

Περιεχόμενα

Πρόλογος	15
1. Πρωτοποριακή έρευνα για το ποδόσφαιρο	17
Μελετώντας μέσα από το πρίσμα του ποδοσφαίρου	17
Γιατί πρέπει όλοι οι ποδοσφαιριστές να κάνουν τα ίδια πράγματα κατά την διάρκεια των προπονήσεων;	19
Κατσαδιασμένος από τον Van Gaal	20
Το τρέξιμο γύρω από το γήπεδο σε διδάσκει μόνο	22
πώς να τρέχεις γύρω από το γήπεδο	22
Οι επιστήμονες είναι κι αυτοί άνθρωποι (1)	24
Kedeng kedeng, kedeng kedeng, εντατική προσπάθεια ανάπτυξης!	27
Σφυρίζοντας από το κέντρο του γηπέδου	28
‘Όποιος βιάζεται σκοντάφτει.....	30
Οι επιστήμονες είναι κι αυτοί άνθρωποι (2)	31
‘Ει, τυφλέ!	32
Οι βοηθοί διαιτητές δεν είναι ευθυγραμμισμένοι	33
‘Ένα μαύρο πρόβατο στο πλέον σημαντικό επιστημονικό	36
περιοδικό Nature	36
KNVB: ένας καλός μαθητής δεν γίνεται πάντα ένας καλός δάσκαλος	37
2. Euro 2000.....	39
Επανένωση με παλιούς φίλους.....	39
Προκαλώντας την επιστήμη του ποδοσφαίρου.....	40
‘Ένα τεστ φυσικής κατάστασης δεν αποτελεί προπόνηση	42
Γελώντας με την Αλίκη στην Χώρα των Θαυμάτων	43
Οι παίκτες με λιγότερο καλή φυσική κατάσταση θα έπρεπε να προπονούνται λιγότερο	44
Δεν μπορείς να προπονηθείς στα πέναλτι, αλλά μπορείς στα χτυπήματα φάουλ;	45
Ο Frank είναι πολύ μπροστά	47
Το αρχηγικό περιβραχιόνιο του Frank de Boer	48
3. Η Εθνική Ομάδα της Ολλανδίας και ο Luis van Gaal	50
Υπενθυμίζοντας στον Van Gaal.....	50
‘Ωστε λοιπόν, δεν πιστεύεις στην φιλοσοφία μου;	51
Στα παρασκήνια	52
Η διαφορά μεταξύ εκπαιδευτών και προπονητών.....	53
Εκπαιδευτές και προπονητές: τα ετερόνυμα έλκονται.....	55

Αναπνέοντας μέσα από σωλήνα ηλεκτρικής σκούπας	56
Το ποδόσφαιρο δεν είναι άθλημα αντοχής (1)	57
Η συνέντευξη Τύπου του Van Gaal.....	58
«Απλά πρέπει να το βουλώσεις...»	60
Η άλλη όψη της ιστορίας.....	61
Η υπόθεση Kira Eggers.....	63
4. Παγκόσμιο Κύπελλο 2002	65
Ο κύριος Power Program	65
Εάν θέλεις να συνεχίσεις να παίζεις ποδόσφαιρο για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, απλά πρέπει να προπονήσαι στο ποδόσφαιρο για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.....	67
Η τακτική είναι πιο σημαντική από την φυσική	68
κατάσταση (1).....	68
Γιατί και οι καλύτεροι παίκτες στον κόσμο μπορεί να χάσουν αδέξια την μπάλα από την κατοχή τους.....	71
Κορεάτες σε ντελίριο.....	72
Καλύτερα να δίνεις μια ανοιχτή πάσα παρά να σκοράρεις μόνος σου	74
Ελπίζοντας ότι όλα θα πάνε στραβά (1)	75
Ευχαριστώ για την φιλοφρόνηση. Γεια σου!	76
Νίκη χωρίς πανηγυρισμούς (1)	77
5. Το μοντέλο της περιοδικότητας στην πράξη.....	80
Μεταξύ των τυφλών, ο μονόφθαλμος γίνεται ο Ολλανδός πρωταθλητής ερασιτεχνών	80
Πάντα να παίζεις με την πιο δυνατή ομάδα: N.E.C. και Heracles.....	82
“Βλέπεις, δεν χρειάζεται να προπονήσαι καθόλου για να γίνεις πρωταθλητής”	84
Βιολογικό ρολόι ή το ρολόι των παικτών;	85
6. FC Barcelona.....	87
Φυσική κατάσταση εναντίον φρεσκάδας.....	87
Οι τραυματισμοί μετά το Euro ή το Παγκόσμιο Κύπελλο είναι ευθύνη των προπονητών των συλλόγων.....	89
7. Euro 2004.....	91
Αφήνοντας πίσω το παρελθόν (1)	91
Νίκη χωρίς πανηγυρισμούς (2)	93
8. Η μελέτη για την εντατική προσπάθεια ανάπτυξης.....	94
Ανιχνεύοντας νέους παίκτες στα τυφλά.....	94
Οι νεαροί παίκτες γίνονται πιο μικρόσωμοι	97

9. Παγκόσμιο Κύπελλο 2006	100
Η σιδηρά πυγμή του Sir Alex.....	100
Αφήνοντας πίσω το παρελθόν (2).....	101
Τα λέμε στα δικαστήρια!.....	102
10. Ακαδημία νέων Feyenoord	104
Πράξεις, όχι λόγια!.....	104
Πείνα στον παράδεισο	105
Η κούραση είναι ο χειρότερος εχθρός του ποδοσφαιριστή.....	106
Καλύτερη προπόνηση αντί για περισσότερη προπόνηση	107
Η ψευδαίσθηση του ποδοσφαίρου του δρόμου	109
Το παιδί πίσω από το ταλέντο.....	110
Η ατομική εξέλιξη, ώστε να γίνεις παίκτης ομάδας	111
Ατομική προπόνηση εντός της προπόνησης της ομάδας	112
Το ποδόσφαιρο δεν είναι γυμναστική	112
Να προπονείσαι σαν στρατιώτης ή να παίζεις σαν καλλιτέχνης;.....	114
Η βιολογική ανάπτυξη του Jordy Clasie.....	115
Επιβίωση του ποδοσφαιρικού ταλέντου	117
Χρεωκοπημένη κι όμως εξακολουθεί να επενδύει.....	118
Δεν βιώνουν αποτυχίες όλοι οι ταλαντούχοι παίκτες.....	120
Η αποκατάσταση μιας καριέρας (1)	122
Καλή ιδέα να προσλάβεις τον Wim Jansen	124
Πρωταθλητές με δέκα παίκτες.....	126
11. Zenit St. Petersburg	127
Οι Ρώσοι μπορούν να παίζουν ποδόσφαιρο επί τρεις συνεχείς ημέρες.....	127
12. Euro 2008	131
Ελπίζοντας ότι όλα θα πάνε στραβά (2)	131
Η τμηματοποίηση ενός τοκετού.....	132
Το παιχνίδι σε έντονο ρυθμό μπορεί να προπονηθεί με παιχνίδι σε έντονο ρυθμό	133
Ο Guus Hiddink συμπεριφέρεται σαν τον Stalin	135
Η προπόνηση της ποδοσφαιρικής σκέψης (1).....	137
Η τακτική είναι πιο σημαντική από την φυσική κατάσταση (2).....	138
Τα αθλήματα σε επίπεδο κορυφής είναι εξαιρετικά σκληρά	140
Νίκη χωρίς πανηγυρισμούς (2)	141
Στην υγεία σας! (1).....	142
13. Ο Robin van Persie & οι συνεργάτες του αξίζουν καλύτερους προπονητές.....	143
Οι προπονητές τραυματίζουν τους Αθλητές.....	143

Οι προπονητές μεταφέρουν τους δικούς τους τραυματισμούς μαζί τους από σύλλογο σε σύλλογο	145
Μια νέα πρόκληση	146
Το βιβλίο «The periodisation of football»	146
14. Chelsea FC και Manchester City	148
Παίζοντας ποδόσφαιρο, αποκτάς καλή φυσική κατάσταση	148
“Ε, εσύ! Είσαι ο τύπος από τους Κορεάτες, σωστά;”	150
Δεν προπονούμαστε αρκετά σκληρά.....	152
Οι εκρηκτικοί παίκτες χρειάζονται χαλάρωση.....	153
Τα μαζεύω και φεύγω (1).....	155
Roberto, σε ποιον κορυφαίο σύλλογο αναφέρεσαι;	156
Η αποκατάσταση μιας καριέρας (2)	158
Οι μετρήσεις εμποδίζουν τους ανθρώπους να σκεφτούν	159
Παρακολουθώντας χωρίς να βλέπεις.....	160
15. World Football Academy.....	163
Επανάσταση στο ποδόσφαιρο: η Παγκόσμια Ακαδημία Ποδοσφαίρου	163
Οι κλόουν της φυσικής κατάστασης και οι καουμπόηδες της επιστήμης .	164
Ένα παγκόσμιο δίκτυο ειδικών ποδοσφαίρου.....	166
Twitter: από ασυνείδητα ανίκανος, συνειδητά ανίκανος.....	167
Το Twitter είναι ίδιο ακριβώς με μια μελέτη ψυχολογίας.	169
Οι προπονητές δεν επιβιβάζονται στα αεροπλάνα τους	172
Ο κόσμος των αναλφάβητων.....	173
Κοινωνικός χώρος εργασίας για πρώην επαγγελματίες	174
Προπονητικά μαθήματα πολύ μεγάλης διάρκειας για πρώην επαγγελματίες.....	176
Οι πιλότοι πετούν άραγε αεροπλάνα βασισμένοι μόνο στην εμπειρία τους;.....	177
Οι προπονητές ποδοσφαίρου αποτελούν άθλια πρότυπα.....	178
Εάν θέλεις να πολλαπλασιάσεις την γνώση σου, πρέπει πρώτα να την μοιραστείς	179
E Carlo, γιατί δεν κέρδισες το Champions League;	179
16. Euro 2009 και Παγκόσμιο Κύπελλο 2010.....	181
Υπερασπίζοντας μια ήττα.....	181
Το ποδόσφαιρο δεν είναι άθλημα αντοχής (2)	182
Στα 1800 μέτρα οι ποδοσφαιριστές γίνονται λιγότερο εκρηκτικοί	183
Η επιστήμη συχνά καθυστερεί την πρακτική	184
Μπορείς να κερδίσεις το Παγκόσμιο Κύπελλο και στα 1800 μέτρα.....	185
Υπεροπτικά.....	186
Korea Lab	188
Επιστημονική υποστήριξη για την περιοδικότητα.....	189

Αναστατώνοντας τον Maradona.....	190
Οι Κορεάτες συγκυβερνήτες θα προτιμούσαν να συντριβούν.....	192
Μόνο αυτό που βλέπεις, υπάρχει: η διαφορά μεταξύ διαδικασίας και αποτελέσματος.....	193
17. Η Ουαλία και ο Gary Speed	196
Με μια χώρα καρτούν στο Παγκόσμιο Κύπελλο.....	196
Η προπόνηση της ποδοσφαιρικής σκέψης (2)	197
Τα βάλατε με τον λάθος άνθρωπο!	199
Με τον τρόπο του Gary ή αλλιώς εγκαταλείπω.....	201
Προκειμένου να διαπιστώσεις την ποιότητα κάποιου, πρέπει να εξαντλήσεις όλες του τις δυνατότητες.....	202
Σχέδιο Β: Η επιθυμία του Gary....	203
Δεν πρέπει με τίποτα να κερδίζεις υπερβολικά νωρίς	204
“Όχι, δεν το έκανες”!	205
Τεσσαρακοστά γενέθλια κατά την διάρκεια του Τρίτου Παγκοσμίου Πολέμου στις Βρυξέλλες	206
Σήμερα έχασα έναν φίλο.....	207
«Ο Osian Robert κι εγώ...»	209
Ώρα για εκδίκηση	211
18. Ο Ajax και ο Frank de Boer	214
Τσουνάμι τραυματισμών στο Amsterdam Arena	214
Η μέθοδος Verheijen;	216
Γιατί οι νέες μεταγραφές και οι νεαροί παίκτες πάντα τραυματίζονται	218
Κακό σινιάλο ή κακή επικοινωνία;	219
Το ιατρικό επιτελείο δεν προκαλεί τραυματισμούς στους παίκτες.....	221
Ακόμα πιο σκληρή προπόνηση για την χειρότερη έναρξη σεζόν όλων των εποχών(1)	223
Κάνοντας προπόνηση για αργό ποδόσφαιρο	224
19. Η μελέτη για την ημέρα αποκατάστασης	227
Οι δύο ημέρες αποκατάστασης μεταξύ αγώνων είναι αθέμιτος ανταγωνισμός	227
Προσπάθεια αναίρεσης του κανόνα χρησιμοποιώντας μια εξαίρεση.....	232
Πρωτοπόρος στην Premier League.....	234
Προπόνηση την δεύτερη ημέρα μετά τον αγώνα.....	235
Απαντώντας σε ερωτήσεις τις οποίες δεν θέτει κανείς	236
Οι κορυφαίοι σύλλογοι συμπεριφέρονται σαν την Coca-Cola.....	237
Η εναλλαγή οδηγεί σε κακή επικοινωνία και χαμηλότερες επιδόσεις.....	238
Το Αγγλικό Πρωτάθλημα “ράγκμπι με τα πόδια”	239

20. Αρμενία.....	241
Αυτός που πληρώνει, αποφασίζει;.....	241
Τα μαζεύω και φεύγω (2).....	242
Οι φυσιοθεραπευτές είναι ακριβώς όπως οι εραστές.....	244
21. Euro 2012	245
Αφήνοντας πίσω το παρελθόν (3)	245
Οι προπονητές των εθνικών ομάδων συμπεριφέρονται σαν προπονητές συλλόγων.....	246
Στην υγεία σας! (2)	248
Εκείνος ο οποίος βάζει τα περισσότερα γκολ, αξίζει πάντα την νίκη.	249
Και ο κινητήρας μιας Ferrari μπορεί να ανατιναχτεί	251
Εάν αποτύχεις να προετοιμαστείς, προετοιμάζεσαι να αποτύχεις.....	252
22. Ποδοσφαιρική Διανοητική Εκπαίδευση.....	255
Τρέχοντας για να σωθείς, κόντρα στον Usain Bolt (1)	255
Τρέχοντας για να σωθείς, κόντρα στον Usain Bolt (2)	258
Οι ποδοσφαιριστές είναι υποσυνείδητα δρομείς	259
Το πνεύμα δεν διαφέρει από το σώμα.....	260
Μόνο οι αδύναμοι εγκέφαλοι διαμαρτύρονται για τον τόνο της μουσικής.....	262
Μιλώντας χωρίς να λες τίποτα	264
Ποδοσφαιρική Διανοητική Εκπαίδευση.....	265
Η χώρα του Frans Bauer	267
Οι Ολλανδοί μπλέκονται ο ένας στα πόδια του άλλου	268
Κάνε όσο το δυνατό περισσότερα λάθη!	271
23. Αγγλία, Arsenal και Manchester United.....	274
Κυνηγώντας δεινόσαυρους στο Jurassic Park.....	274
Πώς “ο Καθηγητής” μετατράπηκε σε “Δεινόσαυρο”	275
Θα γίνει ο Aaron Ramsey ο νέος Craig Bellamy;	276
Μια προϊστορική αποκατάσταση	280
Ο μεγαλύτερος δεινόσαυρος όλων	281
Ένας προβλέψιμος δεινόσαυρος	283
Ένας αστοιχείωτος δεινόσαυρος.....	284
Ένας δεινόσαυρος σε θέματα τακτικής.....	285
24. Ronald Koeman, Louis van Gaal, Fred Rutten και Philip Cocu.....	287
Ακόμα πιο σκληρή προπόνηση για την χειρότερη έναρξη σεζόν όλων των εποχών(2)	287
Κατατροπωμένοι από τους Ρώσους μέσους	288
Η μέθοδος Verheijen με έμφαση;	289

Το ανώτατο όριο δυνατοτήτων του προπονητή γίνεται το ανώτατο όριο δυνατοτήτων των παικτών	291
Ο Van Gaal κέρδισε περισσότερα χρήματα για λογαριασμό της Feyenoord απ' ότι ο Koeman	293
Μακροπρόθεσμη φυσική κατάσταση: το φαινόμενο Fred Rutten	294
Ο Χιούι, ο Ντιούι και ο Λιούι δέχονται την βοήθεια του Θείου Guus.....	297
25. Παγκόσμιο Κύπελλο 2014	299
Διατηρώντας ένα Παγκόσμιο Κύπελλο	299
Οι μυϊκοί τραυματισμοί μπορούν πάντα να αποφευχθούν	300
Ο Pep Guardiola έχει γίνει δύο φορές πρωταθλητής κόσμου	302
Ο μασέρ του Van Gogh	303
Οι καλύτεροι προπονητές έχουν τους παίκτες με την καλύτερη φυσική κατάσταση	305
Η δύναμη του Van Gaal είναι ταυτόχρονα και η αδυναμία του.....	306
Σχετική φυσική κατάσταση	308
Οι Ολλανδοί ήταν καλύτεροι ή πιο αφελείς από την Αργεντινή;.....	310
Ελπίζοντας ότι όλα θα πάνε στραβά (3)	311
26. Η Manchester United και ο Louis van Gaal.....	313
Η υπόθεση Luke Shaw.....	313
Οι έξι παράγοντες τους οποίους δεν έλαβε υπόψη του ο LVG	315
Δεν πρόκειται για απόψεις υπό συζήτηση. Πρόκειται για γεγονότα! (2) ...	316
27. Το μέλλον του Ολλανδικού ποδοσφαίρου	319
Επιπολαιότητα και απaráμιλλη ανοησία.....	319
Συνεχίζοντας να σκέφτεσαι, ενώ μιλά ο Crujff	320
Ο Van Gaal είναι άνθρωπος των πράξεων, ο Crujff είναι ο μεγαλύτερος θεωρητικός της Ολλανδίας.....	322
Παίζοντας βόλεϋ με έναν τοίχο από τούβλα στο μέσο	323
Το βελούδινο ερείπιο	323
Επίλογος.....	327

