

ANDREW HENDERSON

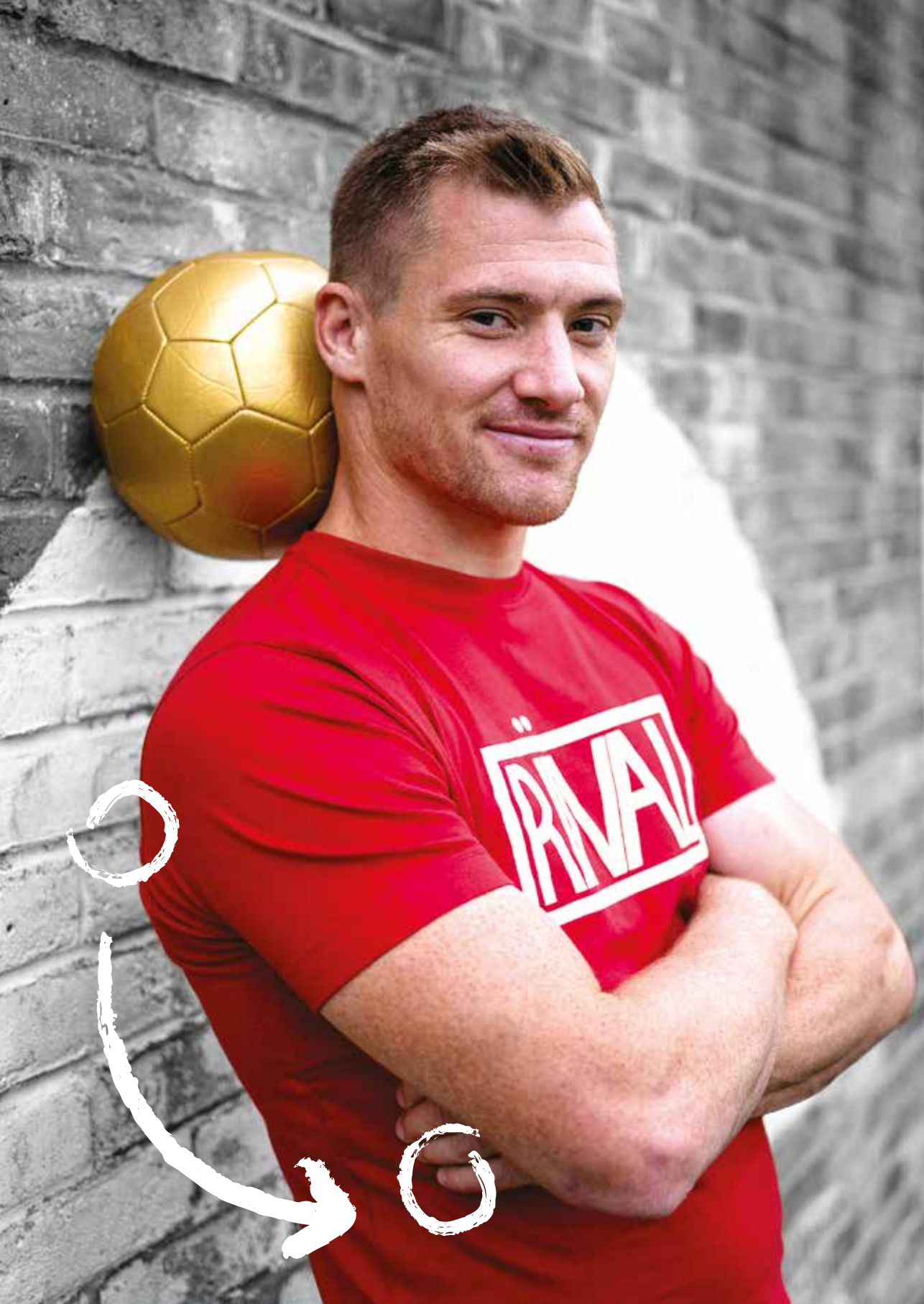


1. ΠΩΣ ΝΑ ΓΙΝΕΤΕ
2. **ΚΑΛΥΤΕΡΟΣ**
ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΗΣ

Πρόλογος:
ΘΑΝΟΣ ΣΑΡΡΗΣ

Brainfood

Ασκήσεις,
συμβουλές
και κόλπα
από τον
ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ
ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΗ
του ποδοσφαίρου
freestyle



Εισαγωγή

**Άθληση, άθληση,
περισσότερη άθληση!**

Μεγάλωσα στην Κορνουάλη και από παιδί μου άρεσε να αθλούμαι – δοκίμαζα συνέχεια διαφορετικές δραστηριότητες και αθλήματα. Έπαιζα πολύ πινγκ πονγκ και άλλα αθλήματα με ρακέτες, έτρεχα δρόμους αντοχής, πηδούσα άλμα εις μήκος και γενικώς ήμουν πολύ δραστήριος. Η πρώτη μου αγάπη όμως ήταν το ποδόσφαιρο. Για μένα αυτό ήταν το παν.

« Παίζω ποδόσφαιρο από τότε που έμαθα να περπατάω. Ήταν το πρώτο μου πάθος »

Έπαιζα ποδόσφαιρο με κάθε ευκαιρία, και η αγάπη μου για το παιχνίδι δεν λιγόστεψε όταν μεγάλωσα. Στην εφηβεία μου όμως άρχισα να απογοητεύομαι – όχι με το ίδιο το παιχνίδι, αλλά γιατί μου έλειπαν οι ευκαιρίες να παίζω.



**Δεν πρέπει να τα παρατάς
με την πρώτη αναποδιά.
Πρέπει να συνεχίζεις και να
βρίσκεις τρόπο να πετύχεις**

Ο προπονητής της ομάδας όπου έπαιζα ήταν πατέρας ενός παίκτη που έπαιζε στην ίδια θέση με εμένα. Αυτό σήμαινε ότι συχνά καθόμουν στον πάγκο, παρόλο που ήμουν από τους πρώτους σκόρερ της ομάδας.

Ο εξάδελφός μου ήταν εκείνος που μου πρότεινε να παίζω ράγκμπι μαζί του τα Σαββατοκύριακα.

Ήταν μια αβίαστη απόφαση για έναν πολύ αθλητικό έφηβο – η ενασχόληση με ένα διαφορετικό άθλημα αντί να κάθομαι στον πάγκο και να παρακολουθώ. Φυσικά ήθελα να παίζω!

Ήταν η ιδανική λύση, και μόλις δοκίμασα το ράγκμπι το ερωτεύτηκα. Τέλεια, σκέφτηκα, τα πάντα έχουν έναν λόγο που συμβαίνουν. Ίσως τελικά ήταν γραφτό μου να παίζω ράγκμπι.





Από μικρός ήξερα ότι ήθελα να αγωνιστώ για τη χώρα μου. Ήμουν απόλυτα συγκεντρωμένος σε αυτό, ήταν ένα πάθος, ένα κίνητρο, και ήξερα ότι ήθελα να γίνω παγκόσμιος πρωταθλητής – αλλά σε ποιο άθλημα; Μήπως να διάλεγα το ποδόσφαιρο; Ή μήπως το ράγκμπι; Ή μήπως υπήρχε κάποιο άλλο άθλημα που δεν το είχα δοκιμάσει και στο οποίο μπορεί να διακρινόμουν; Δεν ήθελα να πάρω μια βεβαιωμένη απόφαση, μια και αν διάλεγα το λάθος άθλημα δεν θα πετύχαινα τίποτα...

Μοίρα και freestyle

Στα δεκαέξι μου χρόνια, η ζωή μου άλλαξε για πάντα. Με είχαν επιλέξει να παίξω ράγκμπι με τη νέα μου ομάδα σε έναν αγώνα κυπέλλου εναντίον της Τρούρο, μια ομάδας για την οποία είχα παίξει παλιότερα για μερικά χρόνια.

Μόλις ακούστηκε το σφύριγμα της έναρξης, ρίχτηκα αμέσως στην πρώτη φάση του παιχνιδιού. Έπιασα την μπάλα και άρχισα να τρέχω κατά μήκος της πλάγιας γραμμής, αλλά αμέσως μετά αποφάσισα να αλλάξω κατεύθυνση και έκανα ένα βήμα προς τα μέσα. Μόλις όμως ακούμπησα το πόδι μου κάτω, έμεινα καρφωμένος στο έδαφος. Το γήπεδο ήταν γεμάτο νερά, και το σώμα μου έστριψε, αλλά το πόδι μου έμεινε στη θέση του και αμέσως σωριάστηκα με δύναμη στο χορτάρι. Έσπασα το αριστερό πόδι μου σε πέντε σημεία από το καλάμι μέχρι την περόνη, ενώ ο αστράγαλός μου εξαρθρώθηκε.



**‘ Αν νομίζετε ότι απλώς
καθόμουν στο σπίτι και
διασκέδαζα μαθαίνοντας
νέες δεξιότητες, να ξέρετε
ότι δεν παραμέλησα
τα μαθήματά μου! ’**

Ο τραυματισμός μου ήταν τόσο σοβαρός που χρειάστηκε να υποβληθώ σε αρκετές εγχειρήσεις στο σπασμένο πόδι μου, κατά τις οποίες οι χειρουργοί τοποθέτησαν μια μεταλλική πλάκα και εννέα βίδες. Τα χειρότερα όμως δεν είχαν έρθει ακόμα. Οι γιατροί μου είπαν ότι μπορεί να μην ήμουν σε θέση να ξαναπερπατήσω, πόσο μάλλον να ασχοληθώ με αθλήματα, και αυτό με συγκλόνισε. Όπως προανέφερα, ο αθλητισμός ήταν για μένα το παν. Ήταν ένα τεράστιο κομμάτι της ταυτότητάς μου, και όταν άκουσα την είδηση ένιωσα συντετριμμένος. Τα όνειρά μου είχαν γίνει κομμάτια.

Προσήλωση στον στόχο

Πέρασε μεγάλο διάστημα μέχρι να αποθεραπευτώ πλήρως από τον τραυματισμό μου –χρειάστηκε ενάμιση χρόνος μέχρι να επανέλθω εντελώς–, αλλά εκείνη την εποχή συνέβησαν δύο σημαντικά πράγματα. Πρώτον, ξαναπερπάτησα, και, δεύτερον, ερωτεύτηκα ένα άθλημα που μέχρι εκείνη τη στιγμή αγνοούσα.



Είχα ακόμα το πόδι στον γύψο όταν είδα ένα βίντεο με κάποιον που έκανε κάτι κόλπα με μια μπάλα ποδοσφαίρου που έμοιαζαν αδύνατα. Πριν από τον τραυματισμό μου, είχα εμπειρία στο να κλοτσάω και να ελέγχω την μπάλα, αλλά αυτά που έκανε εκείνος ήταν απίστευτα. Όταν όμως συνειδητοποίησα ότι, παρά τον τραυματισμό μου, μπορούσα να μάθω μερικά από αυτά τα κόλπα, απέκτησα αμέσως έναν στόχο, κάτι στο οποίο μπορούσα να προσηλωθώ. Έμαθα πώς να ισορροπώ την μπάλα στην κορυφή και στο πλάι του κεφαλιού μου, ακόμα και στο καλάμι μου, ενώ είχα ακόμα το πόδι μου στον γύψο. Αυτό πράγματι βοήθησε στην αποθεραπεία μου, επειδή είχα πλέον κάτι για να επικεντρωθώ, κάτι να μου δίνει κίνητρο. Οι δεξιότητες που έμαθα συνέβαλαν στη διαδικασία της αποθεραπείας μου και έκαναν την αποκατάστασή μου λιγότερο ανιαρή και απογοητευτική.

Πρωταθλητής στο freestyle

Έδωσα εξετάσεις, γράφτηκα στο κολέγιο και η αποκατάστασή μου πήγε καλά. Πέρασε ενάμισης χρόνος μέχρι να αποθεραπευτώ πλήρως, και εκείνο το διάστημα άρχισα να ασχολούμαι πιο σοβαρά με το ποδόσφαιρο freestyle, κάνοντας προπόνηση όποτε μπορούσα, ενώ μελετούσα για τις εισαγωγικές του πανεπιστημίου.

Όταν έμαθα ότι υπήρχε εθνικό πρωτάθλημα ποδοσφαίρου freestyle, μια διοργάνωση με χορηγό τη Red Bull, αποφάσισα να δοκιμάσω. Τι είχα να χάσω; Υπέβαλα αίτηση για τον διαγωνισμό και ενθουσιάστηκα όταν πέρασα τον πρώτο γύρο. Στη συνέχεια με προσκάλεσαν να ταξιδέψω στο Μπρίστολ για να λάβω μέρος στους





προκριματικούς για το πρωτάθλημα – και νίκησα.
Έτσι πέρασα στα τελικά στο Λονδίνο και κέρδισα και
εκεί! Ήμουν ο νεότερος πρωταθλητής Βρετανίας
εκείνη την εποχή, μόλις στα δεκαεπτά μου χρόνια.

Στοχεύοντας ψηλά

Στη διοργάνωση με πλησίασε ένας μάνατζερ και μου
είπε κάτι που πίστευα πως ήταν αδύνατο: ότι μπορούσα
να κάνω το ποδόσφαιρο freestyle δουλειά πλήρους
απασχόλησης. Δεν είχα ιδέα ότι μπορούσα να βγάλω το
ψωμί μου από αυτό. Ήταν τρελό! Ήρθε στην Κορνουάλη
για να πείσει τους γονείς μου ότι μου παρουσιαζόταν
μια πρώτης τάξεως ευκαιρία και, μολονότι εκείνοι
δεν πείστηκαν εύκολα, εγώ ήξερα ότι ήθελα να
ακολουθήσω αυτή τη νέα καριέρα. Είχα υποβάλει
αίτηση και με είχαν δεχτεί στο πανεπιστήμιο, αλλά
ήξερα ότι έπρεπε να συγκεντρωθώ στο όνειρό μου – να
γίνω παγκόσμιος πρωταθλητής σε αυτό το άθλημα και
να πιάσω πολύ σκληρά τον εαυτό μου για να το πετύχω.
Έτσι απέσυρα την αίτησή μου στο πανεπιστήμιο την
παραμονή της αναχώρησής μου και δεν το μετάνιωσα
ποτέ. Τον επόμενο χρόνο, τον Σεπτέμβριο του 2011,
κατέκτησα το πρώτο μου παγκόσμιο πρωτάθλημα
στο freestyle και από τότε το έχω κατακτήσει άλλες
πέντε φορές, ενώ άλλες οκτώ φορές έχω κερδίσει
το εθνικό πρωτάθλημα. Ξέρω ότι όλη αυτή η
σκληρή δουλειά, η προσήλωση, οι ατέλειωτες ώρες
προπόνησης και συγκέντρωσης, άξιζαν τελικά τον
κόπο, και είναι μεγάλη τιμή να θεωρούμαι ο καλύτερος
όλων των εποχών στο συγκεκριμένο άθλημα.

‘ Δεν είχα ιδέα ότι μπορούσα να βγάλω το ψωμί μου από αυτό. Ήταν τρελό! ’

Ο ΠΑΤΕΡΑΣ ΜΟΥ ΩΣ ΠΗΓΗ ΕΜΠΝΕΥΣΗΣ

Ο πατέρας μου ήταν τζουντόκα υψηλού επιπέδου. Είχε κερδίσει το βρετανικό πανεπιστημιακό πρωτάθλημα και είχε προπονηθεί με την ολυμπιακή ομάδα της Μεγάλης Βρετανίας. Αυτό το επίπεδο αφοσίωσης και πάθους για ένα άθλημα ήταν για μένα πηγή έμπνευσης καθώς μεγάλωνα. Ήξερα ότι ήθελα να κάνω το ίδιο, ήθελα να νιώσω το ίδιο συναίσθημα υπηρετώντας ένα άθλημα που αγαπούσα.

Ο πατέρας μου έδειξε απόλυτη κατανόηση και με δίδαξε να μην το βάζω ποτέ κάτω. «Αν πιστεύεις σε κάτι, συνέχισε να δουλεύεις συνεχώς», έλεγε. «Τελικά θα το κατακτήσεις».







Τι είναι το ποδόσφαιρο freestyle;



Το ποδόσφαιρο freestyle είναι ένα ξεχωριστό άθλημα που έχει να κάνει με τη δημιουργικότητα και την προσωπικότητα του καθενός. Μάλλον είναι κάτι ανάμεσα σε μορφή τέχνης και άθλημα

Με μια μπάλα ποδοσφαίρου εκφράζεις τον εαυτό σου. Εκτελείς έναν συνδυασμό ρευστών κινήσεων και δημιουργικότητας με μια μπάλα που βρίσκεται πλήρως υπό τον έλεγχό σου.

Δεν είναι βέβαιο από πού προέρχεται το ποδόσφαιρο freestyle, αλλά οι παλαιότερες πληροφορίες που διαθέτουμε για αυτό παραπέμπουν στον Γερμανό Φράνσις Μπρουν, που έδινε παραστάσεις σε τσίρκο. Το 1939 εντάχθηκε σε έναν περιοδεύοντα θίασο και έκανε εμφανίσεις σε όλη την Ευρώπη και την Αμερική. Ήταν γνωστός για τα κόλπα που έκανε με την μπάλα, που μολονότι φαίνονταν απλά, απαιτούσαν απόλυτο έλεγχο και εξαιρετικές δεξιότητες.

Ο Ντιέγκο Μαραντόνα υπήρξε μεγάλη πηγή έμπνευσης για το ποδόσφαιρο freestyle όπως το γνωρίζουμε σήμερα. Ήταν ένας θρύλος, ένας πρωτοπόρος που με ενέπνευσε φοβερά. Τον παρακολουθούσα σε βίντεο κάθε πρωί πριν αρχίσω την προπόνηση. Διέδωσε μερικές από τις θεμελιώδεις κινήσεις του freestyle σε παγκόσμιο επίπεδο και έκανε την αρχή για τη σύνδεση μιας μορφής τέχνης με το άθλημα του ποδοσφαίρου.

ΤΣΙΝΛΟΝ

Το εθνικό άθλημα της Μιανμάρ λέγεται τσίνλον και μοιάζει πολύ με το ποδόσφαιρο freestyle. Πρόκειται για ένα μη ανταγωνιστικό άθλημα· μια ομάδα έξι ατόμων –ανδρών, γυναικών και παιδιών– δίνουν πάσα ο ένας στον άλλο χωρίς να χρησιμοποιούν τα χέρια τους, βαδίζοντας σε κύκλο. Στόχος είναι η μπάλα να περνάει κυκλικά απ' όλους όσο το δυνατόν πιο ευφάνταστα, χωρίς να αγγίξει το έδαφος. Ο στόχος δεν είναι η νίκη, αλλά η έκφραση και η επινόηση νέων κινήσεων και δεξιοτήτων.

