

【美】杰伊·马丁 (Jay Martin) 主编

毕成译

足球执教的艺术

53位杰出教练的执教精华录

如果你想成为一名出色的足球教练，仅仅知道如何指导技术和战术，是远远不够的！

汇集 53 位杰出教练的执教经验，为你揭示

球员 意志品质锻炼 足球兴趣培养 心理素质提升 信心管理

领导力培养 足球潜力发掘 逆境处理的方法

教练 威信树立 与球员进行积极、有效沟通的方式

美国国家
足球教练员协会
倾力推荐

教你成为一名受球员尊敬、爱戴，
并能够影响球员一生的足球教练

 中国工信出版集团

 人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

足球执教的艺术

53位杰出教练的执教精华录

【美】杰伊·马丁 (Jay Martin) 主编 毕成 译

人 民 邮 电 出 版 社
北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

足球执教的艺术 : 53位杰出教练的执教精华录 /
(美) 杰伊·马丁 (Jay Martin) 主编 ; 毕成译. — 北
京 : 人民邮电出版社, 2018.2
ISBN 978-7-115-41018-4

I. ①足… II. ①杰… ②毕… III. ①足球运动—运
动训练 IV. ①G843.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第296308号

版权声明

Copyright © 2015 by Meyer & Meyer Sport (UK) Ltd.

Simplified Chinese translation copyright © 2018 by Posts & Telecom Press.

All rights reserved.

免责声明

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,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

如果想成为一名出色的足球教练,仅仅知道如何指导技术和战术,是远远不够的。本书汇集了53位杰出教练的执教经验,为读者揭示球员意志品质锻炼、足球兴趣培养、心理素质提升、信心管理、领导力培养、足球潜力发掘、逆境处理的方法,以及教练员威信树立、与球员进行有效沟通的方式,教你成为一名受球员尊敬、爱戴,并能够影响球员一生的足球教练。

本书适合职业足球俱乐部教练、体育院校足球专业师生,以及中小学体育教师、足球爱好者学习使用。

◆ 主 编 [美] 杰伊·马丁 (Jay Martin)

译 毕 成

责任编辑 裴 倩

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>

北京缤索印刷有限公司印刷

◆ 开本: 700×1000 1/16

印张: 12

2018年2月第1版

字数: 227千字

2018年2月北京第1次印刷

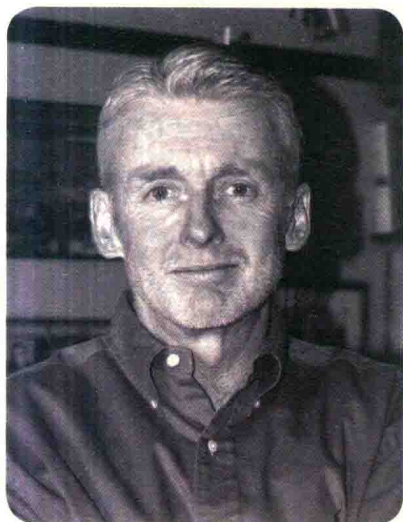
著作权合同登记号 图字: 01-2016-6553号

定价: 88.00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



杰伊·马丁博士是俄亥俄卫斯理大学的一位教授，他是美国最成功的大学男子足球队教练之一。

马丁从 2003 年开始担任美国国家足球教练协会（NSCAA）主办的《足球期刊》杂志编辑。

目 录

1 重新审视传统足球执教方法并介绍以发展球商为核心的足球学习方法 ...	6
2 采用具象化冥想训练法的五大原因	9
3 动觉足球技术动作的具象化冥想	12
4 你的球员们有没有做足球家庭作业	16
5 什么是意志力，如何锻炼意志力	18
6 美国青少年足球格局的三大变化是否会置球员于体力透支的风险之下 ...	20
7 乐趣还是恐惧	24
8 改变球队文化：冠军球队的建立需要各相关方之间的互信	30
9 营造舒适感是执教青少年运动员的关键	37
10 心理素质的六个要素	41
11 信心管理	45
12 思维模式：以成长型思维模式培养球员	47
13 教练和球员的意志力	52
14 寻找能在比赛中解决问题的球员	57
15 教练威信的重要性	61
16 与大牌运动员共事	63
17 像女孩那样训练，像男孩那样比赛	66
18 E 目标 = 卓越	71
19 我们为何不需要制定球队目标	74
20 你的工作是赢得当下，还是赢得将来	75
21 伟大球员们并非所见略同	78
22 一切尽在眼中！罚进和罚丢点球对主罚球员的心理影响	83
23 心理素质	87
24 多技能——了解大脑	91
25 创造最佳的训练条件并了解神经系统科学对教练员领导力影响的研究成果 ...	94

26 “板凳球员”的心理研究帮助替补球员得到积极的比赛体验	98
27 影响一生的教练：教授生活行为准则的重要性	100
28 应对客场劣势的五个步骤	104
29 心理分析和心智技巧训练对最大程度挖掘球员和教练潜力的重要性 ..	107
30 成功的教练：建立并保持威信	109
31 最佳状态	113
32 执教 Y 时代和千禧年时代的球员	115
33 通过观看足球比赛提高球员的比赛意识	120
34 教练在培养冠军中的作用	126
35 为比赛做好准备的三步公式：从备战到发挥	131
36 沟通与表现之间的重要关系	135
37 论心理素质和巅峰状态的关系	139
38 教练的角色：管理球队的激励过程	144
39 竞技体育环境中对失败的恐惧	147
40 应对逆境	152
41 乐趣和比赛：家长们花的钱值吗	156
42 享受比赛	158
43 什么能激发或打击球员们的“比赛欲望”	164
44 掌控“可控因素”	166
45 积极的沟通方法对执教青少年运动员的重要性	168
46 有效的场上沟通是获胜的关键	171
47 让球员们做好比赛准备	173
48 教导孩子们学会“热爱比赛”	177
49 美国奥委会的十大心理训练指导原则	180
50 培养球员们的领导力	182
图书推荐	187

足球执教的艺术

53位杰出教练的执教精华录

【美】杰伊·马丁 (Jay Martin) 主编 毕成 译

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

足球执教的艺术 : 53位杰出教练的执教精华录 /
(美) 杰伊·马丁 (Jay Martin) 主编 ; 毕成译. -- 北
京 : 人民邮电出版社, 2018.2
ISBN 978-7-115-41018-4

I. ①足… II. ①杰… ②毕… III. ①足球运动—运
动训练 IV. ①G843.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第296308号

版权声明

Copyright © 2015 by Meyer & Meyer Sport (UK) Ltd.

Simplified Chinese translation copyright © 2018 by Posts & Telecom Press.

All rights reserved.

免责声明

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, 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

如果想成为一名出色的足球教练, 仅仅知道如何指导技术和战术, 是远远不够的。本书汇集了53位杰出教练的执教经验, 为读者揭示球员意志品质锻炼、足球兴趣培养、心理素质提升、信心管理、领导力培养、足球潜力发掘、逆境处理的方法, 以及教练员威信树立、与球员进行有效沟通的方式, 教你成为一名受球员尊敬、爱戴, 并能够影响球员一生的足球教练。

本书适合职业足球俱乐部教练、体育院校足球专业师生, 以及中小学体育教师、足球爱好者学习使用。

◆ 主 编 [美] 杰伊·马丁 (Jay Martin)

译 毕 成

责任编辑 裴 倩

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>

北京缤索印刷有限公司印刷

◆ 开本: 700×1000 1/16

印张: 12

2018年2月第1版

字数: 227千字

2018年2月北京第1次印刷

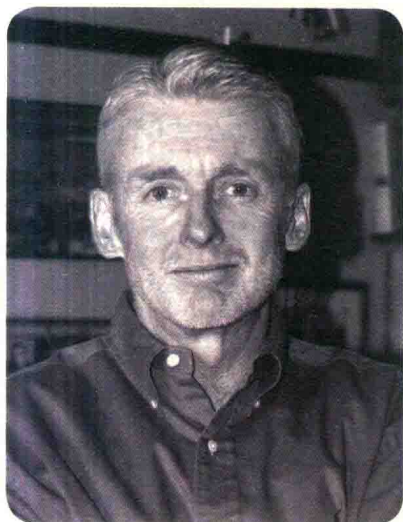
著作权合同登记号 图字: 01-2016-6553号

定价: 88.00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



杰伊·马丁博士是俄亥俄卫斯理大学的一位教授，他是美国最成功的大学男子足球队教练之一。

马丁从 2003 年开始担任美国国家足球教练协会（NSCAA）主办的《足球期刊》杂志编辑。

目 录

1 重新审视传统足球执教方法并介绍以发展球商为核心的足球学习方法 ...	6
2 采用具象化冥想训练法的五大原因	9
3 动觉足球技术动作的具象化冥想	12
4 你的球员们有没有做足球家庭作业	16
5 什么是意志力，如何锻炼意志力	18
6 美国青少年足球格局的三大变化是否会置球员于体力透支的风险之下 ...	20
7 乐趣还是恐惧	24
8 改变球队文化：冠军球队的建立需要各相关方之间的互信	30
9 营造舒适感是执教青少年运动员的关键	37
10 心理素质的六个要素	41
11 信心管理	45
12 思维模式：以成长型思维模式培养球员	47
13 教练和球员的意志力	52
14 寻找能在比赛中解决问题的球员	57
15 教练威信的重要性	61
16 与大牌运动员共事	63
17 像女孩那样训练，像男孩那样比赛	66
18 E 目标 = 卓越	71
19 我们为何不需要制定球队目标	74
20 你的工作是赢得当下，还是赢得将来	75
21 伟大球员们并非所见略同	78
22 一切尽在眼中！罚进和罚丢点球对主罚球员的心理影响	83
23 心理素质	87
24 多技能——了解大脑	91
25 创造最佳的训练条件并了解神经系统科学对教练员领导力影响的研究成果 ...	94

26 “板凳球员”的心理研究帮助替补球员得到积极的比赛体验	98
27 影响一生的教练：教授生活行为准则的重要性	100
28 应对客场劣势的五个步骤	104
29 心理分析和心智技巧训练对最大程度挖掘球员和教练潜力的重要性 ..	107
30 成功的教练：建立并保持威信	109
31 最佳状态	113
32 执教 Y 时代和千禧年时代的球员	115
33 通过观看足球比赛提高球员的比赛意识	120
34 教练在培养冠军中的作用	126
35 为比赛做好准备的三步公式：从备战到发挥	131
36 沟通与表现之间的重要关系	135
37 论心理素质和巅峰状态的关系	139
38 教练的角色：管理球队的激励过程	144
39 竞技体育环境中对失败的恐惧	147
40 应对逆境	152
41 乐趣和比赛：家长们花的钱值吗	156
42 享受比赛	158
43 什么能激发或打击球员们的“比赛欲望”	164
44 掌控“可控因素”	166
45 积极的沟通方法对执教青少年运动员的重要性	168
46 有效的场上沟通是获胜的关键	171
47 让球员们做好比赛准备	173
48 教导孩子们学会“热爱比赛”	177
49 美国奥委会的十大心理训练指导原则	180
50 培养球员们的领导力	182
图书推荐	187

1 重新审视传统足球执教方法并介绍以发展球商为核心的足球学习方法

迈克尔·巴尔

在欧冠联赛决赛的那个周末，我有幸前往伦敦出席一场教练座谈会。会议在培根大学举办——该大学是富勒姆足球俱乐部的合作伙伴。迈克尔·布莱宁科斯担任会议的主讲，他是皇家比利时足球联合会的一名训练师兼教练。他开发的球商学习课程得到了许多欧洲足球教练的关注。

前英格兰球星克里斯·瓦德尔认为，由于英国球员的天赋和运动能力并不出众，而且缺乏比赛信心，英国足球协会非常需要重新审视英国足坛的训练方法。训练方法上的墨守成规以及落后的青少年球员训练方法直接导致了英国球队在国际赛场的糟糕战绩。布莱宁科斯向与会的教练、家长和球员们介绍了新的训练方法，这不仅是英国足球所需要的，也值得美国足球悉心借鉴。他的训练方法得到了前比利时国家队主帅保罗·希姆斯特和罗伯特·瓦塞格的肯定。据估计，在布莱宁科斯执教过的100多名球员中，有近四分之一效力于顶级职业俱乐部或入选了国家队。这套训练方法非常具有

开创性，除了足球外，它还可以广泛应用于其他运动项目。

讲演开始，布莱宁科斯首先援引了一句保罗·巴赫·瑞塔博士的名言：“我们用思想看世界，而不是肉眼。”

布莱宁科斯认为，我们可以通过训练球员的神经系统提高他们的比赛节奏、时机和空间意识，从而培养出更优秀的球员。巴萨与曼联的比赛充分证明具备高水准的节奏、时机和空间意识的球员是多么重要。

此外，布莱宁科斯还认识到有必要让年轻球员学会控制情绪，尊重队友、对手、裁判和比赛。在这一点上，巴萨球员在球场内外的出色表现就是非常好的例子。

前克罗地亚国家队主帅斯拉文·比利奇认为，战术体系是死的，它能否发挥作用还要看场上十名球员的积极跑动。布莱宁科斯在他的训练方法中着重强调不间断的跑动和集中注意力。

他还相信优秀的社交能力有助于减少比赛中的身体侵犯，还能鼓励不同文

化背景的球员融入球队并提高训练效果。

来自澳大利亚的马克·科默福德士认为加强骨盆训练区力量训练能帮助球员在将来的足球生涯中预防经常性伤病。布莱宁科斯认为，球员之所以骨盆区力量不足，原因之一是球员的两腿力量不均衡。均衡的左右脚力量有助于骨盆保持正确的姿态，充分利用左右两侧身体的力量。如果骨盆区力量不足，身体的许多部位都会出现伤病。预防伤病复发对球员来说是非常重要的。布莱宁科斯指出，在2002年和2006年世界杯上，有超过半数的球员曾在比赛中使用过抗炎药。在每节训练课中，他都会要求球员发挥自己的技术特长，找到舒服的比赛节奏。他告诉球员们拼抢是赢得球权的最后手段。他经常让球员光脚进行有球热身训练。布莱宁科斯发现FIFA 11热身教程会引发骨盆区不适，因此正在对其进行改进。

如果教练们继续采用中心视野训练法，而不采用外围视野训练法，那么球员的空间意识和视野就会受到限制。只有通过小组技术训练和基于外围关注点的空间训练才能扩大球员的比赛视野。一堂训练课是否有效，取决于球员在有球环境下的认知能力、空间理解、临场发挥和技术能力，以及提高球员的感官意识和技术。此外，如果教练经常鼓励球员进行强化训练，那么他们的传球速度和精度就会得到显著提高。布莱宁科斯分享了他的经验，他认为合格的球员

每年需要触球50万次以上，但他不赞同马尔科姆·格拉德威尔的一万小时成功理论，因为这会给球员造成错误的期望值。

要想让训练课有效果，并让球员吸收信息，教练应该激发球员的好奇心和动力，增加训练的趣味性。布莱宁科斯表示，在培养球员的过程中，训练环境比球员的天赋更重要。好心情能帮助塑造球员的大脑，帮助他们吸收训练信息。实际上，布莱宁科斯深信教练甚至可以通过训练改变职业球员长期以来养成的不良踢球习惯和动作。他积极实践自己倡导的理念，因为除了担任足球教练一职，他还在帮助老年脑梗患者恢复身体的稳定性和大脑的记忆力。大脑的可塑性使所有人都可以终身学习。

他还深信出生于下半年的球员往往更容易遭到淘汰。

作为教练，我们怎么能够因为球员的出生日期就把他或她（尤其是青少年球员）排除在高水平训练之外呢？

他的研究表明，训练中的同步任务能协调团队学习和个人学习之间的关系。训练的四大支柱应该是情绪、注意力、专注度和动力。在训练中，他会经常布置双重任务，让球员在完成眼前任务的同时还得分心关注一个显著的外部焦点，以此实现最终的训练效果。他的所有训练在开始的时候都比较简单，却能得到不同的训练效果，因为球员们得面对挑战找出最佳的解决方案。他相信多样化

的训练比重复相同的训练更有效，比如在一堂训练课中使用不同大小的足球，或者边训练边数数或提问题等。在每节训练课中，他都会不断强调同步性，以减少球员的思考时间。

他深信通过 Ballritmics 训练法可以提高球员的身体协调性、灵活性、自信以及非惯用脚的整体力量。各位读者可以上网搜索关键词“迈克尔·布莱宁科斯”或“Ballritmics”，观看该训练方法的视频。

布莱宁科斯的训练方法与世界知名教育家的理念完全一致：他们尝试通过压缩教学时间提高教育水平，并遵循以学员为导向的原则和以实践教授基本知识的方法。而布莱宁科斯的目标是以创造性的方式整合球员们的多个学习体系，从而达到更快、更深入和更熟练的学习成果。这与全世界最新的教育课程模型是一致的。

在体育运动中，我们需要同时运用左右半脑，它们分别控制着我们的右半身和左半身。运动刺激直接影响到所有年龄段的大脑开发和学术成就。如果能激发学员的兴趣，他们的大脑就能吸收更多信息。让球员在既放松又警觉的状

态下保持良好的情绪不仅有助于他们的学习，还能提高他们的训练动力。用威胁的方式逼迫球员训练对大脑开发没有任何好处。

精神奖励（例如，达成目标后的自豪感和满足感）比物质奖励（例如，美食、金钱、特权、奖杯等）的效果更好。研究表明，我们的大脑天生就会受到好奇心、新奇事物、有意义的活动和成功的激励。

作为学员，我们通过视觉吸收的信息要远远多于其他感官。实际上，我们的大脑感知的是图像信息。肌肉记忆有助于我们回忆起某项技术；它还能帮助我们回忆起与某个动作有关的信息。参与体育运动能刺激从新生儿到 10 岁年龄段儿童大脑的神经通道发育，这也是学习所必需的。

将来，我会与迈克尔·布莱宁科斯保持联络，并计划邀请他访问宾州，向我们介绍他目前针对不同水平的球员采用的各种训练方法。希望宾州足协和美国足协能有兴趣研究他所使用的成功方法。我们应该对他的训练方法予以重视，因为它也许能帮助美国在不远的将来培养出稳定、自信、全面的优秀球员和教练。

2 采用具象化冥想训练法的五大原因

林赛·威尔逊

具象化冥想训练法是提高运动表现的一个强大法宝。但是，虽然知道这种方法的教练很多，却没有几个能说出它的种种优点。作为教练，如果你想通过具象化冥想训练引导你的球队，那你就必须清晰地解答队员们的疑问，这样才能让他们接受这种训练方法。下面，我们向你介绍使用具象化训练法的五大原因。

原因 1：建立信心

很简单，想象成功的前景有助于球员建立信心。如果在训练或比赛中具象化成功，你会在潜意识下提高对自身实力的信心，这会对你的表现产生深远影响。在比赛中，我们都很重视自我评价，所以当你知道自己能做到某个事情的时候，你就会深入挖掘身体潜能并集中注意力，然后努力表现，直到达成目标。对自己的看法一旦改变，你的表现也会跟着发生变化。

举个简单的例子：你可以花点时间写下你的七个巅峰时刻——可以来自你的生活、运动或职业生涯。回忆一下七个你的“高光时刻”，把它们写下来，然

后深呼吸，闭上你的双眼，在你的脑海中回放一遍这七个瞬间。

如果你这么做了，我敢打赌你会对自己的实力更加自信，你会更加确信自己拥有巨大潜能。具象化就是这么有效；它虽然很简单，效果却最好。

原因 2：情绪管理

情绪管理是心理训练最重要的内容之一——在压力下保持冷静，针对困境采取恰当的反应，在比赛中保持兴奋，在关键时刻摆脱无用的情绪。这些都是影响我们比赛表现的关键因素。甚至连美国海豹突击队都在开始用具象化冥想技术练习在生死攸关形势下的情绪控制能力。尽管运动员一般不需要面对生死攸关的情况，但是焦虑、紧张和怯场会在不知不觉中影响他们的情绪，阻碍他们拿出最佳状态。当这种情况发生时，具象化是可用的最有效工具之一。

你可以试试这么做：当你感到紧张或焦虑的时候，把注意力集中在呼吸上，想象你自己此刻非常镇定和自信。当你感到疲劳时，想象自己充满力量和勇气，以此给自己打气。你会惊奇地发现，随

着心态发生改变，你的身体也随之出现变化。有的时候，我们会忘了自己的身心是紧密相连的——我们能在很大程度上控制自己的身心状态。

你还可以提前在充满压力和不适的条件下练习，这样当这种情况真正在比赛中出现的时候，你就会更加胸有成竹。如果某个特定的情况会让你感到紧张，那么你可以想象自己处于这种情况下，感受所有负面情绪，具象化造成这种消极情绪的所有源头，然后想象把所有这些情绪都转变成了积极的情绪，例如勇气和信心。如果你能在脑海里练习控制情绪，那么当这种情况真正发生的时候，你就知道怎么应对了。

也就是说，你的身体会心甘情愿地听从大脑指挥。心态决定一切。

原因 3：提高技术

具象化训练法有助于提升你的技能发展。只进行具象化运动技术（不用做任何身体练习）就可以刺激你的大脑并激活相应的肌肉模式，仿佛你真的在做这个动作一样。神经肌肉科学的研究证明，与实际运动一样，具象化练习可以调动与实际运动相同的肌肉模式，从而对你的神经系统产生实质影响。不同的是，具象化练习不会让你感到疲劳。

在芝加哥大学的一项研究中，研究人员研究了具象化冥想训练对罚球命中率的影响。他们把研究对象分成三组，并测试每组命中的罚球数量。

在确定基准罚球命中率后，他安排每组实验对象分别完成以下任务。

1. 第 1 组：每天练习一小时罚球。
 2. 第 2 组：具象化自己练习罚球的场景。
 3. 第 3 组：什么都不做。
- 30 天后，他再次测试了他们的罚球命中率。

结果如下。

1. 第 1 组：（每天练习罚球）命中率提高了 24%。
2. 第 2 组：（想象罚球场景）命中率提高了 23%！该组在 30 天内没有进行过任何有球训练。
3. 毫不意外的是，第 3 组的命中率没有任何提高。

身体力行的练习当然很重要，但是具象化练习可以调动精神力量。毕竟，人体能承受的训练量是有限的；你的身体可能会被累垮，你可能因为疲劳而形成一些不好的运动习惯，你还有可能因为伤病而不得不停止训练。具象化训练可以作为任何训练计划的良好补充——它很安全、有效而且高效。

原因 4：伤病恢复

具象化冥想训练可以通过两种途径帮助受伤运动员恢复。

加快伤病恢复速度

不管你信不信，具象化冥想训练确实可以加快伤病的恢复速度。阿赫特贝格与马克·莱德进行的一项研究证明了



原因 5：打破常规

运动员有的时候会遭遇瓶颈期，也就是说，他们会陷入某个固定的表现模式之中而无法突破。在这种情况下，运动员往往会想得太多，因压力过大而紧张，这只会让情况更糟。这种状态会给运动员带来很大的挫败感，并引发一些负面的心态。如果某位运动员训练非常刻苦，却仍旧无法取得突破，或刻苦训练之后还是没有办法实现他们应有的表现，那么原因往往来自精神层面。

具象化练习可以帮助缓解运动员在某种情况下的潜意识紧张情绪。在想象自己成功的场景时，他们会变得更加耐心。运动员往往能在具象化冥想的过程中找到问题的根本原因。他们可以通过以下方法提高自己的表现。

- 回想过去的出色成绩，从中吸取经验；
- 研究他们在某种可控环境下的理想精神状态；
- 在高强度的比赛之外，寻找可以改善的方面。

结论

显而易见，具象化冥想训练法对提高运动员的表现有非常明显的效果。

虽然身体训练仍然是最重要的训练手段，但是具象化冥想训练可以让身体和心理训练结合，这对运动员是非常有

人的思想能对身体产生影响。例如，在脚踝扭伤后，通过想象自己的伤处正在复原可以缩短恢复时间；感冒后，想象自己正在康复可以加快痊愈的速度。所以，如果不幸受伤或患病，你可以尝试想象自己正在康复，效果会让你大吃一惊。

在养伤期间防止技术退化

有关举重运动员大脑模式的一项研究发现，当在举起杠铃时，他们的某些大脑模式会被激活。而当他们坐在椅子上想象举重的场景时，同样的大脑模式也会被激活。在克利夫兰临床基金会的一项研究中，研究人员将研究对象分为两组，分别是“健身房组”和“想象组”，并进行对比。他们发现健身房组的肌肉量增加了 30%，而另外一组仅仅通过想象去健身房锻炼，肌肉量也增加了 13.5%！这个结果令人震惊。所以，虽然运动员需要适量的身体锻炼，但是当他们因为伤病无法进行锻炼的时候，想象可以帮助他们保持状态，直到康复。