

سبک زندگی فوتبالی

نویسندگان:

بابک خادمی پاشانی

سیده پریا توسلی

با مقدمه محمد پور ایمانی منجیلی

شابک	9786009199402 :
شماره کتابشناسی ملی	۵۳۳۵۴۸۳ :
عنوان و نام پدیدآور	سبک زندگی فوتبالی / نویسندگان بابک خادمی پاشاکی، سیده پر
مشخصات نشر	رشت: آوای استاد، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	۶۵ص.
یادداشت	علم ورزش سبک زندگی ورزشی فوتبال
موضوع	فوتبالیست ها -- راه و رسم زندگی
موضوع	Soccer players -- Conduct of life :
موضوع	فوتبالیست ها -- اخلاق حرفه ای
موضوع	Soccer players -- Professional ethics :
رده بندی دیویی	۷۹۶/۳۳۳۳ :
رده بندی کنگره	GV۹۳۳/۹/ر ۳خ۳ ۱۳۹۷ :
سرشناسه	خادمی پاشاکی، بابک، ۱۳۶۰-
شناسه افزوده	توسلی، سیده پریا، ۱۳۷۰-
وضعیت فهرست نویسی	فیبا



انتشارات آوای استاد
ناشر برگزیده کتب آموزشی
سبک زندگی فوتبالی

مؤلفین: بابک خادمی پاشاکی، سیده پریا توسلی
 ناشر: انتشارات آوای استاد
 به سفارش آکادمی حرفه ای سپیدرود لاهیجان
 طراحی جلد: انتشارات آوای استاد
 صفحه آرای: زهرا تقی پور فرد
 ویراستار: فاطمه عهماس زاده
 مشاور فنی: هومن معنی منتظاری
 چاپ اول، زمستان ۱۳۹۸
 چاپخانه: ترافیک
 شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
 قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان

همه حقوق محفوظ است

تلفن: ۰۹۱۱۸۱۸۱۲۲۴ (۰۱۳) - تلفن همراه: ۰۹۱۱۸۱۸۱۲۲۴

لاهیجان - انتهای خیابان شقایق - انتشارات آوای استاد

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
مقدمه	ج
پیشگفتار	د
فصل اول: سپهر فوتبال	
- گستره فوتبال	۳
فصل دوم: سبک زندگی	
- مفاهیم و چارچوبهای سبک زندگی	۹
- اهمیت سبک زندگی برای دبالتیاد	۱۰
فصل سوم: مثلث طلایی و ففقت	
- هدف	۱۵
- برنامه	۱۷
- تلاش	۱۹
فصل چهارم: مثلث آمادگی فوتبالی	
- آمادگی فکری	۲۳
- آمادگی جسمی	۲۵
- آمادگی اطلاعاتی	۳۰

فصل پنجم: سبک رفتار بازیکن در محیط فوتبالی و غیر فوتبالی

۳۵ - رفتار در محیط فوتبالی.....

۳۶ - رفتار در محیط غیر فوتبالی.....

فصل ششم: چالشهای زندگی فوتبالی

۴۱ - چالش فوتبال و تحصیل.....

۴۲ - چالش فریب و بازی.....

۴۳ - چالش فتن و انحراف.....

فصل هفتم: نکات کلیدی زندگی حرفه‌ای فوتبالیست

۴۷ - مدیریت درآمدهای فوتبالیست.....

۴۸ - مدیریت رسانه‌ای فوتبالیست.....

۴۹ - اصلاح و پیشرفت دائمی.....

۵۱ - سبک زندگی بازیکن در خارج از کشور.....

۵۲ - بازیکن و زبانهای خارجه.....

ضمیمه

۵۷ - اصطلاحات و عبارات انگلیسی فوتبالی.....

مقدمه

فوتبال و جاذبه‌های آن سبب شده تا میلیون‌ها نفر در جهان رویای فوتبالیست شدن را در سر پروراندند و هر کدام بنا بر ظرفیتهای موجود و میزان انگیزه، خلاقیت و تلاش و ده‌ها عامل دیگر مسیری برای پیشرفت خود ترسیم نمایند. در این راه برخی به اهداف خود دست می‌یابند و برخی از مسیر باز می‌مانند. اما در بررسی عوامل توفیق و ناکامی به عامل برجسته و اثرگذاری به نام سبک زندگی برمی‌خوریم که نه تنها زندگی حرفه‌ای یک فوتبالیست که عمدتاً سرنوشت زندگی همه افراد جامعه به آن بستگی می‌یابد.

اما به دلیل ویژگی‌های خاص زندگی یک فوتبالیست و مسیر سخت و پیچیده‌ای که او می‌یست تا رسیدن به بالاترین قله‌های پیروزی طی نماید، انتخاب سبک زندگی روانمند و مطابقت با شرایط پیشرفت شاید بیشتر از خیلی مشاغل دیگر اهمیت داشته باشد، تا آنجایی که می‌توانیم یک فوتبالیست موفق را از رعایت اسلوب و سبک زندگی حرفه‌ای‌اش تشخیص دهیم. سبک زندگی که بیشتر جوانب زندگی از جمله نحوه تفکر، الگوهای خواب و بیداری، نحوه تغذیه، میزان اهمیت به اخلاقیات، اوقات فراغت، اهمیت‌دهی به فعالیت تخصصی شغلی، ظواهری چون پوشاک و مدل مو و چندین عامل دیگر را در بر می‌گیرد سبب می‌شود تا فرد بتواند تعادل مناسبی را از خود و چارچوب‌های زندگی داشته باشد و اهدافش را در قالب همان مدل بگنجاند و با ارزیابی و مقایسه روش و سبک زندگی خود و دیگران به اصلاح نقاط قابل بهبود بپردازد و مسیر پیشرفت را هر روز هموارتر نماید.

فوتبال ایران در مقایسه با سایر کشورهای جهان از رشد و پیشرفت قابل ملاحظه‌ای برخوردار شده است. اما آنچه که در نتیجه شاهد آن هستیم و به

عنوان حلقه گمشده فوتبال ایران می توان از آن نام برد، کمتر اهمیت بخشی به مسائل فرهنگی، آموزشی، اخلاقی و شاید فکری باشد و عمدتاً آکادمی ها، مدارس و باشگاه های مطرح فوتبال که عنوان فرهنگی را به همراه دارند، کمتر برنامه و مکانیسمی جامع برای هدایت همه جانبه یک فوتبالیست دارند. در حالی که ژاوی هراندز درخصوص مدرسه فوتبال بارسلونا و کمپ لاماسیا می گوید "بارسا فقط مدرسه فوتبال نیست، بلکه مدرسه زندگی است و به تو ارزش ها و مسائل پایه ای زندگی را یاد می دهد." همچنین او در جای دیگر می گوید که «برخی آکادمی های جوانان در اندیشه پیروزی هستند، اما ما در اندیشه آموزش هستیم» بنابراین کمپ لاماسیا نمی خواهد به شکل مستقیم باعث موفقیت جوانان شود، بلکه می خواهد به آنها یاد بدهد که چگونه باید موفق شوند!

مطالب فوق در مقایسه با نمونه های تیم بارسلونا، بازیکنان آن و در نهایت تأثیرش بر کامیابی های ملی اسپانیا، بی این است که آموزش سبک زندگی و ارتباط بخشی آن با فوتبال و پرورش بازیکنانی که محصول زندگی حرفه ای می باشند تا چه میزان می تواند حائز اهمیت و سره به گذاری باشد.

لذا با مشاهده خلاءهای موجود در آموزش های فرهنگی و مستجوی الگوهای موفق سعی نمودیم در این کتاب به زبانی بسیار ساده، مفهومی درخصوص سبک زندگی فوتبالی را برای کمک به افرادی که تصمیم گرفته اند آینده شغلی خود را در فوتبال بسازند، به رشته تحریر در آوریم و از آن طریق حلقه واسطی برای ایجاد درک مشترک میان خانواده، بازیکن و مربیان درخصوص شرایط زندگی حرفه ای ایجاد نمایم.