

英国足球协会官方指导之



训练 健康 心理 足球之父 裁判 俱乐部

# 足球心理

Psychology for Football

安迪·凯勒 罗伯特·佛左尼 著

王国念 张玉冰  
高 扬

译  
审校



北京体育大学出版社



英国足球协会官方指导之

# 足球心理

|        |         |    |
|--------|---------|----|
| 安迪·凯勒  | 罗伯特·佛左尼 | 主编 |
| 保罗·登特  | 艾利森·代尔  | 编委 |
| 吉姆·罗瑟尔 |         |    |
| 王国念    | 张玉冰     | 翻译 |
| 高扬     |         | 审校 |

北京体育大学出版社

策划编辑 李 飞      责任编辑 高 云  
审稿编辑 李 飞      责任校对 高 静  
责任印制 陈 莎

版权登记号:01-2005-2150

原书名:Psychology for Football

作者名:Dr Andy Cale and Roberto Forzoni

Book First Published 2004

Copyright © 2004 FA Learning Ltd

Chinese Simplified Characters edition Copyright © 2005 by Beijing

Sport University Press

All Rights Reserved

#### 图书在版编目(CIP)数据

足球心理/(英)凯勒,(英)佛左尼主编;王国念,张玉冰译.-北京:北京体育大学出版社,2005.7

ISBN 7-81100-352-X

I. 足… II. ①凯…②佛…③王…④张… III. 足球运动-体育心理学-教材 IV. G843.14

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 053317 号

足球心理                      (英)凯勒 佛左尼 主编

---

|     |                    |
|-----|--------------------|
| 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 | 850 × 1168 毫米 1/32 |
| 印 张 | 5.625              |

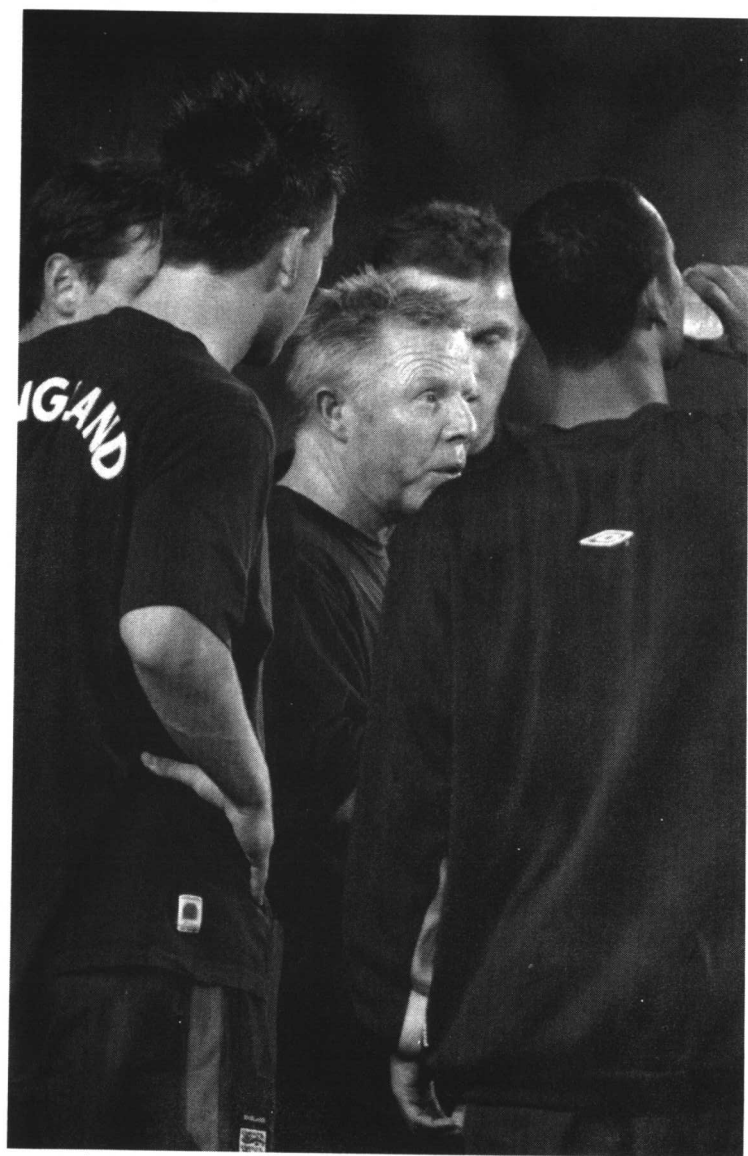
---

2005 年 7 月第 1 版第 1 次印刷 印数 4000 册

定 价 13.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)







## 本指导教程的设计理念

本足球系列指导教程旨在接近数以百万计参与足球运动的人，或其他处于任何水平、以任何方式踢球的人。

每本教程都期望增强你对足球的了解，并在此基础上提高、加强、改善和扩大你参与这一全球最伟大的体育运动的热情和信心。

本套系列教程以互动的形式设计编写，鼓励你把所学的理论运用于足球实践，也能帮你把这些知识转化为实际的踢球技巧和能力。为了帮你实现以上目标，本书自始至终贯穿以下特点：

■ 每章都设计了不同的训练项目，帮你回忆所学的内容，并帮你思考如何将之付诸实践。

**最佳练习** 该节内容会给出一个实例，教你如何以较好或理想的方式行事——可以用在球场上，也可以用在

球场外。

## 引述

“所有引述的话都会向你传达有用的信息或见解，并鼓励你考虑自己的踢球技巧或执教职责的某一方面。”

## 统计资料

书中的统计数据会经常让你感到吃惊，它肯定会增加你对足球运动的了解。

## 小结



每章结尾处的小结会总结本章的主要内容，并帮助你巩固所学的知识。

你可以任意选择你喜欢的方式阅读本教程——在家里，在球场上，完整地阅读所有内容，或者浅尝辄止只为寻找某种建议。但无论你选择哪种方式，我们都希望本书能增强你的能力，扩大你的知识面，加强你的参与程度，最重要的是，在你参与足球运动时带给你快乐和激情！



## 引言

### 本章要点:

- 介绍运动心理。
- 描述本书的编写模式及内容。
- 解释运动心理将如何帮助球员发展。
- 建议最大限度利用本书的方法。

研究足球运动心理的一个重要原因是为了增强你对每个球员的了解，帮助理解儿童为何要踢足球，探寻激励他们的原因，学会如何提高他们的自信心、自控力和责任感，最重要的一点是如何确保球员在成长的过程中继续体验踢球的乐趣。

### 运动心理

那么什么是运动心理呢？它又能如何帮助球员进行训练并帮助球员自身发展呢？从根本上说，心理学是对大脑的研究，

运动心理是对人们及其运动行为的科学研究。

## 运动心理如何帮助球员发展

我们使用运动心理的目的是要找到合理的运动原则和研究方法以帮助球员发展，在此过程中必须明确以下内容：

- 球员为何参与足球运动。
- 是什么因素激励他们尝试足球并维持他们踢球兴趣。
- 如何建立球员的自信心。
- 如何开发一支球队并使集体的表现优于单个球员的表现之和。

本书的主要目的是用简单的语言介绍一些运动心理的概念。它将帮助你理解心理因素对于运动表现所起的作用，比如：

- 焦虑会如何影响一个球员开出的罚点球。
- 缺乏自信心会如何导致一个球员中途退出足球运动。
- 教练的评论和奖励会如何影响球队的动机。
- 意象法训练会如何帮助一个球员在踢任意球时破门。
- 父母和教练如何能让球员的踢球经验更加丰富。

## 如何使用本书

作为一个整体，该书将使你对如何把运动心理的一些原理运用到球队身上有一个基本切实的理解。每章开始都列出了学习目标，即你能从该章节中学到的概念。每章都有许多训练项目和最佳练习实例，末尾有一个小结、几道自我测试和一项行动计划，以便你能理论联系实际。

之所以撰写本书，是希望你能把它当作一门工具熟练使用。假如你对意象法感兴趣，可以直接进入第8章——然后离开。

## 小 结



运动心理的前言部分对一些简单的运动心理方法和策略作了基本地描述和解释，你既可以用它们帮助孩子锻炼成健壮的人，又可以用它们帮助孩子成长为熟练的球员。引言部分可以帮助孩子们在足球方面提升发展的速度。另外，引言还介绍了一些重要的概念，比如动机、信心、确立目标和球队建设等。

## 自我测试

1. 什么是运动心理？
2. 运动心理能如何帮助你的球员？
3. 使用本书的最好方法是什么？

## 行动计划

每天花 30 分钟来阅读本书的一个章节。然后，你可以利用书中建议的训练内容和行动计划，来决定是否采纳每个章节中提到的一些方法以调整自己的训练模式，从而创造一个更加积极的训练环境。



# 目 录

---

|               |     |
|---------------|-----|
| 本指导教程的设计理念    | 1   |
| 引 言           | 3   |
| 第一章 球 员       | 1   |
| 第二章 动 机       | 20  |
| 第三章 信 心       | 43  |
| 第四章 球队精神与球队建设 | 61  |
| 第五章 领导与执教     | 74  |
| 第六章 交 流       | 88  |
| 第七章 确立目标      | 103 |
| 第八章 意象法       | 118 |
| 第九章 父母的影响     | 139 |
| 结 论           | 156 |



# 第一章

## 球 员

### 本章要点:

- 说明了解每个球员的重要性。
- 探究年轻球员踢球的原因。
- 最大限度地发挥球员的能动性。
- 解释采取以球员为中心的训练方法的益处。
- 寻找可能帮助球员发展的心理方法。

许多教练试图激励他们的球队，增加球队的信心并带领球员们取得胜利，却忽视了球队中最重要的部分——单个的球员。这种做法是令人难以置信的！

### 了解你的球员

#### 引述

“我该如何激励我的队员呢？”

“我如何才能最大限度地激发他们的潜能呢？”

| “他们今晚为何干劲不足呢?”

这些引述的问题是许多高级足球俱乐部的教练和经纪人经常提出却又很难回答的问题。当对单个球员有更多地了解和更深地认识之后，你会发现这些问题会更容易回答。

表 1 和表 2 是为了帮助你了解球员而设计的取样表单。有些问题可能跟足球队员的发展并不相干，但是别忘了，我们的工作是把培养人放在第一位——培养球员是第二位的！通过阅读本书的不同章节，你会很快意识到，你对自己的球员以及他们的恐惧、担忧、好恶等知道的越多，你就越能帮助它们更好地发展。

■ 再想一些其他的问题，并把它们纳入你对球员个人信息的调查表中。

在下次训练中，问问自己这些问题：“我真的了解我的队员吗？他们干吗要踢球？他们为什么要呆在这儿？”

## 引述

| “当球员知道你在乎他们的时候，他们很在乎你知道有关他们个人的东西。”

你会发现表 2 中有一处地方可以让每个球员填写他们个人对足球的态度。这样做是为了让球员发现并明确自己的强项，这对以后建立自信心至关重要。以下几种回答可能是比较典型的：

- “我现在是速度极快运球极准的边锋，我喜欢盘球绕过后卫并果断横传。”
- “我现在是前卫球员，喜欢铲球并想冲锋破门得分。”

表 1 球员信息调查示范 表单 1

足球联队

13 岁以下

个人信息

|       |       |         |         |
|-------|-------|---------|---------|
| 姓名:   | 生日:   | 在校年级:   | 最佳位置:   |
| 父亲姓名: | 母亲姓名: | 兄弟(年龄): | 姐妹(年龄): |

| 3 件(个/本/张/支/部)        | 1 | 2 | 3 |
|-----------------------|---|---|---|
| 让你在比赛中感觉良好的 3 件事      |   |   |   |
| 你在训练中爱做的 3 件事         |   |   |   |
| 你爱看的 3 个电视节目          |   |   |   |
| 你读过的 3 本书             |   |   |   |
| 你常读的 3 种杂志            |   |   |   |
| 你最爱看的 3 部电影           |   |   |   |
| 你最喜爱的 3 支足球队          |   |   |   |
| 你最喜爱的 3 个体育明星(任何体育运动) |   |   |   |
| 你最爱吃的 3 种食物           |   |   |   |
| 你最爱喝的 3 种饮料           |   |   |   |
| 你最爱听的 3 张歌碟           |   |   |   |
| 你最爱观看的 3 支足球队的比赛      |   |   |   |
| 你打比赛的 3 个强项           |   |   |   |
| 你想在比赛中提高的 3 个方面       |   |   |   |
| 你在本年度想实现的 3 件事        |   |   |   |

表2 球员信息调查示范 表单2

足球联队

13岁以下

个人信息

|                            | 1 | 2 | 3 |
|----------------------------|---|---|---|
| 我最喜欢的1个专业球员                |   |   |   |
| 我喜欢他/她的3个理由                |   |   |   |
| 我最喜欢的1个与我当前位置相同的球员         |   |   |   |
| 我喜欢他/她的3个理由                |   |   |   |
| 我在足球上(训练中)的长项              |   |   |   |
| (如有不同)我在足球上(比赛中)的长项        |   |   |   |
| 能反映我长项的图片/物体/动物/符号         |   |   |   |
| 我在生活中的长项(一般而言)             |   |   |   |
| 我个人对足球的态度:<br>“我现在是……”     |   |   |   |
| 说明学校或家庭纪律约束如何有助于你在足球方面的表现: |   |   |   |
| 良好的教育对于一个专业足球队员有何作用?       |   |   |   |

这些说明都要求用现在时态(我现在是)填写并且要包含积极的方面(如思想和/或行为)。说明也应该用球员自己的而

不是教练的语言填写。在表2中提到学校和教育是为了允许球员自己思索与教育有关的问题，并让他们考虑接受良好教育的重要性，我们并未因为他们正在踢球而忽略学校教育。



花点时间发现这些额外的信息将让你对你的球员有进一步的了解，同时也有助于建立一种亲密的关系，这种关系会促进他们在训练场上甚至场外的发展。

## 人们为什么要踢足球？

如果你问一个年轻的球员为何要踢球，他很可能给出下面的某个理由：

- 踢球时我能获得无穷的樂趣。
- 我踢足球感觉很好。
- 我想跟朋友呆在一起。
- 我喜欢竞争。

- 我喜欢展示我的球技。
- 我想提高我的球技。
- 我想成为球队的一部分。
- 我有一种成就感。
- 我喜欢模仿我最喜欢的球员。
- 我想成为一个专业足球队员。
- 就是好玩！

### 统计资料

在英国，有超过 25 万儿童踢小型足球。

人们会提出许多不同的理由，但主要原因是踢球的满足和享受，即享受乐趣。有时这种感觉在训练和比赛中会出现；有时，训练的满足超过了比赛的乐趣。但这要看孩子属于哪一类，更重要的是要看作为教练的你创造了怎样的环境。

■ 把所有队员列出名单，并写下你认为他们各自踢球的主要原因。然后去问问他们到底为什么要参与足球运动。你的预测到底跟真实情况相差多远呢？你需要改变对每个球员或整个球队的期望与目标吗？

**最佳练习** 记住，你的球员是为了乐趣才踢球的！那么就让他们乐趣吧！

### 形成一种以球员为中心的训练方法

把运动心理运用到球员身上的一项基本原则是：作为教练