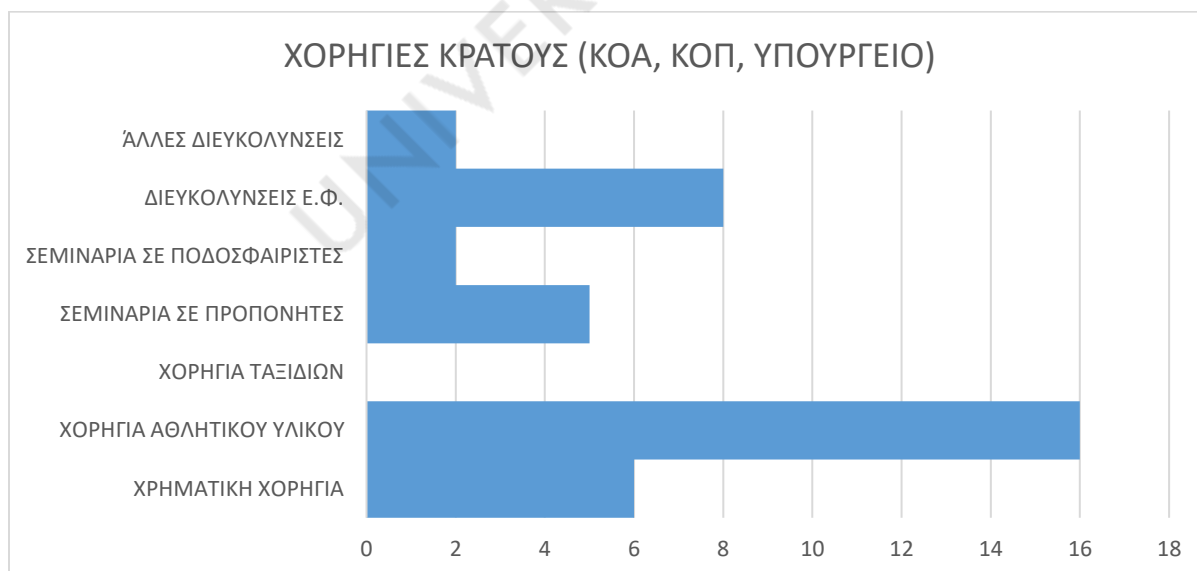
**Γραφική Παράσταση 10.31: Αντιπρόσωποι ποδοσφαιριστών managers/agents**



### 10.5.8 Στήριξη κράτους:

Η στήριξη του κράτους σε μία χώρα με διάφορους τρόπους, όσον αφορά την ανάπτυξη του ποδοσφαίρου, είναι ένας επίσης σημαντικός παράγοντας που μπορεί να βοηθήσει στα μέγιστα τον αθλητισμό αλλά και την ανάπτυξη των ταλέντων σε ένα άθλημα. Όσον αφορά την ανάπτυξη του ποδοσφαίρου στην Κύπρο αλλά και των ταλέντων του, φαίνεται μέσα από τις απαντήσεις που έδωσαν οι 49 ακαδημίες ποδοσφαίρου ότι η βοήθεια του κράτους δεν είναι ικανοποιητική και αυτή που έπρεπε. Τόσο το ανάλογο υπουργείο, όσο και ο Κυπριακός Οργανισμός Αθλητισμού (ΚΟΑ), αλλά και η Κυπριακή Ομοσπονδία Ποδοσφαίρου (ΚΟΠ), δεν δίνουν τα απαραίτητα εφόδια στις ομάδες και στους ποδοσφαιριστές. Συγκεκριμένα και οι 49 ακαδημίες ποδοσφαίρου απάντησαν αρνητικά στο γεγονός εάν είναι ικανοποιημένες από την βοήθεια των πιο πάνω κρατικών οργανισμών, όσον αφορά την βοήθεια τους προς την ανάπτυξη του ποδοσφαίρου. Πιο συγκεκριμένα 6 ακαδημίες απάντησαν ότι έχουν χρηματική βοήθεια, 16 ακαδημίες απάντησαν ότι έχουν χορηγία αθλητικού υλικού, καμία ακαδημία δεν απάντησε όσον αφορά την χορηγία ταξιδιών στο εξωτερικό για σκοπούς ανάπτυξης των ποδοσφαιριστών τους, 5 ακαδημίες απάντησαν ότι τους παρέχονται διάφορα σεμινάρια για εκπαίδευση των προπονητών τους, 2 ακαδημίες απάντησαν ότι τους προσφέρονται σεμινάρια για εκπαίδευση των ποδοσφαιριστών τους, 8 ακαδημίες απάντησαν ότι τους προσφέρονται διάφορες άλλες διευκολύνσεις όπως είναι για παράδειγμα τα υπηρεσιακά στην εθνική φρουρά και τέλος 2 ακαδημίες απάντησαν ότι παίρνουν διάφορες άλλες χορηγίες και διευκολύνσεις (Γραφική Παράσταση 10.32).

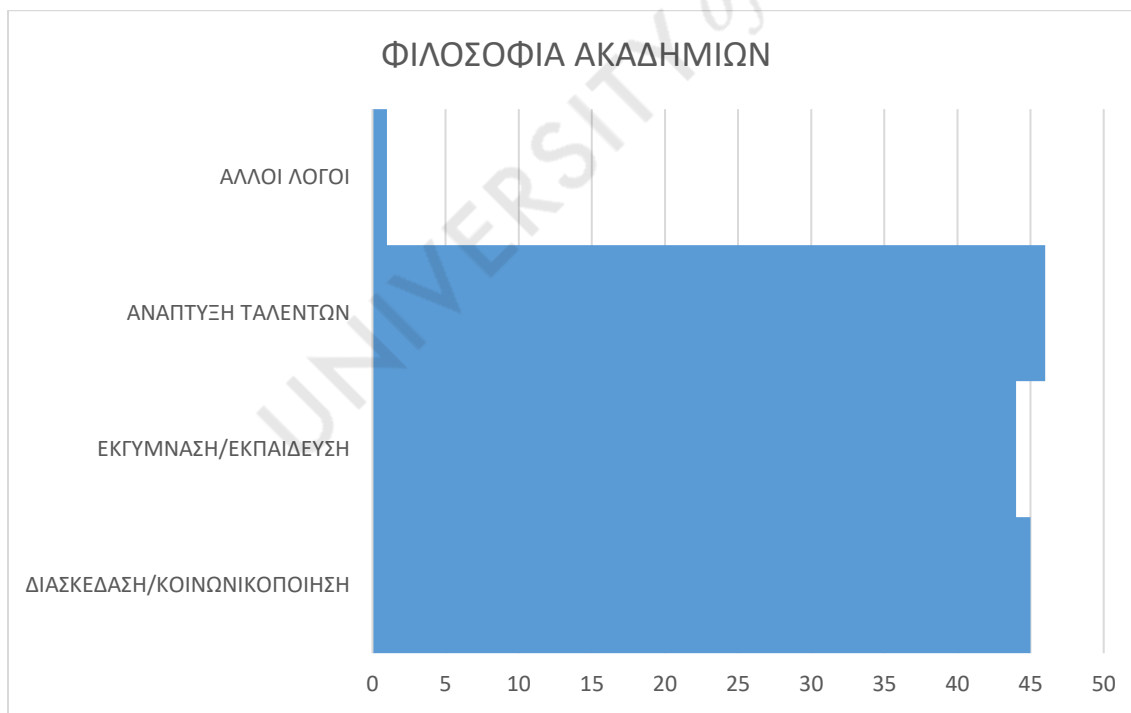
**Γραφική Παράσταση 10.32: Στήριξη και χορηγίες του κράτους**



### 10.5.9 Φιλοσοφία ακαδημίας:

Τελευταία ερώτηση στο ερωτηματολόγιο των ακαδημιών ποδοσφαίρου ήταν οι λόγοι λειτουργίας της ακαδημίας και γενικά η φιλοσοφία της. Στις απαντήσεις υπήρχε η επιλογή να απαντήσουν σε περισσότερο από ένα λόγο που ήταν η διασκέδαση και κοινωνικοποίηση των ποδοσφαιριστών, η εκγύμναση και εκπαίδευση των ποδοσφαιριστών, η ανάπτυξη των ταλέντων και άλλοι λόγοι. Στις απαντήσεις σχεδόν όλες οι ακαδημίες απάντησαν ότι φιλοσοφία τους είναι και οι τρεις πιο πάνω αναφερόμενοι λόγοι λειτουργίας των ακαδημιών τους. Συγκεκριμένα 45 ακαδημίες απάντησαν ότι η φιλοσοφία τους είναι η διασκέδαση και η κοινωνικοποίηση των ποδοσφαιριστών τους, 44 ακαδημίες απάντησαν ότι φιλοσοφία τους είναι η εκγύμναση και εκπαίδευση των ποδοσφαιριστών τους και 46 ακαδημίες απάντησαν ότι φιλοσοφία τους είναι η ανάπτυξη ταλέντων ποδοσφαίρου (Γραφική Παράσταση 10.33). Με τις απαντήσεις αυτές φαίνεται ότι οι ακαδημίες δεν επικεντρώνονται μόνο στο γεγονός της εκπαίδευσης και της ανάπτυξης των ποδοσφαιρικών ταλέντων, αφού εμπλέκουν στην φιλοσοφία τους και την διασκέδαση και κοινωνικοποίηση των ποδοσφαιριστών τους, γεγονός που ίσως να μην συνάδει με τον επαγγελματισμό και την ανάπτυξη των ποδοσφαιρικών ταλέντων ποδοσφαίρου σε μια ακαδημία.

Γραφική Παράσταση 10.33: Φιλοσοφία ακαδημίας



## Κεφάλαιο 11

### Πρακτική εφαρμογή των αποτελεσμάτων της διατριβής

Με βάση τα πιο πάνω αποτελέσματα, την αξιολόγηση αλλά και συζήτηση των δύο ερευνών της παρούσας διατριβής, εξήχθησαν σημαντικά συμπεράσματα τα οποία μπορούν να βοηθήσουν τόσο τις ακαδημίες ποδοσφαίρου στην Κύπρο, όσο και τους προπονητές οι οποίοι ασχολούνται με το αναπτυξιακό ποδόσφαιρο, αλλά και τους ίδιους τους νεαρούς ποδοσφαιριστές. Οι ώρες προπόνησης φαίνεται να είναι ένα σημαντικό στοιχείο που επηρεάζει την βελτίωση όλων των παραγόντων ποδοσφαίρου (φυσικής κατάστασης, τεχνικό-τακτικής και ψυχολογίας). Οι ακαδημίες θα πρέπει να βρουν τρόπους αύξησης των ωρών προπόνησης, πράγμα που θα πετύχαιναν με την πρόσληψη περισσότερων πλήρους απασχόλησης προπονητών. Με αυτό τον τρόπο θα κάλυπταν και την αδυναμία των πολλών προπονητών μερικής απασχόλησης που έχουν οι κυπριακές ακαδημίες ποδοσφαίρου. Οι επαγγελματίες προπονητές και γυμναστές θα μπορούν να προσφέρουν όχι μόνο περισσότερο αριθμό προπονήσεων αλλά και πιο ποιοτικών προπονήσεων και σε ψηλότερες εντάσεις, γεγονός που θα βοηθούσε τους νεαρούς ποδοσφαιριστές να αναπτυχθούν γρηγορότερα και πιο σωστά. Επίσης οι ίδιοι οι ποδοσφαιριστές θα πρέπει να οργανώσουν τα απογευματινά τους μαθήματα έτσι ώστε να μην χάνουν προπονήσεις και όσοι ασχολούνται και με άλλα χόμπι, θα πρέπει να επικεντρωθούν στο ποδόσφαιρο. Η πρόσληψη εξειδικευμένου προσωπικού είναι επίσης ένα σημαντικό στοιχείο το οποίο θα βοηθήσει στην πιο σωστή ανάπτυξη των νεαρών ποδοσφαιριστών. Οι εργοφυσιολόγοι θα μπορούν να μετρούν και να αξιολογούν τους ποδοσφαιριστές στον τομέα της φυσικής κατάστασης, μέσω των εργομετρικών εξετάσεων και των αξιολογήσεων. Οι αθλητικοί ψυχολόγοι θα μπορούν να παρακολουθούν και να ελέγχουν την ψυχολογική διάθεση των ποδοσφαιριστών, γεγονός που μπορεί να βοηθήσει στην καλή και σταθερή απόδοση τους στον τεχνικό-τακτικό παράγοντα. Οι διατροφολόγοι θα δίνουν τις ανάλογες συμβουλές και θα παρακολουθούν τις διατροφικές συνήθειες των νεαρών ποδοσφαιριστών, αφού πολλές έρευνες αναφέρονται στην σημαντικότητα της διατροφής στην απόδοση στο ποδόσφαιρο. Οι ποδοσφαιρικοί αναλυτές θα αναλύουν τα παιχνίδια και θα μπορούν να δίνουν συμβουλές για βελτίωση των τακτικών στοιχείων των νεαρών ποδοσφαιριστών. Το ιατρικό προσωπικό θα παρακολουθεί τους νεαρούς ποδοσφαιριστές με σκοπό την αποφυγή τραυματισμών αλλά και την γρηγορότερη ανάρρωσή τους. Οι ακαδημίες θα πρέπει να εντάξουν στον προγραμματισμό τους ατομικές προπονήσεις ή και προπονήσεις σε μικρές ομάδες, με σκοπό την βελτίωση των αδυναμιών των νεαρών ποδοσφαιριστών. Επίσης οι εγκαταστάσεις των ακαδημιών πρέπει να είναι



σε καλή ποιότητα αλλά και επαρκείς σε αριθμό έτσι ώστε οι νεαροί ποδοσφαιριστές να μπορούν να προπονούνται σωστά και στους σωστούς χώρους. Εκτός από τα γήπεδα προπόνησης είναι σημαντικό να υπάρχουν και άλλες εγκαταστάσεις όπως για παράδειγμα γυμναστήρια, αίθουσες ανάλυσης παιχνιδιών, αίθουσες αποθεραπείας, αποδυτήρια και άλλες χρήσιμες εγκαταστάσεις. Ένα άλλο σημαντικό στοιχείο που θα μπορούσε να βοηθήσει την ανάπτυξη των νεαρών ποδοσφαιριστών στην Κύπρο, είναι τα αθλητικά σχολεία. Παρά το γεγονός ότι υπάρχουν μερικά αθλητικά σχολεία (δημόσια και ιδιωτικά) θα μπορούσε ο αριθμός αυτός να αυξηθεί έτσι ώστε να μπορούν να συμμετέχουν περισσότεροι ποδοσφαιριστές, έτσι ώστε με την συμμετοχή τους να μπορούν να αυξήσουν τις ώρες προπόνησης τους.



## Κεφάλαιο 12

### Περιορισμοί της έρευνας και μελλοντικές κατευθύνσεις

**Περιορισμοί έρευνας:** Στην παρούσα έρευνα εξετάστηκαν και αναλύθηκαν όλοι οι παράγοντες του ποδοσφαίρου οι οποίοι βοηθούν στην ανάπτυξη των ποδοσφαιρικών ταλέντων. Οι παράγοντες αυτοί είναι η ανθρωπομετρία και η φυσική κατάσταση, η τεχνική και η τακτική ποδοσφαίρου και η ψυχολογία μαζί με τα χαρακτηριστικά προσωπικότητας των ποδοσφαιριστών. Οι έρευνες που έγιναν για τον κάθε παράγοντα ξεχωριστά ήταν με αρκετή λεπτομέρεια αλλά σίγουρα πάντοτε θα υπάρχουν περιορισμοί και περιθώρια βελτίωσης. Όσον αφορά την *μέτρηση λίπους* θα μπορούσε να χρησιμοποιηθούν κάποιες άλλες τεχνικές οι οποίες μετρούν περισσότερα μέρη του σώματος με πιο ακριβές αποτελέσματα. Εντούτοις η μέθοδος που χρησιμοποιήθηκε, λόγω εξοικονόμησης χρόνου, που ήταν με μόνο δύο μέρη του σώματος (τρικέφαλο και κοιλιακό) είναι έγκυρη και έχει χρησιμοποιηθεί ξανά σε προηγούμενες έρευνες. Η αξιολόγηση της *αερόβιας ικανότητας* θα μπορούσε να μετρηθεί με αναλυτή αερίων, ο οποίος θα έδινε πιο αξιόπιστες μετρήσεις. Λόγω του μεγάλου αριθμού ποδοσφαιριστών που μετρήθηκαν και για εξοικονόμηση χρόνου, αλλά και λόγω του ότι η μέτρηση αυτή έγινε στους χώρους προπονήσεων των ομάδων, χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος VAMEVAL, η οποία είναι επίσης αξιόπιστη και έχει χρησιμοποιηθεί ξανά σε προηγούμενες έρευνες. Όσον αφορά τα *τεχνικό-τακτικά στοιχεία* τα οποία μετρήθηκαν και αναλύθηκαν με το σύστημα InStat Scout, αυτό που θα μπορούσε να γίνει ήταν η ανάλυση περισσότερων παιχνιδιών σε όλα τα επίπεδα ποδοσφαιριστών (NON-ELITE, SUB-ELITE, ELITE YOUTH), για πιο αξιόπιστα αποτελέσματα. Στην περίπτωση αυτή των *τεχνικό-τακτικών στοιχείων* θα μπορούσαν να γίνουν και αναλύσεις αγώνων ενηλίκων επαγγελματιών ποδοσφαιριστών, οι μετρήσεις των οποίων θα μπορούσαν να συγκριθούν με τις μετρήσεις των ELITE YOUTH ποδοσφαιριστών, αφού είναι το επίπεδο που θέλουν να φθάσουν (ELITE ADULTS). Στις έρευνες που έγιναν μέσω ερωτηματολογίων για τον *ψυχολογικό παράγοντα και τα χαρακτηριστικά προσωπικότητας* των ποδοσφαιριστών, θα μπορούσαν να απαντηθούν περισσότερα ερωτηματολόγια σε όλα τα επίπεδα νεαρών ποδοσφαιριστών (NON-ELITE, SUB-ELITE, ELITE YOUTH) και ειδικότερα στο επίπεδο των ενηλίκων επαγγελματιών ποδοσφαιριστών (ELITE ADULTS), για πιο αξιόπιστα αποτελέσματα. Περισσότερα ερωτηματολόγια θα μπορούσαν να απαντηθούν και από τους υπεύθυνους ή τους τεχνικούς διευθυντές ακαδημιών, όλων των

επιπέδων, στην έρευνα που αφορούσε την *λειτουργία και τις δομές των ακαδημιών ποδοσφαίρου*, γεγονός που θα έδινε πιο αξιόπιστα αποτελέσματα όσον αφορά τον τομέα αυτό.

**Μελλοντικές κατευθύνσεις:** Αυτό που θα μπορούσε να γίνει στο μέλλον και για πιο αξιόπιστα αποτελέσματα, θα ήταν οι πιο λεπτομερές και αναλυτικότερες έρευνες σε κάθε τομέα ξεχωριστά που ερευνήθηκε και αναλύθηκε στην παρούσα μελέτη. Όσον αφορά τις έρευνες *ανθρωπομετρίας και φυσικής κατάστασης* θα μπορούν να ερευνηθούν οι αιματολογικοί δείκτες, τα μικροβιώματα εντέρου και άλλοι γενετικοί παράγοντες. Στις έρευνες *τεχνικό-τακτικών στοιχείων* θα μπορούν να γίνουν πιο λεπτομερές αναλύσεις και συγκρίσεις των χαρακτηριστικών αυτών μεταξύ τους και το πώς επηρεάζεται και συνδέεται το ένα με το άλλο, όπως για παράδειγμα οι πάσες κλειδιά με την επίτευξη των γκολ, ή οι κερδισμένες επιθετικές μονομαχίες με τις επιτυχημένες πάσες και άλλες πολλές συνδέσεις που θα μπορούσαν να γίνουν μεταξύ των τεχνικό-τακτικών χαρακτηριστικών. Τέλος, όσον αφορά τις έρευνες του *ψυχολογικού παράγοντα και των χαρακτηριστικών προσωπικότητας*, θα μπορούν στο μέλλον, τα αποτελέσματα των ερωτηματολογίων (ACSI-28, TOPS-CS, POMS), να συγκριθούν τόσο με τα χαρακτηριστικά της φυσικής κατάστασης όσο και με τα τεχνικό-τακτικά χαρακτηριστικά που μετρήθηκαν, αφού ο ψυχολογικός παράγοντας μπορεί να επηρεάσει θετικά ή αρνητικά και τους δύο αυτούς παράγοντες.

Τέλος αυτό που θα μπορούσε να γίνει όσον αφορά τις μελλοντικές κατευθύνσεις, είναι η μέτρηση και αξιολόγηση των αποτελεσμάτων τεχνικό-τακτικών στοιχείων των ELITE YOUTH κυπρίων ποδοσφαιριστών ηλικίας 16-17 ετών και σύγκριση με τους ELITE YOUTH ποδοσφαιριστές άλλων χωρών. Αυτό θα μπορούσε να μετρηθεί με την ανάλυση παιχνιδιών, μέσω του συστήματος Instat Scout, της εθνικής Κύπρου κάτω των 17 ετών εναντίων άλλων χωρών. Το ιδανικότερο όμως σενάριο θα ήταν να μπορούσαν να συλλεχθούν πληροφορίες για τους ίδιους ποδοσφαιριστές και στους παράγοντες φυσικής κατάστασης, μέσω εργομετρικών εξετάσεων, αλλά και ψυχολογίας μέσω ερωτηματολογίων.

## Κεφάλαιο 13

### Βιβλιογραφία (References)

- Abbott, A., & Collins, D. 2004. Eliminating the dichotomy between theory and practice in talent identification and development: considering the role of psychology. *Journal of sports sciences*, 22(5), pp.395-408.
- Abarghoueinejad, M., Barreira, D., Dias, C., Guimarães, E., Baxter-Jones, A.D. and Maia, J., 2021. Body physique, body composition, physical performance, technical and tactical skills, psychological development, and club characteristics of young male Portuguese soccer players: The inex study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(7), pp.3560.
- Abdullah, M.R., Kosni, N.A., Eswaramoorthi, V., Maliki, A.B.H.M. and Musa, R.M., 2016. Reliability of test of performance strategies-competition scale (TOPS-CS) among youth athletes: A preliminary study in Malaysia. *Man in India*, 96(12), pp.5199-5207.
- Abdullah, M.R., Musa, R.M., Maliki, A.B.H.M.B., Kosni, N.A. and Suppiah, P.K., 2016. Role of psychological factors on the performance of elite soccer players. *Journal of Physical Education and Sport*, 16(1), pp.170.
- Adams, D., Cropley, B. and Mullen, R., 2016. Developing specialised youth soccer coaching qualifications: An exploratory study of course content and delivery mechanisms. *International Sport Coaching Journal*, 3(1), pp.31-45.
- Aguiar, M., Botelho, G., Lago, C., Maças, V. and Sampaio, J., 2012. A review on the effects of soccer small-sided games. *Journal of human kinetics*, 33, pp.103.
- Akubat, I., Patel, E., Barrett, S. and Abt, G., 2012. Methods of monitoring the training and match load and their relationship to changes in fitness in professional youth soccer players. *Journal of sports sciences*, 30(14), pp.1473-1480.
- Alexandru Szabo, D., Neagu, N., Teodorescu, S. and Sabin Sopa, I., 2020. Eye-hand relationship of proprioceptive motor control and coordination in children 10–11 years old. *Health, Sports & Rehabilitation Medicine*, pp.21(3).
- Amiri-Khorasani, M., Sahebozamani, M., Tabrizi, K.G. and Yusof, A.B., 2010. Acute effect of different stretching methods on Illinois agility test in soccer players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 24(10), pp.2698-2704.
- Andersson, P., Meander, S. and Sinclair, J., 2016. Anthropometric and physical profiles in elite and sub elite Swedish male soccer players.
- Andrienko, G., Andrienko, N., Budziak, G., Dykes, J., Fuchs, G., von Landesberger, T. and Weber, H., 2017. Visual analysis of pressure in football. *Data Mining and Knowledge Discovery*, 31(6), pp.1793-1839.

- Andrade, L., Machado, G., Gonçalves, E. and Teoldo, I., 2021. Decision making in soccer: effect of positional role of U-13 soccer players. *Journal of Physical Education and Sport*, 21(3), pp.1413-1420.
- Arnason, A., Sigurdsson, S.B., Gudmundsson, A., Holme, I., Engebretsen, L. and Bahr, R., 2004. Physical fitness, injuries, and team performance in soccer. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 36(2), pp.278-285.
- Arslan, E., Ozer, G. and Clemente, F., 2020. Running-based high-intensity interval training vs. small-sided game training programs: effects on the physical performance, psychophysiological responses and technical skills in young soccer players. *Biology of Sport*, 37(2), pp.165-173.
- Backous, D.D., Friedl, K.E., Smith, N.J., Parr, T.J. and Carpine, W.D., 1988. Soccer injuries and their relation to physical maturity. *American Journal of Diseases of Children*, 142(8), pp.839-842.
- Bartmus, U., Neumann, E., & de Maree, H. 1987. The Talent Problem in Sports, *International Journal of Sports Medicine*, 8, pp. 415-441.
- Beasley, K.J., 2015. Nutrition and Gaelic football: Review, recommendations, and future considerations. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 25(1), pp.1-13.
- Benezet, J. & Hasler, H. 2015. Federations International Football Association (FIFA)
- Benítez-Sillero, J.D.D., Martínez-Aranda, L.M., Sanz-Matesanz, M. and Domínguez-Escribano, M., 2021. Determining factors of psychological performance and differences among age categories in youth football players. *Sustainability*, 13(14), pp.7713.
- Bergkamp, T. L., Niessen, A. S. M., den Hartigh, R. J., Frencken, W. G., & Meijer, R. R. 2019. Methodological issues in soccer talent identification research. *Sports Medicine*, 49(9), pp.1317-1335.
- Bergkamp, T.L., Frencken, W.G., Niessen, A.S.M., Meijer, R.R. and den Hartigh, R.J., 2021. How soccer scouts identify talented players. *European Journal of Sport Science*, pp.1-11.
- Beunen, G., Ostyn, M., Simons, J., Renson, R., Claessens, A.L., Vanden Eynde, B., Lefevre, J., Vanreusel, B., Malina, R.M. & van't Hof, M.A. 1997. Development and Tracking in Fitness Components: Leuven Longitudinal Study on Lifestyle, Fitness and Health, *International Journal of Sports Medicine*, 18(3), pp. 171-178.
- Beunen, G.P., Rogol, A.D. & Malina, R.M. 2006. Indicators of Biological Maturation and Secular Changes in Biological Maturation, *Food and Nutrition Bulletin*, 27(4), pp. 244-256.
- Bonney, N., Berry, J., Ball, K., & Larkin, P. 2019. Australian football skill-based assessments: A proposed model for future research. *Frontiers in psychology*, 10, 429.

- Brown, J. 2001. Sports talent: How to identify and develop outstanding athlete. *Campaign: Human Kinetics*.
- Brackenridge, C., Pitchford, A., Russell, K., & Nutt, G. 2006. *Child welfare in football: An exploration of children's welfare in the modern game*. Routledge.
- Breitbach, S., Tug, S. and Simon, P., 2014. Conventional and genetic talent identification in sports: will recent developments trace talent?. *Sports medicine*, 44(11), pp.1489-1503.
- Browaey, B. (2012). Belgium Football Association (BFA)
- Brown, G.A., Veith, S., Sampson, J.A., Whalan, M. and Fullagar, H.H., 2020. Influence of training schedules on objective measures of sleep in adolescent academy football players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 34(9), pp.2515-2521.
- Bongiovanni, T., Trecroci, A., Cavaggioni, L., Rossi, A., Perri, E., Pasta, G., Iaia, F.M. and Alberti, G., 2021. Importance of anthropometric features to predict physical performance in elite youth soccer: A machine learning approach. *Research in Sports Medicine*, 29(3), pp.213-224.
- Bourke, A. 2003. The dream of being a professional soccer player. *Journal of Sport & Social Issues*, 27(4), pp. 399-419.
- Buchheit, M., Simpson, M.B., Al Haddad, H., Bourdon, P.C. and Mendez-Villanueva, A., 2012. Monitoring changes in physical performance with heart rate measures in young soccer players. *European journal of applied physiology*, 112, pp.711-723.
- Bullock, S.H., Jones, B.H., Gilchrist, J. and Marshall, S.W., 2010. Prevention of physical training-related injuries: recommendations for the military and other active populations based on expedited systematic reviews. *American journal of preventive medicine*, 38(1), pp.S156-S181.
- Burgess, D. J., & Naughton, G. A. 2010. Talent development in adolescent team sports: A review. *International journal of sports physiology and performance*, 5(1), pp.103-116.
- Campa, F., Semprini, G., Jádice, P.B., Messina, G. and Toselli, S., 2019. Anthropometry, physical and movement features, and repeated-sprint ability in soccer players. *International journal of sports medicine*, 40(02), pp.100-109.
- Carling, C., Le Gall, F., Reilly, T., & Williams, A. M. 2009. Do anthropometric and fitness characteristics vary according to birth date distribution in elite youth academy soccer players? *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 19(1), pp.3-9.
- Carney, D.J., Hannon, M.P., Coleman, N.M., Murphy, R.C., Close, G.L. and Morton, J.P., 2022. An audit of performance nutrition services in English soccer academies: implications for optimising player development. *Science and Medicine in Football*, pp.1-11.

- Caruana Bonnici, D., Greig, M.A.T.T.H.E.W., Akubat, I., Sparks, S.A., Bentley, D. and Mc Naughton, L.R., 2019. Nutrition in soccer: a brief review of the issues and solutions. *Journal of Science in Sport and Exercise*, 1(1), pp.3-12.
- Casadei, K., & Kiel, J. 2021. Anthropometric Measurement. In: *StatPearls* [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing, PMID: 30726000.
- Casal, C.A., Maneiro, R., Ardá, A. and Losada, J.L., 2019. Gender differences in technical-tactical behaviour of LaLiga Spanish football teams.
- Cazorla, G., & Léger, L. 1993. *Comment évaluer et développer vos capacités aérobies: épreuve de course navette et épreuve VAMEVAL*. AREAPS (Association Recherche et Evaluation en Activité Physique et en Sport).
- Ceruso, R., Esposito, G. and D'Elia, F., 2019. Coordination attached to the qualitative aspects of football. *Journal of Physical Education and Sport*, 19, pp.1773-1776.
- Chacoma, A., Almeida, N., Perotti, J.I. and Billoni, O.V., 2020. Modeling ball possession dynamics in the game of football. *Physical Review E*, 102(4), pp.042120.
- Chibane, S., Hautier, C.A., Gaudino, C., Massarelli, R. & Mimouni, N. 2009. Influence of Age, Maturity and Body Dimensions on Selection of Under 17 Algerian Soccer Players, in: T. Reilly and F. Korkusuz, (Eds.), *Science and Football V*, Routledge, Oxon, pp. 125-131.
- Christensen, M.K. and Sørensen, J.K., 2009. Sport or school? Dreams and dilemmas for talented young Danish football players. *European Physical Education Review*, 15(1), pp.115-133.
- Christou, M., Smilios, I., Sotiropoulos, K., Volaklis, K., Pilianidis, Th., and Tokmakidis, S.P. 2006. Effects of resistance training on the physical capacities of adolescent soccer players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 20(4), pp. 783-791.
- Clemente, F., Couceiro, M.S., Martins, F.M. and Mendes, R.U.I., 2012. The usefulness of small-sided games on soccer training. *Journal of physical education and sport*, 12(1), pp.93-102.
- Cobley, S., Baker, J., Wattie, N., & McKenna, J. 2009. Annual age-grouping and athlete development. *Sports medicine*, 39(3), pp.235-256.
- Cook, C., Crust, L., Littlewood, M., Nesti, M. and Allen-Collinson, J., 2014. 'What it takes': Perceptions of mental toughness and its development in an English Premier League Soccer Academy. *Qualitative research in sport, exercise and health*, 6(3), pp.329-347.
- Cooper, R. and Payne, R., 1972. Personality orientations and performance in soccer teams. *British Journal of Social and Clinical Psychology*, 11(1), pp.2-9.

Costa, I.T., Garganta, J., Greco, P.J., Mesquita, I. and Maia, J., 2011. System of tactical assessment in Soccer (FUT-SAT): Development and preliminary validation. *System*, 7(1), pp.69-83.

Csáki, I., Szakály, Z., Fózer-Selmec, B., Kiss, S.Z. and Bognár, J., 2017. Psychological and anthropometric characteristics of a Hungarian elite football academy's players. *Physical Culture and Sport*, 73(1), p.15.

da Costa, I.T., da Silva, J.M.G., Greco, P.J. and Mesquita, I., 2009. Tactical principles of Soccer: concepts and application. *Motriz*, 15(3), pp.657-668.

Dadić, M., Svilar, L. and Milanović, L., 2014. Effects of plyometric training on explosiveness among junior football players. In *7th International Scientific Conference on Kinesiology* (p. 588).

Danielsen, L.D., Rodahl, S.E., Giske, R. and Høigaard, R., 2017. Mental toughness in elite and sub-elite female soccer players.

Delecluse, C., Van Coppenolle, H., Willems, E., Van Leemputte, M., Diels, R., and Goris, M. 1995. Influence of high-resistance and highvelocity training on sprint performance. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 27, pp.1203- 1209.

Del Campo, D.G.D., Vicedo, J.C.P., Villora, S.G. and Jordan, O.R.C., 2010. The relative age effect in youth soccer players from Spain. *Journal of sports science & medicine*, 9(2), p.190.

Den Hartigh, R. J., Van Der Steen, S., Hakvoort, B., Frencken, W. G., & Lemmink, K. A. 2018. Differences in game reading between selected and non-selected youth soccer players. *Journal of sports sciences*, 36(4), pp.422-428.

Deprez, D., Buchheit, M., Fransen, J., Pion, J., Lenoir, M., Philippaerts, R. M., & Vaeyens, R. (2015). A longitudinal study investigating the stability of anthropometry and soccer-specific endurance in pubertal high-level youth soccer players. *Journal of sports science & medicine*, 14(2), 418.

Devantier, C. 2011. Psychological predictors of injury among professional soccer players. *Sport Science Review*, 20(5-6), pp.5-36.

Dodd, K. D., & Newans, T. J. 2018. Talent identification for soccer: Physiological aspects. *Journal of science and medicine in sport*, 21(10), pp.1073-1078.

Doherty, A. and Taylor, T., 2007. Sport and physical recreation in the settlement of immigrant youth. *Leisure/loisir*, 31(1), pp.27-55.

Dosil, J., 2006. Psychological interventions with football (soccer) teams. *The sport psychologist's handbook: A guide for sport-specific performance enhancement*, pp.139-158.



Drust, B., Reilly, T. and Williams, A.M., 2009. Innovative development in coach education: a foundation degree in football coaching and performance. In *International Research in Science and Soccer* (pp. 211-218). Routledge.

e Silva, M. C., Figueiredo, A. J., Simoes, F., Seabra, A., Natal, A., Vaeyens, R., ... & Malina, R. M. 2010. Discrimination of U-14 soccer players by level and position. *International journal of sports medicine*, 31(11), pp.790-796.

Fernandez-Navarro, J., Fradua, L., Zubillaga, A. and McRobert, A.P., 2018. Influence of contextual variables on styles of play in soccer. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 18(3), pp.423-436.

Fernandez, J. and Bornn, L., 2018, February. Wide Open Spaces: A statistical technique for measuring space creation in professional soccer. In *Sloan sports analytics conference* (Vol. 2018).

Figueiredo, A. J., Gonçalves, C. E., Coelho e Silva, M. J., & Malina, R. M. 2009. Characteristics of youth soccer players who drop out, persist or move up. *Journal of sports sciences*, 27(9), pp.883-891.

Figueiredo, P., Seabra, A., Brito, M., Galvão, M. and Brito, J., 2021. Are soccer and futsal affected by the relative age effect? The Portuguese Football Association case. *Frontiers in psychology*, 12, p.679476.

Ford PR, Bordonau JLD, Bonanno D, et al. A survey of talent identification and development processes in the youth academies of professional soccer clubs from around the world [published online ahead of print, 2020 May 7]. *J Sports Sci.* 2020;1-10. doi:10.1080/02640414.2020.1752440

Ford, P.R. and Williams, A.M., 2008. The effect of participation in Gaelic football on the development of Irish professional soccer players. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30(6), pp.709-722.

Forsman, H., Blomqvist, M., Davids, K., Liukkonen, J., & Kontinen, N. 2016. Identifying technical, physiological, tactical and psychological characteristics that contribute to career progression in soccer. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 11(4), pp.505-513.

Fragoso, I., Massuca, L.M., and Ferreira, J. 2015. Effect of birth month on physical fitness of soccer players (under-15) according to biological maturity. *International Journal of Sports Medicine*, 36(1), pp.16–21.

Franks, I.M. and Miller, G., 1991. Training coaches to observe and remember. *Journal of sports sciences*, 9(3), pp.285-297.

French, K. E., & McPherson, S. L. 1999. Adaptations in response selection processes used during sport competition with increasing age and expertise. *International Journal of Sport Psychology*.

Gagné, F. 2000. Understanding The Complete Choreography of Talent Development Through DMGT-Based Analysis, in: K. Heller (Ed.), *International Handbook of Giftness and Talent*, 2nd ed., Elsevier Science Ltd, Oxford, pp.67-79.

Gamble, R., Hill, D.M. and Parker, A., 2013. Revs and psychos: Role, impact and interaction of sport chaplains and sport psychologists within English premiership soccer. *Journal of Applied Sport Psychology*, 25(2), pp.249-264.

Gil, S., Ruiz, F., Irazusta, A., Gil, J., & Irazusta, J. 2007. Selection of young soccer players in terms of anthropometric and physiological factors. *Journal of sports medicine and physical fitness*, 47(1), pp.25.

Gil, S.M., Gil, J., Ruiz, F., Irazusta, A. and Irazusta, J., 2007. Physiological and anthropometric characteristics of young soccer players according to their playing position: relevance for the selection process. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 21(2), pp.438-445.

Gil, S.M., Badiola, A., Bidaurreazaga-Letona, I., Zabala-Lili, J., Gravina, L., Santos-Concejero, J., Lekue, J.A. and Granados, C., 2014. Relationship between the relative age effect and anthropometry, maturity and performance in young soccer players. *Journal of sports sciences*, 32(5), pp.479-486.

Gissis, I., Papadopoulos, C., Kalapotharakos, V. I., Sotiropoulos, A., Komsis, G., & Manolopoulos, E. 2006. Strength and speed characteristics of elite, subelite, and recreational young soccer players. *Research in sports Medicine*, 14(3), pp.205-214.

Gonaus, C. and Müller, E., 2012. Using physiological data to predict future career progression in 14-to 17-year-old Austrian soccer academy players. *Journal of sports sciences*, 30(15), pp.1673-1682.

González-Víllora, S., Serra-Olivares, J., Pastor-Vicedo, J. C., & Da Costa, I. T. 2015. Review of the tactical evaluation tools for youth players, assessing the tactics in team sports: football. *SpringerPlus*, 4(1), pp.663.

González-Víllora, S., García-López, L.M. and Contreras-Jordán, O.R., 2015. Decision making and skill development in youth football players. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 15(59).

González-Víllora, S., García-López, L.M., Gutiérrez-Díaz, D. and Pastor-Vicedo, J.C., 2013. Tactical awareness, decision making and skill in youth soccer players (under-14 years). *Journal of Human Sport and Exercise*, 8(2), pp.412-426.

Gledhill, A., Harwood, C., & Forsdyke, D. 2017. Psychosocial factors associated with talent development in football: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, 31, pp.93-112.

Gravina, L., Gil, S.M., Ruiz, F., Zubero, J., Gil, J. and Irazusta, J. 2008. Anthropometric and physiological differences between first team and reserve soccer players aged 10-14 years at the

beginning and of the season. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 22(4), pp. 1308-1314.

Güllich, A. 2014. Selection, de-selection and progression in German football talent promotion. *European journal of sport science*, 14(6), pp.530-537.

Hachana, Y., Chaabene, H., Rajeb, G. B., Khlifa, R., Aouadi, R., Chamari, K., & Gabbett, T. J. 2014. Validity and reliability of new agility test among elite and subelite under 14-soccer players. *PloS one*, pp.9(4).

Hachana, Younes, Helmi Chaabene, Ghada Ben Rajeb, Riadh Khlifa, Ridha Aouadi, Karim Chamari, and Tim J. Gabbett. "Validity and reliability of new agility test among elite and subelite under 14-soccer players." *PloS one* 9, no. 4 2014: e95773.

Hammami, M.A., Ben Abderrahmane, A., Nebigh, A., Le Moal, E., Ben Ounis, O., Tabka, Z. and Zouhal, H., 2013. Effects of a soccer season on anthropometric characteristics and physical fitness in elite young soccer players. *Journal of sports sciences*, 31(6), pp.589-596.

Hardy, L., Roberts, R., Thomas, P.R. and Murphy, S.M., 2010. Test of Performance Strategies (TOPS): Instrument refinement using confirmatory factor analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(1), pp.27-35.

Hartwig, T. B., Naughton, G., & Searl, J. 2011. Motion analyses of adolescent rugby union players: a comparison of training and game demands. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 25(4), pp.966-972.

Harwood, C., Cumming, J., & Fletcher, D. 2004. Motivational profiles and psychological skills use within elite youth sport. *Journal of applied sport psychology*, 16(4), pp.318-332.

Harwood, C., Drew, A. and Knight, C.J., 2010. Parental stressors in professional youth football academies: A qualitative investigation of specialising stage parents. *Qualitative research in sport and exercise*, 2(1), pp.39-55.

Hashim, H. A., Hanafi, H., & Yusof, A. 2011. The effects of progressive muscle relaxation and autogenic relaxation on young soccer players' mood states. *Asian journal of sports medicine*, 2(2), pp.99.

Haugaasen, M., Toering, T. and Jordet, G., 2014. From childhood to senior professional football: A multi-level approach to elite youth football players' engagement in football-specific activities. *Psychology of sport and exercise*, 15(4), pp.336-344.

Helsen, W.F., Van Winckel, J. and Williams, A.M., 2005. The relative age effect in youth soccer across Europe. *Journal of sports sciences*, 23(6), pp.629-636.

Hiddink, G. 2001. *Korean team and European teams - Comparative view. Celebrating Seminar for NFC Completion*, Football Association, Korea.

Hill, A.P., Hall, H.K., Appleton, P.R. and Kozub, S.A., 2008. Perfectionism and burnout in junior elite soccer players: The mediating influence of unconditional self-acceptance. *Psychology of sport and exercise*, 9(5), pp.630-644.

Hill, M., Scott, S., McGee, D. and Cumming, S.P., 2021. Are relative age and biological ages associated with coaches' evaluations of match performance in male academy soccer players? *International Journal of Sports Science & Coaching*, 16(2), pp.227-235.

Howie, L., & Allison, W. 2016. The English football association charter for quality: the development of junior and youth grassroots football in England. *Soccer & Society*, 17(6), pp.800-809.

Hughes, M. and Lovell, T., 2019. Transition to attack in elite soccer. *Journal of Human Sport & Exercise*, 14(1).

Huijgen, B., Elferink-Gemser, M., Post, W., et al. 2009. Soccer skill development in professionals. *International Journal of Sports Medicine*, 30(8), pp. 585–591.

Huijgen, B., Elferink-Gemser, M., Post, W., et al. 2010. Development of dribbling in talented youth soccer players aged 12–19 years: a longitudinal study. *Journal of Sports Science*, 28(7), pp. 689–698.

Huijgen, B.C., Elferink-Gemser, M.T., Lemmink, K.A. and Visscher, C., 2014. Multidimensional performance characteristics in selected and deselected talented soccer players. *European journal of sport science*, 14(1), pp.2-10.

Huijgen, B.C., Leemhuis, S., Kok, N.M., Verburgh, L., Oosterlaan, J., Elferink-Gemser, M.T. and Visscher, C., 2015. Cognitive functions in elite and sub-elite youth soccer players aged 13 to 17 years. *PloS one*, 10(12), p.e0144580.

Ismail, M., & Ahmad, M. 2014. Malaysian professional university soccer players Performance strategies based on various positions of play. *International Journal of Enhanced Research in Educational Development*, 2(4), pp.80-83.

Ivarsson, A., Killhage-Persson, A., Martindale, R., Priestley, D., Huijgen, B., Arden, C. and McCall, A., 2020. Psychological factors and future performance of football players: A systematic review with meta-analysis. *Journal of science and medicine in sport*, 23(4), pp.415-420.

Ivarsson, A., Stenling, A., Fallby, J., Johnson, U., Borg, E. and Johansson, G., 2015. The predictive ability of the talent development environment on youth elite football players' well-being: A person-centered approach. *Psychology of Sport and Exercise*, 16, pp.15-23.

Ivarsson, A., Johnson, U. and Podlog, L., 2013. Psychological predictors of injury occurrence: a prospective investigation of professional Swedish soccer players. *Journal of sport rehabilitation*, 22(1), pp.19-26.

- Jacob, Y., Spiteri, T., Hart, N. H., & Anderton, R. S. 2018. The potential role of genetic markers in talent identification and athlete assessment in elite sport. *Sports*, 6(3), pp.88.
- Johnson, U., Ekengren, J., & Andersen, M. B. 2005. Injury prevention in Sweden: Helping soccer players at risk. *Journal of sport and exercise psychology*, 27(1), pp.32-38.
- Katsikas, C., Argeitaki, P. and Smirniotou, A., 2009. Performance strategies of Greek track and field athletes: Gender and level differences. *Biology of exercise*, 5(1).
- Keller, B.S., Raynor, A.J., Bruce, L. and Iredale, F., 2018. Physical and anthropometrical attributes of Australian youth soccer players. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 13(5), pp.787-793.
- Kelly, A., Wilson, M.R., Jackson, D.T. and Williams, C.A., 2020. Technical testing and match analysis statistics as part of the talent development process in an English football academy. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 20(6), pp.1035-1051.
- Kelly, S. and O'Regan, N., 2021. The Union of European Football Associations 2020 Coaching Convention Update and Coach Education in the Football Association of Ireland. *International Sport Coaching Journal*, 8(3), pp.382-393.
- Kelly, S., 2014. The migration of Irish professional footballers: The good, the bad and the ugly. In *Football and Migration* (pp. 76-92). Routledge.
- Kermarrec, G. and Bossard, C., 2014. Defensive soccer players' decision making: A naturalistic study. *Journal of Cognitive Engineering and Decision Making*, 8(2), pp.187-199.
- Khorasani, A.M., Sahebozamani, M., Tabrizi, K.G., and Yusof, A.B. 2010. Acute effect of different stretching methods on Illinois agility test in soccer players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, pp. 2698-2704.
- Kingston, K., Wixey, D.J. and Morgan, K., 2020. Monitoring the climate: Exploring the psychological environment in an elite soccer academy. *Journal of Applied Sport Psychology*, 32(3), pp.297-314.
- Kollath, E. & Quade, K. 1993. Measurement of sprinting speed of professional and amateur soccer players. In T. Reilly, J. Clarys, and O. Stibbe. (Eds.), *Science and football II*, E & FN Spon, London, pp. 31-36.
- Koopmann, T., Faber, I., Baker, J. and Schorer, J., 2020. Assessing technical skills in talented youth athletes: a systematic review. *Sports Medicine*, 50(9), pp.1593-1611.
- Kraemer, W.J., Fry, A.C., Fraykman, P.N., Conroy, B., and Hoffman, J. 1989. Resistance training and youth. *Pediatric Exercise Science*, 1, pp. 336-350.
- Kristjánsdóttir, H., Jóhannsdóttir, K.R., Pic, M. and Saavedra, J.M., 2019. Psychological characteristics in women football players: Skills, mental toughness, and anxiety. *Scandinavian Journal of Psychology*, 60(6), pp.609-615.

Kubayi, A. and Larkin, P., 2022. Match-Related Statistics Differentiating Winning and Losing Teams at the 2019 Africa Cup of Nations Soccer Championship. *Frontiers in Sports and Active Living*, 4.

Kubayi, A. and Larkin, P., 2020. Technical performance of soccer teams according to match outcome at the 2019 FIFA Women's World Cup. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 20(5), pp.908-916.

Kubayi, A. and Toriola, A., 2018. Physical demands analysis of soccer players during the extra-time periods of the UEFA Euro 2016. *South African Journal of Sports Medicine*, 30(1).

Kubayi, A., & Toriola, A. 2019. Trends of Goal Scoring Patterns in Soccer: A Retrospective Analysis of Five Successive FIFA World Cup Tournaments. *Journal of human kinetics*, 69, pp.231

Kuper, S. 2014. *Soccernomics: Why England loses, why Spain, Germany, and Brazil win, and why the US, Japan, Australia and even Iraq are destined to become the kings of the world's most popular sport*. Nation Books.

Lames, M., Siegle, M. and O'Donoghue, P., 2013. An exploratory evaluation of measures of space creation and restriction in soccer. In *Performance Analysis of Sport IX* (pp. 301-307). Routledge.

Larkin, P., & O'Connor, D. 2017. Talent identification and recruitment in youth soccer: Recruiter's perceptions of the key attributes for player recruitment. *PLOS one*, pp.12(4).

Larsen, C. H., Alfermann, D., Henriksen, K., & Christensen, M. K. 2013. Successful talent development in soccer: The characteristics of the environment. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 2(3), pp.190.

le Gall, F., Carling, C., Williams, M., & Reilly, T. 2010. Anthropometric and Fitness Characteristics of International, Professional and Amateur Male Graduate Soccer Players from an Elite Youth Academy, *Journal of Science and Medicine in Sport*, 13(1), pp. 90-95.

Le Moal, E., Rue, O., Ajmol, A., Abderrahman, A.B., Hammami, M.A., Ounis, O.B., Kebisi, W. and Zouhal, H., 2014. Validation of the Loughborough Soccer Passing Test in young soccer players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 28(5), pp.1418-1426.

Leão, C., Silva, A.F., Badicu, G., Clemente, F.M., Carvutto, R., Greco, G., Cataldi, S. and Fischetti, F., 2022. Body composition interactions with physical fitness: A cross-sectional study in youth soccer players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(6), p.3598.

Leppänen, M., Uotila, A., Tokola, K., Forsman-Lampinen, H., Kujala, U.M., Parkkari, J., Kannus, P., Pasanen, K. and Vasankari, T., 2022. Players with high physical fitness are at greater risk of injury in youth football. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 32(11), pp.1625-1638.

Lovell, G. P., Townrow, J., & Thatcher, R. 2010. Mood states of soccer players in the English leagues: reflections of an increasing workload. *Biology of sport*, pp.27(2).

Low, B., Coutinho, D., Gonçalves, B., Rein, R., Memmert, D. and Sampaio, J., 2020. A systematic review of collective tactical behaviours in football using positional data. *Sports Medicine*, 50(2), pp.343-385.

Machado, G., González-Víllora, S., Sarmiento, H. and Teoldo, I., 2020. Development of tactical decision-making skills in youth soccer players: Macro-and microstructure of soccer developmental activities as a discriminant of different skill levels. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 20(6), pp.1072-1091.

MacNamara, Á., Button, A., & Collins, D. 2010. The role of psychological characteristics in facilitating the pathway to elite performance part 1: Identifying mental skills and behaviors. *The sport psychologist*, 24(1), pp.52-73.

Magowan, A. 2015. Football talent spotting: Are clubs getting it wrong with kids. *BBC Sport December*, pp.22.

Mala, L., Hank, M., Stastny, P., Zahalka, F., Ford, K., Zmijewski, P., Bujnovsky, D., Petr, M. and Maly, T., 2023. Elite young soccer players have smaller inter-limb asymmetry and better body composition than non-elite players. *Biology of Sport*, 40(1), pp.265-272.

Malina, R., Bouchard, C., & Bar-Or, O. 2004. *Growth, Maturation, and Physical Activity*, 2nd edn., Human Kinetics, Champaign, IL.

Malina, R. M. 2009. Children and adolescents in the sport culture: the overwhelming majority to the select few. *Journal of exercise science & fitness*, 7(2), S1-S10.

Malina, R. M., Cumming, S. P., Kontos, A. P., Eisenmann, J. C., Ribeiro, B., & Aroso, J. 2005. Maturity-associated variation in sport-specific skills of youth soccer players aged 13–15 years. *Journal of sports sciences*, 23(5), pp.515-522.

Malina, R.M., Coelho E Silva, M.J., Figueiredo, A.J., Carling, C. and Beunen, G.P., 2012. Interrelationships among invasive and non-invasive indicators of biological maturation in adolescent male soccer players. *Journal of sports sciences*, 30(15), pp.1705-1717.

Maneiro, R., Casal, C.A., Álvarez, I., Moral, J.E., López, S., Ardá, A. and Losada, J.L., 2019. Offensive transitions in high-performance football: differences between UEFA Euro 2008 and UEFA Euro 2016. *Frontiers in psychology*, 10, p.1230.

Manzi, V., Bovenzi, A., Impellizzeri, M.F., Carminati, I. and Castagna, C., 2013. Individual training-load and aerobic-fitness variables in premiership soccer players during the precompetitive season. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 27(3), pp.631-636.

Martindale, R. J., Collins, D., & Daubney, J. 2005. Talent development: A guide for practice and research within sport. *Quest*, 57(4), pp.353-375.

Maughan, R. J., & Shirreffs, S. M. 2007. Nutrition for soccer players. *Current sports medicine reports*, 6(5), pp.279-280.

McGuckian, T.B., Cole, M.H. and Pepping, G.J., 2018. A systematic review of the technology-based assessment of visual perception and exploration behaviour in association football. *Journal of Sports Sciences*, 36(8), pp.861-880.

Memmert, D. 2010. Testing of tactical performance in youth elite soccer. *Journal of sports science & medicine*, 9(2), pp.199.

Mendez-Villanueva, A. and Buchheit, M., 2013. Football-specific fitness testing: adding value or confirming the evidence? *Journal of sports sciences*, 31(13), pp.1503-1508.

Metaxas, T., Sendelides, T., Koutlianos, N. and Mandroukas, K., 2006. Seasonal variation of aerobic performance in soccer players according to positional role. *Journal of sports medicine and physical fitness*, 46(4), p.520.

Meylan, C., Cronin, J., Oliver, J., & Hughes, M. 2010. Talent identification in soccer: The role of maturity status on physical, physiological and technical characteristics. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 5(4), pp.571-592.

Mohr, M., Nassis, G.P., Brito, J., Randers, M.B., Castagna, C., Parnell, D. and Krstrup, P., 2022. Return to elite football after the COVID-19 lockdown. *Managing Sport and Leisure*, 27(1-2), pp.172-180.

Morris, T., 2000. Psychological characteristics and talent identification in soccer. *Journal of sports sciences*, 18(9), pp.715-726.

Morley, D., Morgan, G., McKenna, J., & Nicholls, A. R. 2014. Developmental contexts and features of elite academy football players: Coach and player perspectives. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 9(1), pp.217-232.

Mourtziapis, A., Alexopoulos, P., Kaprinis, S., Dedes, V., Panoutsopoulos, G. and Kipreos, G., 2020. Physiological profile of Greek elite soccer players. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 7(2), pp.201-207.

Miller, D.K, Kieffer, H.S, Kemp, H.E, and Torres, S.E. 2011. Off-season physiological profiles of elite National Collegiate Athletic Association Division III male soccer players. *Health and Human Performance Department*, 25 (6), pp.1508-1513.

Miller, P. K., Cronin, C., & Baker, G. 2015. Nurture, nature and some very dubious social skills: An interpretative phenomenological analysis of talent identification practices in elite English youth soccer. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 7(5), pp.642-662

Mills, A., Butt, J., Maynard, I., & Harwood, C. 2012. Identifying factors perceived to influence the development of elite youth football academy players. *Journal of sports sciences*, 30(15), pp.1593-1604.



Mills, A., Butt, J., Maynard, I. and Harwood, C., 2014. Examining the development environments of elite English football academies: The players' perspective. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 9(6), pp.1457-1472.

Miranda, R.E.E.P.C., Antunes, H.K.M., Pauli, J.R., Puggina, E.F. and Da Silva, A.S.R., 2013. Effects of 10-week soccer training program on anthropometric, psychological, technical skills and specific performance parameters in youth soccer players. *Science & Sports*, 28(2), pp.81-87.

Mohr, M., Krstrup, P., & Bangsbo, J. 2003. Match performance of high-standard soccer players with special reference to development of fatigue, *Journal of Sports Sciences*, 21(7), pp. 519-528.

Moreno, L.A., Leon, J.F., Seron, R., Mesana, M.I., and Fleta, J. 2004 Body composition in young male football (soccer) players. *Nutrition Research*, 24, pp. 235-242.

Morgans, R., Orme, P., Anderson, L. and Drust, B., 2014. Principles and practices of training for soccer. *Journal of Sport and Health Science*, 3(4), pp.251-257.

Munguia-Izquierdo, D., Suarez-Arrones, L., Di Salvo, V., Paredes-Hernandez, V., Alcazar, J., Ara, I., ... & Mendez-Villanueva, A. 2018. Validation of field methods to assess body fat percentage in elite youth soccer players. *International Journal of Sports Medicine*, 39(05), pp.349-354.

Munroe-Chandler, K., Hall, C. and Fishburne, G., 2008. Playing with confidence: The relationship between imagery use and self-confidence and self-efficacy in youth soccer players. *Journal of sports sciences*, 26(14), pp.1539-1546.

Murr, D., Feichtinger, P., Larkin, P., O'Connor, D. and Hoener, O., 2018. Psychological talent predictors in youth soccer: A systematic review of the prognostic relevance of psychomotor, perceptual-cognitive and personality-related factors. *PloS one*, 13(10), p.e0205337.

Murtagh, C.F., Brownlee, T.E., O'Boyle, A., Morgans, R., Drust, B. and Erskine, R.M., 2018. Importance of speed and power in elite youth soccer depends on maturation status. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 32(2), pp.297-303.

Mustafovic, E., Causevic, D., Covic, N., Ibrahimovic, M., Alic, H., Abazovic, E. and Masic, S., 2020. Talent Identification in Youth Football: A Systematic Review. *Journal of Anthropology of Sport and Physical Education*, 4(4), pp.37-43.

Najah, A., & Rejeb, R. B. 2016. Psychological Characteristics of Male Youth Soccer Players: Specificity of Mental Attributes According to Age Categories. *Advances in Physical Education*, 6(01), pp.19.

Negra, Y., Chaabene, H., Amara, S., Jaric, S., Hammami, M. and Hachana, Y., 2017. Evaluation of the Illinois change of direction test in youth elite soccer players of different age. *Journal of human kinetics*, 58(1), pp.215-224.

Nesti, M., 2010. *Psychology in football: Working with elite and professional players*. Routledge.

Nédélec, M., Halson, S., Abaidia, A.E., Ahmaidi, S. and Dupont, G., 2015. Stress, sleep and recovery in elite soccer: a critical review of the literature. *Sports Medicine*, 45(10), pp.1387-1400.

North, M., Kelly, A.L., Ranchordas, M.K. and Cole, M., 2022. Nutritional considerations in high performance youth soccer: a systematic review. *Journal of Science in Sport and Exercise*, 4(3), pp.195-212.

O'Connor, D., Larkin, P., & Mark Williams, A. 2016. Talent identification and selection in elite youth football: An Australian context. *European journal of sport science*, 16(7), pp.837-844.

Olmedilla, A., Moreno-Fernández, I.M., Gómez-Espejo, V., Robles-Palazón, F.J., Verdú, I. and Ortega, E., 2019. Psychological intervention program to control stress in youth soccer players. *Frontiers in Psychology*, 10, p.2260.

Omar-Fauzee, M.S., Daud, W.R.B.W., Abdullah, R. and Rashid, S., 2009. The effectiveness of imagery and coping strategies in sport performance. *European Journal of Social Sciences*, 9(1), pp.97-108.

Ono, M., Kennedy, E., Reeves, S. and Cronin, L., 2012. Nutrition and culture in professional football. A mixed method approach. *Appetite*, 58(1), pp.98-104.

Orosz, R. and Ferenc, M.E.Z.O., 2015. Psychological factors in the development of football-talent from the perspective of an integrative sport-talent model. *Journal for the Education of Gifted Young Scientists*, 3(1), pp.58-76.

Ostojic, S.M., Castagna, C., Calleja-González, J., Jukic, I., Idrizovic, K. and Stojanovic, M., 2014. The biological age of 14-year-old boys and success in adult soccer: do early maturers predominate in the top-level game?. *Research in Sports Medicine*, 22(4), pp.398-407.

Pascual Verdú, N., & Carbonell Martínez, J. A. 2018. Analysis of technical and tactical principles in women's soccer.

Pluncevic Gligoroska, J., Manchevska, S., Nikova Gudevskaa, D. and Todorovska, L., 2014. Bruce Test Results And Body Mass Components In U20 Soccer Players. *Research in Physical Education, Sport & Health*, 3(2).

Pojiskic, H., Åslin, E., Krolo, A., Jukic, I., Uljevic, O., Spasic, M., & Sekulic, D. 2018. Importance of reactive agility and change of direction speed in differentiating performance levels in junior soccer players: reliability and validity of newly developed soccer-specific tests. *Frontiers in physiology*, 9, pp.506.

Polito, L.F.T., Figueira Jr, A.J., Miranda, M.L.J., Chtourou, H., Miranda, J.M. and Brandão, M.R.F., 2017. Psychophysiological indicators of fatigue in soccer players: A systematic review. *Science & Sports*, 32(1), pp.1-13.

Pouyandekia, M. and Memari, Z., 2020. How can clubs play an essential role in talent identification and development programmes? A case study of German football. *Sport in Society*, pp.1-35.

Philippaerts, R.M., Vaeyens, R., Janssens, M., Van Renterghem, B., Matthys, D., Craen, R., Bourgois, J., Vrijens, J., Beunen, G. and Malina, R.M., 2006. The relationship between peak height velocity and physical performance in youth soccer players. *Journal of sports sciences*, 24(3), pp.221-230.

Práxedes, A., Del Villar, F., Pizarro, D. and Moreno, A., 2018. The impact of nonlinear pedagogy on decision-making and execution in youth soccer players according to game actions. *Journal of human kinetics*, 62(1), pp.185-198.

Praça, G.M., Soares, V.V., Matias, C.J.A.D.S., Costa, I.T.D. and Greco, P.J., 2015. Relationship between tactical and technical performance in youth soccer players. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, 17, pp.136-144.

Rada, A., Kin, M., Erceg, M., & Grgantov, Z. 2013. Maturity-associated differences in anthropometric characteristics and physical performance of youth Croatian soccer players. *Paripex - Indian Journal of Research*, 2(8), pp. 239-240.

Ramírez-Campillo, R., Meylan, C., Alvarez, C., Henríquez-Olguín, C., Martínez, C., Cañas-Jamett, R., Andrade, D.C. and Izquierdo, M., 2014. Effects of in-season low-volume high-intensity plyometric training on explosive actions and endurance of young soccer players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 28(5), pp.1335-1342.

Raya, M.A., Gailey, R.S., Gaunaard, I.A., Jayne, D.M., Campbell, S.M., Gagne, E., Manrique, P.G., Muller, D.G. and Tucker, C., 2013. Comparison of three agility tests with male servicemembers: Edgren Side Step Test, T-Test, and Illinois Agility Test. *Journal of Rehabilitation Research & Development*, 50(7).

Rees, L. (2018). Barcelona's, I.F.F. an integrative approach to developing sporting excellence. *Aspetar, Sports Medicine Journal*.

Reilly, T., Bangsbo, J., & Franks, A. 2000. Anthropometric and Physiological Predispositions for Elite Soccer, *Journal of Sports Sciences*, 18(9), pp. 669-683.

Rogers, W.H., Wittink, H.M., Ashburn, M.A., Cynn, D. and Carr, D.B., 2000. Using the "TOPS," an outcomes instrument for multidisciplinary outpatient pain treatment. *Pain Medicine*, 1(1), pp.55-67.

- Rostgaard, T., Iaia, M., Simonsen, S.D. and Bangsbo, J. 2008. A test to evaluate the physical impact technical performance in soccer. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 22(1), pp. 283-292.
- Rowat, O., Fenner, J., & Unnithan, V. 2017. Technical and physical determinants of soccer match-play performance in elite youth soccer players. *The Journal of sports medicine and physical fitness*, 57(4), pp.369-379.
- Rommers, N., Rössler, R., Goossens, L., Vaeyens, R., Lenoir, M., Witvrouw, E., & D'Hondt, E. 2020. Risk of acute and overuse injuries in youth elite soccer players: Body size and growth matter. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 23(3), pp.246-251.
- Rommers, N., Mostaert, M., Goossens, L., Vaeyens, R., Witvrouw, E., Lenoir, M. and D'Hondt, E., 2019. Age and maturity related differences in motor coordination among male elite youth soccer players. *Journal of sports sciences*, 37(2), pp.196-203.
- Richard, G. W., Edmond, E. M., Samuel, M., Brice, A. N. P., Marcel, A. K., Jerson, M. N., ... & Abdou, T. 2018. The 20 m 2 VAMEVAL Test: A Reduced Space Approach to Determine the Maximum Oxygen Consumption of Young Cameroonians. *International Journal of Sports Science and Physical Education*, 3(2), pp.27.
- Richardson, D., Gilbourne, D., & Littlewood, M. 2004. Developing support mechanisms for elite young players in a professional soccer academy: Creative reflections in action research. *European Sport Management Quarterly*, 4(4), pp.195-214.
- Richardson, D., Littlewood, M., Nest, M., & Benstead, L. 2012. An examination of the migratory transition of elite young European soccer players to the English Premier League, *Journal of Sports Sciences*, 30(15), pp. 1605-1618.
- Ristolainen, L., Kettunen, J.A., Kujala, U.M. and Heinonen, A., 2012. Sport injuries as the main cause of sport career termination among Finnish top-level athletes. *European Journal of Sport Science*, 12(3), pp.274-282.
- Ruiz, F., Irazusta, A., Gil, S., Irazusta, J., Casis, L. and Gil, J., 2005. Nutritional intake in soccer players of different ages. *Journal of sports sciences*, 23(3), pp.235-242.
- Russell, M. and Kingsley, M., 2011. Influence of exercise on skill proficiency in soccer. *Sports Medicine*, 41(7), pp.523-539.
- Ryan, D., Lewin, C., Forsythe, S., & McCall, A. 2018. Developing world-class soccer players: An example of the academy physical development program from an English premier league team. *Strength & Conditioning Journal*, 40(3), pp.2-11.
- Sadeghi, H., Omar-Fauzee, M.S., Jamalis, M., Ab-Latif, R. and Cheric, M.C., 2010. The Mental Skills Training of University Soccer Players. *International Education Studies*, 3(2), pp.81-90.
- Sakamoto, S., Takeuchi, H., Ihara, N., Ligao, B. and Suzukawa, K., 2018. Possible requirement of executive functions for high performance in soccer. *PloS one*, 13(8), p.e0201871.

Santos, S., Coutinho, D., Gonçalves, B., Schöllhorn, W., Sampaio, J. and Leite, N., 2018. Differential learning as a key training approach to improve creative and tactical behavior in soccer. *Research quarterly for exercise and sport*, 89(1), pp.11-24.

Sarajärvi, J., Volossovitch, A. and Almeida, C.H., 2020. Analysis of headers in high-performance football: evidence from the English Premier League. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 20(2), pp.189-205.

Sarmiento, H., Anguera, M.T., Pereira, A. and Araújo, D., 2018. Talent identification and development in male football: A systematic review. *Sports medicine*, 48(4), pp.907-931.

Sarmiento, H., Clemente, F.M., Harper, L.D., Costa, I.T.D., Owen, A. and Figueiredo, A.J., 2018. Small sided games in soccer—a systematic review. *International journal of performance analysis in sport*, 18(5), pp.693-749.

Saward, C., Morris, J.G., Nevill M.E., et al. 2016. Longitudinal development of match-running performance in elite male youth soccer players. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 26(8), pp. 933–42.

Seabra, F. and Dantas, L.E., 2006. Space definition for match analysis in soccer. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 6(2), pp.97-113.

Serra-Olivares, J., Clemente, F. M., & González-Villora, S. 2016. Tactical expertise assessment in youth football using representative tasks. *SpringerPlus*, 5(1), pp.1301.

Sieghartsleitner, R., Zuber, C., Zibung, M., Charbonnet, B., & Conzelmann, A. 2019. Talent selection in youth football: Technical skills rather than general motor performance predict future player status of football talents. *Current Issues in Sport Science (CISS)*.

Sigmundsson, H., Clemente, F.M. and Loftesnes, J.M., 2020. Passion, grit and mindset in football players. *New Ideas in Psychology*, 59, p.100797.

Silva, H. and Marcelino, R., 2022. Inter-operator reliability of InStat Scout in female football games. *Science & Sports*.

Silva, A.F., Conte, D. and Clemente, F.M., 2020. Decision-making in youth team-sports players: A systematic review. *International journal of environmental research and public health*, 17(11), p.3803.

Silva, A.S.R., Santhiago, V., Papoti, M. and Gobatto, C.A., 2008. Psychological, biochemical and physiological responses of Brazilian soccer players during a training program. *Science & Sports*, 23(2), pp.66-72.

Slimani, M. and Nikolaidis, P.T., 2017. Anthropometric and physiological characteristics of male Soccer players according to their competitive level, playing position and age group: a systematic review. *J Sports Med Phys Fitness*, 59(1), pp.141-163.

Smith, R.E., Schutz, R.W., Smoll, F.L. and Ptacek, J.T., 1995. Development and validation of a multidimensional measure of sport-specific psychological skills: The Athletic Coping Skills Inventory-28. *Journal of sport and exercise psychology*, 17(4), pp.379-398.

Sokolove, M., 2010. How a soccer star is made. *The New York Times*.

Sotiropoulos, A., Travlos, A., Gissis, I., Soughs, A. and Grezios, A. 2009. The Effect of a 4-Week Training Regimen on Body Fat and Aerobic Capacity of Professional Soccer Players During The Transition Period, *Journal of Strength and Conditioning Research*, 23(6), pp. 1697-703.

Spores, G., Milanović, Z., Trajković, N. and Joksimović, A., 2011. Correlation between speed, agility and quickness (SAQ) in elite young soccer players. *Acta kinesiológica*, 5(2), pp.36-41.

Stephenson, B. and Jowett, S., 2009. Factors that Influence the Development of English Youth Soccer Coaches. *International journal of coaching science*, 3(1).

Stein, G.L. and Raedeke, T.D., 1999. Children's Perceptions of Parent Sport Involvement: It's Not How Much, But to What Degree That's... *Journal of Sport Behaviour*, 22(4).

Stolen, T., Chamari, K., Castagna, C., & Winsloff, U. 2005. Physiology of soccer (An update). *Sports Medicine*, 35, pp. 501-536.

Stonebridge, I. and Cushion, C., 2018. An exploration of the relationship between educational background and the coaching behaviours and practice activities of professional youth soccer coaches. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 23(6), pp.636-656.

Stratton, G., Reilly, T., Richardson, D., & Williams, A. M. 2004. *Youth soccer: From science to performance* (pp. 199-214). New York, NY: Routledge.

Strauss, A., Jacobs, S. and Van den Berg, L., 2012. Anthropometric, fitness and technical skill characteristics of elite male national soccer players: a review science. *African Journal for Physical Health Education, Recreation and Dance*, 18(2), pp.365-394.

Taher, A. and Haddadi, N., 2011. Talent Identification in Iranian Youth Soccer Players Aged between 12 and 16 Years Old Using a Multivariate Approach. *Iranian Journal of Health and Physical Activity*, 2(1), pp.51-56.

Tanner, J. 1962. *Growth at Adolescence*, 2nd Ed., Balckwell Scientific, Oxford.

Tasevski, Z., Markovski, N. and Gontarev, S., 2018, July. Factorial validity of agility tests for soccer players. In *3rd INTERNATIONAL SCIENTIFIC CONFERENCE* (p. 223).

Teixeira, J.E., Branquinho, L., Ferraz, R., Leal, M., Silva, A.J., Barbosa, T.M., Monteiro, A.M. and Forte, P., 2022. Weekly Training Load across a Standard Microcycle in a Sub-Elite Youth Football Academy: A Comparison between Starters and Non-Starters. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(18), p.11611.

Teques, P., Calmeiro, L., Rosado, A., Silva, C. and Serpa, S., 2019. Perceptions of parenting practices and psychological variables of elite and sub-elite youth athletes. *Frontiers in Psychology*, 10, p.1495.

Tereso, D., Paulo, R., Petrica, J., Duarte-Mendes, P., Gamonales, J.M. and Ibáñez, S.J., 2021. Assessment of body composition, lower limbs power, and anaerobic power of senior soccer players in Portugal: differences according to the competitive level. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(15), p.8069.

Toering, T.T., Elferink-Gemser, M.T., Jordet, G. and Visscher, C., 2009. Self-regulation and performance level of elite and non-elite youth soccer players. *Journal of sports sciences*, 27(14), pp.1509-1517.

Trikalis, C., Papanikolaou, Z., & Trikali, S. 2014. Developing Youth Football Academies in Greece: Managing Issues and Challenges. *International Journal of Sport Management, Recreation & Tourism*, 14.

Trecroci, A., Longo, S., Perri, E., Iaia, F.M. and Alberti, G., 2019. Field-based physical performance of elite and sub-elite middle-adolescent soccer players. *Research in Sports Medicine*, 27(1), pp.60-71. Trecroci, A., Milanović, Z., Frontini, M., Iaia, F. M., & Alberti, G. 2018. Physical performance comparison between under 15 elite and sub-elite soccer players. *Journal of human kinetics*, 61(1), pp.209-216.

Tsolakis, C. and Vagenas, G., 2010. Anthropometric, physiological and performance characteristics of elite and sub-elite fencers. *Journal of human kinetics*, 23(1), pp.89-95.

Unnithan, V., White, J., Georgiou, A., Iga, J., & Drust, B. 2012. Talent identification in youth soccer. *Journal of sports sciences*, 30(15), pp.1719-1726.

Vaeyens, R., Malina, R. M., Janssens, M., Van Renterghem, B., Bourgois, J., Vrijens, J., & Philippaerts, R. M. 2006. A multidisciplinary selection model for youth soccer: the Ghent Youth Soccer Project. *British journal of sports medicine*, 40(11), pp.928-934.

Vaeyens, R., Lenoir, M., Williams, A.M., Mazyn, L. & Philippaerts, R. 2007. The Effects of Task Constraints on Visual Search Behavior and Decision-Making Skill in Youth Soccer Players, *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 29, pp. 147-169.

Vaeyens, R., Lenoir, M., Williams, A.M., & Philippaerts, R.M. 2008. Talent Identification and Development Programmes in Sport: Current Models and Future Directions, *Sports Medicine*, 38(9), pp. 703-714.

Vaidya, A.S., 2020. Different Techniques And Benefits of Football. *Aayushi International Interdisciplinary Research Journal*, 7(1), pp.37-39.

Vandendriessche, J.B., Vaeyens, R., Vandorpe, B., Lenoir, M., Lefevre, J. and Philippaerts, R.M., 2012. Biological maturation, morphology, fitness, and motor coordination as part of a selection strategy in the search for international youth soccer players (age 15–16 years). *Journal of sports sciences*, 30(15), pp.1695-1703.

Veale, J.P., Pearce, A.J., Buttifant, D. and Carlson, J.S., 2010. Anthropometric profiling of elite junior and senior Australian football players. *International journal of sports physiology and performance*, 5(4), pp.509-520.

Venturelli, M., Bishop, D., & Pettene, L. 2008. Sprint training in preadolescent soccer players. *International journal of sports physiology and performance*, 3(4), pp.558-562.

Vredenburg, J., 2007. *Sources of psychological stress and coping strategies among elite and sub-elite athletes* (Master's thesis, Kinesiology).

Waldron, M., and Worsfold, P. 2010. Differences in the game specific skills of elite and sub-elite youth football players: implications for talent identification. *International Journal of Performance Analysis in Sports*, 10(1), pp. 9–24.

Wall, M., & Côté, J. 2007. Developmental activities that lead to dropout and investment in sport. *Physical education and sport pedagogy*, 12(1), pp.77-87.

Ward, P. & Williams, A. 2003. Perceptual and Cognitive Skill Development in Soccer: The Multidimensional Nature of Expert Performance, *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25, pp. 93-111.

Ward, P, Ericsson, K.A., and Williams, A.M. 2013. Complex perceptual-cognitive expertise in a simulated task environment. *Journal of Cognitive Engineering and Decision Making*, 7(3), pp. 231–254.

Wehbe, G.M., Hartwig, T.B. and Duncan, C.S., 2014. Movement analysis of Australian national league soccer players using global positioning system technology. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 28(3), pp.834-842.

Whitworth-Turner, C., Di Michele, R., Muir, I., Gregson, W. and Drust, B., 2018. A comparison of sleep patterns in youth soccer players and non-athletes. *Science and Medicine in Football*, 2(1), pp.3-8.

Williams, D. 1991. The effect of a weight training on performance in selected motor activities for preadolescents children. *Journal Applied Sport Science Research*, 5, pp.170.

Williams, J. H. 2010. Relative age effect in youth soccer: analysis of the FIFA U17 World Cup competition. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 20(3), pp.502-508.

Williams, A. M., & Reilly, T. (2000). Talent identification and development in soccer. *Journal of sports sciences*, 18(9), pp.657-667.

Williams, A.M., Ford, P.R. and Drust, B., 2020. Talent identification and development in soccer since the millennium. *Journal of sports sciences*, 38(11-12), pp.1199-1210.

Woods, C. T., Joyce, C., & Robertson, S. 2016. What are talent scouts actually identifying? Investigating the physical and technical skill match activity profiles of drafted and non-drafted U18 Australian footballers. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 19(5), pp.419-423.



Woods, C.T., Raynor, A.J., Bruce, L. and McDonald, Z., 2016. Discriminating talent-identified junior Australian football players using a video decision-making task. *Journal of sports sciences*, 34(4), pp.342-347.

Yoon, I. and Yoon, Y.J., 2014. Effect of psychological skill training as a psychological intervention for a successful rehabilitation of a professional soccer player: single case study. *Journal of exercise rehabilitation*, 10(5), p.295.

Yun, Y. 2005. Importance of hierarchical structure of psychological factors determining football performance. *International Journal of Applied Sports Sciences*, 17(2), pp. 72-86.

Yun, Y.K., 2005. Importance of Hierarchical Structure of Psychological Factors Determining Football Performance. *International Journal of Applied Sports Sciences*, pp.17(2).

Zec, D., 2010. The Origin of Soccer in Serbia. *Serbian Studies: Journal of the North American Society for Serbian Studies*, 24(1), pp.137-159.

Zeng, D., Fang, Z.L., Qin, L., Yu, A.Q., Ren, Y.B., Xue, B.Y., Zhou, X., Gao, Z.Y., Ding, M., An, N. and Wang, Q.R., 2020. Evaluation for the effects of nutritional education on Chinese elite male young soccer players: The application of adjusted dietary balance index (DBI). *Journal of Exercise Science & Fitness*, 18(1), pp.1-6.

Αλεξίου, Β., 2004. *Βιοχημικές αλλαγές κατά τη διάρκεια της προαγωνιστικής περιόδου σε elite ποδοσφαιριστές* (Master's thesis).

Αριστόδημου, Α., 2004. *Ο προγραμματισμός των ποδοσφαιρικών ακαδημιών στον 21ο αιώνα* (Bachelor's thesis).

Γιάννης, Θ., 2014. *Εμπλοκή γονέων και άγχος Ελλήνων αθλητών και αθλητριών ποδοσφαίρου* (Bachelor's thesis).

Ελευθεριάδης, Θ. (2012). Το ποδόσφαιρο στις αναπτυξιακές ηλικίες. Sportbook

Κέλλης, Ε., Ιωακειμίδης, Π. and Ζαφειρίδης 2005, Α., ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΣΧΟΛΕΙΑ ΣΤΟ ΔΙΕΘΝΗ ΧΩΡΟ.

Κοσμάς, Α., 2022. Στρατηγικός σχεδιασμός μιας σύγχρονης ακαδημίας ποδοσφαίρου.

Κωνσταντίνου, Σ. & Κωνσταντίνου, Μ. 2018. Οδηγός ανάπτυξης ποδοσφαίρου ΚΟΠ.

Παιδονόμος, Γ., 2017. Οργάνωση, διοίκηση και λειτουργία ακαδημιών ποδοσφαίρου.

Παπαδόπουλος, Α., 2013. Η εκπαίδευση των παιδιών ηλικίας 6-18 ετών στο ποδόσφαιρο. Οργάνωση Τμημάτων υποδομής ποδοσφαίρου.

Τοπολιάτης, Ν., 2017. Επιχειρησιακό Πλάνο (Business Plan): Μελέτη Περίπτωσης των ακαδημιών της ΠΑΕ Ολυμπιακός.

Τσεκούρας, Ε., 2014. Οι παράμετροι δημιουργίας και λειτουργίας ακαδημιών ποδοσφαίρου παγκόσμια: Ανάλυση διαφορετικών διεθνών μοντέλων.

Σαΐτ Ογλού, Γ. and Πουλαρινός, Δ., 2010. *Αθλητικό μάρκετινγκ και ακαδημίες ποδοσφαίρου (ο τρόπος λειτουργίας μιας ακαδημίας ποδοσφαίρου)* (Doctoral dissertation).

---

### Websites:

Federations International Football Association (FIFA) [www.fifa.com](http://www.fifa.com)

Cyprus Football Association (CFA) [www.cfa.com.cy](http://www.cfa.com.cy)

Belgium Football Association (BFA) [www.rbfa.be/en](http://www.rbfa.be/en)

Cyprus Sports Organization [www.cyprussports.org/gr/](http://www.cyprussports.org/gr/)

English Football Association, 2015 [www.thefa.com](http://www.thefa.com)

## Κεφάλαιο 14

### Παραρτήματα

1. Έγκριση βιοηθικής
2. Δείγμα επιστολής συγκατάθεσης γονέων για συμμετοχή των ανηλίκων ποδοσφαιριστών
3. Δείγμα επιστολής συγκατάθεσης ενήλικων ποδοσφαιριστών
4. Δείγμα επιστολής συγκατάθεσης ακαδημιών ποδοσφαίρου
5. Δείγμα ερωτηματολογίου ACSI-28
6. Δείγμα ερωτηματολογίου POMS
7. Δείγμα ερωτηματολογίου TOPS-CS
8. Δείγμα ερωτηματολογίου κοινωνικών και άλλων παραγόντων
9. Δείγμα ερωτηματολογίου λειτουργίας και δομών ακαδημιών ποδοσφαίρου
10. Φωτογραφικό υλικό από τις μετρήσεις των ποδοσφαιριστών

## Παράρτημα 1: Έγκριση βιοηθικής



ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ



ΕΘΝΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΒΙΟΗΘΙΚΗΣ ΚΥΠΡΟΥ

Αρ. Φακ.: ΕΕΒΚ/ΕΠ /2020/41  
Αρ. Τηλ.: 22809038 / 22809039  
Αρ. Φαξ: 22353878

22 Οκτωβρίου, 2020

Δρ Κωνσταντίνος Τσουλούπας  
Πανεπιστήμιο Λευκωσίας  
Λεωφόρος Μακεδονίτισσας 46  
1700 Λευκωσία

Αγαπητέ Δρ Τσουλούπα,

**Ερευνητική πρόταση με τίτλο:**  
**«Αναγνώριση ταλέντου σε νεαρούς ποδοσφαιριστές: Η επίδραση φυσιολογικών,**  
**ψυχοκοινωνικών, τεχνικών και τακτικών παραγόντων»**

Η Επιτροπή Βιοηθικής Αξιολόγησης Βιοϊατρικής και Κλινικής Έρευνας Β', ενεργώντας με βάση την εκχωρηθείσα σ' αυτήν αρμοδιότητα από την Εθνική Επιτροπή Βιοηθικής Κύπρου, να αξιολογεί βιοηθικά ερευνητικές προτάσεις που αφορούν την βιοϊατρική και κλινική έρευνα στον άνθρωπο, έχει πραγματοποιήσει την βιοηθική αξιολόγηση της πιο πάνω ερευνητικής σας πρότασης, η οποία σας αποστέλλεται συνημμένα.

Με εκτίμηση,

Δρ Σίμων Μαλάς  
Πρόεδρος  
Επιτροπής Βιοηθικής Αξιολόγησης  
Βιοϊατρικής και Κλινικής Έρευνας Β'

**ΑΠΟΦΑΣΗ  
ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ ΒΙΟΗΘΙΚΗΣ  
ΓΙΑ  
ΕΓΚΡΙΣΗ Ή ΑΠΟΡΡΙΨΗ  
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ**

*Η απόφαση της Επιτροπής Βιοηθικής Αξιολόγησης (ΕΒΑ) θα πρέπει να κοινοποιηθεί προς την Εθνική Επιτροπή Βιοηθικής Κύπρου μαζί με όλα τα υπόλοιπα έντυπα που αφορούν το πρόγραμμα για το οποίο λήφθηκε σχετική απόφαση.*

Συμπληρώνεται από την Επιτροπή Βιοηθικής

Τίτλος Προγράμματος για το οποίο γίνεται η αίτηση
Αναγνώριση ταλέντου σε νεαρούς ποδοσφαιριστές: Η επίδραση φυσιολογικών, ψυχοκοινωνικών, τεχνικών και τακτικών παραγόντων
Επιστημονικός Υπεύθυνος του Προγράμματος
Δρ Κωνσταντίνος Τσουλούπας (διδασκτορικός φοιτητής ο κος Μάριος Κουδελλής)

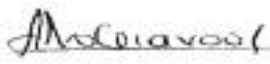
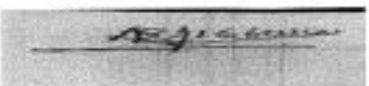
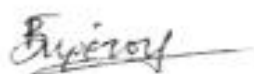



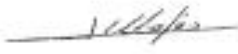

Όνομα Επιτροπής Βιοηθικής	
Επιτροπή Βιοηθικής Αξιολόγησης Βιοιατρικής και Κλινικής Έρευνας Β'	
Μέλη της Επιτροπής Βιοηθικής	
Όνομα	Επίθετο
κα Αντώνια	Σοφιανού
Δρ Αφροδίτη	Ελισσαίου
Δρ Βασιλική	Γκρέτση
κα Έλενα	Κκολού
κα Ελένη	Αθανασούλια
κος Κυριάκος	Ανδρέου
Δρ Μαρία	Ζένιου
Δρ Σίμων	Μαλάς
Δρ Στέλλα	Νικολάου

Σχόλια από την Επιτροπή Βιοηθικής Αξιολόγησης με βάση τα οποία λήφθηκε η απόφαση για την αίτηση που υποβλήθηκε
<p>Η Επιτροπή κατά τη σημερινή συνεδρίασή της ημερομηνίας 22/10/2020, πραγματοποίησε τη βιοηθική αξιολόγηση των πρόσθετων ή/και αναθεωρημένων εγγράφων που κατατέθηκαν στις 13/10/2020, σε συνέχεια απόφασης της Επιτροπής ημερομηνίας 23/07/2020.</p> <p>Τα σχόλια της Επιτροπής κατά τη σημερινή συνεδρίαση παρουσιάζονται με έντονα μαύρα γράμματα.</p> <p>Θερμή παράκληση της Επιτροπής όπως στο έντυπο συγκατάθεσης ΕΕΒΚ 03 στις σελ. 4/6 και 5/6 προστεθεί το όνομα του διδακτορικού φοιτητή στα κατάλληλα πεδία. Σημειώνεται ότι, τα διορθωμένα / επικαιροποιημένα έντυπα θα πρέπει να αποσταλούν το συντομότερο δυνατό και όχι αργότερα από την Παρασκευή 04 Σεπτεμβρίου 2020 ώστε να διασφαλιστεί η ισχύς της εξασφαλισθείσας έγκρισης. <b>Απαντήθηκε.</b></p>

**Συμπληρώνεται από την Επιτροπή Βιοηθικής Αξιολόγησης**

Στοιχεία	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Βιογραφικά Στοιχεία ΟΛΩΝ των ερευνητών και των συνεργατών τους	✓	
Δήλωση μη συγκρουόμενων συμφερόντων	✓	
Περιγραφή του είδους του Προγράμματος	✓	
Περιγραφή του πληθυσμού που θα μελετηθεί	✓	
Ο τρόπος με τον οποίο θα στρατολογηθούν άτομα για το Πρόγραμμα	✓	
Μελετήθηκαν προσεκτικά τα έντυπα συγκατάθεσης (EEBK03);	✓	
Τα έντυπα που θα χρησιμοποιηθούν για την στρατολόγηση ατόμων	✓	
Ολόκληρο το πρωτόκολλο του Προγράμματος	✓	
Δικαιολόγηση για την χρήση εικονικής φαρμακευτικής αγωγής		ΔΙ
Υπεύθυνη δήλωση από όλους τους ερευνητές και συνεργάτες τους ότι τα έντυπα πληροφόρησης και συναίνεσης τους δεσμεύουν	✓	
Διασφάλιση της προστασίας των δεδομένων που αφορούν τα άτομα που θα λάβουν μέρος στο Πρόγραμμα	✓	
Λεπτομέρειες για την χρηματοδότηση του Προγράμματος	✓	
Έχουν εκδοθεί ειδικά συμβόλαια σε σχέση με αμοιβές ;	✓	
Θα δίδονται αμοιβές στα άτομα που θα συμμετάσχουν στο Πρόγραμμα ;		✓
Θα υπάρξουν οποιεσδήποτε οικονομικές επιβαρύνσεις για τα άτομα που θα συμμετάσχουν στο Πρόγραμμα ;		✓
Οι ερευνητές ή/και συνεργάτες τους θα παίρνουν αμοιβές ;		✓
Έχουν περιγραφεί τα αναμενόμενα οφέλη του Προγράμματος ;	✓	
Έχει διαφανεί ότι προκύπτουν οποιαδήποτε οφέλη προς τον χρηματοδότη, τους ερευνητές και τους συνεργάτες τους από το Πρόγραμμα ;		
Εάν πιο πάνω είναι ΝΑΙ, να εξηγηθεί: Δημοσιεύσεις		
Έχουν τεκμηριωθεί όλες οι διευθετήσεις που έγιναν σε σχέση με τις υπηρεσίες που τυχόν θα παρασχεθούν για το Πρόγραμμα ;	✓	
Θα υπάρξει συνεχής ενημέρωση για την ασφάλεια των ατόμων που θα λαμβάνουν μέρος στο Πρόγραμμα ;	✓	
Υπάρχουν διαδικασίες για την υποβολή παραπόνων/καταγγελιών;	✓	
Διασφαλίζονται επαρκώς τα δικαιώματα των ερευνητών για τις δημοσιεύσεις των αποτελεσμάτων ;	✓	
Έχει δεσμευθεί ο/η Επιστημονικός Υπεύθυνος ότι δεν θα γίνουν οποιεσδήποτε αλλαγές στο Πρόγραμμα από την ημέρα που θα εγκριθεί από την Επιτροπή Βιοηθικής ;	✓	

\*Αποτελεί ευθύνη της Επιτροπής Βιοηθικής Αξιολόγησης να σταθμίσει όλα τα στοιχεία που έχουν δοθεί, να δώσει την απαραίτητη βαρύτητα εκεί που χρειάζεται και να λάβει απόφαση ως προς το κατά πόσον έχουν δοθεί ικανοποιητικές επεξηγήσεις σε σχέση με το προτεινόμενο Πρόγραμμα.

<p>Δήλωση για «μη συγκρουόμενα συμφέροντα» από την Επιτροπή Βιοηθικής Αξιολόγησης</p> <p>Εμείς τα μέλη της Επιτροπής Βιοηθικής Αξιολόγησης που λάβαμε μέρος στις συνεδρίες σε σχέση με την παρούσα αίτηση, υπογράφοντας πιο κάτω δηλώνουμε υπεύθυνα ότι δεν έχουμε οποιαδήποτε άμεσα ή έμμεσα συγκρουόμενα συμφέροντα σε σχέση με το Πρόγραμμα που μελετήσαμε και εκδώσαμε σχετική απόφαση.</p>		
Ονοματεπώνυμο	Υπογραφή	Ημερομηνία
κα Αντώνια Σοφιανού		22/10/2020
Δρ Αφροδίτη Ελισσαίου		22/10/2020
Δρ Βασιλική Γκρέτσι		22/10/2020
κα Έλενα Κκολού		22/10/2020
κα Ελένη Αθανασούλια		22/10/2020
κος Κυριάκος Ανδρέου		22/10/2020
Δρ Μαρία Ζένιου	ΑΠΟΥΣΑ	22/10/2020
Δρ Σίμων Μαλάς		22/10/2020
Δρ Στέλλα Νικολάου		22/10/2020



<b>Τίτλος Προγράμματος</b>			
Αναγνώριση ταλέντου σε νεαρούς ποδοσφαιριστές: Η επίδραση φυσιολογικών, ψυχοκοινωνικών, τεχνικών και τακτικών παραγόντων			
<b>Αριθμός Πρωτοκόλλου Εθνικής Επιτροπής Βιοηθικής Κύπρου</b>			
EEBK/ΕΠ/2020/41			
<b>Απόφαση της Επιτροπής Βιοηθικής Αξιολόγησης</b>			
(Εγκρίνεται ή Ζητούνται επιπρόσθετα στοιχεία ή Απορρίπτεται)			
<b>Εγκρίνεται.</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Νοείται ότι την νομική ευθύνη της επιστημονικής εγκυρότητας, αναγκαιότητας, πληρότητας και της συνολικής επιστημονικής αξίας της προτεινομένης έρευνας έχουν οι επιστημονικοί υπεύθυνοι της έρευνας και ο Φορέας του επιστημονικού υπεύθυνου. Όλοι οι πιο πάνω έχουν επίσης την νομική ευθύνη της διεξαγωγής της έρευνας με τη δέουσα επιστημονική επιμέλεια και φροντίδα.</li> <li>2. Από 01/08/2012 η Εθνική Επιτροπή Βιοηθικής Κύπρου διενεργεί δειγματοληπτικό έλεγχο σε ερευνητικές προτάσεις που λαμβάνουν έγκριση. Περισσότερες λεπτομέρειες είναι διαθέσιμες στην ιστοσελίδα της Επιτροπής σε σχετική ανακοίνωση.</li> <li>3. Το παρόν έντυπο απόφασης κοινοποιείται και στον χρηματοδότη της ερευνητικής πρότασης.</li> <li>4. Οι ερευνητές υποχρεούνται να υποβάλλουν προς την Επιτροπή ανά εξάμηνο από σήμερα έκθεση για την εξέλιξη της έρευνας μέσα του εντύπου EEBK05.</li> <li>5. Με το πέρας της έρευνας, οι ερευνητές υποχρεούνται όπως υποβάλουν στην Επιτροπή αναφορά μέσω του Εντύπου EEBK06.</li> <li>6. Τονίζεται στους ερευνητές η υποχρέωσή τους να τηρούν τις εκάστοτε υποχρεώσεις τους με βάση την κείμενη νομοθεσία και κανονισμούς και ιδιαιτέρως η υποχρέωσή τους να ενημερώνουν άμεσα την Επιτροπή για οποιοδήποτε έκτακτο συμβάν ή οποιαδήποτε τροποποίηση στην πρόταση ως εγκρίθηκε, με την υποβολή των προνοσούμενων εντύπων.</li> </ol>			
<b>Μέλη που ήταν παρόντα στη λήψη απόφασης/Αποτέλεσμα Ψηφοφορίας</b>			
Ως αναφέρεται στη σελίδα 4 ανωτέρω και η απόφαση ήταν ομόφωνη.			
<b>Ημερομηνία έκδοσης απόφασης ΕΒΑ:</b>			
Ημερομηνία: .....22..... Μήνας: .....Οκτωβρίου..... Έτος: .....2020.....			
<b>Υπογράφει ο Πρόεδρος και ο Αντιπρόεδρος της Επιτροπής Βιοηθικής Αξιολόγησης</b>			
<b>Αξίωμα</b>	<b>Όνομα</b>	<b>Επίθετο</b>	<b>Υπογραφή</b>
Πρόεδρος	Σίμων	Μαλάς	
Αντιπρόεδρος	Βασιλική	Γκρέτσι	

## Παράρτημα 2: Δείγμα επιστολής συγκατάθεσης γονέων για συμμετοχή των ανηλίκων ποδοσφαιριστών

<p>1. ΕΝΤΥΠΑ ΣΥΓΚΑΤΑΘΕΣΗΣ για συμμετοχή ανηλίκων σε ερευνητικό πρόγραμμα (Τα έντυπα αποτελούνται συνολικά από 8 σελίδες)</p>
<p><b>Τίτλος του Προγράμματος στο οποίο καλείστε να συμμετάσχετε:</b></p>
<p>Talent identification in youth soccer: The influence of physiological, psychosocial, technical and tactical factors.</p>

Στο έντυπο αυτό δίνονται εξηγήσεις σε απλή και κατανοητή γλώσσα σχετικά με το τι ζητείται από εσάς ή/και τι θα συμβεί σε εσάς, εάν συμφωνήσετε να συμμετάσχετε στο πρόγραμμα:

1. Περιγράφονται οποιοδήποτε κίνδυνοι που μπορεί να υπάρξουν ή ταλαιπωρία που τυχόν θα υποστείτε από την συμμετοχή σας στο πρόγραμμα.
2. Επεξηγείται με κάθε λεπτομέρεια ποιος ή ποιοι θα έχουν πρόσβαση στα δεδομένα που σας αφορούν και θα προκύψουν από το πρόγραμμα που θα συμμετάσχετε ή/και άλλο υλικό/δεδομένα που εθελοντικά θα δώσετε για το πρόγραμμα.
3. Δίνεται η χρονική περίοδος για την οποία οι υπεύθυνοι του προγράμματος θα έχουν πρόσβαση στις πληροφορίες ή/και υλικό σας αφορά.
4. Επεξηγείται το τι ευελπιστούν να μάθουν οι υπεύθυνοι του προγράμματος σαν αποτέλεσμα και της δικής σας συμμετοχής.
5. Δίνεται μία εκτίμηση για το όφελος που μπορεί να υπάρξει για τους ερευνητές ή/και χρηματοδότες αυτού του προγράμματος.
- 6. Δεν πρέπει να συμμετάσχετε, εάν δεν επιθυμείτε ή εάν έχετε οποιουσδήποτε ενδοιασμούς που αφορούν τη συμμετοχή σας στο πρόγραμμα.**
7. Εάν αποφασίσετε να συμμετάσχετε, πρέπει να αναφέρετε εάν είχατε συμμετάσχει σε οποιοδήποτε άλλο πρόγραμμα έρευνας μέσα στους τελευταίους 12 μήνες.
8. Εάν αποφασίσετε να μην συμμετάσχετε και είστε ασθενής, η θεραπεία σας δεν θα επηρεαστεί από την απόφασή σας.
- 9. Είστε ελεύθεροι να αποσύρετε οποιαδήποτε στιγμή εσείς επιθυμείτε τη συγκατάθεση για την συμμετοχή σας στο πρόγραμμα.**
10. Εάν είστε ασθενής, η απόφασή σας να αποσύρετε την συγκατάθεση σας, δεν θα έχει οποιεσδήποτε επιπτώσεις στη θεραπεία σας.
11. Πρέπει όλες οι σελίδες των εντύπων συγκατάθεσης να φέρουν το ονοματεπώνυμο και την υπογραφή σας.

<b>Επιστημονικός υπεύθυνος του Προγράμματος στο οποίο καλείστε να συμμετάσχετε</b>
Δρ Κωνσταντίνος Τσουλούπας

**Πατέρας:**

Επίθετο:		Όνομα:	
Υπογραφή:		Ημερομηνία:	

**Μητέρα:**

Επίθετο:		Όνομα:	
Υπογραφή:		Ημερομηνία:	

**Ο έχων την γονική μέριμνα:**

Επίθετο:		Όνομα:	
Υπογραφή:		Ημερομηνία:	

**Συμμετέχοντας:**

Επίθετο:		Όνομα:	
Υπογραφή:		Ημερομηνία:	

<b>Χρονική διάρκεια του Προγράμματος:</b>
6 μήνες

Δίδετε συγκατάθεση για τον εαυτό σας ή για κάποιο άλλο άτομο;	
Εάν πιο πάνω απαντήσατε για κάποιον άλλο, τότε δώσετε λεπτομέρειες και το όνομα του.	

Ερώτηση	ΝΑΙ ή ΟΧΙ
Συμπληρώσατε τα έντυπα συγκατάθεσης εσείς προσωπικά;	
Τους τελευταίους 12 μήνες έχετε συμμετάσχει σε οποιοδήποτε άλλο ερευνητικό πρόγραμμα;	
Διαβάσατε και καταλάβατε τις πληροφορίες για ασθενείς ή/και εθελοντές;	
Είχατε την ευκαιρία να ρωτήσετε ερωτήσεις και να συζητήσετε το Πρόγραμμα;	
Δόθηκαν ικανοποιητικές απαντήσεις και εξηγήσεις στα τυχόν ερωτήματά σας;	
Καταλαβαίνετε ότι μπορείτε να αποσυρθείτε από το πρόγραμμα, όποτε θέλετε;	
Καταλαβαίνετε ότι, εάν αποσυρθείτε, δεν είναι αναγκαίο να δώσετε οποιοσδήποτε εξηγήσεις για την απόφαση που πήρατε;	
(Για ασθενείς) καταλαβαίνετε ότι, εάν αποσυρθείτε, δεν θα υπάρξουν επιπτώσεις στην τυχόν θεραπεία που παίρνετε ή που μπορεί να πάρετε μελλοντικά;	
<b>Συμφωνείτε να συμμετάσχετε στο πρόγραμμα;</b>	

Με ποιόν υπεύθυνο μιλήσατε;

**Πατέρας:**

Επίθετο:		Όνομα:	
Υπογραφή:		Ημερομηνία:	

**Μητέρα:**

Επίθετο:		Όνομα:	
Υπογραφή:		Ημερομηνία:	

**Ο έχων την γονική μέριμνα:**

Επίθετο:		Όνομα:	
Υπογραφή:		Ημερομηνία:	

**Συμμετέχοντας:**

Επίθετο:		Όνομα:	
Υπογραφή:		Ημερομηνία:	

Σύντομη περιγραφή του προγράμματος (διαδικασίες και σκοπός).

Σκοπός της έρευνας είναι η διερεύνηση τυχόν διαφορών μεταξύ νεαρών ποδοσφαιριστών 16-17 ετών που αγωνίζονται σε διαφορετικά επίπεδα (non-elite, sub-elite, elite youth) και η σύγκριση του με ενήλικες επαγγελματίες ποδοσφαιριστές (elite adults) τόσο σε φυσική κατάσταση, τεχνικό-τακτικό επίπεδο, ψυχολογικό επίπεδο αλλά και σε επίπεδο οργάνωσης ακαδημιών. Στόχος η εύρεση του σημαντικού εκείνου παράγοντα που διακρίνει τους ελίτ ποδοσφαιριστές ώστε να γίνεται πιο σωστά και στοχευμένη εργασία για ανάπτυξη ταλέντων στο μέλλον.

Τα αποτελέσματα της έρευνας αναμένεται επίσης να βοηθήσουν τόσο τους ανιχνευτές ταλέντων όσο και τους προπονητές, αλλά και τις ίδιες της ακαδημίες ποδοσφαίρου, να επικεντρωθούν στις πιο σημαντικές παραμέτρους και προγράμματα για την ανάπτυξη ταλέντων και νεαρών ποδοσφαιριστών.

Λεπτομέρειες του τι θα ζητηθεί ή/και τι θα συμβεί στους συμμετέχοντες στο πρόγραμμα

Για την διεξαγωγή της μελέτης θα σου ζητηθεί να λάβεις σε μια σειρά από τεστ φυσικής κατάστασης, πολύ παρόμοια με αυτά που γίνονται συχνά σε ομάδες ποδοσφαίρου. Ο βαθμός κόυρασης δηλαδή θα είναι παρόμοιος με τις προπονήσεις σου. Επίσης, κάποια βίντεο από παιχνίδια της ομάδας σου θα χρησιμοποιηθούν για να αξιολογηθούν διάφορα τεχνικό-τακτικά στοιχεία με τη βοήθεια ειδικού λογισμικού. Επιπρόσθετα, θα σου ζητηθεί να συμπληρώσεις κάποια ερωτηματολόγια που θα περιέχουν ερωτήσεις σχετικές με την αθλητική ψυχολογία, και κάποια δημογραφικά στοιχεία.. Πιο κάτω περιγράφονται αναλυτικά οι διάφορες μετρήσεις που θα γίνουν.

(α) Μετρήσεις ανθρωπομετρίας και φυσικής κατάστασης.

Ύψος, βάρος και λιπομέτρηση με δερματοπτυχές. Αξιολόγηση φυσικής κατάστασης που θα περιλαμβάνει μέτρηση αερόβιας αντοχής (Vameval test), ταχύτητα σπριντ 10-40μ, ευκινησία (Illinois test), κατακόρυφα άλματα και χρόνο αντίδρασης.

(β) Μετρήσεις τεχνικοτακτικών στοιχείων ποδοσφαίρου: Αυτό θα γίνει με τη βοήθεια του Longo Match Software Video Analysis. Για τις μετρήσεις αυτές θέλουμε απλά τη συγκατάθεση σου για την οπτικογράφηση και ανάλυση αγώνων της ομάδας σου.

Εδώ θα αξιολογηθούν η πάσα, η υποδοχή της μπάλας με διάφορους τρόπους (πόδι, κεφάλι, στήθος, μηρό), η ντρίπλ με προσποίηση η οποία να έχει σχέση με το 1v1 επιθετικά, τα τελειώματα από διάφορα σημεία του γηπέδου και με διάφορους τρόπους όπως σουτ, κεφαλιά και πλασέ και τέλος οι αμυντικές αποκρούσεις με διάφορους τρόπους (πόδι, κεφάλι, μηρό) οι οποίες έχουν σχέση με το 1v1 αμυντικά.

Όσον αφορά την τακτική ποδοσφαίρου θα αξιολογηθούν η αμυντική και η επιθετική συμπεριφορά και οι μεταβάσεις (transitions) από άμυνα σε επίθεση και από επίθεση σε άμυνα.

(γ) Διερεύνηση ψυχολογικών και κοινωνικών στοιχείων των ποδοσφαιριστών, μέσω ερωτηματολογίων. Εδώ θα χρησιμοποιηθούν διεθνώς αναγνωρισμένα ερωτηματολόγια της αθλητικής ψυχολογίας όπως POMS (Profile of Mood State), TOPS-CS (Test of Performance Strategy) και ACSI-28 (Athletic Coping Skills Inventory).

(δ) Συλλογή δημογραφικών και άλλων σημαντικών πληροφοριών που αφορούν την λειτουργία των ακαδημιών ποδοσφαίρου. Η πληροφορία θα δοθούν με την απάντηση ερωτηματολογίου από τους υπεύθυνους ακαδημιών ή τους τεχνικούς διευθυντές τους.

Λεπτομέρειες της χρηματοδότησης του ερευνητικού προγράμματος

Το εν λόγω πρόγραμμα δεν έχει λάβει οποιαδήποτε χρηματοδότηση.

Λεπτομέρειες οποιονδήποτε κινδύνων που πιθανόν να υπάρξουν ή ταλαιπωρία που τυχόν θα υποστούν οι συμμετέχοντες στο πρόγραμμα.

Να σημειωθεί ότι πιθανώς κατά την διάρκεια των μετρήσεων φυσικής κατάστασης να νιώσετε κόπωση ή μυϊκό πόνο λόγω των ασκήσεων που θα γίνονται, που δεν θα ξεπερνά όμως τα πλαίσια μιας συνηθισμένης προπόνησης ποδοσφαίρου.

Όσον αφορά την απάντηση των ερωτηματολογίων, δεν αναμένεται οποιαδήποτε σοβαρή ταλαιπωρία αφού δεν θα σας πάρει αρκετό χρόνο για να τα συμπληρώσετε.

Λεπτομέρειες για το ποιες πληροφορίες ή/και τι υλικό θα συλλεγεί στα πλαίσια του προγράμματος, ποιος/ποιοι θα έχουν πρόσβαση σε αυτά και για πόσο χρονικό διάστημα.

Στα πλαίσια του προγράμματος θα συλλέξουμε στοιχεία από τους συμμετέχοντες, που αφορούν την φυσική κατάσταση και ανθρωπομετρία, την τεχνικοτακτική και την ψυχολογία τους. Θα πάρουμε στοιχεία και από τις ακαδημίες για την λειτουργία τους.

Πρόσβαση σε αυτές τις πληροφορίες θα έχει ο Δρ. Κωνσταντίνος Τσουλούπας, ο Δρ. Μάριος Χρίστου, ο Δρ. Χριστόφορος Γιαννάκης και ο Δρ. Γιώργος Αφάμης μέχρι και το τέλος της μελέτης. Στη συνέχεια πρόσβαση θα έχει μόνο ο Δρ. Κωνσταντίνος Τσουλούπας, μέχρι και 3 χρόνια μετά το τέλος της μελέτης.

**Πατέρας:**

Επίθετο:		Όνομα:	
Υπογραφή:		Ημερομηνία:	

**Μητέρα:**

Επίθετο:		Όνομα:	
Υπογραφή:		Ημερομηνία:	

**Ο έχων την γονική μέριμνα:**

Επίθετο:		Όνομα:	
Υπογραφή:		Ημερομηνία:	

**Συμμετέχοντας:**

Επίθετο:		Όνομα:	
Υπογραφή:		Ημερομηνία:	

**ΟΠΟΥ ΙΣΧΥΕΙ, ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΗ ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗ ΚΑΙ ΧΡΗΣΗ ΒΙΟΛΟΓΙΚΩΝ ΔΕΙΓΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ:**

Παρακαλούμε σημειώστε και υπογράψτε είτε αριστερά είτε δεξιά

Εκτός από τους σκοπούς του παρόντος προγράμματος που θα διαρκέσει ..... χρόνια

**Αποδέχομαι** ☐ όπως:

Υπογραφή:

Εκτός από τους σκοπούς της παρούσας μελέτης που θα διαρκέσει ..... χρόνια

**Δεν αποδέχομαι** ☐ όπως:

Υπογραφή:

τα βιολογικά μου δείγματα (παρειακά επιχρίσματα ή σάλιο ή DNA) και γενετικά δεδομένα μου που θα φυλάσσονται στο ..... **να μπορούν να κρατηθούν πέραν των ..... χρόνων και να χρησιμοποιηθούν σε μελλοντικές μελέτες** αφού πρώτα εγκριθεί κάτι τέτοιο από την Εθνική Επιτροπή Βιοηθικής Κύπρου (ΕΕΒΚ) μετά από σχετικό αίτημα ανανέωσης προς την ΕΕΒΚ από τον υπεύθυνο ερευνητή του παρόντος προγράμματος. Καταλαβαίνω ότι θέματα εμπιστευτικότητας θα ισχύουν πάντοτε.

Σε περίπτωση που ανακαλυφθούν νέες πληροφορίες που επηρεάζουν άμεσα την υγεία σας θα θέλατε να πληροφορηθείτε;

ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΔΕΝ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΑΠΟΦΑΣΙΣΩ ΤΩΡΑ, ΝΑ ΕΡΩΤΗΘΩ ΕΚ ΝΕΟΥ ΕΦΟΣΟΝ ΥΠΑΡΞΕΙ ΑΝΑΓΚΗ
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Πατέρας:**

Επίθετο:		Όνομα:	
Υπογραφή:		Ημερομηνία:	

**Μητέρα:**

Επίθετο:		Όνομα:	
Υπογραφή:		Ημερομηνία:	

**Ο έχων την γονική μέριμνα:**

Επίθετο:		Όνομα:	
Υπογραφή:		Ημερομηνία:	

**Συμμετέχοντας:**

Επίθετο:		Όνομα:	
Υπογραφή:		Ημερομηνία:	

Λεπτομέρειες για το ποια δεδομένα θα προκύψουν για σας στα πλαίσια του προγράμματος και ποιος/ποιοι θα έχουν πρόσβαση σε αυτά και για πόσο χρονικό διάστημα.

Στα πλαίσια του προγράμματος θα συλλέξουμε στοιχεία από τους συμμετέχοντες, που αφορούν την φυσική κατάσταση και ανθρωπομετρία, την τεχνικοτακτική και την ψυχολογία τους. Θα πάρουμε στοιχεία και από τις ακαδημίες για την λειτουργία τους.

Πρόσβαση σε αυτές τις πληροφορίες θα έχει ο Δρ. Κωνσταντίνος Τσουλούπας, ο Δρ. Μάριος Χρίστου, ο Δρ. Χριστόφορος Γιαννάκης και ο Δρ. Γιώργος Αφάμης μέχρι και το τέλος της μελέτης. Στη συνέχεια πρόσβαση θα έχει μόνο ο Δρ. Κωνσταντίνος Τσουλούπας, μέχρι και 3 χρόνια μετά το τέλος της μελέτης

Αναμενόμενο όφελος για τους συμμετέχοντες

Η συμμετοχή σου στην έρευνα προσφέρει και σε σένα τον ίδιο αρκετό όφελος αφού με την ολοκλήρωση των μετρήσεων οι καθηγητές εργοφυσιολογίας και αθλητικής ψυχολογίας θα μπορέσουν να σου παρέχουν εξατομικευμένες συμβουλές για τη δική σου βελτίωση ως ποδοσφαιριστής. Η αξιολόγηση που περιέχεται στην παρούσα έρευνα παρέχει σημαντική πληροφόρηση όσον αφορά τα δυνατά και αδύνατα σημεία σου ως ποδοσφαιριστής, τις οποίες θα μπορέσεις να αντιμετωπίσεις στην προπόνηση βασισμένος στις συμβουλές των καθηγητών-ερευνητών του Πανεπιστημίου Λευκωσίας.

Όσον αφορά το όφελος των ακαδημιών ποδοσφαίρου που θα έχουν μέσω έρευνας που αφορά την λειτουργία ακαδημιών, τα οφέλη θα είναι επίσης σημαντικά αφού θα μπορούν να συγκρίνουν τα αποτελέσματα τους με άλλες ακαδημίες με σκοπό την βελτίωση στη λειτουργία τους και με απώτερο στόχο την ανάπτυξη των ποδοσφαιρικών ταλέντων.

Αναμενόμενο όφελος για ερευνητές ή/και χρηματοδότες

Όλα τα αποτελέσματα από την μελέτη θα χρησιμοποιηθούν εμπιστευτικά από τους ερευνητές, και αποκλειστικά για τους σκοπούς της έρευνας και δεν θα δημοσιοποιηθούν σε καμιά περίπτωση τα ονόματα των συμμετεχόντων. Από την μελέτη αναμένετε να προκύψει παρουσίαση σε διεθνές συνέδριο ή και δημοσίευση σε επιστημονικό περιοδικό.

Λεπτομέρειες συνθηκών τερματισμού ή πρόωρης διακοπής του ερευνητικού προγράμματος.

Σημειώνουμε ότι διατηρείς το δικαίωμα του να αποσυρθείς από την έρευνα αν το θελήσεις σε οποιοδήποτε σημείο της έρευνας, χωρίς να χρειάζεται να δώσεις οποιαδήποτε δικαιολογία ή εξήγηση. Σε περίπτωση που αποφασίσεις να αποσυρθείς από τη μελέτη, τα συλλεχθέντα δεδομένα θα αποσυρθούν.

Χώρος και χρονική διάρκεια φύλαξης δεδομένων ή/και βιολογικών δειγμάτων που θα ληφθούν στο πλαίσιο του προγράμματος

Τα δεδομένα θα φυλαχθούν μέχρι και 3 χρόνια μετά το τέλος της μελέτης στο γραφείο του Δρ. Κωνσταντίνου Τσουλούπα στο Πανεπιστήμιο Λευκωσίας σε χώρο που δεν έχει κανένα άλλο άτομο πρόσβαση.



**Πατέρας:**

Επίθετο:		Όνομα:	
Υπογραφή:		Ημερομηνία:	

**Μητέρα:**

Επίθετο:		Όνομα:	
Υπογραφή:		Ημερομηνία:	

**Ο έχων την γονική μέριμνα:**

Επίθετο:		Όνομα:	
Υπογραφή:		Ημερομηνία:	

**Συμμετέχοντας:**

Επίθετο:		Όνομα:	
Υπογραφή:		Ημερομηνία:	

Περιγραφή διαδικασιών χειρισμού δεδομένων ή/και βιολογικών δειγμάτων συμμετεχόντων που θα αποσυρθούν από τη μελέτη πριν την ολοκλήρωση της.

Τα έγγραφα που αφορούν τα αποτελέσματα οποιουδήποτε ατόμου αποσυρθεί από την μελέτη θα καταστρέφονται στο Πανεπιστήμιο Λευκωσίας και θα διαγράφονται από το ηλεκτρονικό αρχείο των ερευνητών

Πλήρη στοιχεία επικοινωνίας και θέση ατόμου στο οποίο οι συμμετέχοντες μπορούν να υποβάλλουν παράπονα ή καταγγελίες που αφορούν το πρόγραμμα στο οποίο συμμετέχουν.

Σε περίπτωση που για οποιοδήποτε λόγο επιθυμείτε να διαμαρτυρηθείτε για οποιοδήποτε λόγο σχετικό με την ερευνητική διαδικασία ή να ζητήσετε την ανεξάρτητη γνώμη κάποιου λειτουργού του Πανεπιστημίου μας σε σχέση με την έρευνα που λαμβάνετε μέρος, σας παρακαλούμε να μην διστάσετε να επικοινωνήσετε ένα με τον Κο. Άνθο Σιέκερη (τηλ: 22841656), υπεύθυνο του γραφείου ερευνών του Πανεπιστημίου Λευκωσίας.

Πλήρη στοιχεία επικοινωνίας και θέση ατόμου στο οποίο οι συμμετέχοντες μπορούν να απευθυνθούν για περισσότερες πληροφορίες ή διευκρινήσεις για το ερευνητικό πρόγραμμα

Για οποιεσδήποτε απορίες, επεξηγήσεις ή ότι άλλο θέλετε να ρωτήσετε, μπορείτε να επικοινωνήσετε με τους Δρ. Κωνσταντίνο Τσουλούπα (τηλ. 99417774), Δρ. Μάριο Χρίστου (τηλ. 99361786) και Δρ. Χριστόφορο Γιαννάκη (τηλ. 22842325).

**Πατέρας:**

Επίθετο:		Όνομα:	
Υπογραφή:		Ημερομηνία:	

**Μητέρα:**

Επίθετο:		Όνομα:	
Υπογραφή:		Ημερομηνία:	

**Ο έχων την γονική μέριμνα:**

Επίθετο:		Όνομα:	
Υπογραφή:		Ημερομηνία:	

**Συμμετέχοντας:**

Επίθετο:		Όνομα:	
Υπογραφή:		Ημερομηνία:	

### Παράρτημα 3: Δείγμα επιστολής συγκατάθεσης ενήλικων ποδοσφαιριστών

2.ΕΝΤΥΠΑ ΣΥΓΚΑΤΑΘΕΣΗΣ
<b>για συμμετοχή σε ερευνητικό πρόγραμμα</b> (Τα έντυπα αποτελούνται συνολικά από 8 σελίδες)
<b>Τίτλος του Προγράμματος στο οποίο καλείστε να συμμετάσχετε</b>
Talent identification in youth soccer: The influence of physiological, psychosocial, technical and tactical factors.

Στο έντυπο αυτό δίνονται εξηγήσεις σε απλή και κατανοητή γλώσσα σχετικά με το τι ζητείται από εσάς ή/και τι θα συμβεί σε εσάς, εάν συμφωνήσετε να συμμετάσχετε στο πρόγραμμα:

1. Περιγράφονται οποιοδήποτε κίνδυνοι μπορεί να υπάρξουν ή ταλαιπωρία που τυχόν θα υποστείτε από την συμμετοχή σας στο πρόγραμμα.
2. Επεξηγείται με κάθε λεπτομέρεια ποιος ή ποιοι θα έχουν πρόσβαση στα δεδομένα που σας αφορούν και θα προκύψουν από το πρόγραμμα που θα συμμετάσχετε ή/και άλλο υλικό/δεδομένα που εθελοντικά θα δώσετε για το πρόγραμμα.
3. Δίνεται η χρονική περίοδος για την οποία οι υπεύθυνοι του προγράμματος θα έχουν πρόσβαση στις πληροφορίες ή/και υλικό σας αφορά.
4. Επεξηγείται το τί ευελπιστούν να μάθουν οι υπεύθυνοι του προγράμματος σαν αποτέλεσμα και της δικής σας συμμετοχής.
5. Δίνεται μία εκτίμηση για το όφελος που μπορεί να υπάρξει για τους ερευνητές ή/και χρηματοδότες αυτού του προγράμματος.
- 6. Δεν πρέπει να συμμετάσχετε, εάν δεν επιθυμείτε ή εάν έχετε οποιουσδήποτε ενδοιασμούς που αφορούν τη συμμετοχή σας στο πρόγραμμα.**
7. Εάν αποφασίσετε να συμμετάσχετε, πρέπει να αναφέρετε εάν είχατε συμμετάσχει σε οποιοδήποτε άλλο πρόγραμμα έρευνας μέσα στους τελευταίους 12 μήνες.
8. Εάν αποφασίσετε να μην συμμετάσχετε και είστε ασθενής, η θεραπεία σας δεν θα επηρεαστεί από την απόφασή σας.
- 9. Είστε ελεύθεροι να αποσύρετε οποιαδήποτε στιγμή εσείς επιθυμείτε τη συγκατάθεση για την συμμετοχή σας στο πρόγραμμα.**
10. Εάν είστε ασθενής, η απόφασή σας να αποσύρετε την συγκατάθεση σας, δεν θα έχει οποιεσδήποτε επιπτώσεις στη θεραπεία σας.
11. Πρέπει όλες οι σελίδες των εντύπων συγκατάθεσης να φέρουν το ονοματεπώνυμο και την υπογραφή σας.

Επιστημονικός υπεύθυνος του Προγράμματος στο οποίο καλείστε να συμμετάσχετε
Δρ Κωνσταντίνος Τσουλούπας

Επίθετο:		Όνομα:	

Υπογραφή:		Ημερομηνία:	
-----------	--	-------------	--

Χρονική διάρκεια του Προγράμματος:
<b>36 μήνες</b>

Δίδετε συγκατάθεση για τον εαυτό σας ή για κάποιο άλλο άτομο;	
Εάν πιο πάνω απαντήσατε για κάποιον άλλο, τότε δώσετε λεπτομέρειες και το όνομα του.	

Ερώτηση	ΝΑΙ ή ΟΧΙ
Συμπληρώσατε τα έντυπα συγκατάθεσης εσείς προσωπικά;	
Τους τελευταίους 12 μήνες έχετε συμμετάσχει σε οποιοδήποτε άλλο ερευνητικό πρόγραμμα;	
Διαβάσατε και καταλάβατε τις πληροφορίες για ασθενείς ή/και εθελοντές;	
Είχατε την ευκαιρία να ρωτήσετε ερωτήσεις και να συζητήσετε το Πρόγραμμα;	
Δόθηκαν ικανοποιητικές απαντήσεις και εξηγήσεις στα τυχόν ερωτήματά σας;	
Καταλαβαίνετε ότι μπορείτε να αποσυρθείτε από το πρόγραμμα, όποτε θέλετε;	
Καταλαβαίνετε ότι, εάν αποσυρθείτε, δεν είναι αναγκαίο να δώσετε οποιεσδήποτε εξηγήσεις για την απόφαση που πήρατε;	
(Για ασθενείς) καταλαβαίνετε ότι, εάν αποσυρθείτε, δεν θα υπάρξουν επιπτώσεις στην τυχόν θεραπεία που παίρνετε ή που μπορεί να πάρετε μελλοντικά;	
<b>Συμφωνείτε να συμμετάσχετε στο πρόγραμμα;</b>	
Με ποιόν υπεύθυνο μιλήσατε;	

Επίθετο:		Όνομα:	
Υπογραφή:		Ημερομηνία:	

.....

Σύντομη περιγραφή του προγράμματος (διαδικασίες και σκοπός).

Σκοπός της έρευνας είναι η διερεύνηση τυχόν διαφορών μεταξύ νεαρών ποδοσφαιριστών 16-17 ετών που αγωνίζονται σε διαφορετικά επίπεδα (non-elite, sub-elite, elite youth) και η σύγκριση του με ενήλικες επαγγελματίες ποδοσφαιριστές (elite adults) τόσο σε φυσική κατάσταση, τεχνικο-τακτικό επίπεδο, ψυχολογικό επίπεδο αλλά και σε επίπεδο οργάνωσης ακαδημιών. Στόχος η εύρεση του σημαντικού εκείνου παράγοντα που διακρίνει τους ελίτ ποδοσφαιριστές ώστε να γίνεται πιο σωστά και στοχευμένη εργασία για ανάπτυξη ταλέντων στο μέλλον.

Τα αποτελέσματα της έρευνας αναμένεται επίσης να βοηθήσουν τόσο τους ανιχνευτές ταλέντων όσο και τους προπονητές, αλλά και τις ίδιες της ακαδημίες ποδοσφαίρου, να επικεντρωθούν στις πιο σημαντικές παραμέτρους και προγράμματα για την ανάπτυξη ταλέντων και νεαρών ποδοσφαιριστών.

Λεπτομέρειες του τι θα ζητηθεί ή/και τι θα συμβεί στους συμμετέχοντες στο πρόγραμμα

Για την διεξαγωγή της μελέτης θα σου ζητηθεί να λάβεις σε μια σειρά από τεστ φυσικής κατάστασης, πολύ παρόμοια με αυτά που γίνονται συχνά σε ομάδες ποδοσφαίρου. Ο βαθμός κόυρασης δηλαδή θα είναι παρόμοιος με τις προπονήσεις σου. Επίσης, κάποια βίντεο από παιχνίδια της ομάδας σου θα χρησιμοποιηθούν για να αξιολογηθούν διάφορα τεχνικο-τακτικά στοιχεία με τη βοήθεια ειδικού λογισμικού. Επιπρόσθετα, θα σου ζητηθεί να συμπληρώσεις κάποια ερωτηματολόγια που θα περιέχουν ερωτήσεις σχετικές με την αθλητική ψυχολογία, και κάποια δημογραφικά στοιχεία. Πιο κάτω περιγράφονται αναλυτικά οι διάφορες μετρήσεις που θα γίνουν.

(α) Μετρήσεις ανθρωπομετρίας και φυσικής κατάστασης.

Ύψος, βάρος και λιπομέτρηση με δερματοπτυχές. Αξιολόγηση φυσικής κατάστασης που θα περιλαμβάνει μέτρηση αερόβιας αντοχής (Vameval test), ταχύτητα σπριντ 10-40μ, ευκινησία (Illinois test), κατακόρυφα άλματα και χρόνο αντίδρασης.

(β) Μετρήσεις τεχνικοτακτικών στοιχείων ποδοσφαίρου: Αυτό θα γίνει με τη βοήθεια του Longo Match Software Video Analysis. Για τις μετρήσεις αυτές θέλουμε απλά τη συγκατάθεση σου για την οπτικογράφιση και ανάλυση αγώνων της ομάδας σου.

Εδώ θα αξιολογηθούν η πάσα, η υποδοχή της μπάλας με διάφορους τρόπους (πόδι, κεφάλι, στήθος, μηρό), η ντρίπλ με προσποίηση η οποία να έχει σχέση με το 1v1 επιθετικά, τα τελειώματα από διάφορα σημεία του γηπέδου και με διάφορους τρόπους όπως σουτ, κεφαλιά και πλασέ και τέλος οι αμυντικές αποκρούσεις με διάφορους τρόπους (πόδι, κεφάλι, μηρό) οι οποίες έχουν σχέση με το 1v1 αμυντικά.

Όσον αφορά την τακτική ποδοσφαίρου θα αξιολογηθούν η αμυντική και η επιθετική συμπεριφορά και οι μεταβάσεις (transitions) από άμυνα σε επίθεση και από επίθεση σε άμυνα.

(γ) Διερεύνηση ψυχολογικών και κοινωνικών στοιχείων των ποδοσφαιριστών, μέσω ερωτηματολογίων. Εδώ θα χρησιμοποιηθούν διεθνώς αναγνωρισμένα ερωτηματολόγια της αθλητικής ψυχολογίας όπως POMS (Profile of Mood State), TOPS-CS (Test of Performance Strategy) και ACSI-28 (Athletic Coping Skills Inventory).

(δ) Συλλογή δημογραφικών και άλλων σημαντικών πληροφοριών που αφορούν την λειτουργία των ακαδημιών ποδοσφαίρου. Η πληροφορία θα δοθούν με την απάντηση ερωτηματολογίου από τους υπεύθυνους ακαδημιών ή τους τεχνικούς διευθυντές τους.

Λεπτομέρειες της χρηματοδότησης του ερευνητικού προγράμματος

Το εν λόγω πρόγραμμα δεν έχει λάβει οποιαδήποτε χρηματοδότηση.

Λεπτομέρειες οποιονδήποτε κινδύνων που πιθανόν να υπάρξουν ή ταλαιπωρία που τυχόν θα υποστούν οι συμμετέχοντες στο πρόγραμμα.

Να σημειωθεί ότι πιθανώς κατά την διάρκεια των μετρήσεων φυσικής κατάστασης να νιώσετε κόπωση ή μυϊκό πόνο λόγω των ασκήσεων που θα γίνονται, που δεν θα ξεπερνά όμως τα πλαίσια μιας συνηθισμένης προπόνησης ποδοσφαίρου.

Όσον αφορά την απάντηση των ερωτηματολογίων, δεν αναμένεται οποιαδήποτε σοβαρή ταλαιπωρία αφού δεν θα σας πάρει αρκετό χρόνο για να τα συμπληρώσετε

Λεπτομέρειες για το ποιες πληροφορίες ή/και τι υλικό θα συλλεγεί στα πλαίσια του προγράμματος, ποιος/ποιοι θα έχουν πρόσβαση σε αυτά και για πόσο χρονικό διάστημα.

Στα πλαίσια του προγράμματος θα συλλέξουμε στοιχεία από τους συμμετέχοντες, που αφορούν την φυσική κατάσταση και ανθρωπομετρία, την τεχνικοτακτική και την ψυχολογία τους. Θα πάρουμε στοιχεία και από τις ακαδημίες για την λειτουργία τους.

Πρόσβαση σε αυτές τις πληροφορίες θα έχει ο Δρ. Κωνσταντίνος Τσουλούπας, ο Δρ. Μάριος Χρίστου, ο Δρ. Χριστόφορος Γιαννάκης και ο Δρ. Γιώργος Αφάμης μέχρι και το τέλος της μελέτης. Στη συνέχεια πρόσβαση θα έχει μόνο ο Δρ. Κωνσταντίνος Τσουλούπας, μέχρι και 3 χρόνια μετά το τέλος της μελέτης.

**ΟΠΟΥ ΙΣΧΥΕΙ, ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΗ ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗ ΚΑΙ ΧΡΗΣΗ ΒΙΟΛΟΓΙΚΩΝ  
ΔΕΙΓΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ:**

Παρακαλούμε σημειώστε και υπογράψτε είτε αριστερά είτε δεξιά

Εκτός από τους σκοπούς του παρόντος προγράμματος που θα διαρκέσει ..... χρόνια

**Αποδέχομαι** ☐ όπως:

Υπογραφή:

Εκτός από τους σκοπούς της παρούσας μελέτης που θα διαρκέσει ..... χρόνια

**Δεν αποδέχομαι** ☐ όπως:

Υπογραφή:

τα βιολογικά μου δείγματα (παραϊακά επιχρίσματα ή σάλιο ή DNA) και γενετικά δεδομένα μου που θα φυλάσσονται στο ..... **να μπορούν να κρατηθούν πέραν των ..... χρόνων και να χρησιμοποιηθούν σε μελλοντικές μελέτες** αφού πρώτα εγκριθεί κάτι τέτοιο από την Εθνική Επιτροπή Βιοηθικής Κύπρου (ΕΕΒΚ) μετά από σχετικό αίτημα ανανέωσης προς την ΕΕΒΚ από τον υπεύθυνο ερευνητή του παρόντος προγράμματος. Καταλαβαίνω ότι θέματα εμπιστευτικότητας θα ισχύουν πάντοτε.

Επίθετο:	.....	Όνομα:	.....
Υπογραφή:		Ημερομηνία:	

Σε περίπτωση που ανακαλυφθούν νέες πληροφορίες που επηρεάζουν άμεσα την υγεία σας θα θέλατε να πληροφορηθείτε;

ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΔΕΝ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΑΠΟΦΑΣΙΣΩ ΤΩΡΑ, ΝΑ ΕΡΩΤΗΘΩ ΕΚ ΝΕΟΥ ΕΦΟΣΟΝ ΥΠΑΡΞΕΙ ΑΝΑΓΚΗ
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Λεπτομέρειες για το ποια δεδομένα θα προκύψουν για σας στα πλαίσια του προγράμματος και ποιος/ποιοι θα έχουν πρόσβαση σε αυτά και για πόσο χρονικό διάστημα.

Στα πλαίσια του προγράμματος θα συλλέξουμε στοιχεία από τους συμμετέχοντες, που αφορούν την φυσική κατάσταση και ανθρωπομετρία, την τεχνικοτακτική και την ψυχολογία τους. Θα πάρουμε στοιχεία και από τις ακαδημίες για την λειτουργία τους.

Πρόσβαση σε αυτές τις πληροφορίες θα έχει ο Δρ. Κωνσταντίνος Τσουλούπας, ο Δρ. Μάριος Χρίστου, ο Δρ. Χριστόφορος Γιαννάκης και ο Δρ. Γιώργος Αφάμης μέχρι και το τέλος της μελέτης. Στη συνέχεια πρόσβαση θα έχει μόνο ο Δρ. Κωνσταντίνος Τσουλούπας, μέχρι και 3 χρόνια μετά το τέλος της μελέτης

Επίθετο:		Όνομα:	
Υπογραφή:		Ημερομηνία:	

#### Αναμενόμενο όφελος για τους συμμετέχοντες

Η συμμετοχή σου στην έρευνα προσφέρει και σε σένα τον ίδιο αρκετό όφελος αφού με την ολοκλήρωση των μετρήσεων οι καθηγητές εργοφυσιολογίας και αθλητικής ψυχολογίας θα μπορέσουν να σου παρέχουν εξατομικευμένες συμβουλές για τη δική σου βελτίωση ως ποδοσφαιριστής. Η αξιολόγηση που περιέχεται στην παρούσα έρευνα παρέχει σημαντική πληροφόρηση όσον αφορά τα δυνατά και αδύνατα σημεία σου ως ποδοσφαιριστής, τις οποίες θα μπορέσεις να αντιμετωπίσεις στην προπόνηση βασισμένος στις συμβουλές των καθηγητών-ερευνητών του Πανεπιστημίου Λευκωσίας.

Όσον αφορά το όφελος των ακαδημιών ποδοσφαίρου που θα έχουν μέσω έρευνας που αφορά την λειτουργία ακαδημιών, τα οφέλη θα είναι επίσης σημαντικά αφού θα μπορούν να συγκρίνουν τα αποτελέσματα τους με άλλες ακαδημίες με σκοπό την βελτίωση στη λειτουργία τους και με απώτερο στόχο την ανάπτυξη των ποδοσφαιρικών ταλέντων.

#### Αναμενόμενο όφελος για ερευνητές ή/και χρηματοδότες

Όλα τα αποτελέσματα από την μελέτη θα χρησιμοποιηθούν εμπιστευτικά από τους ερευνητές, και αποκλειστικά για τους σκοπούς της έρευνας και δεν θα δημοσιοποιηθούν σε καμιά περίπτωση τα ονόματα των συμμετεχόντων. Από την μελέτη αναμένετε να προκύψει παρουσίαση σε διεθνές συνέδριο ή και δημοσίευση σε επιστημονικό περιοδικό.



Λεπτομέρειες συνθηκών τερματισμού ή πρόωρης διακοπής του ερευνητικού προγράμματος.

Σημειώνουμε ότι διατηρείς το δικαίωμα του να αποσυρθείς από την έρευνα αν το θελήσεις σε οποιοδήποτε σημείο της έρευνας, χωρίς να χρειάζεται να δώσεις οποιαδήποτε δικαιολογία ή εξήγηση. Σε περίπτωση που αποφασίσεις να αποσυρθείς από τη μελέτη, τα συλλεχθέντα δεδομένα θα αποσυρθούν και αυτά

Χώρος και χρονική διάρκεια φύλαξης δεδομένων ή/και βιολογικών δειγμάτων που θα ληφθούν στο πλαίσιο του προγράμματος

Τα δεδομένα θα φυλαχθούν μέχρι και 3 χρόνια μετά το τέλος της μελέτης στο γραφείο του Δρ. Κωνσταντίνου Τσουλούπα στο Πανεπιστήμιο Λευκωσίας σε χώρο που δεν έχει κανένα άλλο άτομο πρόσβαση.

Επίθετο:	.....	Όνομα:	.....
Υπογραφή:		Ημερομηνία:	

Περιγραφή διαδικασιών χειρισμού δεδομένων ή/και βιολογικών δειγμάτων συμμετεχόντων που θα αποσυρθούν από τη μελέτη πριν την ολοκλήρωση της.

Τα έγγραφα που αφορούν τα αποτελέσματα οποιουδήποτε ατόμου αποσυρθεί από την μελέτη θα καταστρέφονται στο Πανεπιστήμιο Λευκωσίας και θα διαγράφονται από το ηλεκτρονικό αρχείο των ερευνητών.

Πλήρη στοιχεία επικοινωνίας και θέση ατόμου στο οποίο οι συμμετέχοντες μπορούν να υποβάλλουν παράπονα ή καταγγελίες που αφορούν το πρόγραμμα στο οποίο συμμετέχουν.

Σε περίπτωση που για οποιοδήποτε λόγο επιθυμείτε να διαμαρτυρηθείτε για οποιοδήποτε λόγο σχετικό με την ερευνητική διαδικασία ή να ζητήσετε την ανεξάρτητη γνώμη κάποιου λειτουργού του Πανεπιστημίου μας σε σχέση με την έρευνα που λαμβάνετε μέρος, σας παρακαλούμε να μην διστάσετε να επικοινωνήσετε ένα με τον Κο. Άνθο Σιέκερη (τηλ: 22841656), υπεύθυνο του γραφείου ερευνών του Πανεπιστημίου Λευκωσίας.

Πλήρη στοιχεία επικοινωνίας και θέση ατόμου στο οποίο οι συμμετέχοντες μπορούν να απευθυνθούν για περισσότερες πληροφορίες ή διευκρινήσεις για το ερευνητικό πρόγραμμα.

Για οποιεσδήποτε απορίες, επεξηγήσεις ή ότι άλλο θέλετε να ρωτήσετε, μπορείτε να επικοινωνήσετε με τους Δρ. Κωνσταντίνο Τσουλούπα (τηλ. 99417774), Δρ. Μάριο Χρίστου (τηλ. 99361786) και Δρ. Χριστόφορο Γιαννάκη (τηλ. 22842325).

Επίθετο:	.....	Όνομα:	.....
Υπογραφή:		Ημερομηνία:	

UNIVERSITY of NICOSIA

## Παράρτημα 4: Δείγμα επιστολής συγκατάθεσης ακαδημιών και Κυπριακής ομοσπονδίας ποδοσφαίρου (ΚΟΠ).

Λάρνακα 19 Μαΐου 2020

Προς **ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ (ΚΟΠ) ΕΘΝΙΚΗ Κ17**

ΘΕΜΑ: Μετρήσεις Φυσικής κατάστασης & Ανθρωπομετρίας και απάντηση Ερωτηματολογίων.

Επιστολή ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΛΕΥΚΩΣΙΑΣ ημ 18/5/2020 για Διδακτορική Έρευνα με

Θέμα «Αναγνώριση ταλέντου σε νεαρούς ποδοσφαιριστές: Η επίδραση φυσιολογικών,

ψυχοκοινωνικών, τεχνικών και τακτικών παραγόντων».

Αναφορικά με το πιο πάνω θέμα θα θέλαμε την συγκατάθεσή σας όπως μετρήσουμε, μέσω εργομετρικών εξετάσεων και ερωτηματολογίων τους ποδοσφαιριστές της ΕΘΝΙΚΗΣ ηλικίας 17 ετών (Κ17). Οι μετρήσεις θα αφορούν τους ακόλουθους ποδοσφαιρικούς παράγοντες:

(α) Στοιχεία φυσικής κατάστασης και Ανθρωπομετρίας. Τα στοιχεία αυτά μπορείτε να μας τα παραχωρήσετε εάν κάνετε εσείς τις εργομετρικές εξετάσεις στις ακόλουθες μετρήσεις: ύψος, βάρος, λιπομέτρηση με δερματοπυχόμετρο, αερόβια αντοχή με το Vameval test, ταχύτητα 10μ & 40μ, ευκανησία με ταχύτητα αλλαγής κατεύθυνσης (Illinois agility test), άλματα με CMJ: Counter Movement Jump και αντίδραση με Visual Reaction auto Jump test, μέσω του συστήματος Opto-Jump Next.

(β) Θα μετρηθούν επίσης ψυχολογικά και κοινωνικά στοιχεία μέσω ερωτηματολογίων που πρέπει να απαντηθούν από τους συμμετέχοντες ποδοσφαιριστές, τα οποία θα σταλούν on-line.

(γ) Τρίτη έρευνα θα είναι η ανάλυση μέσω παρακολούθησης παιχνιδιών και video analysis (Longo Match Software), των τακτικών και τεχνικών στοιχείων των ποδοσφαιριστών σας, που αφορούν την ίδια ηλικία και τους ίδιους ποδοσφαιριστές.

(δ) Τέλος θα σταλεί ερωτηματολόγιο κοντά σας με σκοπό την συλλογή πληροφοριών όσον αφορά την λειτουργία των Εθνικών Ομάδων. Τα στοιχεία που θα μαζέψουμε θα τα συγκρίνουμε με άλλες ακαδημίες του εξωτερικού, με σκοπό να δούμε εάν υπάρχουν διαφορές στον τρόπο λειτουργίας.

Από την έρευνα αυτή αναμένονται πολύ σημαντικά συμπεράσματα, τα οποία θα βρούμε μέσω της σύγκρισης των αποτελεσμάτων τόσο στη λειτουργία των ακαδημιών όσο και στους ποδοσφαιριστές της ηλικίας (Κ17) υψηλότερων και χαμηλότερων επιπέδων από Κύπρο και εξωτερικό, με απώτερο στόχο την εξεύρεση τρόπων για καλύτερη ανάπτυξη των ποδοσφαιρικών μας ταλέντων.

Η συμμετοχή στην έρευνα δεν είναι υποχρεωτική για κάποιο παιδί που δεν θέλει να συμμετέχει στις πιο πάνω μετρήσεις. Επίσης σας διαβεβαιώνουμε ότι τα στοιχεία είναι εμπιστευτικά και φυλαγμένα από το ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΛΕΥΚΩΣΙΑΣ, ενώ θα τηρηθούν όλα τα μέτρα προστασίας προσωπικών δεδομένων.

Τελειώνοντας θα ήθελα να σας αναφέρω ότι είναι υποχρέωση του Πανεπιστημίου Λευκωσίας και εμένα προσωπικά, με το πέρας της κάθε μέτρησης, να αποστέλλονται στην ΚΟΠ, γραπτώς και αναλυτικά όλα τα αποτελέσματα σε ατομικό και ομαδικό επίπεδο χωρίς καμία χρέωση.

Με εκτίμηση

Μάριος Κουδελλής

Φοιτητής Phd in Sports Management UNIVERSITY OF NICOSIA

Έχουμε διαβάσει τις πιο πάνω πληροφορίες και αποδεχόμαστε οι ποδοσφαιριστές της Εθνικής Κ17 να συμμετέχουν στην έρευνα και σε όλες τις αναφερόμενες μετρήσεις και αναλύσεις.

Υπογραφή Τεχνικός Διευθυντής ΚΟΠ (Εθνική Κ17)



ΚΟΠ CFA

## Παράρτημα 5: Δείγμα ερωτηματολογίου ACSI-28

Κλίμακα Ψυχολογικών Δεξιοτήτων

### ΚΛΙΜΑΚΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ <sup>a</sup>

#### Athletic Coping Skills Inventory (ACSI-28)

Φύλο:	Αντρας	Γυναίκα
Ημερομηνία γέννησης:		
Χρόνια αγωνιστικής εμπειρίας:		
Συμμετέχετε σε αγώνες τους τελευταίους 12 μήνες;	Ναι	Όχι
Ανώτερο επίπεδο αγώνων που έχετε συμμετάσχει:		
Αγώνισμα:		
Ημερομηνία:		

Στις επόμενες σελίδες σας ζητείται να σκεφτείτε και να απαντήσετε πάνω σε θέματα σχετικά με ψυχολογικές δεξιότητες που χρησιμοποιούνται από τους αθλητές σε διάφορες αγωνιστικές καταστάσεις. Τα ερωτηματολόγια είναι ανώνυμα. Σας παρακαλούμε λοιπόν να απαντήσετε με ειλικρίνεια. Μην ενοχληθείτε από το γεγονός ότι μερικές ερωτήσεις μοιάζουν μεταξύ τους και απαντήστε σε κάθε μία ξεχωριστά.

Ακολουθεί ένας αριθμός προτάσεων οι οποίες περιγράφουν μια συγκεκριμένη κατάσταση που μπορεί να βρεθεί ένας αθλητής κατά την διάρκεια της προπόνησης ή του αγώνα. Παρακαλώ κυκλώστε τον κατάλληλο αριθμό σύμφωνα με την παρακάτω διαβάθμιση.

1=Ποτέ	2=Σχεδόν Ποτέ	3=Μερικές Φορές	4=Συχνά	5=Σχεδόν Πάντα	6=Πάντα
--------	---------------	-----------------	---------	----------------	---------

	Ποτέ	Συχνά Ποτέ	Μερικάς Φορές	Συχνά	Συχνά Πάντα	Πάντα
01) Παραμένω θετικός/ή και αγωνίζομαι με ενθουσιασμό, ανεξάρτητα από το πόσο άσχημα πάνε τα πράγματα.	1	2	3	4	5	6
02) Είναι μία πρόκληση για μένα να αγωνίζομαι κάτω από πίεση.	1	2	3	4	5	6
03) Σε κάθε προπόνηση έχω να πετύχω προσωπικούς στόχους απόδοσης.	1	2	3	4	5	6
04) Όταν αγωνίζομαι μπορώ να έχω την προσοχή μου μόνο στον αγώνα, και να μην ενοχλούμαι από τίποτα άλλο.	1	2	3	4	5	6
05) Ελέγχω τα συναισθήματά μου ανεξάρτητα από το πώς πάνε τα πράγματα για μένα.	1	2	3	4	5	6
06) Όσο πιστικός είναι ένας αγώνας τόσο πιο πολύ τον ευχαριστιέμαι.	1	2	3	4	5	6
07) Κάθε μέρα και κάθε εβδομάδα έχω συγκεκριμένους στόχους που με καθοδηγούν τι να κάνω.	1	2	3	4	5	6
08) Σε απρόσμενες καταστάσεις στον αγώνα ξέρω πολύ καλά τι να κάνω.	1	2	3	4	5	6
09) Ανησυχώ αρκετά για το τι θα σκεφτούν οι άλλοι για την απόδοσή μου.	1	2	3	4	5	6
10) Όταν δεν πετυχαίνω τους στόχους μου αυτό με κάνει να προσπαθώ ακόμη περισσότερο.	1	2	3	4	5	6
11) Όταν ο προπονητής με κρίνει περισσότερο θυμάνω παρά βοηθιέμαι.	1	2	3	4	5	6
12) Ενώ αγωνίζομαι ανησυχώ μήπως κάνω λάθη ή αποτύχω.	1	2	3	4	5	6
13) Αισθάνομαι σίγουρος ότι θα παίξω καλά.	1	2	3	4	5	6
14) Αν ο προπονητής με κρίνει διορθώνω τα λάθη μου χωρίς να θυμάνω μαζί του.	1	2	3	4	5	6
15) Όταν τα πράγματα πάνε άσχημα λέω στον εαυτό μου να ηρεμήσει και τα καταφέρνω.	1	2	3	4	5	6
16) Έχω την τάση να παίζω καλύτερα κάτω από πίεση γιατί σκέφτομαι πιο καθαρά.	1	2	3	4	5	6
17) Έχω την τάση να κάνω πολλά σχέδια έτσι ώστε να πετύχω τους στόχους μου.	1	2	3	4	5	6

	Ποτέ	Σχεδόν Ποτέ	Μερικώς Φαρέα	Συχνά	Σχεδόν Πάντα	Πάντα
18) Είναι εύκολο για μένα να κρατάω τις σκέψεις μου μακριά από οτιδήποτε αποσπά την προσοχή μου στον αγώνα.	1	2	3	4	5	6
19) Αξιοποιώ στο μέγιστο το ταλέντο μου και τις ικανότητές μου.	1	2	3	4	5	6
20) Βελτιώνομαι ακούγοντας προσεκτικά τις οδηγίες του προπονητή μου.	1	2	3	4	5	6
21) Όταν αισθάνομαι τον εαυτό μου σε ένταση μπορώ να χαλαρώσω γρήγορα το σώμα μου και να ηρεμήσω τις σκέψεις μου.	1	2	3	4	5	6
22) Κάνω λιγότερα λάθη όταν υπάρχει πίεση γιατί συγκεντρώνομαι καλύτερα.	1	2	3	4	5	6
23) Πολύ πριν ξεκινήσει ο αγώνας έχω στο μυαλό μου το δικό μου πλάνο απόδοσης.	1	2	3	4	5	6
24) Είναι εύκολο για μένα να κατευθύνω την προσοχή μου σε ένα άτομο ή αντικείμενο.	1	2	3	4	5	6
25) Σκέφτομαι και φαντάζομαι τι θα συμβεί αν αποτύχω και τα μετρώ.	1	2	3	4	5	6
26) Δεν χρειάζεται να πιεστώ από τους άλλους για να παίξω καλά. Δίνω το 100% των δυνάμεών μου.	1	2	3	4	5	6
27) Όταν ο προπονητής μου λέει πως να διορθώσω ένα λάθος που έκανα, έχω την τάση να το παίρνω προσωπικά και να θυμώνω.	1	2	3	4	5	6
28) Πιέζω πολύ τον εαυτό μου όταν ανησυχώ πως θα αποδώσω.	1	2	3	4	5	6

Ευχαριστούμε πολύ για το χρόνο που διαθέσατε!

## Παράρτημα 6: Δείγμα ερωτηματολογίου POMS

Περιγράψτε πως αισθανθήκατε την τελευταία εβδομάδα, συμπληρώνοντας τη λίστα που ακολουθεί. Χρησιμοποιήστε την ακόλουθη κλίμακα για να δηλώσετε το βαθμό στον οποίο σας εκφράζει η κάθε λέξη.

0 = Καθόλου, 1 = Λίγο, 2 = Ως ένα βαθμό, 3 = Αρκετά, 4 = Πάρα πολύ

1. σε ένταση	0	1	2	3	4	
2. κουρασμένος/η	0	1	2	3	4	
3. φιλικός/η	0	1	2	3	4	
4.αβοήθητος/η		0	1	2	3	4
5. θυμωμένος/η	0	1	2	3	4	
6. ακμαίος/α	0	1	2	3	4	
7.δυσκολία να συγκεντρωθώ		0	1	2	3	4
8.νευρικός/η	0	1	2	3	4	
9. εξαντλημένος/η	0	1	2	3	4	
10.δυστυχισμένος/η	0	1	2	3	4	
11.χαρούμενος/η	0	1	2	3	4	
12.φθονερός/ή		0	1	2	3	4
13.δραστήριος/α	0	1	2	3	4	
14.δυσκολία να σκεφτώ ξεκάθαρα		0	1	2	3	4
15.αγχωμένος/η	0	1	2	3	4	
16.εξουθενωμένος/η		0	1	2	3	4
17.χωρίς αξία		0	1	2	3	4

18.συμπονετικός/ια	0	1	2	3	4	
19.γκρινιάρης/α	0	1	2	3	4	
20.ενεργητικός/η	0	1	2	3	4	
21.ξεχασιάρης/α	0	1	2	3	4	
22.χωρίς ελπίδα	0	1	2	3	4	
23.μπερδεμένος/η	0	1	2	3	4	
24.μετανοιωμένος/η		0	1	2	3	4
25.πανικοβλημένος/η		0	1	2	3	4
26.μονάχος/η	0	1	2	3	4	
27.εξαπατημένος/η	0	1	2	3	4	
28.ευερέθιστος/η	0	1	2	3	4	
29.πικραμένος/η	0	1	2	3	4	
30.αποθαρρυσμένος/η		0	1	2	3	4

#### RECODE

poms22 poms54 (0=4) (1=3) (3=1) (4=0) . Αποτελεσματικός & χαλαρωμένος recoded.

#### EXECUTE.

Σύντομη μορφή

compute pomsten= (poms1+ poms8 + poms15+ poms25+ poms28).

compute pomsdep= (poms4+ poms10+ poms17+ poms22+ poms24+ poms26+ poms30).

compute pomsang= (poms5+ poms12+ poms19+ poms27+ poms29).

compute pomsfat= poms2+ poms9 + poms16.

compute pomsvig= poms6+ poms11+ poms13+ poms20.

compute pomscon= poms7+ poms14+ poms21+ poms23.



## Παράρτημα 7: Δείγμα ερωτηματολογίου TOPS-CS



TOPS

Όνοματεπώνυμο: ..... Ηλικία: .....  
Αθλημα: ..... Σύλλογος: ..... Πότε ξεκίνησες αθλητισμό; .....

### ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ

**ΟΔΗΓΙΕΣ:** Πιο κάτω θα βρεις μερικές προτάσεις για το πώς αντιδρούν οι αθλητές στον αγώνα και την προπόνηση. Διάβασε προσεκτικά κάθε πρόταση και απάντησε με ειλικρίνεια πόσο συχνά συμβαίνει σε εσένα (ποτέ, σπάνια, μερικές φορές, συχνά ή πάντα). Σημείωσε ένα ✓ στον αριθμό που σε εκφράζει περισσότερο. Δεν υπάρχουν σωστές ή λανθασμένες απαντήσεις. Μην αφιερώνεις πολύ χρόνο σε κάθε πρόταση και μην ξεχνάς ότι πρέπει να διαλέξεις αυτό που *συνήθως* συμβαίνει όταν αγωνίζεσαι ή όταν προπονείσαι.

**Στρατηγικές Αγώνα: Όταν αγωνίζομαι, συνήθως...**

		Ποτέ ①	Σπάνια ②	Μερικές φορές ③	Συχνά ④	Πάντα ⑤
1.	Μιλώ θετικά στον εαυτό μου ώστε να αποδίδω όσο γίνεται καλύτερα .....	①	②	③	④	⑤
2.	Μιλώ στον εαυτό μου με λόγια που βοηθούν την απόδοσή μου .....	①	②	③	④	⑤
3.	Χρησιμοποιώ το διάλογο με τον εαυτό μου αποτελεσματικά .....	①	②	③	④	⑤
4.	Λέω στον εαυτό μου συγκεκριμένες λέξεις ή φράσεις για να αυξήσω την απόδοσή μου .....	①	②	③	④	⑤
5.	Τα συναισθήματά μου με εμποδίζουν στο να αποδώσω όσο πιο καλά μπορώ .....	①	②	③	④	⑤
6.	Τα συναισθήματά μου βγαίνουν εκτός ελέγχου όταν βρίσκομαι κάτω από πίεση .....	①	②	③	④	⑤
7.	Όταν κάτι με αναστατώνει, τότε η απόδοσή μου χειροτερεύει .....	①	②	③	④	⑤
8.	Όταν κάνω λάθος, δυσκολεύομαι να συγκεντρωθώ ξανά στον αγώνα .....	①	②	③	④	⑤
9.	Αγωνίζομαι χωρίς να σκέφτομαι συνειδητά αυτό που κάνω ..	①	②	③	④	⑤
10.	Αγωνίζομαι χωρίς να σκέφτομαι πολύ την απόδοσή μου .....	①	②	③	④	⑤
11.	Όταν αγωνίζομαι οι κινήσεις μου γίνονται αυτόματα .....	①	②	③	④	⑤
12.	Αγωνίζομαι ενστικτωδώς, με ελάχιστη συνειδητή προσπάθεια .....	①	②	③	④	⑤

**Στρατηγικές Αγώνα: Όταν αγωνίζομαι, συνήθως...**

		Ποτέ ①	Σπάνια ②	Μερικές φορές ③	Συχνά ④	Πάντα ⑤
13.	Βάζω προσωπικούς στόχους που αφορούν την απόδοσή μου.	①	②	③	④	⑤
14.	Βάζω πολύ συγκεκριμένους στόχους .....	①	②	③	④	⑤
15.	Βάζω συγκεκριμένους στόχους που αφορούν το αποτέλεσμα του αγώνα .....	①	②	③	④	⑤
16.	Αξιολογώ την επίτευξη των στόχων μου μετά τον αγώνα .....	①	②	③	④	⑤
17.	Φαντάζομαι τις αγωνιστικές μου κινήσεις ή ενέργειες πριν τις πραγματοποιήσω.....	①	②	③	④	⑤
18.	Προσπαθώ να αισθανθώ με τη φαντασία μου την εκτέλεση της προσπάθειας .....	①	②	③	④	⑤
19.	Δοκιμάζω στο μυαλό μου την κίνηση ή ενέργεια που πρόκειται να πραγματοποιήσω .....	①	②	③	④	⑤
20.	Φαντάζομαι τον αγώνα να εξελίσσεται όπως ακριβώς θέλω .	①	②	③	④	⑤
21.	Αυξάνω την ενεργοποίησή μου μέχρι το επιθυμητό επίπεδο.	①	②	③	④	⑤
22.	Κάνω ό,τι είναι απαραίτητο για να είμαι σε ετοιμότητα.....	①	②	③	④	⑤
23.	Ενεργοποιώ τον εαυτό μου ώστε να είμαι έτοιμος να αγωνιστώ.....	①	②	③	④	⑤
24.	Αυξάνω την ενεργοποίησή μου όταν είναι απαραίτητο .....	①	②	③	④	⑤
25.	Φαντάζομαι ότι «τα κάνω θάλασσα» .....	①	②	③	④	⑤
26.	Μιλώ στον εαυτό μου αρνητικά .....	①	②	③	④	⑤
27.	Κάνω σκέψεις αποτυχίας .....	①	②	③	④	⑤
28.	Σκέπτομαι θετικά .....	①	②	③	④	⑤
29.	Μπορώ να χαλαρώω όταν νευριάζω .....	①	②	③	④	⑤
30.	Δυσκολεύομαι να χαλαρώσω όταν είμαι σε πολύ μεγάλη ένταση .....	①	②	③	④	⑤
31.	Όταν πιέζομαι, ξέρω πως να χαλαρώω .....	①	②	③	④	⑤
32.	Όταν χρειάζεται, μπορώ να χαλαρώω για να είμαι έτοιμος στον αγώνα.....	①	②	③	④	⑤

**Παράρτημα 8: Δείγμα ερωτηματολογίου κοινωνικών και άλλων παραγόντων για ποδοσφαιριστές**

**ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΕΣ**

**ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ & ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ**

1. Όνομα (προαιρετικό) : \_\_\_\_\_
2. Ημερομηνία γεννήσεων: \_\_\_\_\_
3. Όνομα ακαδημίας (προαιρετικό): \_\_\_\_\_
4. Τηλέφωνο ακαδημίας (προαιρετικό): \_\_\_\_\_
5. Διεύθυνση ακαδημίας (Πόλη και Χώρα): \_\_\_\_\_
6. Πληθυσμός Πόλης: \_\_\_\_\_ Πληθυσμός Χώρας: \_\_\_\_\_
7. **Αριθμός ωρών προπόνησης που κάνεις εβδομαδιαίως συμπεριλαμβανομένου και του παιχνιδιού (κύκλωσε εκεί που αναλογεί).**
  1. 3-4 ώρες
  2. 5-6 ώρες
  3. 7-8 ώρες
  4. 9-10 ώρες
  5. 11-12 ώρες
  6. 13-15 ώρες
  7. 15 ώρες και άνω
8. **Κάνεις ατομικές προπονήσεις ή προπονήσεις σε μικρές ομάδες για βελτίωση των αδυναμιών σου, εκτός από την ομάδα σου; πχ Γυμναστήριο, τεχνική, κλπ.**
  1. ΝΑΙ\_\_\_\_ / 2. ΟΧΙ \_\_\_\_\_

**9. Αν ΝΑΙ πόσες ώρες την εβδομάδα προπονείσαι σε ατομικό επίπεδο (Σημείωσε ν εκεί που αναλογεί);**

1. 1-2 ώρες \_\_\_\_
2. 3-5 ώρες \_\_\_\_
3. 6-9 ώρες \_\_\_\_
4. 10 ώρες και άνω \_\_\_\_

**10. Είχες τραυματισμούς κατά την τελευταία αγωνιστική περίοδο;** 1. ΝΑΙ \_\_\_\_ / 2. ΟΧΙ \_\_\_\_

**11. Αν ΝΑΙ πόσους τραυματισμούς είχες κατά την τελευταία αγωνιστική περίοδο; (Σημείωσε ν εκεί που αναλογεί).**

1. 1-2 τραυματισμούς \_\_\_\_
2. 3-4 τραυματισμούς \_\_\_\_
3. 5 και άνω τραυματισμούς \_\_\_\_

**12. Τι είδους τραυματισμών είχες (σημείωσε αριθμό τραυματισμών όπου αναλογεί);**

1. Μυϊκές θλάσεις \_\_\_\_
2. Κατάγματα \_\_\_\_
3. Ρήξεις χιαστών \_\_\_\_
4. Ρήξεις μηνίσκου \_\_\_\_
5. Κακώσεις αυχενικής μοίρας και άλλες κακώσεις στο κεφάλι \_\_\_\_
6. Χονδροπάθειες \_\_\_\_
7. Άλλοι τραυματισμοί (διευκρινίστε) \_\_\_\_\_

**13. Έχεις ιδιαίτερα απογευματινά μαθήματα τα οποία σε εμποδίζουν να κάνεις περισσότερες ώρες προπονήσεις;** 1. ΝΑΙ \_\_\_\_ / 2. ΟΧΙ \_\_\_\_

**14. Αν ΝΑΙ πόσες ώρες προπονήσεων χάνεις την εβδομάδα με την ομάδα σου; (Σημείωσε ν εκεί που αναλογεί).**

1. 1-2 ώρες \_\_\_\_

2. 3-4 ώρες \_\_\_\_

3. 5 ώρες και άνω \_\_\_\_

**15. Πόσες ώρες την εβδομάδα έχεις ιδιαίτερα απογευματινά μαθήματα; (Σημείωσε ν εκεί που αναλογεί).**

1. 1-2 ώρες \_\_\_\_

2. 3-4 ώρες \_\_\_\_

3. 5-7 ώρες \_\_\_\_

4. 8-10 ώρες \_\_\_\_

5. 11 ώρες και άνω \_\_\_\_

**16. Ασχολείσαι με άλλα αθλήματα ή με άλλες δραστηριότητες και χόμπι;**

1.

ΝΑΙ \_\_\_\_ / 2. ΟΧΙ \_\_\_\_

**17. Αν ΝΑΙ με τι ασχολείσαι και πόσες ώρες εβδομαδιαίως σπαταλάς σε αυτό;**

Σημείωσε τα επιπλέον αθλήματα ή και δραστηριότητες που ασχολείσαι: \_\_\_\_\_

Ωρες που αφιερώνεις εβδομαδιαίως στα πιο πάνω επιπλέον αθλήματα και δραστηριότητες

(Σημείωσε ν εκεί που αναλογεί);

1. 1-2 ώρες \_\_\_\_

2. 3-4 ώρες \_\_\_\_

3. 5-7 ώρες \_\_\_\_

4. 8 ώρες και άνω \_\_\_\_

**18. Φοιτάς σε αθλητικό σχολείο; 1. ΝΑΙ \_\_\_\_ / 2. ΟΧΙ \_\_\_\_**

**19. Αν ΝΑΙ πόσες ώρες την εβδομάδα κάνεις επιπλέον προπονήσεις στο σχολείο σου;**

**(Σημείωσε εκεί που αναλογεί).**

1. 1-2 ώρες \_\_\_\_\_
2. 3-5 ώρες \_\_\_\_\_
3. 6-7 ώρες \_\_\_\_\_
4. 8-10 ώρες \_\_\_\_\_
5. 11 ώρες και άνω \_\_\_\_\_

**20. Εμπλέκονται οι γονείς σου στην ακαδημία με οποιαδήποτε ιδιότητα πχ έφορου, συμβούλου, βοηθού, χορηγού, κλπ. ; 1. ΝΑΙ \_\_\_\_\_ / 2. ΟΧΙ \_\_\_\_\_**

**21. Αν ΝΑΙ με ποια ιδιότητα εμπλέκονται; (Σημείωσε εκεί που αναλογεί).**

1. Μέλος διοικητικού συμβουλίου \_\_\_\_\_
2. Προπονητική ομάδα \_\_\_\_\_
3. Ιατρική ομάδα \_\_\_\_\_
4. Έφορος ποδοσφαίρου \_\_\_\_\_
5. Χορηγός ομάδας ή ακαδημίας \_\_\_\_\_
6. Άλλοι ιδιότητα (διευκρινίστε) \_\_\_\_\_

**22. Ακολουθείς οποιοδήποτε πρόγραμμα διατροφής; 1. ΝΑΙ \_\_\_\_\_ / 2. ΟΧΙ \_\_\_\_\_**

**23. Πόσες ώρες το 24ώρο κοιμάσαι; (Σημείωσε εκεί που αναλογεί)**

1. 4-6 ώρες
2. 6-8 ώρες
3. 8-10 ώρες
4. 10 ώρες και άνω

**24. Έχεις προσωπικό αντιπρόσωπο (manager / agent); 1. ΝΑΙ \_\_\_\_\_ / 2. ΟΧΙ \_\_\_\_\_**

**Παράρτημα 9: Δείγμα ερωτηματολογίου για την λειτουργία και τις δομές ακαδημιών ποδοσφαίρου και δημογραφικών, κοινωνικό-οικονομικών και άλλων παραγόντων**

**ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΣ ΑΚΑΔΗΜΙΕΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ  
ΔΟΜΕΣ, ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΑΚΑΔΗΜΙΩΝ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ  
ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΑ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ**

**Δημογραφικά στοιχεία:**

1. Όνομα ακαδημίας: \_\_\_\_\_

2. Έτος ιδρύσεως ακαδημίας: \_\_\_\_\_

3. Τηλέφωνο ακαδημίας: \_\_\_\_\_

4. Διεύθυνση ακαδημίας (Πόλη και Χώρα): \_\_\_\_\_

5. Πληθυσμός Πόλης: \_\_\_\_\_ Πληθυσμός Χώρας: \_\_\_\_\_

6. Όνομα υπεύθυνου: \_\_\_\_\_

7. Ηλικία υπεύθυνου: \_\_\_\_\_

8. Επίπεδο ποδοσφαιρικής μόρφωσης υπευθύνου: \_\_\_\_\_

UEFA C: \_\_\_\_ UEFA B: \_\_\_\_ UEFA A: \_\_\_\_ UEFA PRO: \_\_\_\_ UEFA ELITE YOUTH: \_\_\_\_

9. Επίπεδο ακαδημαϊκής μόρφωσης υπεύθυνου:

Πρωτοβάθμια: \_\_\_\_ Μέση: \_\_\_\_ Πανεπιστημιακή: \_\_\_\_ Μεταπτυχιακή: \_\_\_\_ Δόκτορα: \_\_\_\_

### Δομή και Λειτουργία:

1. Ποια από τα πιο κάτω τμήματα λειτουργούν στην ακαδημία σας;

- Τεχνικό τμήμα (προπονητές) \_\_\_\_\_
- Ανίχνευση ταλέντων (scouting) \_\_\_\_\_
- Ιατρικό τμήμα (ιατροί, φυσιοθεραπευτές, κλπ) \_\_\_\_\_
- Ανάλυση παιχνιδιών (αναλυτές, στατιστικολόγοι) \_\_\_\_\_
- Μάρκετινγκ (προώθηση, διαφήμιση, MME) \_\_\_\_\_
- Ανθρώπινου δυναμικού (προσλήψεις) \_\_\_\_\_
- Λογιστήριο (πληρωμές και διαχείριση προϋπολογισμού) \_\_\_\_\_
- Management (διοικητικά) \_\_\_\_\_

2. Αριθμός και Ποδοσφαιρική μόρφωση προπονητών:

	<u>Πλήρη απασχόληση</u>	<u>Μερική απασχόληση</u>
UEFA C:	_____	_____
UEFA B:	_____	_____
UEFA A:	_____	_____
UEFA ELITE YOUTH A DIPLOMA:	_____	_____

3. Ακαδημαϊκή μόρφωση προπονητών:

Πρωτοβάθμια: \_\_\_\_\_

Μέση: \_\_\_\_\_

Πανεπιστημιακή: \_\_\_\_\_

Μεταπτυχιακή: \_\_\_\_\_

Δόκτορα: \_\_\_\_\_



4. Αριθμός άλλου προσωπικού:

	<u>Πλήρη απασχόληση</u>	<u>Μερική απασχόληση</u>
- Φροντιστής:	_____	_____
- Γραφέας:	_____	_____
- Άλλο	_____	_____

5. Αριθμός εξειδικευμένου προσωπικού:

	<u>Πλήρη απασχόληση</u>	<u>Μερική απασχόληση</u>
- Γυμναστές:	_____	_____
- Φυσιοθεραπευτές:	_____	_____
- Διατροφολόγοι:	_____	_____
- Αθλητικοί Ψυχολόγοι:	_____	_____
- Αθλητικοί Αναλυτές:	_____	_____
- Εργοφυσιολόγοι:	_____	_____
- Άλλο εξειδικευμένο προσωπικό:	_____	_____

6. Οι προπονητές έχουν συνεχήs επιμόρφωση: ΝΑΙ / ΟΧΙ

7. Αριθμός παιδιών που συμμετέχουν στην ακαδημία 4-13 ετών (Grassroots):

- 1-50 \_\_\_\_\_
- 51-100 \_\_\_\_\_
- 101-150 \_\_\_\_\_
- 151-200 \_\_\_\_\_
- 200 και άνω \_\_\_\_\_

8. Αριθμός παιδιών που συμμετέχουν στην ακαδημία 14-19 ετών (έφηβοι και νέοι):

- 1-50 \_\_\_\_\_
- 51-100 \_\_\_\_\_
- 101-150 \_\_\_\_\_
- 151-200 \_\_\_\_\_
- 200 και άνω \_\_\_\_\_

9. Αριθμός γηπέδων που χρησιμοποιούνται για προπονήσεις:

- Για ηλικίες Grassroots (4-13 ετών)
  - Αριθμός γηπέδων 5χ5 με πλαστικό χλοοτάπητά \_\_\_\_\_
  - Αριθμός γηπέδων 11χ11 με φυσικό χλοοτάπητα \_\_\_\_\_
- Για έφηβους και νέους (14-19 ετών)
  - Αριθμός γηπέδων 5χ5 με πλαστικό χλοοτάπητά \_\_\_\_\_
  - Αριθμός γηπέδων 11χ11 με φυσικό χλοοτάπητα \_\_\_\_\_

10. Άλλες αθλητικές εγκαταστάσεις που χρησιμοποιούνται; ΝΑΙ / ΟΧΙ

- Κερκίδες: \_\_\_\_\_
- Περίφραξη: \_\_\_\_\_
- Γυμναστήριο: \_\_\_\_\_
- Πισίνα: \_\_\_\_\_
- Αποδυτήρια: \_\_\_\_\_
- Άλλα γήπεδα: \_\_\_\_\_
- Γραφείο: \_\_\_\_\_
- Αίθουσα θα θεωρία: \_\_\_\_\_
- Κιλικίο: \_\_\_\_\_

11. Αθλητικό Υλικό που χρησιμοποιείται πχ μπάλες, κώνοι, εμπόδια, στεφάνια, κλπ

---

12. Γίνεται προπονητικός προγραμματισμός ΝΑΙ /ΟΧΙ;

- Μακρό κύκλος: \_\_\_\_\_
- Μεσό κύκλος: \_\_\_\_\_
- Μικρό κύκλος: \_\_\_\_\_
- Προπονητική μονάδα: \_\_\_\_\_

13. Αριθμός ωρών προπόνησης:

- 6-9 ετών: \_\_\_\_\_
- 10-12 ετών: \_\_\_\_\_
- 13-16 ετών: \_\_\_\_\_
- 17- 19 ετών: \_\_\_\_\_

14. Διαχωρίζετε τους ποδοσφαιριστές ανά ηλικία; ΝΑΙ \_\_\_\_\_ ΟΧΙ \_\_\_\_\_

15. Διαχωρίζετε τους ποδοσφαιριστές ανά επίπεδο; ΝΑΙ \_\_\_\_\_ ΟΧΙ \_\_\_\_\_

16. Συμμετοχή σε πρωταθλήματα;

- Grassroots (4-13 ετών): ΝΑΙ \_\_\_\_\_ ΟΧΙ \_\_\_\_\_
- Παίδων (14-18 ετών): ΝΑΙ \_\_\_\_\_ ΟΧΙ \_\_\_\_\_
- Νέων (19 ετών): ΝΑΙ \_\_\_\_\_ ΟΧΙ \_\_\_\_\_
- Β ομάδας (23 ετών): ΝΑΙ \_\_\_\_\_ ΟΧΙ \_\_\_\_\_

17. Υπάρχουν διαφορετικά επίπεδα πρωταθλημάτων; Αν ΝΑΙ σε ποιο επίπεδο συμμετέχει η ακαδημία σας; \_\_\_\_\_

18. Πως η ακαδημία χωρίζει τα ποδοσφαιρικά τμήματα της στις προπονήσεις και στα παιχνίδια;

- Ανά ηλικιακή κατηγορία ενός έτους \_\_\_\_\_
- Ανά ηλικιακή κατηγορία δύο ετών \_\_\_\_\_
- Ανά ηλικιακή κατηγορία ενός έτους και ανά επίπεδο (Α & Β ομάδες) \_\_\_\_\_

19. Υπάρχει πλάνο προώθησης και ανάπτυξης ταλέντων ποδοσφαίρου με σκοπό:

- Να αγωνιστεί στην Α ομάδα \_\_\_\_\_
- Να μεταπωληθεί σε πιο μεγάλη ομάδα \_\_\_\_\_

20. Υπάρχει προϋπολογισμός στην ακαδημία; Αν ΝΑΙ μέσα σε πιο από τα παρακάτω ποσά κυμαίνεται;

- Μέχρι 30.000€ \_\_\_\_\_
- Μέχρι 60,000€ \_\_\_\_\_
- Μέχρι 100,000€ \_\_\_\_\_
- Πάνω από 100,000€ \_\_\_\_\_

21. Πόσοι ποδοσφαιριστές της ακαδημίας έχουν συμβόλαιο με την Α ομάδα;

- 1-2 \_\_\_\_\_
- 3-4 \_\_\_\_\_
- 5-6 \_\_\_\_\_
- 7-8 \_\_\_\_\_
- 9 και άνω \_\_\_\_\_

22. Πόσοι ποδοσφαιριστές της ακαδημίας έπαιξαν την τελευταία ποδοσφαιρική περίοδο στην

Α ομάδα;

- 1-2 \_\_\_\_\_
- 3-4 \_\_\_\_\_
- 5-6 \_\_\_\_\_
- 7-8 \_\_\_\_\_
- 9 και άνω \_\_\_\_\_

23. Πόσα παιδιά στην ακαδημία σας έχουν κάνει μεταγραφή σε πιο μεγάλη ομάδα τα τελευταία

5 χρόνια;

- 1-5 ποδοσφαιριστές \_\_\_\_\_
- 6-10 ποδοσφαιριστές \_\_\_\_\_
- 11-15 ποδοσφαιριστές \_\_\_\_\_
- 16-20 ποδοσφαιριστές \_\_\_\_\_

24. Πόσα παιδιά της ακαδημίας σας έχουν μετακομίσει στο εξωτερικό για περαιτέρω ποδοσφαιρική εκπαίδευση;

- 1-5 ποδοσφαιριστές \_\_\_\_\_
- 6-10 ποδοσφαιριστές \_\_\_\_\_
- 11-15 ποδοσφαιριστές \_\_\_\_\_
- 16-20 ποδοσφαιριστές \_\_\_\_\_

25. Γίνονται εργομετρικές εξετάσεις στην ακαδημία; Αν ΝΑΙ πόσες φορές των χρόνων;

- 1 φορά \_\_\_\_\_
- 2 φορές \_\_\_\_\_
- 3 φορές \_\_\_\_\_

26. Ποιες εργομετρικές εξετάσεις γίνονται;

- Γηπέδου \_\_\_\_\_
- Εργαστηρίου \_\_\_\_\_
- Και τα δύο \_\_\_\_\_

27. Γίνονται αξιολογήσεις στην ακαδημία; Αν ΝΑΙ πόσες φορές των χρόνων;

- 1 φορά \_\_\_\_\_
- 2 φορές \_\_\_\_\_

28. Γίνονται ατομικές προπονήσεις ή προπονήσεις σε μικρές ομάδες για βελτίωση των αδυναμιών τους; ΝΑΙ / ΟΧΙ

29. Πόσους τραυματισμούς είχε η ακαδημία κατά την τελευταία αγωνιστική περίοδο στην ηλικία των Κ17;

30. Πόσοι ποδοσφαιριστές σας της ηλικίας Κ17 έχουν ιδιαίτερα απογευματινά μαθήματα;

- 1-5 ποδοσφαιριστές \_\_\_\_\_
- 6-10 ποδοσφαιριστές \_\_\_\_\_
- 11-15 ποδοσφαιριστές \_\_\_\_\_
- 16-20 ποδοσφαιριστές \_\_\_\_\_

31. Πόσοι ποδοσφαιριστές σας ηλικίας Κ17 ασχολούνται με δεύτερο άθλημα ως χόμπι;

- 1-5 ποδοσφαιριστές \_\_\_\_\_
- 6-10 ποδοσφαιριστές \_\_\_\_\_
- 11-15 ποδοσφαιριστές \_\_\_\_\_
- 16-20 ποδοσφαιριστές \_\_\_\_\_

32. Πόσοι ποδοσφαιριστές σας ηλικίας Κ17 πηγαίνουν σε αθλητικό σχολείο;

- 1-5 ποδοσφαιριστές \_\_\_\_\_
- 6-10 ποδοσφαιριστές \_\_\_\_\_
- 11-15 ποδοσφαιριστές \_\_\_\_\_
- 16-20 ποδοσφαιριστές \_\_\_\_\_

33. Πως και πόσο οι γονείς εμπλέκονται στην ανάπτυξη του ποδοσφαιρικού ταλέντου των παιδιών τους; \_\_\_\_\_

34. Οι ποδοσφαιριστές ακολουθούν πρόγραμμα διατροφής: ΝΑΙ / ΟΧΙ

35. Υπάρχει εξειδικευμένο τμήμα ανίχνευσης ταλέντων; Αν ΝΑΙ πόσα άτομα εργοδοτούνται;

36. Πόσοι ποδοσφαιριστές Κ17 έχουν δικό τους αντιπρόσωπο (manager / agent);

- 1-5 ποδοσφαιριστές \_\_\_\_\_
- 6-10 ποδοσφαιριστές \_\_\_\_\_
- 11-15 ποδοσφαιριστές \_\_\_\_\_
- 16-20 ποδοσφαιριστές \_\_\_\_\_

37. Πως το κράτος (ΚΟΑ, ΚΟΠ, ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ) βοηθά την ανάπτυξη ταλέντων στην χώρα και κατ' επέκταση στην ακαδημία σας;

- Με χρηματική χορηγία \_\_\_\_\_
- Με χορηγία αθλητικού υλικού \_\_\_\_\_
- Με χορηγία για ταξίδια στο εξωτερικό \_\_\_\_\_
- Με σεμινάρια και άλλου είδους εκπαίδευση στους προπονητές \_\_\_\_\_
- Με σεμινάρια και άλλου είδους εκπαίδευση στους ποδοσφαιριστές \_\_\_\_\_
- Με διάφορες άλλες διευκολύνσεις πχ υπηρεσιακά στρατού \_\_\_\_\_

38. Θεωρείτε ικανοποιητική την βοήθεια του κράτους; ΝΑΙ /ΟΧΙ

39. Ποια η φιλοσοφία της ακαδημίας σας;

- Διασκέδαση \_\_\_\_\_
- Διασκέδαση και εκπαίδευση \_\_\_\_\_
- Εκπαίδευση και ανάπτυξη ταλέντων \_\_\_\_\_
- Ανάπτυξη ταλέντων \_\_\_\_\_





## Παράρτημα 10: Φωτογραφίες από τις εργομετρικές εξετάσεις των ποδοσφαιριστών

Φωτογραφία 14.1: Μέτρηση ταχύτητας 10 μέτρων



Φωτογραφία 14.2: Μέτρηση ταχύτητας 10 μέτρων





**Φωτογραφία 14.3: Μέτρηση ταχύτητας 40 μέτρων**





**Φωτογραφία 14.4: Μέτρηση Illinois agility drill**





**Φωτογραφία 14.5: Μέτρηση άλματος με τα χέρια ελεύθερα (Counter Movement Jump, CMJ-FA)**



**Φωτογραφία 14.5: Μέτρηση άλματος με τα χέρια στη μέση (Counter Movement Jump, CMJ)**





**Φωτογραφία 14.6: Μέτρηση αερόβιας ικανότητας (VAMEVAL test)**



**Φωτογραφία 14.7: Μέτρηση αερόβιας ικανότητας (VAMEVAL test)**

