

【德】克劳斯·毕肖普 (Klaus Bishops)、海因茨·威利·杰勒德 (Heinz-Willi Gerards) 著

德国专业足球教练结合多年经验写就
热身方案·伸展训练·力量练习·协调性训练

足球训练完全图解

热身和整理活动

(全彩图解版)

陈柳 译

40个基于比赛、针对不同位置球员的热身方案

- 个人、搭档、小组、球队多样化训练
- 前锋、中锋、后卫、守门员、替补球员的不同练习策略
- 提升柔韧、力量、协调性等运动素质



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

足球训练完全图解

热身和整理活动

(全彩图解版)

【德】

克劳斯·毕肖普 (Klaus Bischops)
海因茨·威利·杰勒德 (Heinz-Willi Gerards) 著

陈柳 译

人民邮电出版社

北京

图书在版编目(CIP)数据

足球训练完全图解. 热身和整理活动 : 全彩图解版 /
(德) 克劳斯·毕肖普 (Klaus Bischops), (德) 海因茨-
威利·杰勒德 (Heinz-Willi Gerards) 著; 陈柳译. --
北京: 人民邮电出版社, 2017.8
ISBN 978-7-115-44438-7

I. ①足… II. ①克… ②海… ③陈… III. ①足球运
动—运动训练—图解 IV. ①G843.2-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第309906号

版权声明

Original Title: Soccer Warming-up and warming-down

Aachen: Meyer & Meyer Verlag 2000

免责声明

本书内容旨在为大众提供有用的信息。所有材料(包括文本、图形和图像)仅供参考,不能用于对特定疾病或症状的医疗诊断、建议或治疗。所有读者在针对任何一般性或特定的健康问题开始某项锻炼之前,均应向专业的医疗保健机构或医生进行咨询。作者和出版商都已尽可能确保本书技术上的准确性以及合理性,且并不特别推崇任何治疗方法、方案、建议或本书中的其他信息,并特别声明,不会承担由于使用本出版物中的材料而遭受的任何损伤所直接或间接产生的与个人或团体相关的一切责任、损失或风险。

内 容 提 要

足球是一项充满身体对抗,考验球员速度、耐力和敏捷性的运动。这项运动会给球员带来受伤的风险。教练和球员应该为所有的训练项目和比赛制定恰当的热身活动;整理活动也同样重要,训练后应通过慢跑、拉伸肌肉等方式充分放松身体,为下一场比赛做好准备。

本书阐述了40个足球热身和整理活动方案。为了避免内容枯燥单一,在基于球队条件且围绕足球比赛本身的情况下,这些方案采用了多样化的训练形式。本书一开始阐述了运动员在拉伸和放松时必须掌握的基本内容;接着,介绍了有利于运动员之间团队合作和相互理解的简单比赛和训练;最后,还探讨了球队在赛前必须提前做好好的身体和心理准备。

-
- ◆ 著 [德] 克劳斯·毕肖普 (Klaus Bischops)
海因茨-威利·杰勒德 (Heinz-Willi Gerards)
译 陈 柳
责任编辑 寇佳音
责任印制 周昇亮
- ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京方嘉彩色印刷有限责任公司印刷
- ◆ 开本: 700×1000 1/16
印张: 8.25 2017年8月第1版
字数: 143千字 2017年8月北京第1次印刷
- 著作权合同登记号 图字: 01-2015-8067号
-

定价: 49.80元

读者服务热线: (010)81055296 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京东工商广登字 20170147号

目录

热身和整理活动	7
第1章 热身和整理活动对于足球运动的重要性	9
1.1 热身活动的生理特性	10
1.2 热身活动的心理特性	13
心理训练	13
心理调节训练	14
社会因素	15
第2章 从系统训练的角度进行热身	17
2.1 热身方法	19
2.2 热身的方式	20
2.3 按照运动员的主要需求进行热身活动	23
2.4 伸展和强化运动	23
2.5 规划热身活动的10个技巧	28
第3章 关于热身活动方案的几点观察	29
第4章 热身活动方案	31
4.1 针对运动员个人的10个热身活动方案(1~10)	31
热身活动方案1(使用球)	32
热身活动方案2(使用球)	34
热身活动方案3(使用球)	36
热身活动方案4(使用球)	38
热身活动方案5	40
热身活动方案6	42
热身活动方案7	44
热身活动方案8	46
热身活动方案9(使用跳绳)	48
热身活动方案10(使用药球)	52
4.2 与搭档合作的10个热身活动方案(11~20)	55
热身活动方案11(使用球)	56
热身活动方案12(使用球)	58
热身活动方案13(使用球)	60
热身活动方案14(使用球)	62
热身活动方案15	64
热身活动方案16	66



热身活动方案17	68
热身活动方案18	70
热身活动方案19（使用绳子）	72
热身活动方案20（使用药球）	74
4.3 针对小组和球队的10个热身活动方案（21~30）	77
热身活动方案21（使用球）	78
热身活动方案22（使用球）	80
热身活动方案23（使用球）	82
热身活动方案24（使用球）	84
热身活动方案25	86
热身活动方案26	88
热身活动方案27	90
热身活动方案28	92
热身活动方案29（使用跳绳）	94
热身活动方案30（使用药球）	96
4.4 针对守门员的5个热身活动方案（31~35）	99
针对守门员的热身活动方案31	100
针对守门员的热身活动方案32	101
针对守门员的热身活动方案33	102
针对守门员的热身活动方案34	103
针对守门员的热身活动方案35	104
4.5 赛前热身活动方案（36~39）	105
赛前针对所有运动员的热身活动36	105
针对前锋的热身活动37	108
针对中锋的热身活动38	109
针对后卫的热身活动39	110
4.6 针对替补运动员的热身活动（40）	111
第5章 伸展训练和力量练习	113
第6章 协调性训练	121
提高协调性技术的训练	122
第7章 足球场的栅栏训练	125
第8章 整理活动	127
8.1 生理方面	127
8.2 心理方面	129
8.3 从系统性训练的角度看待整理活动	129
第9章 给足球俱乐部的可行性建议	131
摄影组名单	132

足球训练完全图解

热身和整理活动

(全彩图解版)

【德】

克劳斯·毕肖普 (Klaus Bischops)
海因茨·威利·杰勒德 (Heinz-Willi Gerards) 著

陈柳 译

人民邮电出版社

北京

图书在版编目(CIP)数据

足球训练完全图解. 热身和整理活动 : 全彩图解版 /
(德) 克劳斯·毕肖普 (Klaus Bischops), (德) 海因茨-
威利·杰勒德 (Heinz-Willi Gerards) 著; 陈柳译. —
北京: 人民邮电出版社, 2017.8
ISBN 978-7-115-44438-7

I. ①足… II. ①克… ②海… ③陈… III. ①足球运
动—运动训练—图解 IV. ①G843.2-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第309906号

版权声明

Original Title: Soccer Warming-up and warming-down

Aachen: Meyer & Meyer Verlag 2000

免责声明

本书内容旨在为大众提供有用的信息。所有材料(包括文本、图形和图像)仅供参考,不能用于对特定疾病或症状的医疗诊断、建议或治疗。所有读者在针对任何一般性或特定的健康问题开始某项锻炼之前,均应向专业的医疗保健机构或医生进行咨询。作者和出版商都已尽可能确保本书技术上的准确性以及合理性,且并不特别推崇任何治疗方法、方案、建议或本书中的其他信息,并特别声明,不会承担由于使用本出版物中的材料而遭受的任何损伤所直接或间接产生的与个人或团体相关的一切责任、损失或风险。

内 容 提 要

足球是一项充满身体对抗,考验球员速度、耐力和敏捷性的运动。这项运动会给球员带来受伤的风险。教练和球员应该为所有的训练项目和比赛制定恰当的热身活动;整理活动也同样重要,训练后应通过慢跑、拉伸肌肉等方式充分放松身体,为下一场比赛做好准备。

本书阐述了40个足球热身和整理活动方案。为了避免内容枯燥单一,在基于球队条件且围绕足球比赛本身的情况下,这些方案采用了多样化的训练形式。本书一开始阐述了运动员在拉伸和放松时必须掌握的基本内容;接着,介绍了有利于运动员之间团队合作和相互理解的简单比赛和训练;最后,还探讨了球队在赛前必须提前做好好的身体和心理准备。

-
- ◆ 著 [德] 克劳斯·毕肖普 (Klaus Bischops)
海因茨-威利·杰勒德 (Heinz-Willi Gerards)
译 陈 柳
责任编辑 寇佳音
责任印制 周昇亮
- ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京方嘉彩色印刷有限责任公司印刷
- ◆ 开本: 700×1000 1/16
印张: 8.25 2017年8月第1版
字数: 143千字 2017年8月北京第1次印刷
- 著作权合同登记号 图字: 01-2015-8067号
-

定价: 49.80元

读者服务热线: (010)81055296 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京东工商广登字 20170147号

目录

热身和整理活动	7
第1章 热身和整理活动对于足球运动的重要性	9
1.1 热身活动的生理特性	10
1.2 热身活动的心理特性	13
心理训练	13
心理调节训练	14
社会因素	15
第2章 从系统训练的角度进行热身	17
2.1 热身方法	19
2.2 热身的方式	20
2.3 按照运动员的主要需求进行热身活动	23
2.4 伸展和强化运动	23
2.5 规划热身活动的10个技巧	28
第3章 关于热身活动方案的几点观察	29
第4章 热身活动方案	31
4.1 针对运动员个人的10个热身活动方案(1~10)	31
热身活动方案1(使用球)	32
热身活动方案2(使用球)	34
热身活动方案3(使用球)	36
热身活动方案4(使用球)	38
热身活动方案5	40
热身活动方案6	42
热身活动方案7	44
热身活动方案8	46
热身活动方案9(使用跳绳)	48
热身活动方案10(使用药球)	52
4.2 与搭档合作的10个热身活动方案(11~20)	55
热身活动方案11(使用球)	56
热身活动方案12(使用球)	58
热身活动方案13(使用球)	60
热身活动方案14(使用球)	62
热身活动方案15	64
热身活动方案16	66



热身活动方案17	68
热身活动方案18	70
热身活动方案19（使用绳子）	72
热身活动方案20（使用药球）	74
4.3 针对小组和球队的10个热身活动方案（21~30）	77
热身活动方案21（使用球）	78
热身活动方案22（使用球）	80
热身活动方案23（使用球）	82
热身活动方案24（使用球）	84
热身活动方案25	86
热身活动方案26	88
热身活动方案27	90
热身活动方案28	92
热身活动方案29（使用跳绳）	94
热身活动方案30（使用药球）	96
4.4 针对守门员的5个热身活动方案（31~35）	99
针对守门员的热身活动方案31	100
针对守门员的热身活动方案32	101
针对守门员的热身活动方案33	102
针对守门员的热身活动方案34	103
针对守门员的热身活动方案35	104
4.5 赛前热身活动方案（36~39）	105
赛前针对所有运动员的热身活动36	105
针对前锋的热身活动37	108
针对中锋的热身活动38	109
针对后卫的热身活动39	110
4.6 针对替补运动员的热身活动（40）	111
第5章 伸展训练和力量练习	113
第6章 协调性训练	121
提高协调性技术的训练	122
第7章 足球场的栅栏训练	125
第8章 整理活动	127
8.1 生理方面	127
8.2 心理方面	129
8.3 从系统性训练的角度看待整理活动	129
第9章 给足球俱乐部的可行性建议	131
摄影组名单	132

序

亲爱的教练们：

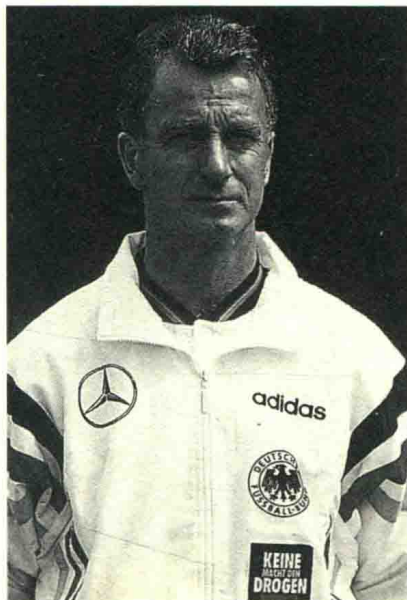
只有恰当地对肌肉进行热身，肌肉才能够在竞技运动中发挥最大的潜能。同时，如果在比赛之前充分热身，还可以减少受伤的风险。因此，本书对足球热身方面的内容进行了详尽的阐述。

热身活动不仅是每场比赛前必不可少的一部分，事实上，甚至每个训练单元都必须首先进行热身活动。

每名运动员在年轻的时候都必须通过正确的练习掌握肌肉热身的方法，这样才能打好以后的每场比赛。

显然，教练在恰当地引导运动员进行热身活动并密切关注他们的训练方面发挥着非常重要的作用。

我很高兴看到这本书。本书为教练们提供了很多有用且重要的建议。



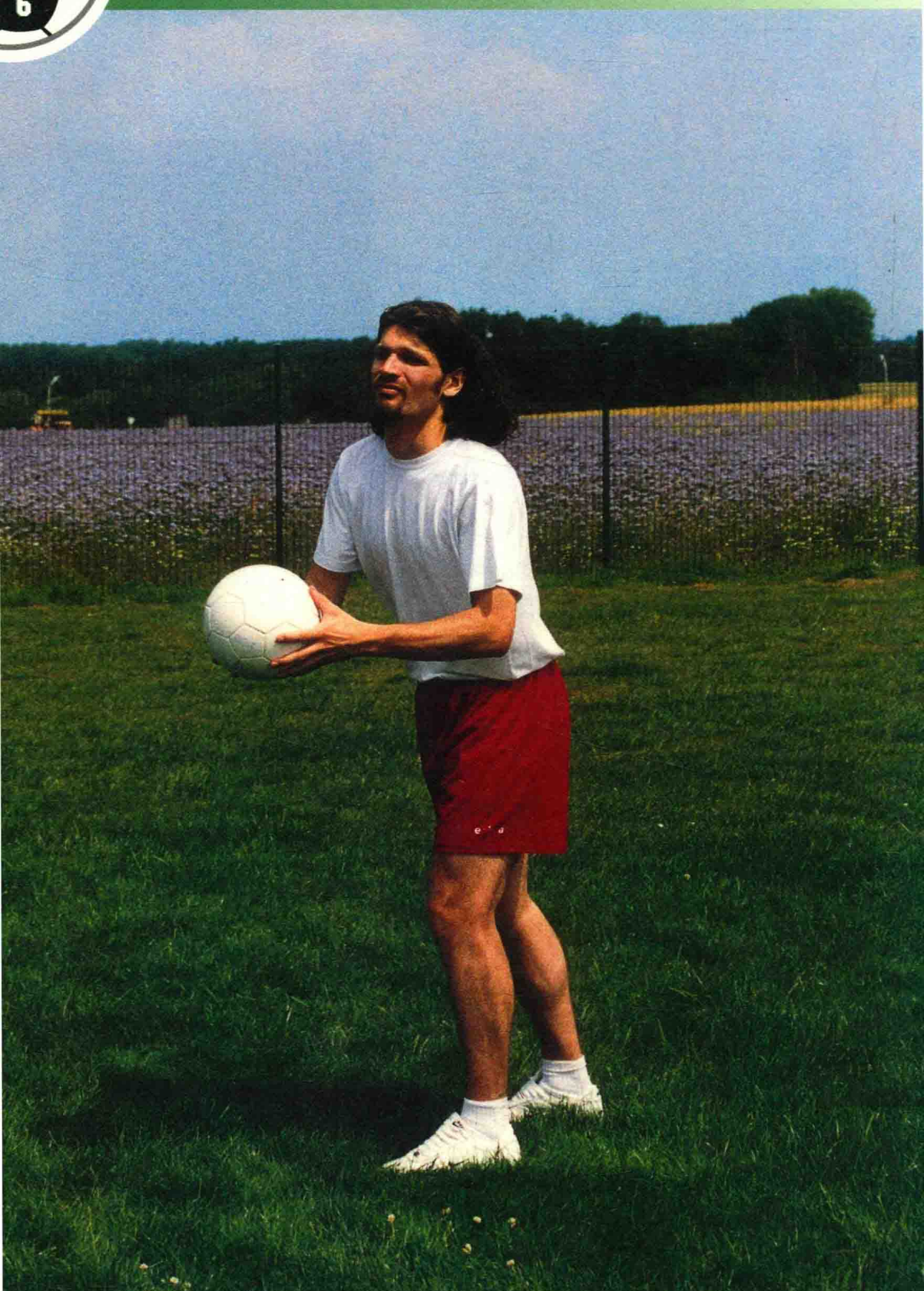
DEUTSCHER
FUSSBALL-BUND

(德国足球协会徽标)

Rainer Bonhof

莱纳·邦霍夫 (Rainer Bonhof)

(德国足球协会教练)



热身和整理活动

没有人会相信，专业的国际汽车大奖赛的赛车手迈克尔·舒马赫（Michael Schumacher）在开始比赛之前要将引擎和轮胎进行热身。通过这种方法，他能够在不可能的情况下赢得比赛或取得名次。那么，诸如人类这样的生物体在开始剧烈的运动之前进行热身活动有着怎样的重要性呢？时长达到90分钟或120分钟以上的足球比赛或训练会令人非常疲劳，因此，当身体达到了必要的运动温度时，运动员的身体和心理准备就可以使其实现最佳潜能，同时减少受伤的风险。

因此，不管是对专业足球运动员还是来自地方俱乐部的业余足球运动员来说，这一点都是相同的。尽管每个运动员的能力发挥偶尔会达到特定的极限，但是运动员必须对每一个情形都做好最充分的评估和准备。

在本书中，我们将为足球教练和训练指导员以及运动员们提供一些关于热身和整理活动的基本知识，同时阐述这两个方面对于比赛和训练的积极影响。在关于方法的章节中，我们将阐述相关的理论背景知识。本书的重点内容是40个涵盖各种不同的热身和整理活动的训练单元。

如果完成了热身活动，那么在比赛一开始就可以确保运动员达到最佳潜能状态，甚至还有利于运动员尽早完成射门或阻止对手射门。但是，热身活动和整理活动不可只流于敷衍教练意愿和安慰众人的仪式性表现，每一名积极的参赛者都必须认识到前期和后期准备的必要性。因此，运动员必须密切关注所面对的任务，同时根据自身身体和精神状态完成热身活动和整理活动。

要认真完成热身和整理活动，因为只有这样：

- ▶ 足球才是一项有趣的运动；
- ▶ 运动员参加比赛才能获得胜利；
- ▶ 才能减少受伤的风险。

作为本书的作者，我们衷心地希望读者能够将此书中的训练课程应用到实践中，并取得比赛的成功。同时我们也希望读者能够很高兴地享受这些特定的热身和整理活动训练。

克劳斯·毕晓普（Klaus Bishops）和海因茨-威利·杰勒德（Heinz-Willi Gerards）



ZILLKENS

Würstchen - Kuchen
Wildbrunnenstraße 19
Tel. 02405/73171
Fax 02405/73171

Kirch & Noppeney
Tel. 02405/73171
Fax 02405/73171

SIEMENS
Elektrotechnik

DESIGN
FLOOR MARRUM

werbe



第1章 热身和整理活动对于足球运动的重要性

在一场重要的比赛开始之前，如果出现有些专业足球运动员对热身活动缺乏一定的热情，同时不愿意按照教练的指导完成指定的动作，那么这种行为意味着运动员不认可某些动作的必要性。

虽然有些运动员在一定程度上认可热身活动，但是他们认为在比赛后进行整理活动是某些教练的怪异想法。

在大多数运动中，大量可靠的科学理论都应用到了实践当中，因此，取得12.0秒成绩的短跑选手认识到了在100米比赛之前进行热身活动的必要性。不仅如此，每一名体操运动员在进行任何比赛、身体拉伸和力量训练以及完成某些自由体操运动之前，即使是参加本地比赛之前，也都充分地进行热身活动。在大多数顶级联赛水平的运动比赛中，每一名具备竞争能力的运动员也都认为应该进行热身活动。

在足球运动中，教练和培训导师也认识到了这一点：不管是什么级别的比赛，运动员都要在紧张的比赛之前和之后进行必要的热身活动和整理活动。不管是全国还是地方联赛，充分准备每场比赛都至关重要。但是，仍然存在这样的问题：“为何我必须这样做？这样做有什么意义？”

彼得·勒蒂希（Peter ROTHIG）将热身活动定义为：“一项能够调动训练和比赛最佳的心理和身体意识的活动。”尤尔根·弗赖瓦尔德（Jurgen FREIWALD）将这一表述分成4个基本的有效原则。

- ▶ 提高个人的整体有机表现能力
- ▶ 提高个人的协调表现能力
- ▶ 提高个人的心理表现能力
- ▶ 预防受伤的措施

整理活动可以进一步改善运动员的再生能力。

可以在比赛和训练之前采取一些不同的热身活动。这些不同的热身活动可以提升身体和肌肉的温度，但是，在训练的过程中，热身活动主要侧重于当时的特定训练单元，因此必须根据技能、跑动练习、战术等采用相对不同的热身方式。

另一方面，运动员的整个心理和身体状态从比赛开始时就必须达到100%的适应。因此，运动员需要适合自身条件的特定热身活动。

足球是一项由个体引导的团队比赛，因此必须遵循两个基本原则：一方面，个体的身体、精神状态和承压能力决定了运动赛事；另一方面，团队协作是迈向预期成功的重要影响因素。个体运动员在身体和精神状态方面存在缺点会直接影响整个团队的协调性。同样，热身活动和整理活动的状态也会影响团队的协调性。

1.1 热身活动的生理特性

在进一步讨论之前，我们先了解一下由戴玛丽/梅斯特（DE MAREES/MESTER）以实践证明的热身活动的益处。

► 提升肌肉和身体的温度

热身活动会使体温升到38.5~39.5摄氏度。肌肉的温度会在热身活动开始的前5分钟相当快速地升高，而体温会在30分钟内逐渐升高。对于运动员的表现能力而言，肌肉的温度比体温更重要。

► 加速代谢过程

肌肉在运动中需要更多的能量。富含磷酸盐的能量供应可以补充存储能量。磷酸盐能量供应是一种暂时可用、但是必须立刻替代的存储能量。运动员通过热身活动能逐渐获得较多的有氧能量供应，从而保护厌氧储备能量。这样，乳酸浓度在剧烈的训练中会保持较低水平（乳酸=乳酸盐分，是一种厌氧氧化的人体排泄物）。乳酸浓度显著增加会导致肌肉氧化过度，从而降低表现能力。

训练的结果会导致氧气的需求增加。受影响的肌肉会加快血液循环以提高氧气的供应，而更有效的增加氧气量的方式是血液流动。



► 增加神经系统的表现能力

如果体温升高，那么神经冲动传导的速度也会加快。特定的热身活动可以改善个人表现的协调能力，形成良好的移动感，同时提升个人的整体感知能力和警觉性。

热身活动会对神经系统、最佳的感知和反应产生影响，因此热身活动还是成功解决某些技术问题的先决条件。

因此，在任何热身活动方案中都应为各种特定的运动移动动作留出空间。

► 加快肌肉收缩的速度

系统性热身活动可以增加工作肌肉吸收氧气的的能力，改善肌肉的工作速度，使之更高效地工作。同时，热身活动还可以提升移动性，减少能量消耗，提高关节活动度和降低受伤的风险。此外，热身活动还有利于工作肌肉更好地放松，这与快速精准的动作以及动作序列循环耐力一样重要。

► 从长远看可以减少肌肉、韧带和肌腱受伤的风险

热身活动可以减少受伤的风险。它不仅适用于特殊情况，也适用于竞技运动的所谓“后期反应”。这尤其适用于竞技比赛，因为从比赛开始到结束之前，运动员的肌肉、韧带和肌腱都会处于极端的负荷之下。

► 减少关节的压力

彼得·克内贝尔（Peter KNEBEL）已经证明，温度首先必须达到39摄氏度才可以实现胶原纤维的最佳弹性和可塑性。这对于所有的拉伸类型和其他机械应力一样重要。假设可以通过运动改善关节软骨自身营养供给能力，那么热身活动方案中必须包含可以积极刺激关节软骨和椎间盘的训练。跑步是一项需要几乎所有关节一起参与的运动。

在这个阶段，很重要的一点是，要在移动顺序和带球训练时采用准确的技术。这对于减少关节负荷是必不可少的。每一个错误的技术表现都会对移动器官造成过度或不适当的压力。运动员的移动顺序技术上的不协调，会让他们付出更多的努力，而且会导致耐力水平下降。

► 减少最初氧亏

梅尔/霍恩科 (MAEHL/HOHNKE) 说道: “热身活动所增加的代谢速度可以确保更好地传输和使用氧气, 同时更快地排泄二氧化碳以及其他废物。”热身活动可以让血液循环达到开始频率的6倍, 同时还可以帮助清除工作肌肉中的磨料刺激物。随着氧气需求的增加, 呼吸会变得越来越快和越来越深。训练有素的运动员主要靠增加每次的呼气量来满足运动需氧, 而未经训练的运动员则是靠增加呼吸的频率。



错误的热身活动方式

- 就像从长远来看太快启动车子会损坏引擎一样, 太快地完成热身活动也会导致过早透支所需的能量。
- 人体需要时间吸收和转换生理和心理刺激, 因此太快地完成热身活动会阻止身体达到所需的温度, 从而影响表现水准。
- 如果所采用的热身活动方式适用于所有的运动类型, 但是却无法达到接下来的成绩要求, 那么运动员将很难或者只能很有限地实现预期目标。