

فوتبال

گام‌های موفقیت

ویراست چهارم

نویسنده

جوزف لوکس باخر

ترجمان

دکتر داریوش خواجوی

امید سهاوند

حسن میرعایی

ویراستار علمی

دکتر داریوش خواجوی

سرشناسنامه	: لاکس باچر، جوزف ا.، ۱۹۵۱-م.
عنوان و نام پدیدآور	: Luxbacher, Joseph A.
مشخصات نشر	: فوتبال، گام های موفقیت / جوزف لوکس باخر ؛ ترجمه داریوش خواجوی، امیر شهاوند، حسن میرعالی.
مشخصات ظاهری	: اراک: دانشگاه اراک، ۱۳۹۸.
شابک	: ۲۷۴ ص.: مصور، جدول، نمودار .
وضعیت فهرست نویسی	: ۹-۷-۰۷-۷۷۳۱-۶۰۰-۹۷۸
یادداشت	: فیبا
یادداشت	: Soccer: Steps to Success, 4 th ed. عنوان اصلی:
عنوان دیگر	: کتاب حاضر نخستین بار تحت عنوان " آموزش گام به گام فوتبال " توسط انتشارات گلستان کتاب، در سال ۱۳۸۲ منتشر شده است.
موضوع	: آموزش گام به گام فوتبال.
موضوع	: فوتبال
شناسه افزوده	: Soccer
شناسه افزوده	: خواجوی، داریوش، ۱۳۵۲- مترجم
شناسه افزوده	: شهاوند، امیر، ۱۳۷۰- مترجم
شناسه افزوده	: میرعالی، حسن، ۱۳۷۱- مترجم
شناسه افزوده	: دانشگاه اراک
رده بندی کنگره	: G۳۳۲ / ج۲۶ / ۱۳۹۷
رده بندی دیویی	: ۶/۳۳۴۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۲۲۰۷۴۸

فوتبال، گام های موفقیت

جوزف لوکس باخر

مترجمان: دکتر داریوش خواجوی، امیر شهاوند، حسن میرعالی

ناشر	:	دانشگاه اراک
ویراستار علمی	:	داریوش خواجوی
شمارگان	:	۱۰۰۰
نوبت چاپ	:	اول/ ۱۳۹۸
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۷۷۳۱-۰۷-۹
قیمت	:	۶۰۰۰۰۰ ریال

مقدمه نویسنده

طی کردن گام‌های موفقیت در فوتبال

اینکه شما دارید این کتاب را می‌خوانید به این معناست که علاقه‌ی شدیدی به بازی فوتبال دارید- و قطعاً تنها نیستید. فوتبال از در نظر محبوب‌ترین سرگرمی در این سیاره بوده است. این بازی که به‌طور بی‌نظیری هیجان و احساسات را در حوزه‌ی ورزش برانگیزد، افزون ۱۵۰ میلیون ورزشکار ثبت شده وجود دارد که بیش از ده میلیون آن خانم‌ها هستند و میلیون‌ها نفر را به‌طور رسمی کار می‌کنند. میلیون‌ها نفر هم به‌طور غیررسمی در زمین‌های خاکی، زمین‌های بازی و در کوچه‌ی هر خانه کوچک و بزرگ پا به توپ هستند. بسیاری از طرفداران نیز تیم‌ها و بازیکنان مورد علاقه‌ی خود را با حضور در ورزشگاه یا تماشای تلویزیون و سایر رسانه‌ها، دنبال می‌کنند. برای مثال در جام جهانی فوتبال ۲۰۱۰ که در آفریقای جنوبی برگزار شد، در همه‌ی کشورها و سرزمین‌ها از جمله قطب جنوب و قطب شمال این بازی‌ها پخش شدند که رکورد تماشا در تمام جهان را شکست. پوشش خانگی رقابت‌ها در تلویزیون به ۳ میلیارد و دویست میلیون در سراسر جهان یا نزدیک به نیمی از افراد روی کره‌ی زمین رسید. این اعداد، بر این حقیقت تأکید دارند که فوتبال لیاقتِ عنوانِ غیررسمی خود یعنی «بازی جهانی» را دارد.

محبوبیتِ بسیار زیاد فوتبال به این معنا نیست که بازی موفقیت‌میز فوتبال آسان است. درواقع فوتبال، برای شرکت‌کنندگان در آن چالش‌های بدنی و ذهنی متعددی دارد. به‌استثنا دروازه‌بانان، هیچ پست تخصصی دیگری در زمین فوتبال نیست و حتی دروازه‌بان هم باید به همان میزان که در کار با دست مهارت دارد، در کار با پا نیز تخصص داشته باشد. مثل بازی‌هاکی، همه‌ی بازیکنان فوتبال باید بتوانند هم حمله و هم دفاع کنند. باید با استفاده از مهارت‌های مختلف پا، توپ را کنترل کنند و این کار را تحت فشار فضاهای محدود، زمان محدود، خستگی بدنی و درگیری شدید بازیکنان حریف انجام دهند. توانایی‌های تصمیم‌گیری بازیکنان دائماً و زمانی که به موقعیت‌های دائماً ناپایدار بازی پاسخ می‌دهند، آزمایش می‌شود. بازیکنان با چالش‌های متعددی مواجه می‌شوند. عملکرد فردی و درنهایت موفقیتِ تیم به توانایی هر بازیکن برای رویارویی با این چالش‌ها بستگی دارد. چنین مهارتی اتفاقی رخ نمی‌دهد - بلکه باید پرورش داده شود. فوتبال: گام‌هایی به‌سوی موفقیت نیز با چنین هدفی نوشته شده است.

شما چه کاملاً تفریحی چه در سطح بالای رقابتی بازی کنید این کتاب عملکردتان را بهبود خواهد داد و با توسعه‌ی شایستگی‌ها و مهارت‌ها، راهبردهای لازم برای یک بازی موفق و لذت‌بخش را برای چهارمین ویرایش کتاب فوتبال: گام‌های موفقیت طراحی پیشرونده برای توسعه‌ی مهارت‌های فوتبالی و دستیابی به فهمی کامل از راهبردهای فردی و گروهی زیرساخت بازی تیمی ارائه می‌دهد. در اینجا ترتیبی از کارهایی را که در هر گام از این کتاب باید دنبال کنید، می‌بینید:

۱- توضیحاتی لازم در خصوص مهارت‌هایی که در هر گام به آن پرداخته شده است را بخوانید و در جهت درک اهمیت و همچنین اجرای این گام تلاش کنید.

۲- عکس‌هایی را ببینید که دقیقاً نشان می‌دهند که برای اجرای موفقیت‌آمیز یک مهارت، موقعیت بدن‌تان باید چگونه باشد.

۳- دستورالعمل‌های هر تمرین را بخوانید. آن تمرین را انجام دهید و امتیاز خود را ثبت کنید.

۴- یک ناظر شایسته - معلم، مربی، هم‌تیمی یا یک یار آموزش‌دیده- داشته باشید که تکنیک مهارت‌های اساسی شما را زمانی که یک مرحله از تمرینات را به پایان رساندید، بسنجد. این ناظر می‌تواند از "بررسی موفقیت" برای ارزیابی اجرای مهارت‌های شما استفاده کند.

۵- در پایان هر گام عملکرد خود و امتیازات کلی خود از تمرینات را مرور کنید. وقتی به سطح مشخصی از موفقیت در یک گام رسیدید، به گام بعدی بروید.

این نسخه‌ی به‌روز شده و توسعه‌یافته در ۱۲ گام تماماً شخص سازمان‌دهی شده است که شما را قادر می‌سازد تا با سرعت خود جلو بروید. هر گام مقدمات انتقال آسان و منطقی به گام بعدی را مهیا می‌کند. نمی‌توانید به بالاترین پله جهش داشته باشید! و باید گام‌ها را یکی‌یکی طی کنید و از هر گام، ۴-۵ دقیقه بگذرانید. اولین گام‌ها اساس مهارت‌ها و مفاهیم پایه را فراهم می‌کنند. همین‌طور که در کتاب جلو می‌روید، خرابی‌ها و آموختن که چطور از این مهارت‌ها برای اجرای تاکتیک‌ها و کار با هم‌تیمی‌ها استفاده کنید. سپس عکس‌ها و سناریوهای اجرای صحیح مهارت‌ها و تاکتیک‌های فوتبال را توضیح می‌دهند، از جمله مهارت‌هایی که دروازه‌بانان استفاده می‌کنند. تمرینات در سراسر هر گام پخش شده‌اند تا شما بتوانید مهارت‌های اساسی و مفاهیم راهبردی را پیش از ورود به موقعیت‌های شبیه بازی تحت فشار تمرین کنید و ماهر شوید. در پایان همه‌ی این ۱۲ گام، شما تبدیل به یک بازیکن فوتبال باتجربه‌تر و کامل‌تر خواهید شد.

لطفاً توجه کنید: یک یارد برابر ۰.۹۱۴۴ متر است.^۱ در این کتاب بیشتر اندازه‌ها تقریبی هستند. اگر نوشته شده است که آن را در ۱۰ یاردی دروازه بگذارید، در این صورت ۱۰ متر هم درست خواهد بود.

۱. در ترجمه‌ی این کتاب به جای یارد از واژه‌ی "قدم" یا "گام" استفاده شده است | مترجمان.