

BIGGER THAN BASKET BALL

ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΖΩΗΣ ΑΠΟ ΤΗΝ
ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΑΝΤΕΤΟΚΟΥΝΜΠΟ



ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: **Bigger Than Basketball. Μαθήματα ζωής από την Ακαδημία Αντετοκούνμπο**

ΚΕΙΜΕΝΑ: Gianmarco Pacione, Εβίνα Μάλτσον

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: Χρήστος Καψάλης

ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΕΚΔΟΣΗΣ: Hailey Nguyen

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΕΚΔΟΣΗΣ: Δομνίκη Σάνδνη

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Κυριακή Κάσση

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Paul Putzar, RP&P

ΜΑΚΕΤΑ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Βίκυ Αυδή

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ – ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Ελένη Σταυροπούλου

© Charles Antetokounmpo Family Foundation, 2026

© Φωτογραφίες εξωφύλλου: Nick Monroe

© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2026

Πρώτη έκδοση: Μάιος 2026

ISBN 978-618-01-6573-9

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 άδειας 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 και προφυλάσσεται από διαδικασίες TDM-Διαχείρισης Δεδομένων Δοκιμών [Άρθρο 4(3) Οδηγία (ΕΥ) 2019/790].

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε.

Από το 1979

Έδρα:

Τατοΐου 121, 144 52 Μεταμόρφωση

Βιβλιοπωλείο:

Εμμ. Μπενάκη 13-15, 106 78 Αθήνα

Τηλ.: 2102804800

PSICHOGIOS PUBLICATIONS S.A.

Since 1979

Head Office:

121, Tatoi Str., 144 52 Metamorfossi, Greece

Bookstore:

13-15, Emm. Benaki Str., 106 78 Athens, Greece

Tel.: 2102804800

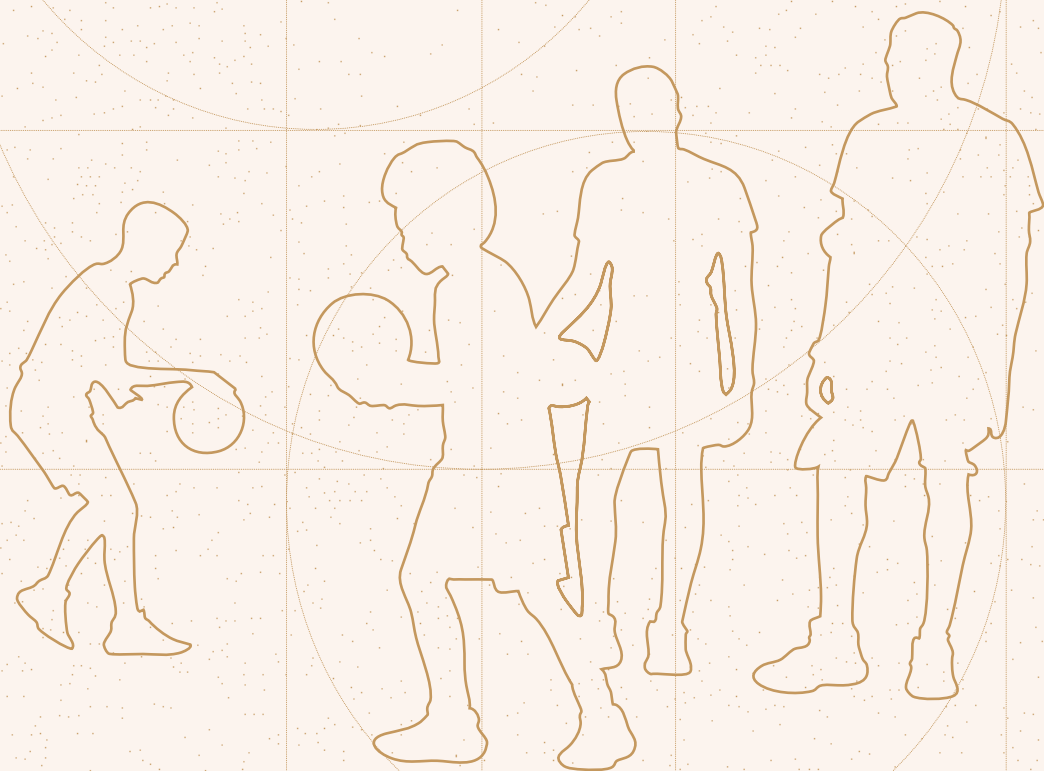
e-mail: info@psychogios.gr

psychogios.gr

BIGGER THAN BASKET BALL

ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΖΩΗΣ ΑΠΟ ΤΗΝ
ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΑΝΤΕΤΟΚΟΥΝΜΠΟ





ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Από τους αδελφούς Αντετοκούνμπο

Πάντοτε πιστεύαμε ότι κανείς δε γεννιέται σπουδαίος· γίνεται με τη δουλειά και την προσπάθεια.

Τι άλλο είναι το να φτάσεις ψηλά αν όχι σκληρή δουλειά, ξενύχτια και μια ιδιαίτερη φλόγα μέσα σου, που σε ωθεί να πετύχεις; Είναι κάτι που καταφέραμε κομμάτι κομμάτι, λιθαράκι λιθαράκι. Στα Σεπόλια, στους δρόμους, σε κατάμεστα γυμναστήρια. Ξυπνώντας προτού ανατείλει ο ήλιος και δουλεύοντας μέχρι αργά τη νύχτα. Έχοντας την οικογένειά μας στο πλευρό μας και μια φλόγα μέσα μας.

Μεγαλώσαμε φτωχικά. Μοιραζόμασταν τα παπούτσια. Τρέχαμε να βοηθήσουμε τους γονείς μας να πουλήσουν την πραμάτεια τους στους δρόμους. Αντιμετωπίσαμε πίεση, αποτυχίες και αμφιβολίες. Όμως, είχαμε και αγάπη· είχαμε ο ένας τον άλλον· είχαμε ένα όνειρο και την αποφασιστικότητα να εργαστούμε, ώστε να καταφέρουμε να το πραγματοποιήσουμε.

Κι αυτό ακριβώς είναι το θέμα του συγκεκριμένου βιβλίου.

Η Ακαδημία Αντετοκούνμπο δημιουργήθηκε για να προσφέρει στους νέους την ευκαιρία να λάβουν την καθοδήγηση, την ενθάρρυνση και τις ευκαιρίες που θα θέλαμε να είχαμε περισσότερο ενώ μεγαλώναμε. Δεν αφορά μόνο το μπάσκετ. Αφορά τη νοοτροπία. Την προσπάθεια. Τον χαρακτήρα. Την ομαδική εργασία. Το να πιστεύεις στον εαυτό σου – και να ενισχύεις αυτή την πίστη με δουλειά, μέρα με τη μέρα.

Δεν έχουν όλοι τη δυνατότητα να συμμετάσχουν αυτοπροσώπως στην Ακαδημία. Γι' αυτό φτιάξαμε ένα εγχειρίδιο, γεμάτο μαθήματα από τους προπονητές και τους μέντορες, που έχουν αφιερώσει όλο τους το είναι στην Ακαδημία. Στόχος μας ήταν να μη στερηθεί κανείς την ευκαιρία να εξελιχθεί μαζί μας.

Στο βιβλίο αυτό, θα βρεις ασκήσεις για να δυναμώσεις το σώμα και το μυαλό σου. Προκλήσεις για να αναπτύξεις τις ηγετικές σου ικανότητες, την πειθαρχία και την αυτογνωσία σου. Προτάσεις που θα σε βοηθήσουν να αναλογιστείς τους στόχους, τις συνήθειες και τις αξίες σου, καθώς και πώς να τις εφαρμόσεις στην πράξη.

Υπάρχει χώρος για να γράψεις, να σκεφτείς και να καταλάβεις την εξέλιξή σου. Αυτό είναι κάτι που πρέπει να κάνεις εσύ, για τον εαυτό σου. Όμως, είμαστε εδώ για να σε συνοδεύσουμε σε αυτή την προσπάθεια.

Μεγαλύτερη ελπίδα μας είναι να επιστρέφεις στο βιβλίο που κρατάς στα χέρια σου ξανά και ξανά. Σαν ένας

τοίχος χτισμένος από τούβλα, σαν ένα όνειρο καμωμένο από προσπάθεια. Ίσως να μην το ολοκληρώσεις με τη μία – όμως αυτή ακριβώς είναι η ουσία.

Αυτό που χτίζεις απαιτεί χρόνο. Κι η προσπάθεια ξεκινά εδώ.

Είτε το έχεις μαζί σου ενώ βρίσκεσαι στο δωμάτιό σου, στο γυμναστήριο, στον σύλλογο ή στο λεωφορείο, επιστρέφοντας στο σπίτι, ένα πράγμα να ξέρεις:

Πιστεύουμε ότι μπορείς να εξελιχθείς στην καλύτερη εκδοχή του εαυτού σου.

Διακρίνουμε τις προοπτικές σου.

Και ανυπομονούμε να δούμε τι είναι αυτό που θα χτίσεις.

Ας πιάσουμε δουλειά.



**«ΕΝΑ ΟΝΕΙΡΟ
ΕΙΝΑΙ
ΙΣΧΥΡΟΤΕΡΟ
ΟΤΑΝ ΤΟ
ΜΟΙΡΑΖΕΣΑΙ».**

Γιάννης Αντετοκούνμπο

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Για μερικούς το μπάσκετ είναι σαν ένας παλμός που χτυπά μέσα σου.

Για άλλους είναι ένας οδηγός στις όμορφες και τις δύσκολες στιγμές.

Για όλους μπορεί να είναι ένα όνειρο μεγαλύτερο από το ίδιο το παιχνίδι.

Φαντάσου ότι βρίσκεσαι σε ένα γήπεδο μπάσκετ.

Τριγύρω σου, κάθε είδους γραμμές. Σχήματα. Χρώματα. Καμπύλες και γωνίες. Δρόμοι.

Σπίτια στα οποία μπορείς να ζήσεις.

Ένα γήπεδο μπάσκετ είναι μια πόλη από μόνη της, χτισμένη γύρω σου.

Και αν σταθείς σε αυτόν τον χώρο με σεβασμό, συνειδητά και με αφοσίωση, θα αρχίσεις να διακρίνεις την ομορφιά του και να αφουγκράζεσαι όσα έχει να σου μάθει.

Και αν τον αγαπάς –αν τον αγαπάς πραγματικά– μπορείς να συμβάλεις στη βελτίωσή του· να τον μετατρέψεις σε ένα ιδανικό μέρος, όπου όλοι έχουν την ελευθερία να είναι η καλύτερη εκδοχή του εαυτού τους.

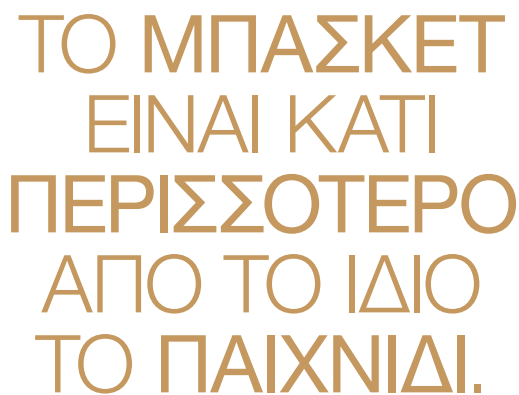
- Να είναι δημιουργικοί.
- Να είναι θυμωμένοι.
- Να είναι συγκεντρωμένοι.
- Να είναι φιλόδοξοι.

Ανάμεσα στα δύο στεφάνια, υπάρχει χώρος για όλα όσα αισθανόμαστε.

Για όλα όσα ονειρευόμαστε.

Ονομάζομαι Εβίνα Μάλτση και μαζί με τους άλλους προπονητές της Ακαδημίας Αντετοκούνμπο πιστεύουμε ότι εδώ γίνεσαι μέλος μιας κοινότητας, μιας οικογένειας που ζει για το μπάσκετ και μεγαλώνει μέσα από τις αξίες του.

Ακριβώς όπως έκαναν πάντα οι αδελφοί Αντετοκούνμπο.



ΤΟ ΜΠΑΣΚΕΤ
ΕΙΝΑΙ ΚΑΤΙ
ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ
ΑΠΟ ΤΟ ΙΔΙΟ
ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ.

- Είναι ένας καμβάς όπου μπορείς να χρωματίσεις και να θαυμάσεις,
- ένα καρτούν που σε κάνει να ξεκαρδίζεσαι,
- ένα βιβλίο που σε ωθεί να σταματήσεις και να σκεφτείς,
- ένας οδηγός για τη ζωή σου.

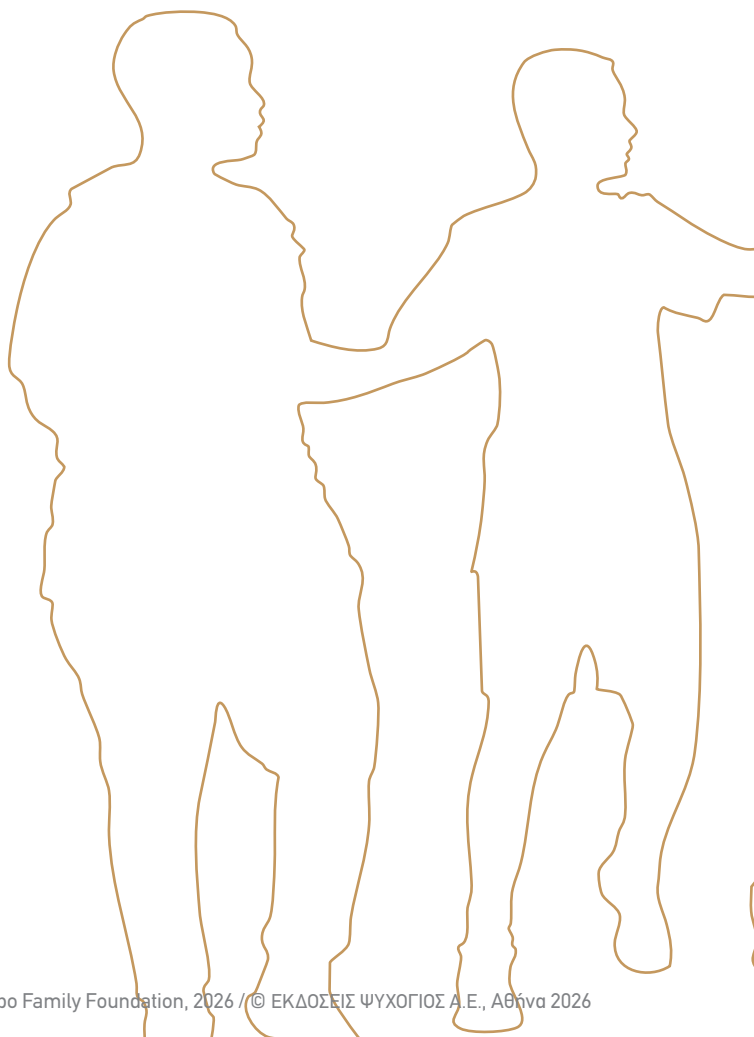
Είναι τα πάντα, και είναι για όλους.

Στην Ακαδημία, έχουμε βοηθήσει παιδιά από περισσότερες από τριάντα πέντε χώρες να εξελιχθούν όχι μόνο ως παίκτες του μπάσκετ, αλλά και ως άνθρωποι. Φυσικά, διδάσκουμε τις τεχνικές και τους κανόνες, όμως δεν περιοριζόμαστε σε αυτό, εστιάζουμε στο να βοηθήσουμε κάθε αθλητή να γίνει η καλύτερη εκδοχή του εαυτού του, τόσο μέσα όσο και έξω από το γήπεδο.

Το μπάσκετ είναι όπως μια γλώσσα. Τα λόγια δεν είναι πάντοτε απαραίτητα – κάποιες φορές αρκεί ένα βλέμμα, μια γρήγορη πάσα ή το τέλειο σουτ. Είναι ένα παιχνίδι κίνησης, εμπιστοσύνης και ομαδικής προσπάθειας. Μια σταυρωτή ντρίπλα μπορεί να είναι σαν να κάνεις μια ερώτηση... και ένα καλοζυγισμένο, δυναμικό lay-up είναι η απάντηση.

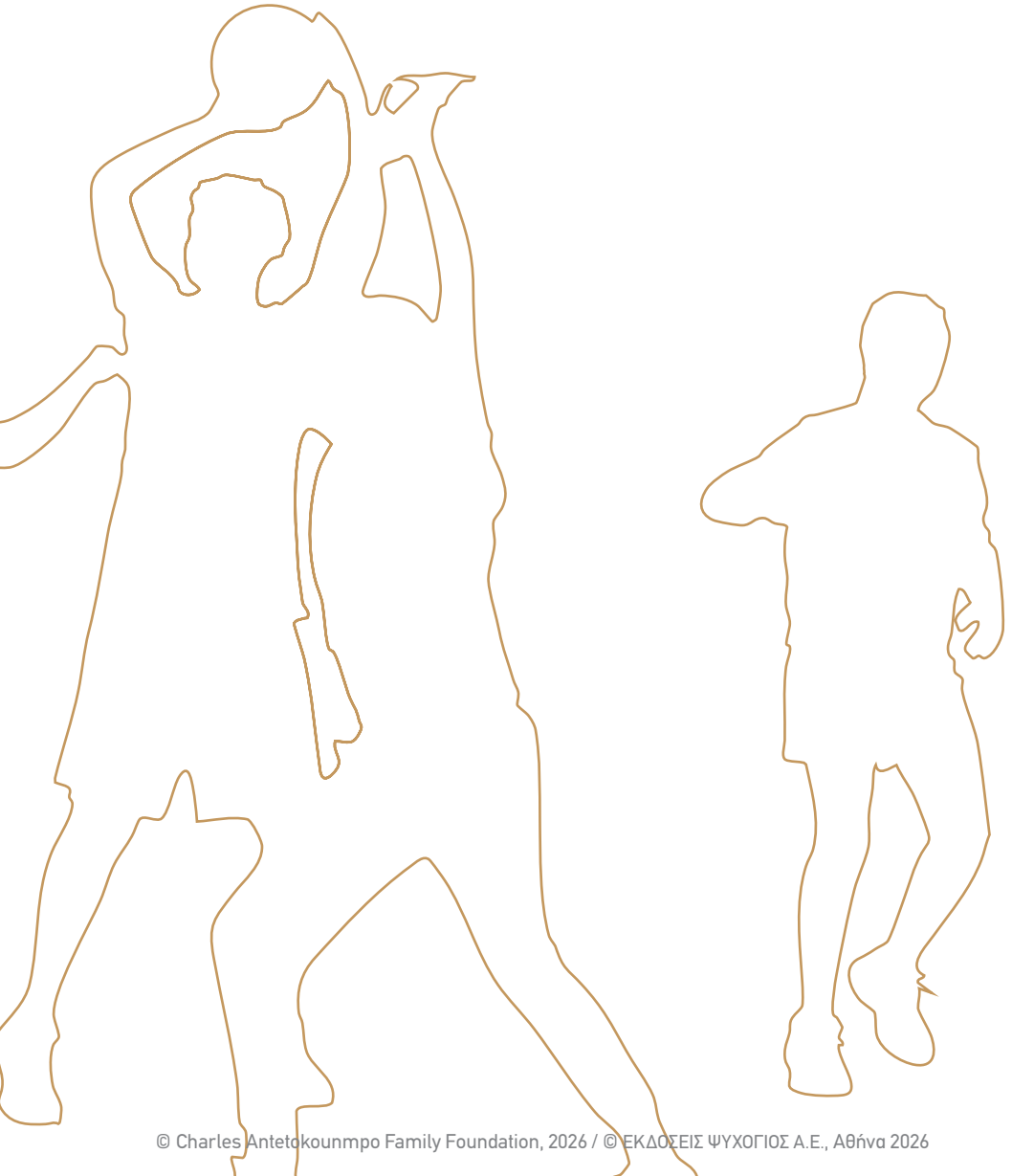
Ανεξάρτητα από το πού βρίσκεσαι –στο γυμναστήριο

του σχολείου, σε ένα γήπεδο της πόλης ή ακόμα κι έξω, παίζοντας με φίλους– ακούς τους ίδιους ήχους: τα παπούτσια στο δάπεδο, την μπάλα που αναπηδά, το θρόισμα στο δίχτυ. Οι άνθρωποι μπορεί να παίζουν με διαφορετικούς τρόπους σε διαφορετικά μέρη, όμως το μήνυμα είναι το ίδιο: το μπάσκετ είναι ο χώρος όπου μαθαίνουμε, μεγαλώνουμε και γινόμαστε πιο δυνατοί – όχι μόνο ως παίκτες, αλλά και ως άνθρωποι.



ΕΙΣΑΓΩΓΗ

ΠΑΜΕ ΔΥΝΑΤΑ!



**«ΠΕΙΘΑΡΧΙΑ ΣΗΜΑΙΝΕΙ
ΝΑ ΔΙΝΕΙΣ ΤΟ “ΠΑΡΩΝ”
ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ,
ΑΚΟΜΑ ΚΑΙ ΟΤΑΝ
ΔΕΝ ΕΧΕΙΣ ΟΡΕΞΗ».**

Θανάσης Αντετοκούνμπο

1

ΔΩΣΕ ΤΟ «ΠΑΡΩΝ»

Τι σημαίνει να δίνεις το «παρών»;

Ακούγεται απλό, όμως δεν είναι. Σημαίνει να βγαίνεις από το καβούκι σου. Σημαίνει να έχεις το θάρρος να περάσεις την αόρατη γραμμή που χωρίζει αυτούς που προσπαθούν από εκείνους που δεν προσπαθούν.

Και ξέρεις κάτι;

Απλά και μόνο φυλλομετρώντας αυτό το βιβλίο το κάνεις ήδη.

Αποφάσισες να δώσεις το «παρών».

Συγχαρητήρια, γιατί τίποτα δεν έχει μεγαλύτερη σημασία από αυτό.

Το συνειδητοποίησα την πρώτη φορά που πάτησα το πόδι μου στο γήπεδο.

Ίσως κι ακόμα νωρίτερα. Την πρώτη φορά που κράτησα μια μπάλα του μπάσκετ στα χέρια μου.

Κανείς δε μου είπε ότι έπρεπε να το κάνω. Είχα απλώς την περιέργεια.

Μέσα μου κάτι μού έλεγε πως μόνο θετικά πράγματα θα προέκυπταν από την απόφαση να το προσπαθήσω.

Οπότε, ναι, επιχείρησα το πρώτο μου σουτ, δημιούργησα με τη φαντασία μου ένα καλάθι στο δωμάτιό μου, πετυχαίνοντας τρίποντα, όπως είχα δει στην τηλεόραση.

Τότε πολλοί άνθρωποι πίστευαν ότι τα κορίτσια δεν είχαν καμία δουλειά με το μπάσκετ. Εγώ, όμως, προτίμησα να αγνοήσω αυτές τις φωνές. Έκανα το σωστό για μένα. Έδωσα το «παρών».

Κοίταξα γύρω μου και συνειδητοποίησα ότι πολλοί άλλοι, όπως εγώ, έρχονταν αντιμέτωποι με το ίδιο δίλημμα. Να δώσουν το «παρών» ή όχι; Να μείνουν στα ίδια ή να προχωρήσουν στο άγνωστο, ακολουθώντας το ένστικτό τους ότι κάτι σημαντικό ή συναρπαστικό μπορεί να περιμένει, σαν ένας φανταστικός κόσμος, μια άλλη Νάρνια;

Τότε κατάλαβα τι σημαίνει πραγματικά να κάνεις αυτό που είναι σωστό για σένα: σημαίνει να προκαλείς τον εαυτό σου να επιλέγει ορθά. Να επιλέγεις με θάρρος. Και μετά... να παρακολουθείς τι θα συμβεί.

Σιγά σιγά, το να δίνω το «παρών» έγινε συνήθεια.
Εξελίχθηκε σε νοοτροπία.

Και έμαθα κάτι σημαντικό:

ΤΟ 90%
ΤΗΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ
ΠΡΟΕΡΧΕΤΑΙ ΑΠΛΩΣ
ΑΠΟ ΤΟ ΝΑ ΔΙΝΕΙΣ
ΤΟ «ΠΑΡΩΝ».

Διότι αυτό σημαίνει ότι εσύ αποφασίζεις.

Εσύ αποφασίζεις τι θα κάνεις με τη ζωή σου, με το μπάσκετ σου, με τις μικρές, καθημερινές πράξεις σου.

Δημιουργώντας το δικό σου, πολύτιμο μονοπάτι.

Είναι σαν να βγαίνεις στην επίθεση.

- Έχεις την μπάλα, το γήπεδο μπροστά σου.
- Κοιτάς γύρω σου.
- Διαβάζεις το παιχνίδι.
- Κάνεις την επιλογή σου.
- Την υποστηρίζεις.

Σίγουρα κάποιος μπορεί να σε κοιτάξουν περίεργα, να σε κρίνουν, να προσπαθήσουν να σε ξεγελάσουν.

Όμως, όταν βαδίζεις έχοντας ως οδηγό αυτό που θεωρείς σωστό για σένα, για την ομάδα σου, για αυτό που πιστεύεις ή για όσους σε υποστηρίζουν, αυτό μεταφράζεται σε νίκη. Πάντοτε.

Να θυμάσαι, το να δίνεις το «παρών» δεν είναι κάτι που το κάνεις μια φορά και ξεμπερδεύεις.

Χρειάζεται επιμονή.

Θα υπάρχουν φωνές στο κεφάλι σου που θα σου λένε να σταματήσεις.

Αυτό είναι φυσιολογικό.

Θα υπάρξουν στιγμές που ακόμα και το να επιχειρήσεις ένα σουτ ή να πεις μια λέξη θα σου φαίνεται πραγματικά τρομακτικό.

Όλοι έχουμε αμφιβολίες, συναισθήματα, σκέψεις που τριβελίζουν το μυαλό μας.

Και όλοι έχουμε βρεθεί τουλάχιστον μία φορά στη ζωή μας να χάνουμε με είκοσι πόντους στο ημίχρονο.

Δε θα είναι πάντοτε όλα ξεκάθαρα ή εύκολα.

Όμως, αυτό που έχει σημασία είναι να πιστεύεις σε αυτό που κάνεις και να συνεχίζεις να το κάνεις.

Διότι ξέρεις τι συμβαίνει σε όσους δε δίνουν το «παρών»;
Μένουν εκτός του παιχνιδιού της ζωής.

Και σε αυτή την περίπτωση, δεν μπορείς να εξελιχθείς.
Και δεν μπορείς να σκοράρεις. Ποτέ.

Όμως, όταν καταλάβεις ότι το να δίνεις το «παρών»
σημαίνει επίσης να βοηθάς τους άλλους, να τους βοη-
θάς να ενισχύσουν την αυτοπεποίθησή τους, να τους
βοηθάς να πιστέψουν ότι μπορούν να προχωρήσουν ένα
βήμα παραπέρα...

Αυτό είναι το πιο όμορφο πράγμα που υπάρχει.



ΜΕΡΑ ΜΕ
ΤΗ ΜΕΡΑ.
ΩΡΑ ΜΕ
ΤΗΝ ΩΡΑ.
ΦΑΣΗ ΜΕ
ΤΗ ΦΑΣΗ.

Χρειάζεται χρόνος. Ουσιαστικά, όμως, είναι χρόνος για
τον εαυτό σου.

Χρόνος για να μάθεις τι άνθρωπος είσαι.
Χρόνος για να παρακολουθήσεις τον εαυτό σου να εξελίσσεται και να σταθείς με γενναιότητα.

Χρειάζεται προσπάθεια. Και η προσπάθεια απαιτεί... προφανώς, προσπάθεια.

Ακόμα και η λέξη ακούγεται δύσκολη, έτσι δεν είναι;

Όμως, ξέρεις αυτό το καταπληκτικό συναίσθημα που κατακλύζει το σώμα σου έπειτα από μια μακρά περίοδο μελέτης;

Ή όταν έχεις βοηθήσει ένα παιδί που το παρενοχλούν οι νταήδες;

Ή αφού αναλάβεις την ευθύνη για το τελικό σου... Ή αφού εμπιστευτείς έναν συμπαίκτη σου να το κάνει, επειδή ξέρεις ότι έχει ζεστό χέρι;

Αυτή η αίσθηση ηρεμίας, αυτή η γαλήνια στιγμή; Η ανακούφιση που νιώθεις όταν ξέρεις ότι κατέθεσες την αλήθεια σου, αυτή που πιστεύει ο καλύτερος εαυτός σου... ανεξάρτητα από το αποτέλεσμα.

Έχεις την αίσθηση πως τα πάντα βρίσκονται στη σωστή θέση.

Αυτό σου προσφέρει το να κάνεις ό,τι είναι σωστό για τον εαυτό σου.

«Είμαι περήφανος για τον εαυτό μου».
Αυτή η φωνή μέσα σου δυναμώνει, εντείνεται.
Και νιώθεις τόσο όμορφα.

Οπότε το μήνυμα είναι απλό: απλώς δώσε το «παρών».

Δώσε το «παρών» όταν δεν έχεις όρεξη.
Δώσε το «παρών» όταν οι συνθήκες δεν είναι ιδανικές.
Δώσε το «παρών» όταν νιώθεις καλά.
Δώσε το «παρών» ακόμα και όταν ο ουρανός δεν είναι
ανέφελος.

Δώσε το «παρών» όταν σε βαραίνει η κούραση.
Δώσε το «παρών» όταν θέλεις να συμμετέχεις.
Δώσε το «παρών» όπου σε χρειάζονται.
Δώσε το «παρών» και στην περίπτωση που κάποιος
έχει κατεβάσει τους διακόπτες.
Δώσε το «παρών» για τον εαυτό σου.
Δώσε το «παρών» για όποιον το αξίζει.



ΔΩΣΕ ΤΟ «ΠΑΡΩΝ»
ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΝΘΡΩΠΟ
ΠΟΥ ΘΕΛΕΙΣ ΝΑ ΓΙΝΕΙΣ.

**Τι σημαίνει για σένα
το «δίνω το παρών»;**

**Πότε ήταν η πρώτη
φορά που ένιωσες ότι
το έκανες πραγματικά;**

Πώς ένιωσες εκείνη τη στιγμή;

**Και τι
γίνεται
με τις άλλες
φορές, όταν
προτίμησες να
κάνεις πίσω;**

**Τι είδους σκέψεις και συναισθήματα
περνάνε τότε από το μυαλό σου;**

**Ποιοι είναι οι λόγοι
–οι πραγματικοί λόγοι– που σε ωθούν
να δίνεις το «παρών» στη ζωή;**

**Τι είναι αυτό για
το οποίο θέλεις να δώσεις
το «παρών» σήμερα;**

ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ ΑΥΤΟ ΔΕΝ ΕΧΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙ ΑΠΛΩΣ ΜΕ ΤΟ ΜΠΑΣΚΕΤ. ΕΧΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙ Μ' ΕΣΕΝΑ.

Στις σελίδες αυτού του δυναμικού οδηγού για τη ζωή –εμπνευσμένου από τους αδελφούς Αντετοκούνμπο και την Ακαδημία Αντετοκούνμπο– θα βρεις πραγματικές ιστορίες, τολμηρές προκλήσεις και το περιθώριο να σκεφτείς, να γράψεις και να εξελιχθείς.

Το βιβλίο εστιάζει στο να δίνεις το «παρών», να εργάζεσαι σκληρά, να κάνεις μεγάλα όνειρα, να εμπιστεύεσαι την ομάδα σου και να μην το βάζεις κάτω όταν τα πράγματα δυσκολεύουν. Δεν περιέχει κηρύγματα ούτε εύκολες λύσεις. Απλώς μια σειρά από πρακτικά εργαλεία, που θα σε βοηθήσουν να ανεβείς επίπεδο, μέσα και έξω από το γήπεδο. Αν έχεις ένα όνειρο, τη φωνή και το θάρρος να προσπαθήσεις, αυτό το βιβλίο απευθύνεται σ' εσένα.

Διότι το παιχνίδι είναι σπουδαίο...
οι δυνατότητές σου, όμως, είναι ακόμη σπουδαιότερες.



CHARLES ANTE TOKOUNMPO
FAMILY FOUNDATION



Εκδόσεις **ΨΥΧΟΓΙΟΣ**
psychogios.gr



ΚΩΔ. ΜΗΧΣΗΣ: 31364