ΑΧΙΛΛΕΑΣ ΥΦΑΝΤΙΔΗΣ

Ο απόλυτος οδηγός για γονείς, προπονητές και παιδιά που θέλουν να μετατρέψουν το ταλέντο σε προσωπικότητα και την προσπάθεια σε τρόπο ζωής.

ΜΕΓΑΛΩΣΤΕ ΠΑΙΔΙΑ MVP ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ ΚΑΙ ΣΤΗ ΖΩΗ



ΨΥΧΟΓΙΟΣ

ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: **Μεγαλώστε παιδιά MVP στον αθλητισμό και στη ζωή**
ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Αχιλλέας Υφαντίδης
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Χρυσούλα Τσιρούκη
ΣΥΝΘΕΣΗ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Τζίνα Γεωργίου
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Γωγώ Τρικεριώτη

© Αχιλλέας Υφαντίδης, 2026
© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2026

Πρώτη έκδοση: Οκτώβριος 2026

ISBN 978-618-01-6807-5

Τυπώθηκε στην Ευρωπαϊκή Ένωση, σε χαρτί ελεύθερο χημικών ουσιών, προερχόμενο αποκλειστικά και μόνο από δάση που καλλιεργούνται για την παραγωγή χαρτιού.

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις του Ελληνικού Νόμου (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής αδείας του εκδότη κατά οποιονδήποτε τρόπο ή μέσο αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, διανομή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση, παρουσίαση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή (ηλεκτρονική, μηχανική ή άλλη) και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου. Επίσης απαγορεύεται η οποιαδήποτε αναπαραγωγή όλου ή μέρους του βιβλίου για σκοπούς εκπαίδευσης σε συστήματα ή τεχνολογία τεχνητής νοημοσύνης. Το έργο αυτό προστατεύεται προφυλάσσεται από διαδικασίες TDM-Διαχείρισης Δεδομένων Δοκιμών [Άρθρο 4(3) Οδηγία (ΕU) 2019/790].

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε. | PSICHOGIOS PUBLICATIONS S.A.
Από το 1979 | *Since 1979*
Έδρα: | Head Office:
Τατοΐου 121, 144 52 Μεταμόρφωση | 121, Tatoiou Str., 144 52 Metamorfossi, Greece
Βιβλιοπωλείο: | Bookstore:
Εμμ. Μπενάκη 13-15, 106 78 Αθήνα | 13-15, Emm. Benaki Str., 106 78 Athens, Greece
Τηλ.: 2102804800 | Tel.: 2102804800

e-mail: info@psichogios.gr
psichogios.gr

ΑΧΙΛΛΕΑΣ ΥΦΑΝΤΙΔΗΣ

ΜΕΓΑΛΩΣΤΕ ΠΑΙΔΙΑ MVP ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ ΚΑΙ ΣΤΗ ΖΩΗ



ΨΥΧΟΓΙΟΣ

© Αχιλλέας Υφαντίδης, 2026/ © ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2026

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ – Κατανοώντας τη νέα γενιά:
από τα pixels στον χαρακτήρα..... 19

1. ΘΕΜΕΛΙΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΑ ΚΑΙ ΗΘΙΚΗΣ..... 25

Άκου, παιδί μου…
1.1 «Καθαρίζοντας» τις φάσεις στους αγώνες
και στη ζωή..... 25
1.2 Σεβασμός στα αυτονόητα!..... 27
1.3 Σαν τα μούτρα τους;..... 29
1.4 Εν αρχή ην ο λόγος..... 30
1.5 Δεν αξίζεις μόνο εσύ επιβράβευση..... 31
1.6 Δική σου η απόφαση, παιδί μου!..... 34
1.7 Άλλο αγάπη, άλλο εμμονή..... 35
1.8 Αυτό που είσαι φτιαγμένος να γίνεις..... 37
1.9 Εντός, εκτός και επί τα αυτά..... 39
1.10 Μη ζεις με φαντασιώσεις..... 41
1.11 Γόνιμη αμφισβήτηση..... 43
1.12 Άξιος θαυμασμού (1ο μέρος)..... 44
1.13 Άξιος θαυμασμού (2ο μέρος)..... 46
1.14 Ένα μάτσο εαυτοί..... 49
1.15 Φυλάσσοντας αθλητικές Θερμοπύλες..... 51

Αγαπητοί γονείς και προπονητές…
1.16 Χάρισμά σου, γονιέ!..... 53

© Αχιλλέας Υφαντίδης, 2026/ © ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2026

1.17 Μια σειρά δεδομένων 55
1.18 Βάλτε όρια 56
1.19 Ποιος ασχολείται με όσους δεν πρωταγωνιστούν; 58
1.20 Τι θα διδάξουμε στο παιδί-αθλητή; 60
1.21 Αναζητώντας το πραγματικό κίνητρο 62
1.22 Να μάθει το παιδί να βγαίνει μπροστά! 64
1.23 Μη ζητάς από άλλους τα ρέστα! 65
1.24 Ξέρεις ποιος είμαι εγώ; 67
1.25 Δεύτερη ανάγνωση 69
1.26 Η πολυδιάστατη ευθύνη του προπονητή 70
1.27 Δείξε μου όλη την εικόνα, κόουτς! 73
1.28 Τι σημαίνει «ποιοτικός χρόνος» 74
1.29 Υποστηρίζεις στ' αλήθεια το παιδί σου, γονιέ; 78
1.30 Ποιον σταυρώνουμε; 80
1.31 Το λάθος μήνυμα 82
1.32 Στυλοβάτες ονείρων 83
1.33 Η πραγματική σημασία του γκολ 85
1.34 Χωρίς ζόρι, θα τραβάς ζόρια! 86
1.35 Τα σκουπίδια, στον κάδο 89
1.36 Αυτά που αγνόησες… 90
1.37 Ο κορμός και τα κλαδιά 92

2. ΝΟΗΤΙΚΗ ΕΠΙΔΟΣΗ ΚΑΙ ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ 94

Άκου, παιδί μου…
2.1 Το σκιάχτρο 94
2.2 Πόσο ορατός ή αόρατος είσαι 97
2.3 Η πραγματική έννοια της ασίστ 98
2.4 Δε βλέπουν απαραιτήτως αυτό που βλέπεις 102
2.5 Ήττα από τα αποδυτήρια 103

© Αχιλλέας Υφαντίδης, 2026/ © ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2026

2.6 Θέλει και κόπο 105
2.7 Πιστοποίηση της κατεύθυνσης..... 106
2.8 Δες τον τοίχο..... 107
2.9 Η λάμψη των αστεριών 108
2.10 Ούτε η νίκη ούτε η συμμετοχή..... 109
2.11 Επίλεξε ποιον θα ακούς 111
2.12 Κράτα μεγάλο καλάθι..... 113
2.13 Μη χάνεις την μπάλα..... 114
2.14 Μπροστά στον καθρέφτη 115
2.15 Η αξία της χαρτοπετσέτας..... 117
2.16 Μην παίζεις πάντα με καρδιά..... 119
2.17 Είναι για κλάματα 121
2.18 Αποδομώντας την τελειότητα..... 122
2.19 Η «τελειότητα» του παιδιού-αθλητή..... 124
2.20 Καρέ των στόχων 125
2.20.1 Βγάλε στόχους..... 125
2.20.2 Στόχευσε τον γονιό..... 128
2.20.3 Οι στόχοι δεν είναι αγάλματα 130
2.20.4 Στόχοι που μας αποφεύγουν 132
2.21 Μα τι θέλετε να κάνω επιτέλους; 134
2.22 Ακατέργαστο ατσάλι..... 136

Αγαπητοί γονείς και προπονητές…

2.23 Πληροφορία χωρίς γνώση..... 137
2.24 Ο καθένας με τον τρόπο του 138
2.25 Η αξία του μηδενικού..... 140
2.26 Τα παιχνίδια μιλούν αν ξέρεις να ακούς..... 143
2.27 Κάτω από την επιφάνεια 144
2.28 Προπόνηση στην αναλυτική σκέψη..... 147
2.29 Μάθε να διαβάζεις..... 150
2.30 Παιδί με γενικές ανάγκες..... 152

© Αχιλλέας Υφαντίδης, 2026/ © ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2026

2.31 Όχι, δεν είναι μπούφος 153
2.32 Τρίπτυχο ονείρων 154
2.32.1 Δεν αρκεί το όνειρο 154
2.32.2 Όνειρα που σε κρατούν κοιμισμένο 155
2.32.3 Όνειρα για κάθε γούστο 156
2.33 Ποιος θέλει την ισοπαλία; 158
2.34 Η αυτοπεποίθηση δεν είναι αυτοσκοπός 160
2.35 Τα τρόπαια δε δημιουργούν μόνο πρωταθλητές 162
2.36 Κατάλαβες τώρα, μπαμπά; 164
2.37 Ο μύθος του παιδιού-θαύματος 165

3. ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΔΥΝΑΜΗ ΚΑΙ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ 170

Άκου, παιδί μου…
3.1 Δε σε φτύνουν, απλώς βρέχει 170
3.2 Η τόλμη δεν αρκεί 172
3.3 Δημιουργική ανησυχία 174
3.4 Και οι άλλοι φοβούνται 175
3.5 Ο νόμος της αντίστροφης προσπάθειας 177
3.6 Παγιδεύοντας εαυτόν 178
3.7 Ποια λύση ψάχνεις; 180
3.8 Ο νόμος Παρέτο 182
3.9 Σπάζω σιωπή, όχι μόνο ρεκόρ 184
3.10 Η υπερδύναμη της συνέπειας 185
3.11 Νίκη εκτός έδρας 187
3.12 Μη βγαίνεις από τη ζώνη άνεσης· διεύρυνέ την 188
3.13 Τι σκοπεύεις να κάνεις; 190
3.14 Κλείσε τα αυτιά! 192

© Αχιλλέας Υφαντίδης, 2026/ © ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2026

3.15 Να μην καταλαβαίνεις 193
3.16 Το πιο επίπονο απ' όλα 195
3.17 Μάθε να πέφτεις 196
3.18 Το κόστος που πληρώνεις 197
3.19 Με τους δικούς σου όρους 198
3.20 Αυτοί που κρύβονται και αυτοί που κρύβουν ... 199
3.21 Μετατραυματική ανάπτυξη 200
3.22 Η γκρίνια θέλει τρόπο 202
3.23 Να ευχαριστείς τα μειονεκτήματα 203
3.24 Συνεργάσου με τον θυμό σου! 204

Αγαπητοί γονείς και προπονητές…

3.25 Μεγάλα καράβια, μεγάλες φουρτούνες 207
3.26 Εξόριστοι γονείς 208
3.27 Το σύνδρομο του απατεώνα 210
3.28 Δεν είμαστε χρυσόψαρα 211
3.29 Πίσω από την κουρτίνα 213
3.30 Δεκαπέντε συν ένα είδη χαμόγελου 214
3.31 Πες μου πώς παθιάζεσαι,
να σου πω ποιος είσαι 216
3.32 Διαχείριση αδικίας 217
3.33 Αντιπραγματική σκέψη 219
3.34 Μιλώντας επιτυχημένα για την αποτυχία 220
3.35 Άσε τις εκπτώσεις κατά μέρος 222
3.36 Αγωνιστική επιβίωση 223
3.37 Μέτρο σύγκρισης 224
3.38 Άσκοπη σπατάλη δυνάμεων 226
3.39 Πρώτο και τελευταίο 227
3.40 Τίποτα δε χαρίζεται 228
3.41 Για ένα ζευγάρι επικαλαμίδες 230
3.42 Ένας αρκετά «ωραίος» καρκίνος… 231

© Αχιλλέας Υφαντίδης, 2026/ © ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2026

3.43 Μαλλιά ναι, κουβάρια όχι 233

4. ΤΟ ΑΟΡΑΤΟ ΓΗΠΕΔΟ: ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΟΥ ΝΟΥ 235

Άκου, παιδί μου…

4.1 Η καθημερινή μάχη 235
4.2 Εύκολο ή δύσκολο; 236
4.3 Εσύ γιατί τρέχεις; 237
4.4 Η προπόνηση αλλιώς 240
4.5 Το σκάουτινγκ του διπλανού 241
4.6 Αποφυγή απώλειας 242
4.7 Και το παιδί προπονεί 244
4.8 Πρωταθλητής στις καλές συνήθειες 245
4.9 Μην τα δίνεις όλα! 247
4.10 Για να μη μείνεις με την όρεξη 248
4.11 Αυτοί που προπονούνται για εσένα, παιδί μου! 250
4.12 Το βάθος του πάγκου 251
4.13 Η ύψιστη κορυφή 253
4.14 Να μάθεις να προσποιείσαι 255
4.15 Βίοι αντίθετοι 256
4.16 Όταν οι αριθμοί γίνονται φτωχοί 257

Αγαπητοί γονείς και προπονητές…

4.17 Οι μεγαλύτερες επιτυχίες 259
4.18 Το παιδί δεν είναι μόνο αθλητής, είναι και διαιτητής 261
4.19 Προπονήστε και τη γλώσσα του σώματος 262
4.20 Προπόνηση πάντα και παντού 264
4.21 Τα φαινόμενα απατούν 265
4.22 Αγώνας έξω από τις γραμμές του γηπέδου 268
4.23 Τα ταλέντα του προπονητή 270

© Αχιλλέας Υφαντίδης, 2026/ © ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2026

4.24 Βλέμμα στο μέλλον 272
4.25 Προσοχή στο τι θυσιάζουμε κυνηγώντας τον πρωταθλητισμό! 273
4.26 Προπόνηση διαχείρισης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης..... 275
4.27 Γονιέ, μπες σε πρώτο πλάνο 276
4.28 Η ακτινογραφία της χαράς 278
4.29 Η δύναμη της ακρίβειας 280
4.30 Έμφαση στην κοινή στρατηγική 282
4.31 Λανθασμένη επανάληψη..... 285
4.32 Γιατί αγνοούμε τον καθηγητή φυσικής αγωγής;..... 286
4.33 Δεν έχεις το δικαίωμα!..... 288
4.34 Προσοχή, βραχυκύκλωμα! 290
4.35 Το φάντασμα του προπονητή 291

5. ΚΟΥΛΤΟΥΡΑ, ΡΟΛΟΙ ΚΑΙ ΠΡΟΤΥΠΑ..... 295

Άκου, παιδί μου…
5.1 Πραγματικός πρωταθλητής 295
5.2 Αναζητώντας τον GOAT..... 297
5.3 Η σιωπηλή πλειονότητα..... 299
5.4 Πρώτος στο χωριό 301
5.5 Ο γήινος και ο τρωτός 302
5.6 Το σύμπαν δεν ασχολείται μαζί σου 304
5.7 Τα καλύτερα δεν έρχονται, πας εσύ..... 306
5.8 Τα άυλα βάρη του αθλητή..... 308
5.9 Νόμιζες ότι ήταν χαρτί;..... 309
5.10 Δεν ξέρω/Δεν απαντώ 311
5.11 Οι κατάλληλες μάχες 313
5.12 Ερασιτέχνες και επαγγελματίες..... 315

© Αχιλλέας Υφαντίδης, 2026/ © ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2026

5.13 Μην τρως παραμύθι 317
5.14 Πουλάς ή αγοράζεις; 318
5.15 Γόνιμο έδαφος ή αθλητική έρημος; 319

Αγαπητοί γονείς και προπονητές…

5.16 Enter ή escape? 321
5.17 Copy ή paste? 324
5.18 Πολύτιμος συνεργάτης 326
5.19 Η μεγαλύτερη ευλογία 329
5.20 Πέρα από το προφανές 331
5.21 Θείο δώρο 333
5.22 Οι πρόποδες των βουνών 335
5.23 Αλλού είναι η μαγεία 337
5.24 Αναρωτήσου, γονιέ! 339
5.25 Μακριά, παιδί μου…
αυτοί είναι χούλιγκανς! 341
5.26 Πολυσχιδής προσωπικότητα 343
5.27 Ισχυροί δεσμοί 345
5.28 Πότε μια ομάδα είναι ιστορική; 347
5.29 Ένας γνωστός άγνωστος 349
5.30 Το παιδί έξω από το κάδρο 351
5.31 Καλομαθημένο ή κακομαθημένο; 352
5.32 Το μήλο μακριά από τη μηλιά 355
5.33 Από ποια αφετηρία ξεκινάς; 357
5.34 Αγώνας σε δύο ταμπλό 358
5.35 Ταλέντα απ’ την ανάποδη 361
5.36 Δεν κρίνεσαι από τη μεγάλη εικόνα 361
5.37 Παλάτια στην άμμο 363
5.38 Φάρμακο ή φαρμάκι; 365
5.39 Προστιθέμενη αξία 368
5.40 Αλλαγή αφηγήματος 369

© Αχιλλέας Υφαντίδης, 2026/ © ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2026

5.41 Αμφίδρομη αξιολόγηση 372
5.42 Υπερήφανες ομάδες 373
5.43 Μικρά καθημερινά βήματα 376
5.44 Συνεργείο αθλητών 378
5.45 Παιδιά χωρισμένων γονιών 380
5.46 Ρολόι ή ωρολογιακή βόμβα; 383
5.47 Η ανατομία του αντιήρωα 384

6. ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΠΡΟΚΛΗΣΕΩΝ ΚΑΙ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ 386

Άκου, παιδί μου…
6.1 Ευέλικτος, όχι ασταθής 386
6.2 Σε ποιο λάθος αναφέρεσαι; 388
6.3 Πέταξε το πουλάκι αλλά θα επιστρέψει 391
6.4 Η σπουδαιότητα της στιγμής 393
6.5 Ευκαιρίες ή χάρες; 395
6.6 Βοηθάς την τύχη σου; 397
6.7 Κενός χώρος και χρόνος 399
6.8 Να αντέχεις στα εύκολα 401
6.9 Μεταξύ ήλιου και ομίχλης 403
6.10 Αντιαθλητικό φάουλ 405
6.11 Αντίδοτο στις κρυφές ατζέντες 406
6.12 Κόψε ταχύτητα 409

Αγαπητοί γονείς και προπονητές…
6.13 Νεκρό σημείο 411
6.14 Άνοιξε απλώς τον δρόμο! 414
6.15 Δεν ήταν όλα αγγελικά πλασμένα 416
6.16 Η αλήθεια πίσω από τον μύθο 418
6.17 Η πλάνη του ενθουσιασμού 421
6.18 Πάμε στα δοκιμαστικά! 423
6.19 Αθλητισμός 360ο 427

© Αχιλλέας Υφαντίδης, 2026/ © ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2026

6.20 Τα ανολοκλήρωτα 428
6.21 Ευκαιριακές κουτοπονηριές 432
6.22 Ο εχθρός εντός των πυλών 434
6.23 Ομάδα που κερδίζει αλλάζει 435
6.24 Από την εξύψωση στο γκρεμοτσάκισμα 438
6.25 Δουλειές που είναι ντροπή 440
6.26 Το χρονικό ενός χαμένου ταλέντου 443
6.27 Ασυμπτωματικός αθλητής 445
6.28 Εκτός αποστολής 447
6.29 Αφήστε τη σύγκριση στο περιθώριο 450
6.30 Αντιπαλότητα και εχθρότητα 452
6.31 Άμυνα και αμυντικότητα 454
6.32 Τα «μέσα» και τα «έξω» 456

7. ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΣΦΑΛΙΣΗ ΥΓΙΟΥΣ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ 458

7.1 Στοχευμένη επιθετικότητα: η ψυχολογία και η διαχείριση του εκφοβισμού 458
7.2 Ασπίδα στην ανθρωποφαγία 461
7.3 Ύπουλοι νταήδες 463
7.4 Ο ύπνος του αδίκου 464
7.5 Όταν κρεμιέσαι στα κάγκελα 467
7.6 Το ξύλο δε βγήκε από τον παράδεισο 468
7.7 Αετός, όχι γύπας 469
7.8 Πυξίδα, όχι κλουβί 470
7.9 Οι τέσσερις πτυχές της φιλοδοξίας 472

ΕΠΙΛΟΓΟΣ 475

© Αχιλλέας Υφαντίδης, 2026/ © ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2026

Ποιος είπε ότι η ποίηση δεν ταιριάζει με το ποδόσφαιρο;

Μετά την παράσταση
έμεινε κρυφά στο υπερώον
στα σκοτεινά.
Η αυλαία ολάνοιχτη.
Εργάτες της σκηνής,
φροντιστές, ηλεκτρολόγοι
ξεστήνουνε τα σκηνικά,
μετέφεραν στο υπόγειο
ένα μεγάλο γυάλινο φεγγάρι,
σβήσαν τα φώτα,
έφυγαν,
κλείδωσαν τις πόρτες.

Σειρά σου τώρα,
χωρίς φώτα,
χωρίς σκηνικά και θεατές,
να παίξεις εαυτόν.

Γιάννης Ρίτσος, *Το Υπερώον,*
από την ποιητική συλλογή *Υπερώον*, Εκδόσεις Κέδρος, 2013

Στις 20 Μαΐου 2018, στο Καμπ Νου, ο τελευταίος αγώνας του εμβληματικού ποδοσφαιριστή Άντρες Ινιέστα με τη φανέλα της Μπαρτσελόνα έχει τελειώσει. Οι ενενήντα χιλιάδες θεατές έχουν αποχωρήσει, οι ιαχές έχουν σβήσει και τα μεγάλα φώτα του σταδίου έχουν κλείσει. Μέσα στη βαθιά σιωπή, ο κορυφαίος μέσος απαθανατίζεται από τον φωτογράφο να κάθεται ολομόναχος, ξυπόλυτος, στο κέντρο του άδειου χορταριού. Κοιτάζει τις βουβές κερκίδες, εκεί όπου για δεκαετίες γραφόταν η ιστορία του. Δεν υπάρχει πια μπάλα, δεν υπάρχει αποθέωση, δεν υπάρχει ο θόρυβος του κόσμου. Μόνο το σκοτάδι, το γρασίδι και ο άνθρωπος, αντιμέτωπος με το τέλος μιας μεγάλης εποχής και την αρχή μιας καινούργιας.

© Αχιλλέας Υφαντίδης, 2026/ © ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2026

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Κατανοώντας τη νέα γενιά: από τα pixels στον χαρακτήρα

Για πρώτη ίσως φορά στην παγκόσμια ιστορία αναδύεται και ενηλικιώνεται –τουλάχιστον στον δυτικό πολιτισμό– μια γενιά παιδιών που στη συντριπτική τους πλειονότητα έχουν διδαχθεί πως η ζωή οφείλει να τους φέρεται «με το γάντι». Πρόκειται για μια γενιά που, ζώντας στον πυρήνα της ψηφιακής εποχής, έχει εκπαιδευτεί να αλλάζει κοινωνικά περιβάλλοντα, πρότυπα και modus vivendi με την ταχύτητα μιας κύλισης στην οθόνη. Μέσα από το διαδικτυακό παιχνίδι και τις πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης, τα παιδιά αυτά μαθαίνουν να προσαρμόζουν την πραγματικότητα στα δικά τους «θέλω» –συχνά με το πάτημα ενός κουμπιού– αγνοώντας πως η αληθινή ζωή, η οποία βρίσκεται πέρα και πάνω από τις οθόνες, δε διαθέτει πλήκτρο αναίρεσης ούτε επιλογές εύκολης επανεκκίνησης.

Ζώντας μέσα σε αυτό το προστατευμένο ψηφιακό κέλυφος, παρατηρούμε συχνά τα παιδιά της νέας εποχής να υιοθετούν συμπεριφορές που προβληματίζουν. Γκρινιάζουν περισσότερο από όσο προσπαθούν και παραδίδονται στην ανία

© Αχιλλέας Υφαντίδης, 2026/ © ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2026

ευκολότερα από όσο αναζητούν τον ενθουσιασμό. Θορυβούν δυσανάλογα σε σχέση με τα επιχειρήματα που διαθέτουν, αποσπώνται αντί να εστιάζουν, και αρέσκονται στο να αντιγράφουν έτοιμες λύσεις παρά να αναλύουν τα δεδομένα. Είναι παιδιά που συχνά αντιδρούν παρορμητικά αντί να δρουν στοχευμένα, που εξαρτώνται από τους άλλους αντί να εμπιστεύονται τις δυνάμεις τους και που η απογοήτευση τα λυγίζει πιο εύκολα από όσο τα ατσαλώνει το πείσμα. Χρησιμοποιούν τη φαντασίωση ως καταφύγιο αντί τη φαντασία ως εργαλείο δημιουργίας, απλώς συνυπάρχουν στους χώρους άθλησης αντί να συνεργάζονται ουσιαστικά, και απαιτούν να έρθει ο κόσμος στα μέτρα τους, αρνούμενα να διευρύνουν τα δικά τους μέτρα για να τον συμπεριλάβουν. Μιλούν με πάθος για δικαιώματα, λησμονώντας τις υποχρεώσεις που αυτά συνεπάγονται, και στέκονται αμήχανα μπροστά στην αδικία, περιμένοντας παθητικά την εξάλειψή της από κάποιον «από μηχανής θεό».

Ωστόσο, αυτό το μεγάλωμα με την υπερβολική στοργή και την απουσία τριβής δε σημαίνει ότι η ζωή –ακόμα και αυτή της ψηφιακής καθημερινότητας– έχει γίνει λιγότερο σκληρή ή απαιτητική. Αντιθέτως, σημαίνει ότι καθίσταται ολοένα και πιο δύσκολο για τις παλαιότερες γενιές να παρακολουθήσουν την ξέφρενη πορεία των νέων και να αποκωδικοποιήσουν τον τρόπο με τον οποίο πρέπει να τους προετοιμάσουν για τις αναπόφευκτες τρικυμίες της ενηλικίωσης. Πώς μπορείς άραγε να διατηρήσεις σταθερούς αξιακούς κανόνες σε περιβάλλοντα που μεταλλάσσονται ραγδαία; Πώς μπορείς να εκπαιδεύσεις με επάρκεια όταν η διαδικασία μάθησης των παιδιών επιταχύνεται και εξελίσσεται με γεωμετρική πρόοδο, αφήνοντας πίσω τις παραδοσιακές μεθόδους;

Η εκπαιδευτική και παιδαγωγική αυτή ασυγχρονία συνιστά

© Αχιλλέας Υφαντίδης, 2026/ © ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2026

μια θεμελιώδη αναντιστοιχία ανάμεσα στην εκθετική ταχύτητα της τεχνολογικής εξέλιξης και στον γραμμικό, πιο αργό ρυθμό προσαρμογής των δομών καθοδήγησης. Οι νεότερες γενιές, οι λεγόμενοι «ψηφιακοί ιθαγενείς», συχνά αντιμετωπίζουν με συγκατάβαση ή και απαξίωση την αγωνιώδη προσπάθεια γονιών και προπονητών –των «ψηφιακών μεταναστών»– να εφαρμόσουν κανόνες ενός αναλογικού κόσμου σε ένα ψηφιακό σύμπαν. Το ζητούμενο, λοιπόν, στον αθλητισμό των αναπτυξιακών ηλικιών δεν είναι απλώς η στείρα διδασκαλία της τεχνικής, αλλά η καλλιέργεια βαθιάς προσαρμοστικότητας, κριτικής σκέψης και ψυχικής ανθεκτικότητας σε συνθήκες μόνιμης ρευστότητας. Πρέπει να σταματήσουμε να «κανακεύουμε» τη νέα γενιά, αφήνοντάς τη να πλέει σε πελάγη ημιμάθειας και ψευδαισθήσεων, και να αρχίσουμε να της μιλάμε στη γλώσσα της, προετοιμάζοντάς τη ρεαλιστικά για την αρένα της πραγματικότητας.

Το βιβλίο αυτό αποτελεί μια απόπειρα να γεφυρώσουμε το χάσμα, προσεγγίζοντας ως γονείς και προπονητές τη νέα γενιά παιδιών-αθλητών μέσω των δικών τους κωδίκων, αλλά βασιζόμενοι σε σταθερές, διαχρονικές αξίες. Σκοπός του δεν είναι να προσφέρει μαγικές λύσεις, αλλά να παραθέσει ένα δομημένο πλαίσιο εννοιών για το «χτίσιμο» στέρεων χαρακτήρων, χαρτογραφώντας τη διαδρομή του αθλητή προς την ωριμότητα μέσα από επτά θεμελιώδη στάδια.

Το ταξίδι μας ξεκινά χτίζοντας τα Θεμέλια Χαρακτήρα και Ηθικής, διότι πριν από τον καλό αθλητή πρέπει να υπάρχει ο σωστός άνθρωπος που σέβεται, αναλαμβάνει ευθύνες και δε ζει με φαντασιώσεις, αναγνωρίζοντας πως η αξία δε χαρίζεται αλλά κατακτιέται. Εν συνεχεία, εστιάζουμε στη Νοητική Επίδοση και Αυτογνωσία, βοηθώντας το παιδί να θέτει ρεαλι-

© Αχιλλέας Υφαντίδης, 2026/ © ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2026

στικούς στόχους, να κατανοεί βαθύτερα τον εαυτό του και να αποδομεί την επικίνδυνη παγίδα της «τελειότητας», μαθαίνοντας να αγαπά τη διαδικασία βελτίωσης. Μετέπειτα, οπλίζουμε τον νέο αθλητή με Συναισθηματική Δύναμη και Ανθεκτικότητα, διδάσκοντάς του πώς να διαχειρίζεται την αποτυχία όχι ως τέλος αλλά ως μάθημα, πώς να αντιμετωπίζει την αδικία και πώς να μετατρέπει το άγχος από εχθρό σε δημιουργική ανησυχία.

Προχωρώντας βαθύτερα, περνάμε στο «Αόρατο Γήπεδο», εκεί όπου λαμβάνει χώρα η Προπόνηση του Νου, υπογραμμίζοντας πώς οι καθημερινές, αθέατες συνήθειες, η γλώσσα του σώματος και η πειθαρχία εκτός των τεσσάρων γραμμών είναι αυτές που τελικά καθορίζουν το αποτέλεσμα εντός αυτών. Ύστερα, αναλύουμε το πλαίσιο που ορίζουν η Κουλτούρα, οι Ρόλοι και τα Πρότυπα, διαχωρίζοντας τους πραγματικούς, γήινους πρωταθλητές από τα αψεγάδιαστα είδωλα της οθόνης και βοηθώντας τον καθένα να κατανοήσει τη θέση και την ευθύνη του μέσα στο σύνολο. Έπειτα, εκπαιδευόμαστε στη Διαχείριση Προκλήσεων και την Προσαρμογή, καθώς σε έναν κόσμο που αλλάζει, η ευελιξία και η ικανότητα να ξεπερνάς εμπόδια αποδεικνύονται πιο σημαντικές αρετές από το ακατέργαστο ταλέντο. Ολοκληρώνοντας την περιήγησή μας, υψώνουμε μια απαραίτητη ασπίδα ενάντια στον Εκφοβισμό, με στόχο τη διασφάλιση ενός υγιούς περιβάλλοντος όπου το παιδί μπορεί να εκφράζεται και να δρα χωρίς φόβο, αλλά πάντοτε με σεβασμό και σαφή όρια.

Ο τελικός στόχος αυτής της διαδρομής δεν είναι απλώς να δημιουργήσουμε μια γενιά που επιβιώνει στον αθλητισμό, αλλά μια γενιά που ηγείται με ακεραιότητα, ήθος και διορατικότητα. Μια γενιά που κατανοεί ότι οι κανόνες δεν είναι περιο-

© Αχιλλέας Υφαντίδης, 2026/ © ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2026

ρισμοί της ελευθερίας, αλλά το απαραίτητο πλαίσιο που επιτρέπει στο ταλέντο να ανθήσει με ασφάλεια. Για να τεθεί το θέμα με καθαρά αθλητικούς όρους: καλό είναι να υπάρχουν τα ταλέντα που να αξιοποιούνται στην πορεία, αλλά καλύτερο –και σπουδαιότερο– είναι να υπάρχει η πορεία που να αξιοποιεί τα ταλέντα.

Εξάλλου, ο αθλητισμός δεν είναι απλώς κίνηση, ταχύτητα ή μυϊκή δύναμη· είναι, στον πυρήνα του, καθαρό συναίσθημα. Τα συναισθήματα αποτελούν την ανεξάντλητη πηγή από την οποία αντλεί ενέργεια κάθε προσπάθεια, αλλά και το πολυτιμότερο, πιο μόνιμο αποτέλεσμά της. Κάθε σταγόνα ιδρώτα, κάθε αυθόρμητος πανηγυρισμός, κάθε σιωπηλό δάκρυ ήττας κρύβει μέσα του μια βαθιά, πανανθρώπινη εμπειρία. Βρίσκεται αποκλειστικά στο χέρι μας –ως γονιών, προπονητών και κοινωνίας– να εκπαιδεύσουμε τα παιδιά μας να αναγνωρίζουν και να αγκαλιάζουν όλο το φάσμα όσων βιώνουν: από τον ενθουσιασμό και την περηφάνια, μέχρι τον φόβο, τον θυμό και την απογοήτευση. Αυτή η συναισθηματική αγωγή, που ξεκινά μέσα στους αγωνιστικούς χώρους αλλά επεκτείνεται στην καθημερινή τους ζωή, είναι το μεγαλύτερο εφόδιο που μπορούμε να τους προσφέρουμε.

Ένας αθλητισμός αποκομμένος από τη συναισθηματική του διάσταση μετατρέπεται σε μια στείρα, μηχανική διαδικασία, τραγικά κενή περιεχομένου. Όπως απόλυτα κενοί περιεχομένου είναι και όσοι εγκλωβίζονται στην ψευδαίσθηση ότι ο αθλητισμός είναι αποκλειστικά νούμερα, χρονόμετρα, ποσοστά και ψυχρά στατιστικά. Οι αριθμοί ίσως καταγράφουν το τελικό αποτέλεσμα, αλλά κανένα στατιστικό δε θα μπορέσει ποτέ να μετρήσει το μεγαλείο της ψυχής, την αυταπάρνηση, την αλληλεγγύη μιας ομάδας ή το χτυποκάρδι λίγο πριν από

© Αχιλλέας Υφαντίδης, 2026/ © ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2026

το σφύριγμα της έναρξης. Γιατί στο τέλος της ημέρας, αυτό που θυμόμαστε δεν είναι τα σκορ, αλλά το πώς νιώσαμε.

Ακριβώς γι' αυτόν τον λόγο, το βιβλίο που κρατάτε στα χέρια σας δε γράφτηκε για να δημιουργήσει ρομπότ επιδόσεων, ούτε για να χαϊδέψει τα αυτιά γονέων και προπονητών που αναζητούν την εύκολη επιβεβαίωση. Γράφτηκε ως ένας χάρτης πλοήγησης σε αχαρτογράφητα νερά. Γράφτηκε για να μας θυμίζει πως ο ρόλος μας δεν είναι να προετοιμάσουμε τον δρόμο για το παιδί, αφαιρώντας κάθε εμπόδιο, αλλά να προετοιμάσουμε το παιδί για τον δρόμο, εξοπλίζοντάς το με τα απαραίτητα εφόδια.

Η νέα γενιά, με όλες τις ιδιαιτερότητες και τις προκλήσεις της ψηφιακής εποχής, έχει ανάγκη από φάρους, όχι από κριτές. Έχει ανάγκη από ενηλίκους που εμπνέουν με το παράδειγμά τους και όχι απλώς με τα λόγια τους. Ας μην ξεχνάμε πως το μετάλλιο κάποια στιγμή θα σκονιστεί, το ρεκόρ θα καταρριφθεί και η φήμη θα ξεθωριάσει. Αυτό που θα μείνει ανεξίτηλο είναι ο χαρακτήρας που σφυρηλατήθηκε μέσα στη φωτιά της προσπάθειας. Ο απώτερος σκοπός μας είναι να διαμορφώσουμε παιδιά που θα αναδειχθούν στους πολυτιμότερους παίκτες –στους πραγματικούς MVP– όχι μόνο μέσα στους αγωνιστικούς χώρους, αλλά και στον μεγάλο στίβο της ζωής. Και αυτός είναι ο μοναδικός αγώνας που αξίζει πραγματικά να κερδηθεί.

Δεν προπονείς παιδιά. Προπονείς γενιά.

© Αχιλλέας Υφαντίδης, 2026/ © ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2026



ΘΕΜΕΛΙΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΑ ΚΑΙ ΗΘΙΚΗΣ

 *Άκου, παιδί μου...*

1.1 «Καθαρίζοντας» τις φάσεις στους αγώνες και στη ζωή

Νιώθεις σημαντικός όταν σου δίνει την ευθύνη ο προπονητής να «καθαρίσεις» τις φάσεις στο γήπεδο ή να συμμαζέψεις το παιχνίδι της ομάδας, αλλά γκρινιάζεις όταν σου δίνει την ευθύνη ο γονιός να καθαρίσεις το δωμάτιό σου.

Θεωρείς φυσιολογικό όταν ο προπονητής σού αναθέσει να μαζέψεις κώνους και πιατάκια μετά την προπόνηση, αλλά θεωρείς αφύσικο και «αγγαρεία» όταν ο γονιός σού ζητήσει να μαζέψεις το πιάτο και το ποτήρι σου από το τραπέζι. Υπερηφανεύεσαι όταν σε θεωρούν παίκτη για όλες τις δουλειές στην ομάδα, αλλά δυσανασχετείς όταν καλείσαι να κάνεις δουλειές στην οικογένεια.

Αν λοιπόν θεωρείς ότι οφείλεις να «υπηρετείς» το σύνολο στην αθλητική ομάδα, αλλά την ίδια στιγμή πιστεύεις ότι η οι-

© Αχιλλέας Υφαντίδης, 2026/ © ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2026

κογενειακή ομάδα οφείλει να «υπηρετεί» εσένα, τότε σκέψου ξανά. Γιατί έτσι δε βγαίνουν οι πρωταγωνιστές της ζωής, αλλά οι εγωιστές.

Αν θέλεις, παιδί μου, να γίνεις ανταγωνιστικός αθλητής με διάρκεια και να σε θαυμάζουν επειδή «καθαρίζεις» με την απόδοσή σου τις φάσεις, μάθε πρώτα να καθαρίζεις το δωμάτιό σου. Είναι η πιο μεγάλη χάρη που μπορείς να κάνεις στον εαυτό σου. Αυτό το καθημερινό συμμάζεμα δεν είναι δουλειά σπιτιού. Είναι προπόνηση χαρακτήρα.

- Μαθαίνοντας να στρώνεις το κρεβάτι σου, προπονείσαι στην πειθαρχία και την καθαρή σκέψη, απαραίτητα εφόδια για κάθε πρόκληση.
- Μαθαίνοντας να τακτοποιείς τα ρούχα στην ντουλάπα σου, προπονείσαι στην οργάνωση. Αποκτάς το εργαλείο της γρήγορης αντίδρασης, γνωρίζοντας πού να βρεις αυτό που ζητάς χωρίς να χάνεις χρόνο.
- Μαθαίνοντας να πετάς τα σκουπίδια από το γραφείο σου, προπονείσαι να απομακρύνεις τις κακές συνήθειες, τις αμφιβολίες και τους περισπασμούς. Ένας «καθαρός» χώρος, όπως και ένας καθαρός αγωνιστικός χώρος, πολλαπλασιάζει τις επιλογές σου.
- Μαθαίνοντας να ξεσκονίζεις και τις πιο δύσκολες γωνίες, προπονείσαι στο να μην παραβλέπεις τις λεπτομέρειες. Η εξάσκηση στις αδυναμίες σου είναι αυτό που σε κάνει πραγματικά ανίκητο.
- Μαθαίνοντας να καθαρίζεις άμεσα τις βρομιές, προπονείσαι στο να μην αφήνεις τα λάθη και τις ήττες να συσσωρεύονται, αλλά να τα αντιμετωπίζεις γρήγορα, χωρίς να μένουν κατάλοιπα στην ψυχή σου.

© Αχιλλέας Υφαντίδης, 2026/ © ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2026

Αυτή η διαδικασία θα σε διδάξει και κάτι ακόμα, που ίσως μέχρι σήμερα θεωρείς αυτονόητο: να εκτιμάς τους κόπους της μάνας και του πατέρα σου. Θα μάθεις να λες έμπρακτα «ευχαριστώ» για όσα θεωρείς δεδομένα. Και κυρίως, θα σε κάνει να συνειδητοποιήσεις αυτό που γνωρίζουν οι πραγματικοί πρωταθλητές, ότι στους χώρους ευθύνης τους «καθαρίζουν» αποκλειστικά οι ίδιοι για να κερδίσουν τον σεβασμό.

Αν δε μάθεις από τώρα να συμμαζεύεις, παιδί μου, στη ζωή σου όπως και στην αθλητική σου δραστηριότητα, φοβάμαι πως αργότερα θα τρέχεις –χωρίς αποτέλεσμα– να μαζεύεις τα ασυμμάζευτα.

«Ελάτε να σας πάμε στα γραφεία μας
για να σας αναλύσουμε τους κανόνες της ομάδας!»
«Προτιμώ να με πάτε στα αποδυτήρια
και στις τουαλέτες σας για να τους δω».

1.2 Σεβασμός στα αυτονόητα!

Για να αντέχεις εσύ στη γεμάτη προκλήσεις και απαιτήσεις αθλητική σου πορεία, κάποιοι γύρω σου απορροφούν όλους τους κραδασμούς.

Για να παραμένεις εσύ κατά το δυνατόν ήρεμος, εστιασμένος, προσηλωμένος στον στόχο σου, κάποιοι γύρω σου σε προστατεύουν από τους τριγμούς της ζωής, σου απαλύνουν τα συναισθηματικά σκαμπανεβάσματα, είναι λιμάνι στις τρικυμίες της ψυχής σου.

© Αχιλλέας Υφαντίδης, 2026/ © ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2026

Σε μια εποχή όπου τα παιδιά βομβαρδίζονται από πληροφορίες, πρότυπα και προσδοκίες, τι σημαίνει να είσαι MVP, ο Πιο Πολύτιμος Παίκτης, όχι μόνο στον αθλητισμό, αλλά και στη ζωή;

Μέσα από δεκάδες σύντομα, ουσιαστικά και βιωματικά κείμενα, ο συγγραφέας προσεγγίζει ζητήματα όπως η υπευθυνότητα, η αυτογνωσία, η πειθαρχία, η ψυχική ανθεκτικότητα, η διαχείριση της αποτυχίας, η ομαδικότητα, ο σεβασμός και η ηγεσία.

Με πρακτική σκέψη και σύγχρονη ψυχολογική ματιά, το βιβλίο φωτίζει τον καθοριστικό ρόλο που διαδραματίζουν οι ενήλικοι στη διαμόρφωση της νέας γενιάς. Δεν υπόσχεται εύκολες λύσεις ούτε συνταγές επιτυχίας. Προσφέρει, όμως, έναν πολύτιμο χάρτη για όσους θέλουν να βοηθήσουν τα παιδιά να εξελιχθούν σε ανθρώπους με αξίες, κρίση, αυτοπεποίθηση και ανθεκτικότητα.

Διότι η μεγαλύτερη νίκη δεν είναι το τρόπαιο, αλλά η προσωπικότητα που χτίζεται στην πορεία προς αυτό. Τα μετάλλια σκονίζονται, τα ρεκόρ καταρρίπτονται και οι τίτλοι ξεχνιούνται. Ο χαρακτήρας, όμως, παραμένει για πάντα.

ΨΥΧΟΓΙΟΣ Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ
psichogios.gr

ISBN: 978-618-01-6807-9
9 786180 168075

ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ: 32676