

足球 教练员



1984年第三期

PDFG

译 者 的 话

今天的足球运动，是全面型足球运动员所主宰的时代。因此，身体训练越来越引起各国足球教练员、运动员的广泛注意。近30年来，西德足球运动在世界足坛，一直处于领先地位，这与他们一贯重视运动员的身体训练是分不开的。

作者在本书里，比较全面、系统地阐述了足球运动员身体训练的理论和实践问题。作者不是孤立的论述身体训练，而是根据足球运动的特点，将身体训练尽可能同技术、战术训练有机地结合在一起。特别是作者列举了许多有代表性的具体训练方法、手段，既能直接地指导训练，又能给人们以深刻的启示。

此书系由俄文版译成。由于翻译水平有限，不当之处在所难免，欢迎大家批评、指正。

总 目 录

一、足球运动员的身体训练

1. 足球运动员身体训练的意义…………… (1)
2. 体操在足球运动员身体训练中的运用…………… (6)
3. 活动性游戏…………… (81)

二、高级教练员考试答辩论文选

1. 三年设想和二年来训练实践 …………… (103)
2. 守门员接扑球脱手的原因及纠正的方法 …… (121)

目 录

第一章 足球运动员身体训练的意义·····	(1)
第二章 体操在足球运动员身体训练中的 运用·····	(6)
第一节 徒手体操练习·····	(8)
一、跳跃练习·····	(8)
二、伸展练习·····	(11)
三、力量练习·····	(18)
四、放松练习·····	(23)
五、活动中练习·····	(25)
六、成套体操练习·····	(31)
第二节 与同伴一起练习·····	(33)
一、双人练习·····	(33)
二、三人练习·····	(45)
三、四人练习·····	(50)
四、快速反应·····	(52)
第三节 器械体操·····	(53)
一、实心球·····	(53)
二、双人实心球练习·····	(62)
三、用实心球传球·····	(65)
四、跳绳·····	(73)
第三章 活动性游戏·····	(81)

一、跑和对抗的游戏·····	(81)
二、结合球的游戏·····	(92)

第一章 足球运动员身体训练的意义

一个足球队的成就主要是由三个因素确定的：即队员的技术、战术意识和每个队员的身体、精神及心理状态。只有在这些因素彼此得到协调发展时，一个足球队才可以说是一个完整坚强的球队。这样的球队，通常都能以应有的水平参加比赛。优秀教练员在训练过程中（包括战术教学），力求将上述列举的因素协调地结合起来。而对上述的任何一种因素，不论在什么情况下，都不能估计过低，也不能估计过高。

如果高级运动员由于竞技状态不好，比赛中很少得到球的话，那么，他就难以充分地表现出自己的水平。如果队员的状态非常好，而由于过多地控制球或传球不好，那么也会影响比赛。最后，如果队员技术或竞技状态好，但战术意识差，那同样也会影响比赛。

在《足球运动员技术和战术训练》一书中，详细地分析了《技术》和《战术》这两个概念。这里所讲的竞技状态，只是体现在不同形式的身体训练中。作者清楚的知道，不可能对所有的练习都进行分析。由于他们限定自己的任务，所以为教练员提供的这些练习的每一种练习，都是作者们的思想和宝贵经验的结晶。

常常把《竞技状态》的概念讲得过于片面。对它的理解通常只是纯粹指足球运动员身体状态，即包括速度、灵活

性、耐力、顽强性。我们认为，这里必须包括心理因素。仅仅是通过训练难以锤炼心理因素，但是心理因素的培养又是同身体训练密切相关的。比如，当运动员在比赛前感到精力充沛，斗志旺盛，而在比赛中他又不能完全表现出赛前那种良好的精神状态，那么，就不能认为他是处于良好的竞技状态中。同样，如果身体状况极佳，但是这一天他在比赛中并未表现出体力十分充沛，也未从比赛中获得应有的快感。为了要获得成功，这一切都是极为重要的。

只有身体状态和心理因素形成统一的整体，才能获得一定的成绩。

竞技状态取决于个人对生活制度的态度。如果运动员违犯了运动生活制度，如果过量地饮用饮料、抽烟、睡眠不足等，既使训练得再艰苦也不会达到预期的效果。为了获得良好的竞技状态，必须使训练和生活制度之间彼此很好地协调起来。成绩是从艰苦的训练中得到的。如果对生活制度的重要性认识不足，生活上放纵，那么，对保持良好的竞技状态是有害的。

如果运动员的竞技状态允许他在整场比赛中表现出良好的水平，那么，他会对自己的力量充满信心。运动员有了自信心，必然会使他在比赛时情绪高涨，心情愉快。相反，如果竞技状态不好，他会感到信心不足，甚至会对自己的能力产生怀疑。害怕坚持不了整个比赛，强迫自己寻找时机休息或袖手旁观，从而失去比赛能力。

现代科学把身体训练区分出一般和专项两种。足球运动员一般身体训练的目的，在于按照比赛条件完成训练。一般身体训练应当促进现代足球运动员重要素质的发展，像反应

速度，灵巧性，柔韧性，弹跳力，耐力和顽强性。无疑，每个运动员的天赋条件具有重要作用。

一些教练员认为，足球运动员的一般身体训练应当只包括有球的练习；而另一些教练则认为应当是进行无球的练习。作者是支持后面一种观点，因为许多运动员在进行结合球的一般身体训练时，往往把注意力集中在球上，而不能充分地发挥自己的能力。

足球运动员身体训练不仅包括比赛中运用球的练习，而且这些练习还能培养队员之间相互配合的能力。全面训练能避免教学上的片面性和不良的个人习惯。经过全面训练的运动员，能在比赛中充分运用自己的身体的能力。

建立在良好的一般身体发展基础上的专项身体训练，能进一步促进运动员通过结合球的比赛性练习来提高足球技术水平，并使他们在比赛中的活动更迅速，更机动和更灵活。教练员在运用有球的练习的同时，还必须完成专门的任务：发展和改进动作的协调性和速度等等。

从大量的技术练习内容中，可以选择最必要的内容。特别应当指出的是各种比赛性战术练习： 2×1 、 2×2 、 3×3 、 1×2 、 2×3 等等。如果使这些练习服从于专门任务，那么，它们将是身体训练最理想的手段。如，在规定的时间内（2—4 分钟），既不允许队员们走，也不允许队员们停留，而只能跑。或是每次传完球后必须向空档跑去。或是双方队员固定分工，一个盯一个，当一个队员向场地任何区域跑动时，另一个队员紧跟不放，二人像绳子一样拴在一起。

从用球的教学，中，举个简单例子来说明身体训练的特

点，当队员得球后，把球控制住，然后传球或继续控球。如果改变练习的条件和要求，就可以将这种纯技术的练习变成一种身体训练的手段。比如，将球向前、向后、向左、向右传给运动员，让他在移动中接球，并且每次接球时移动的距离要大，速度要快。假如，运动员在接球后及时向前带球，以便在传球前充分地动员出自己的力量，那么，这种练习的效果就会更大。

有经验的教练员，经过认真地思考之后，善于从大量的用球对抗性中寻找许多既能改进技术的同时，又能改善竞技状态的练习。

不能把一般和专项身体训练的所有形式都列举出来。

必须再次指出，采用多种形式的竞赛性身体训练方法的重要意义。足球运动员按其本性首先是一名队员，所以每次训练都应安排竞赛性练习。人所共知，有相当多种多样的竞赛性练习——从最简单的跑的赛竞游戏到用球的比赛，接力赛到“大型比赛”（手球、篮球、排球等等）。这些练习不仅能丰富训练，而且对竞技状态也会产生良好的影响，同时还有助于改进运动员的有球配合。

身体训练通常是全队在一起进行。要使训练计划符合每个队员的要求，对教练员来说是比较困难的。对身强力壮并且肌肉组织发展很好的队员，只进行力量练习；而对身体弱，但速度快的队员强迫他们发展速度素质，这样做是慌谬无意义的。对身体强壮而又不灵活的队员，首先应当进行些跑、速度、灵巧性练习，而对身体弱的队员应从事发展力量练习。

一般身体训练建议全队一起进行，而专项身体训练按力

量分组进行。如，把身体强壮同肌肉发展丰满的队员分在一组。最好对他们进行些冲刺、跑、及其速度练习。而对身体弱的一组，对他们进行体操练习，实心球练习，器械练习，对抗练习。对缺乏速度—耐力和一般耐力的运动员，应当采用各种形式的战术游戏，长距离跑，到森林里越野跑等。

当然，这些组与组之间不可能划分得十分清楚，但必须尽可能使训练要有针对性。

第二章 体操在足球运动员身体训练中的运用

虽然足球运动员不大喜欢体操，但它却是足球运动员身体训练的主要组成部分。在任何一次训练中，必须包括专门提供足球运动员所需要的体操练习。一些相适应的协调、力量和伸展练习，能够使足球运动员变得更灵巧，这对比较笨重的而又不大灵活的运动员来说就更为重要了。

足球运动对运动员关节的灵活性和肌肉的弹性要求是非常高的。只有具备了这些素质，队员们在任何情况下，首先是在同对手争夺中才能获得胜利。

经常而有目的的从事体操练习，除对机体产生良好的影响外，还能增强运动员对动作的理解和感觉。足球运动员凡是具有动作感的，在足球比赛时动作则舒展优美，而缺乏动作感的，在比赛中就显得不灵活、笨拙。

许多运动员由于职业的关系，经常坐着工作或者是从事单一的体力劳动，由于这种原因常常发生肌痉挛和机能的破坏，从而导致肌肉工作能力的下降。具有动作多种多样的体操练习，是克服上述后果的最好形式。它们可以消除紧张和保持肌系统充沛的机能生命能力。

体操练习的重要性还在于能使那些不够灵巧和肌肉组织缺乏弹性的运动员获得这些素质，从而减少运动创伤。

安排在每次作业课的体操练习，应促使全身都参加运动，特别是上体、肩、腰部分。在某些课里安排些放松练习，以预防肌肉痉挛和准备承受新的运动量。

体操练习应完成得轻松，引人入胜，而富有实效。教练员应当对运动员边做边指出问题，特别是在做经常重复的练习时，尤其应该这样。

为了增加效果，体操练习不应当过量的做。而应当仔细选择为数不多的并且效果好的练习。每次运用10—12个练习就足够了。如果教练员善于用语言强调动作，“高点”、“低点”、“大摆”、“紧张点”等等，那么，体操将成为足球运动员最喜欢的身体训练的内容之一。

徒手体操练习，根据它们的主要作用可分为下列各组：

跳跃练习；

伸展练习；

力量练习；

放松练习。

当然，我们谈到肌肉群，韧带，肌腱各有各的作用时，不能将其截然分开。因一动作对某个肌肉群为力量练习，而对另一肌肉群则属于伸展练习，而对第三块肌肉群又可能起到放松练习的作用。

分为上述四个组练习，在某种程度上能起到相互调节的作用。

在练习时各组应交替进行，例如，跳跃练习，放松练习，力量练习，伸展练习。再进行放松练习，力量练习等等。

为了获得好的效果，建议教练员在选择练习时，应循序

渐进地进行全身练习，由下往上：由脚掌，小腿，大腿，背部，腹胸部，肩带，颈部。当然，也可按相反方向进行：由上往下进行。

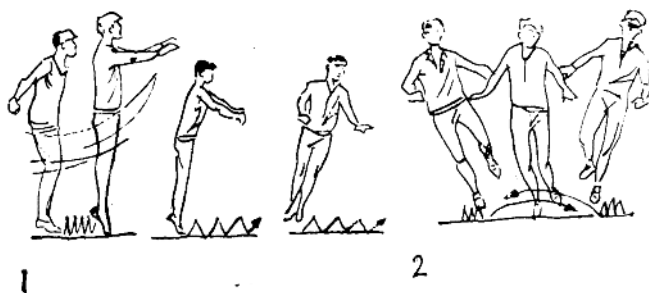
第一节 徒手体操练习

一、跳跃练习

1. 两脚稍微分开站立（如手掌宽）：在原地直腿前后、左右跳（1）。

2. 原地转体 90° 、 180° 、 360° 跳跃。

3. 两脚交替的向左、向右单脚跳，重心及时的移到另一只腿上（2）。



4. 单脚蹬地向侧面跨跳，左脚蹬地，右脚落地。动作要有弹性。

反之，右脚蹬地，左脚落地。同样，动作要有弹性。

逐渐加大跳的距离。两臂应协助用力摆动（3）。

5. 向前跑动中单脚向上高跳：左脚蹬地，右脚落地。

反之，右脚蹬地，左脚落地。逐渐增加跳的高度，两臂协助用力（4）。



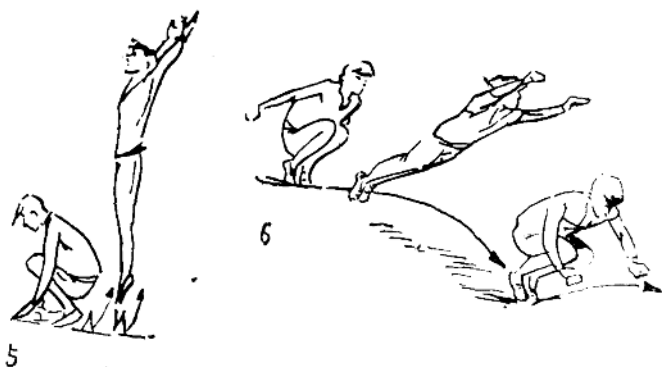
4

6. 双脚向上跳：用力上跳，落地成下蹲姿势，要有弹性。向上跳起时，身体应挺直，再下蹲时，循之。双臂用力摆动（5）。

7. 双手成蹲撑跳起。用力向上跳，落地成下蹲姿势。然后双手撑地，再向上跳等等。

8. 蛙跳。双手用力向前上摆动（6）。

9. 原地双脚蹬地向上跳：跳起后，两脚左右分开；跳



起后两脚前后分开，右腿（左腿）在前；跳起膝关节向后弯曲，跳起后屈体（两腿分开或并拢，手指要触摸脚背）；跳起后挺身（体后屈，两脚向后摆，双臂向上、向后方向摆动）；跳起后身体成半园形（7）。



跳起后头部要有动作，仿佛是向前、向侧头顶球动作。上述跳跃练习既可以每跳一次后，作一次有弹性的轻跳，然加再高跳，也可以没有轻跳，而连续向上跳。

10. 练习同上。由下蹲姿势完成跳跃动作，并有弹性的轻跳3次、2次、1次。

11. 练习“9”所述的所有跳跃练习均可同间隔性放松跳跃动作配合进行，就是说屈膝跳，接放松跳；分腿跳，接放松跳；挺胸跳，接放松跳等等。

完成上述一组跳跃动作也可以不要间隔性放松跳。

12. 练习同上。但跳时由下蹲姿势开始。

13. 成下蹲姿势，有弹性的向左、向右转体跳；并向前，向后移动跳（8）。

14. 《俄罗斯舞蹈》。成下蹲姿势，两脚交替向前伸出，有时左脚在前，有时右脚在前（脚掌朝前）。同上。但脚向侧面伸出（两脚内侧缘着地），两手叉腰（9）。

15. 《蛙跳》。下蹲两膝分开，双手在两膝之间撑地，有弹性的向前跳。

16. 《兔子跳》。蹲下手撑地，有弹性的向前跳，先用双手触落地面（10）。

17. 原地跑跳。特别注意脚的蹬地动作和手臂摆动动作，跳得要高（11）。

18. 《上跳游戏》。跳起两脚分开，两手击大腿；跳起两腿并拢，两手在头上击掌等（12）。

二、伸展练习

站立

1. 跳起两腿分开；上体有弹性的向前屈体，两手在两腿之间触地。每做完一次后，还原成原姿势（13）

2. 练习同上。但双手先触左侧地面、再触中间地面，最后触右侧地面（在腿处）。然后再向反方向做。

3. 练习同上。但身体要伸直（14）。

4. 两腿分开站立：上体有弹性的向前倾。两手前伸

尽量触摸脚前面的地面（越远越好），然后触摸两脚之间地面，再从两腿之间尽量向后触摸地面。身体可站直和不站直完成此练习（15）。

5. 两脚分开站立，两手在胸前交叉：上体有弹性的向前屈体，用肘关节触地。

6. 练习同上。但双手扶头后，用肘关节触地（16）。

