

亚洲足球联合会/中国足球协会

足球教练员

培训教程

(职业级)

Zuqiu Jiaolianyuan Peixun Jiaocheng

中 国 足 球 协 会 编
国家体育总局干部培训中心



北京体育大学出版社

亚洲足球联合会/中国足球协会

足球教练员培训教程

(职业级)

中 国 足 球 协 会
国家体育总局干部培训中心 编

北京体育大学出版社

特约编辑 王 芬
策划编辑 李 建
责任编辑 刘玖占
审稿编辑 熊西北
责任校对 亦 飞
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

足球教练员培训教程(职业级)/中国足球协会,国家体育总局干部培训中心编. - 北京:北京体育大学出版社,2007.1
ISBN 978-7-81100-660-5

I. 足… II. ①中…②国… III. 足球运动-教练员-技术培训-教材 IV. G843.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 126345 号

足球教练员培训教程(职业级)

中 国 足 球 协 会 编
国家体育总局干部培训中心

出 版	北京体育大学出版社
地 址	北京海淀区中关村北大街
邮 编	100084
发 行	新华书店总店北京发行所经销
印 刷	北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本	787×1092 毫米 1/16
印 张	17.25

2007 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定 价 35.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

编 委 会

主 任：谢亚龙

副 主 任：南 勇 薛 立 杨一民

总 编：南 勇

副 总 编：刘希付 李冬生

主 编：赫斯特·克里特 (Horst Kriete 德国)

执行主编：孙文新

副 主 编：曾 丹 阿里肖 (Aric Schuanz 荷兰)

编 委：(按姓氏笔划排列)

丁 涛 马 冰 王 芬 王新洛 刘 友 李飞宇

李春满 张延安 张庆春 陈易章 金晓平 周穗安

胡 宇 郭宏亮 饶 莉 宫 磊 夏伦好 黄竹杭

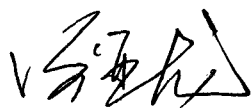
序

在深化足球改革的今天，职业联赛的比赛水平是否能够得到提高已经成为中国足球持续发展的关键因素之一，而训练质量的高低直接决定着比赛水平。不言而喻，要提高训练质量，在诸多相关因素中起决定性作用的是足球教练员的水平。

中国足协一贯高度重视教练员的培训工作，在进行职业化改革后，中国足协将中国足球教练员的培训与国际足球教练员培训接轨，实施了 A、B、C 三级岗位培训制度。2004 年~2005 年，中国足球协在总结、汲取我国岗位培训工作经验和足球发达国家先进培训经验的基础上，对我国持有 A 级教练员证书的教练进行了职业级教练员的岗位培训。有来自中国足球协会、北京体育大学、中央党校等单位的 30 多位专家、学者为学员授课。同时聘请了荷兰及德国的讲师对学员进行指导。在培训期间学员赴德国对多家职业足球俱乐部进行了考察。国家体育总局干部培训中心和中国足球协会对讲课内容进行整理后出版了这本《足球教练员培训教程》。

这本培训教程是迄今为止国内最为全面的足球专业书籍，它不仅包括了足球基本理论、知识和先进的训练理念与方法，而且包含有与足球相关的法律、管理方面的知识。其内容涉及“足球运动的特点和规律，足球训练概述，运动员体能及训练，运动员技术、战术能力及训练，职业足球训练计划的制定，足球运动中的生理学、生物化学、心理学，足球训练监控，优秀足球运动员机能评定，足球高原训练，体育组织内部纠纷解决与司法介入，现代管理理念等”，非常系统和全面的阐述了现代高水平职业足球运动及训练中各个方面的问题。内容还包括荷兰和德国讲师讲课内容记录、以及教练员在培训期间的研讨会记录和赴德国考察报告。这本教程不但可以作为职业级教练员学习的教材，而且可以作为各个层次教练员理论学习和训练实践的工具。

我衷心期望广大足球教练员能够不断的学习和探索，提高自己的理论水平和实践能力，为中国足球的发展作出应有的贡献。



2006 年 10 月 20 日



克里特与全体学员合影



克利特授课



阿里肖授课



阿里肖授课



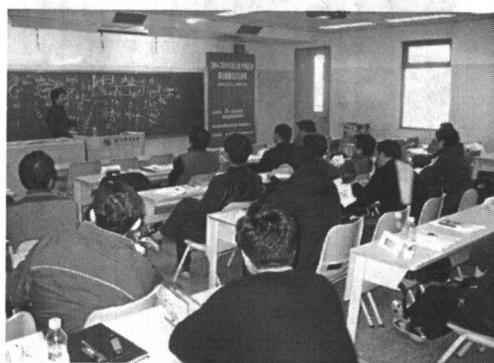
阿里肖与朱广沪合影



全体合影



教师授课



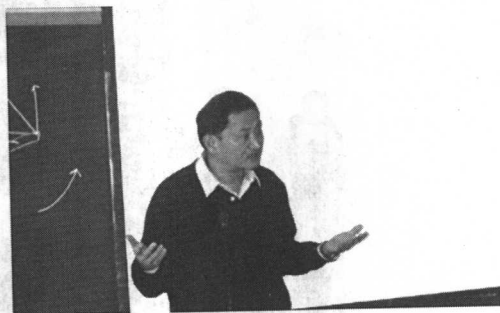
教师授课



拓展训练合影



教师授课



教师授课



学员讨论



学员讨论



学员讨论



学员讨论



全体合影

目 录

第一章 足球教练员	(1)	第七章 中国队攻防战术细则	(30)
第一节 教练员概述	(1)	第八章 运动员心理能力与智力能力及训练	(37)
第二节 如何做一名好的教练员 ..	(1)	第一节 运动员心理能力及训练	(37)
第三节 职业教练员与俱乐部经理、运动员的沟通	(3)	第二节 运动智能及训练	(37)
第二章 足球运动的特点和规律	(6)	第三节 运动员的赛前心理准备	(37)
第三章 足球训练概述	(7)	第四节 注意力集中	(38)
第一节 运动训练概述	(7)	第九章 职业足球训练计划的制定 ..	(42)
第二节 对待训练内容的态度和训练的理想目标	(8)	第一节 运动训练计划	(42)
第三节 足球运动训练的基本特征	(8)	第二节 赛季前训练计划	(44)
第四节 足球训练过程的基本依据	(9)	第三节 比赛期训练计划	(47)
第五节 足球训练新理念与训练规律探索	(10)	第四节 恢复期的训练计划	(49)
第四章 运动员体能及训练	(13)	第十章 足球运动生理学	(50)
第一节 体能训练概述	(13)	第一节 肌肉及神经控制	(50)
第二节 运动员力量素质及训练	(13)	第二节 血液的机能与运动	(52)
第三节 速度素质及训练	(14)	第三节 循环机能与运动	(53)
第四节 耐力素质及训练	(14)	第四节 呼吸机能和运动能力 ..	(55)
第五节 柔韧素质及训练	(15)	第十一章 足球运动的生物化学	(57)
第六节 足球运动的能量代谢过程及训练	(16)	第一节 运动营养和医疗	(57)
第七节 准备活动和整理活动 ..	(25)	第二节 足球膳食营养	(69)
第五章 运动员技术能力及训练	(27)	第三节 运动员的膳食营养	(75)
第一节 技术与运动员的技术能力	(27)	第十二章 足球运动心理学	(77)
第二节 技术训练常用方法和要求	(27)	第一节 紧张焦虑情绪的原理和控制	(77)
第三节 运动技术评价	(27)	第二节 训练与比赛的归因	(80)
第六章 运动员战术能力及训练	(29)	第三节 运动员的心理训练	(81)
第一节 战术与运动员的战术能力	(29)	第四节 运动动机与自信心	(84)
第二节 战术训练方法	(29)	第十三章 足球训练监控	(89)
第三节 战术方案的制定	(29)	第一节 足球训练监控概述	(89)
第四节 战术训练的基本要求 ..	(29)	第二节 足球训练监督的内容 ..	(89)
		第三节 足球训练的控制	(90)
		第十四章 职业教练员体育科研方法 ..	(94)
		第一节 体育科学研究概述	(94)
		第二节 职业教练员体育科研方法	(99)
		第三节 足球运动中常用体育科学研究方法	(103)

第四节 足球科研论文的写作方法 (106)	第十九节 自由人的作用和三后卫防守 (191)
第十五章 优秀足球运动员机能评定 ... (111)	第二十节 防守应重点考虑的因素 (191)
第十六章 中国国家队机能状况和比赛跑动能力的评价 (120)	第二十一节 如何观察和阅读比赛 (192)
第十七章 体育组织内部纠纷解决与司法介入 (126)	第二十二节 战术的发展趋势 (193)
第十八章 现代管理理念 (146)	第二十三节 职业球员的管理 (193)
第十九章 足球高原训练 (154)	第二十四节 随球移动防守 (193)
第二十章 中国青少年男女足球运动 2002 ~ 2010 年发展战略的研究 ... (164)	第二十五节 职业运动员的职业表现评价标准 (194)
第二十一章 足球训练理论与实践 (赫斯特·克里特) ... (170)	第二十六节 团队精神及机能 ... (194)
第一节 传球 (170)	第二十七节 竞技状态的起伏与变化 (195)
第二节 组队 (170)	第二十八节 足球运动员的身体训练 (197)
第三节 教练员的职责 (172)	第二十二章 赴德国职业足球俱乐部考察学习报告 (200)
第四节 运动员的心理准备和训练 (178)	第二十三章 荷兰专家讲课内容 (阿里肖) (226)
第五节 一对一的训练 (179)	第一节 良好指导的十步模式——关于青少年足球的荷兰视角 (226)
第六节 球队的进攻战术 (180)	第二节 分析比赛的方法 (231)
第七节 防守反击: 球队的一种战术手段 (181)	第三节 荷兰足球的特点 (236)
第八节 赛前准备期训练计划的制定 (182)	第四节 区域防守 (248)
第九节 周训练计划 (183)	第五节 打法理念 (254)
第十节 关于一节课训练计划的制定 (184)	第六节 压迫式足球 (258)
第十一节 比赛观察与分析 (185)	第七节 防守反击 (259)
第十二节 执教与球队管理 (186)	第八节 攻守转换打法 (260)
第十三节 比赛日的要求与安排 ... (188)	第九节 主要训练单元 (260)
第十四节 比赛阵型与打法 (189)	第十节 阅读比赛的艺术和重要性 (261)
第十五节 不同风格的打法 (189)	第十一节 身体训练既是足球训练, 足球训练又是身体训练 (262)
第十六节 俱乐部的管理 (190)	
第十七节 主题: 录像分析——守门员 (190)	
第十八节 观看意大利的赛前训练 (191)	

第一章 足球教练员

第一节 教练员概述

一、教练员的职责

1. 选材;
2. 制定多年、年度、阶段、小周期训练计划;
3. 控制训练过程;
4. 教运动员技术;
5. 教运动员训练方法、手段;
6. 指挥运动员比赛;
7. 教运动员做人;
8. 提高运动员专项成绩, 获得比赛好名次。

二、教练员工作的特点

1. 时间、精力投入多;
2. 个人利益牺牲多;
3. 外出多;
4. 心理压力大。

三、教练员必须具备的素质

1. 强烈的事业心和责任感;
2. 喜欢所从事的运动项目;
3. 有牺牲精神;
4. 有较强的承受能力;
5. 善于学习和研究, 掌握项目的规律和特点;
6. 善于总结经验和汲取教训;
7. 具有改革创新、开拓进取精神;
8. 掌握先进的训练理论和方法、手段。

四、教练员要学习的内容

1. 别人成功的经验和教训、实践经验;

2. 基本的训练理论;
3. 专项训练理论;
4. 运动生理、解剖学;
5. 运动生物力学和生物化学;
6. 运动心理学;
7. 教育学;
8. 随时掌握和了解世界发展趋势和状况;
9. 计算机和外语。

五、教练员的角色

1. 教师: 传授知识、教授技巧;
2. 训练员: 安排与训练有关的事宜、按摩、拉肌肉;
3. 训导者: 培养运动员的行为举止;
4. 启发鼓动者: 动员激励运动员训练;
5. 纪律监督员: 保证纪律的遵守;
6. 经理人: 安排各方面的事;
7. 行政管理者: 很多行政工作;
8. 公共关系代理: 与媒体及各方面打交道;
9. 社会工作者: 做大量社会工作;
10. 朋友: 知心朋友;
11. 科研工作者: 懂, 而且能参与;
12. 学生: 不断学习。

主讲人: 冯树勇

第二节 如何做一名好的教练员

一、教练员的类型

划分教练员的类型, 可以从两个不同的角度进行: 教练员的决策方式和教练员的知识类型。

(一) 按照教练员的决策方式来划分
权威型: 一切自己说了算, 不听任何意见, 永远正确。

随意型: 不十分认真、没有什么主见, 人变亦变, 人云亦云, 总跟别人跑, 怎样都行。

合作型：善于倾听和总结评价各方面意见和建议，吸取别人的优点，不断改进和提高自己。

(二) 按照教练员的知识类型来划分

知识型：学历高、理论知识丰富，能写，缺乏实践经验。

经验型：丰富的实践经验，会做但说不清为什么，学历低、理论基础差。

综合型：具有以上两方面的优点，是每一个教练员努力的方向。

二、什么样的教练员是一名好的教练员

1. 能够充分发掘运动员的潜力（绝大多数教练员的目标）；

2. 能够把运动员带到大赛的领奖台上（少数人可以做到）。

三、教练员的背景与优缺点

1. 优秀运动员

优点：经历经验多、体会深刻；

缺点：理论水平不够，易急躁、拿运动员与自己比。

2. 一般运动员

优点：教训多、注意学习；

缺点：个人体会经历少。

3. 非运动员

优点：虚心好学、工作细致，理论水平高；

缺点：没有亲身训练经历和体会。

四、教练员权威的建立

1. 以身作则，模范带头，树立榜样；

2. 事事从关心运动员的角度出发；

3. 敬业投入，事业心强；

4. 有知识、水平，训练效果好；

5. 争取、保护运动员的利益，不占运动员的便宜；

6. 多与运动员沟通、讲民主、乐于和学会倾听（技巧）；

7. 公平对待、一视同仁不搞特殊关系；

8. 乐观豁达、诙谐幽默；

9. 衣着得体、语言、举止文明；

10. 与同行保持“正常”的关系。

五、怎样处理好教练员和运动员的关系

1. 初期——师生关系；

2. 中期——同事关系；

3. 后期甚至一生——朋友关系。

六、教练员的管理教育方法

1. 严格要求；

2. 耐心的思想工作；

3. 说服教育；

4. 做朋友；

5. 做榜样；

6. 压服（对年轻的、水平低的有暂时作用）；

7. 迁就（主要是对高水平运动员）；

8. 运动员心服口服、佩服、信赖教练员最重要。

七、对运动员进行教育的方面

(一) 文化知识教育

- 英语
- 计算机
- 训练理论和专项理论
- 营养学
- 心理学
- 一般语文和写作能力

(二) 祖国培养意识和为国争光教育

- 中国的训练体制
- 自己是如何成为运动员的
- 自己是如何出成绩的
- 国家为自己提供和创造了什么条件
- 国家的利益和荣誉是第一位的
- 国家利益与个人利益是一致且密切相

关的

- 为国争光的荣誉感和自豪感

(三) 遵纪守法教育

- 法律是神圣不可违犯的，必须守法
- 没有规矩不成方圆，纪律和规定处处有
- 严格遵守纪律和规定是对优秀运动员

的基本要求

- 是顺利完成训练和学习的根本保证
- 是职业的需要
- 要特别加强职业意识

(四) 团结协作、公平竞争教育

- 与教练员、运动员友好相处
- 互相帮助、学习、促进、督促、监督
- 在训练中比学赶帮，比赛中力争上游
- 在生活中互相关心、爱护
- 消除“同行是冤家”的不良习气

(五) 文明礼貌、自我修养教育

- 谦虚谨慎、不骄不躁
- 学会文明语言（请、谢谢、您好等）
- 杜绝“脏”字、脏话
- 行为举止要与场合一致
- 尊老爱幼、礼貌待人

- 穿着打扮大方、合体、清洁、适宜

(六) 自觉自律教育

- 要能够自己要求自己
- 为国家、同时也是为自己
- 职业要求什么要明确、职业意识
- 清楚了解什么应该做, 什么不应该做
- 让别人监督是没面子的事
- 是训练取得成功的重要因素
- 是要我练和我要练的区别
- 不辜负教练、家长和朋友的期望

(七) 反兴奋剂教育

- 法律不允许
- 不道德的欺骗行为和投机取巧行为
- 损害身心
- 对正直人权益的最大侵犯
- 可能会一生受到良心的谴责
- 三不用原则
- 三严方针

(八) 艰苦奋斗教育

- 服装
- 住宿
- 伙食
- 交通
- 器械

- 场地
- 天气
- 环境

教练员必须认识到:

1. 运动员的管理教育是教练员的重要职责;
2. 无论运动员出现什么问题, 教练员都有不可推卸的责任;

3. 运动员离开家, 你就是家长, 就要象对待自己的孩子一样对待他们;

4. 沟通非常重要, 知道运动员想什么;

5. 运动员水平越高越重要。

高水平的教练员还要做到:

1. 充分认识项目的特点和训练的规律;
2. 正确地理解和运用“三从一大”的训练原则;

3. 处理好量与强度的关系;

4. 处理好数量与质量的关系;

5. 处理好素质和技术的关系;

6. 处理好训练与科研的关系;

7. 处理好训练与恢复的关系;

8. 处理好训练与比赛的关系;

9. 处理好全运会和亚运会、奥运会的关系。

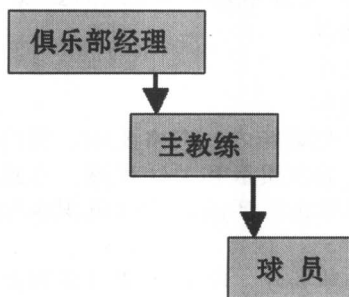
主讲人: 冯树勇

第三节 职业教练员与俱乐部经理、运动员的沟通

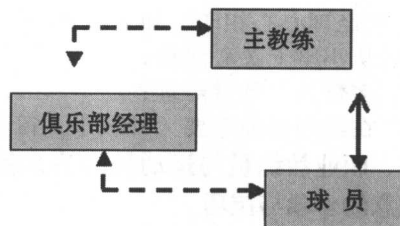
教练员的观念决定了球队和俱乐部、球员的出路和发展。教练员必须清楚的是: 球员可以建议俱乐部解雇教练员, 而教练员则无法建议俱乐部解雇球员。

一、职业教练员、俱乐部及运动员的三种关系模式

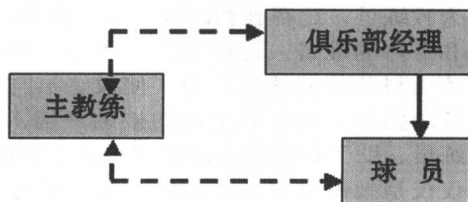
1. 应聘团队



2. 训练比赛关系模式



3. 人力资源关系模式



二、职业教练员与俱乐部经理的关系和沟通需要注意的事项与技巧

(一) 注意事项

1. 职业教练员是俱乐部的雇用者，当主教练接手新的俱乐部时，与俱乐部经理的沟通首先是工作合同，必须明确自己任教的目标、任务、待遇、职权范围和责任、实现目标和任务的基本要求（运动员的选拔、引进、经费预算、日常事务等等）、激励与约束的条件。

2. 主教练要清楚俱乐部董事会准备花多大力气、期望的目标是什么？这必须要与董事会沟通，球队管理中最困难的不是球队的训练，而是俱乐部的董事会。

3. 沟通的时机：

- (1) 训练和比赛时的沟通；
- (2) 将自己的计划与方案及时沟通；
- (3) 出现的问题及时沟通。

(二) 沟通的技巧

1. 面对面沟通；
2. 了解经理的行业背景；
3. 灵活性与坚定性之间的平衡；
4. 难得糊涂；
5. 主动挑大梁；
6. 站稳脚跟、内刚外柔、迎着阳光向前走；
7. 学会拒绝，轻易许诺危害多（小心说不）；
8. 喜怒不形于色（欲速则不达、小不忍乱大谋）；
9. 与经理心心相印，知上识下；
10. 从小事上关心经理；
11. 多赞扬与欣赏经理；
12. 在经理面前不要太计较个人得失。

三、职业教练员与运动员的关系和沟通需要注意的事项与技巧

教练员与球员的关系以及相互交流对球队的成功至关重要。并不是足球知识丰富就能成为教练员，比赛胜利的取得不只是技术、战术和身体的准备，还存在其他因素，那就是教练员与球员的关系，为了使教练员与球员有好的关系，就要有个好的接纳环境，首先教练员、助手和其他人都要分担这个责任，而不仅仅是教练员自己。教练员要和其他人分享知识，并带领其他人达到目标。教练员的权力来自上层领导，这还不够，教练员真

正的权威是来自于球队，只有清楚地认识了这点，才可相信球员和球队。教练员必须清楚的是：球员可以建议俱乐部解雇教练员，而教练员则无法建议俱乐部解雇球员。

(一) 交流方式的选择

两种主要的交流方式：

1. 权威独裁

教练员要求运动员按事先的规定做什么：

(1) 学习主题和训练内容都是教练员提出的；

(2) 练习中教练员规定了练习的动作和内容；

(3) 比赛后教练员表扬和批评队员。

对球员造成的影响：

- (1) 对队友、教练员不信任；
- (2) 使球队不稳定，球队没有凝聚力、没有创造性。

2. 民主

所有的决定是教练员，但决定前却有个民主的过程：

(1) 教练员与助手、球员一起讨论训练主题；

(2) 教练员指出练习的目标、以及各阶段的目标；

(3) 教练员给出一定的时间进行分析，逐个谈话进行表扬和批评。

对造成球员的影响：

- (1) 球队会进行友好的协作和合作；
- (2) 球队会有更多的创造性，达到球队的目的，球队的运作效率高，能完成许多工作。

(二) 交流的原则

1. 理解信息；
2. 积极的指导；
3. 运动员的参与。

(三) 比赛中各环节交流的要害

1. 赛前
2. 赛中
3. 赛后

一是在球场内，严格要求，提高球员的注意力，动作质量和关注程度。在这种要求下，让训练轻松活泼，让球员积极地参与到其中。

二是球场外，应理解球员应有自己的生活方式，让球员管理好自己。另外教练员要了解球员的私事，一般来说第一知道的是队

医，而不是助理教练和教练员，教练员要让队医成为传话筒，将一些要求转达给球员。对球员而言足球是生活中最重要的内容，可通过一些管理人员去管理一些足球以外的事。

4. 交流时注意的事项。

(四) 中国目前足球俱乐部存在的主要问题

教练员大部分采用的都是独裁型的管理，喜欢告诉球员如何做。教练员应向民主型靠拢。首先要向助手、球员赋予他们一定的责任，让每个人都感到他们承担了重要的作用、为达到目标所肩负的责任重大，要让球队运作效果更高的话，这是最好的方法。在教练员与球队的关系中，他不能超之于球队高高在上，脱离球员和球队，但也不能显得作用渺小，让球员看不起教练员，他们应该是平等的，但最终的决定一定要是教练员做出的。教练员应该考虑的是应该让球员、助手帮助他做决定，而不是命令他们，教练员与球员的关系，像其他关系一样，是可以培养和发展的，但发展这种关系是需要时间的，内容和方法也很多。

教练员的权力是上层赋予的，但权力的接受是靠自己的知识和能力让球员所接纳和认可。

教练员当被球员认为是无用了，这表明他曾经有用过，而球员现在是进步了；教练员如果说还要发挥作用，除了他自身学习外，那就是说明球员并没有太大的进步。

教练员要从球员身上的错误中发现教练员自己存在的不足和过失。

教练员最关键的品质是冷静地评估球员的长处和短处。

足球教练员的职业是越来越难，知识的要求越来越高，需要有越来越多的才能，谦虚是最重要的品质，要忍辱负重，做到胜不骄败不馁，教练员不仅是足球专业的专家，更是教育学方面的专家。

(五) 沟通的技巧

1. 面对面地谈话，不要传话；
2. 多倾听运动员的诉说、不要轻易表态；
3. 细心地观察运动员的身体语言；
4. 避免讲话太多；
5. 避免讲话的坏习惯；
6. 避免讲话缺乏逻辑，讲话应具有系统性和条理性；
7. 不要埋怨和怨恨球员；
8. 小心口头的争执；
9. 了解运动员的习惯、兴趣，用职业的敏感性从其他渠道获得运动员的信息，而不要让运动员感到你在背后调查他，这将会失去尊重；
10. 注意沟通的细节；
11. 保持一定的距离；
12. 学会批评队员的技巧；
13. 学会旁敲侧击；
14. 抓队员关键要抓其心；
15. 教练员与经理关系，最好的模式，是风调雨顺的模式；与球员的关系，最好的模式，是宽严有度的模式。

主讲人：周 毅

第二章 足球运动的特点和规律

一、足球运动的特点

(一) 集体协作的前提性

位置分工多、身体多部位触球、配合线路多、集体配合难度大,球类集体性项目集体协作性特点。

(二) 个人能力的综合性

1. 个人能力是集体球类项目的基础;
2. 个人能力要与集体技战术有机结合;
3. 独特的个性特征和个人竞技能力的重要性;
4. 个性特征和全面的技战术特点的结合。

(三) 对抗的特殊性

1. 一对一的对抗到整体的对抗;
2. 有球的对抗到无球的对抗;
3. 同队的压力、对手的压力、环境的压力都可能作用到一次简单的动作中;
4. 同场对抗类集体项目对抗强度评价。

(四) 技战术体能的专项性

1. 体能训练的技术化;
2. 体能训练的阶段性;
3. 体能训练必须与技战术提高同步。

(五) 比赛技术情境不可重复性

1. 训练水平不等同于比赛水平;
2. 比赛场景不容易再现;
3. 无法真实还原比赛情境。

(六) 比赛技术和训练技术的非一致性
同场对抗球类项目训练比赛的非一致性特征。

(七) 对抗中的准确性

1. 动作准确性;
2. 配合思维的准确性;
3. 落实在射门的准确性上。

足球的制胜规律:

整体、快速、变化、对抗、意志力。

乒乓球的制胜规律:

快、转、准、狠、变。

二、足球运动的规律

(一) 足球运动具有以有氧耐力为基础,以有氧和无氧混合供能为特点,突出非乳酸速度耐力训练的生理变化规律。

(二) 足球运动具有以技术、技巧为基础,以战术意识为灵魂,以身体、心理和意志力为保证,突出综合性技战术训练的运动规律。

(三) 足球运动具有以变化性、整体性、对抗性为特点,突出高强度对抗性训练的规律。

(四) 足球运动具有以训练为基础,以比赛为目标,以比赛带动训练,突出比赛实用技术运用的运动规律。

主讲人:刘丹

第三章 足球训练概述

第一节 运动训练概述

一、高水平运动训练体系

成绩预测：运动员的强弱比较，分析出强手。

- 第一级：比赛行为的模型；
- 第二级：建立训练模型；
- 第三级：身体结构、心理状态；
- 第四级：运动员的选拔；
- 第五级：训练（t）比赛（c）与恢复

（b）系统；

第六级：教练员与工作人员系统。

物质保障体系 MTO

目标：

能够经过学习而改善自己，学习才有意义。

除非你把学到的东西实际应用了，否则，你等于什么也没有学到。

SPORT：

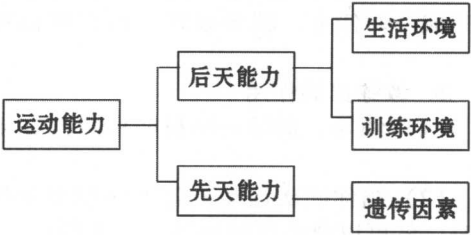
- ① 运动；比赛；体育活动；
- ② 娱乐；游戏；
- ③ 玩笑；嬉虐。

爽朗的人；输得起或能开玩笑的人。

二、运动训练工作的核心



三、运动能力获得的不同途径



四、运动训练过程的控制理论

运动训练学理论认为，完整的运动训练过程由五个基本环节构成：

1. 运动员起始状态的诊断；
2. 训练目标的确立；
3. 训练计划的制订；
4. 训练活动的实施；
5. 训练过程的检查评定。

主讲人：王安利

