

人民体育出版社



足球训练 与

〔英〕马尔科姆·

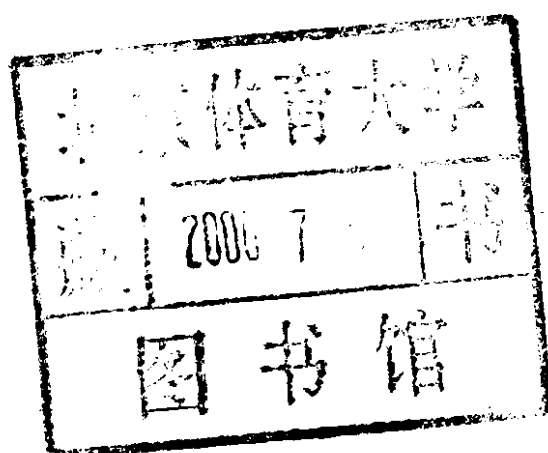
库克 著

王跃新 译

球队管理

ZUQIU XUNLIAN YU QIUDUIGUANLI

足球训练 与 球队管理



〔英〕马尔科姆·

库克 著

王跃新 译

人民体育出版社

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

足球训练与球队管理/[英]库克著;王跃新译.

北京:人民体育出版社,1999

ISBN 7-5009-1836-4

I. 足… II. ①库… ②王… III. ①足球运动 - 运动训练②足球运动 - 体工队 - 管理 IV. G843.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 14851 号

*

人民体育出版社出版发行
北京华威冶金印刷厂印刷
新华书店经销

*

850×1168 毫米 32 开本 5.875 印张 136 千字
1999 年 10 月第 1 版 1999 年 10 月第 1 次印刷
印数:1—5,150 册

*

ISBN 7-5009-1836-4/G · 1735

定价:9.50 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:67143708(发行处) 邮编:100061

传真:67116129 电挂:9474

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行处联系)

前言

足球的历史是与运动员和教练员的名字相互伴随的，他们就像夜空中的流星，点燃比赛，然后消失得无影无踪。与此形成鲜明对照的是，许多默默无闻的足球工作者、运动员和技术专家，他们几乎将全部的时间和精力奉献给了足球运动，而自己却未得到任何耀眼的光环。马尔科姆·库克就属于后者。在近30年的职业生涯中，他一直默默地致力于足球运动的发展。许多人从他的训练指导原则中大获益处，但是很少有人知道，50年代他在自己的故乡格拉斯哥就深深地热爱上这项运动，家乡黑暗、潮湿的街道孕育了他伟大的足球思想和明星梦。马尔科姆·库克是名务实的教练员，他摒弃了那些毫无结果的理论家的思想。

很明显，马尔科姆·库克的背景和他在足球技术训练中各方面的丰富经验足以使其《足球训练与球队管理》一书对从业者——那些陷入困境和强烈厌恶使用专门术语作为保护屏的教练员提供了帮助。我以前深受尊敬的同事，以及后来的约克·斯坦都对《足球训练与球队管理》一书提供了宝贵意见。

和建议。

在英国，直到最近，足球教育还被人们认为是目光短浅的。那些只为小学校队踢过两场比赛的球员竟自认为是这个项目的专家。我最近已经注意到人们的思想开始发生变化，像欧洲大陆正在进步的国家那样，人们显然更加现实。运动员和教练员的创造性发展不仅是人们所渴望的，而且是一个国家希望在高水平比赛中获取成功所必需的。马尔科姆·库克撰写的这本书将有助于那些不满足于现状和勇于接受新观点的教练员。通过阅读此书的每个章节，我们可以得到许多解决问题的方法和启示。马尔科姆已经做了艰苦的工作，目前完全取决于你自己来获取成功。你可以成为众人瞩目的明星，而马尔科姆甘愿作为你的陪衬，要知道，他把自己的一切都奉献给了足球运动的发展。

欧足联技术指导

安迪·罗克斯伯勒

前苏格兰队主教练

前 言

《足球训练与球队管理》一书是我所知道的一部不可多得的精品著作。这本书为足球爱好者和教练员详尽描述了足球训练和球队管理中的科学道理，并赋有艺术性地进行了讲解。作为一名教练员或主教练，我知道要使球队取得成功所必须担负的责任、义务和作用。教练员要取得成功经验需要花费数年的时间。

尽管每名教练员或主教练都需要亲身经历这个过程，但是通过阅读此书中提出的具有说服力的指导原则，你或许可以避免自己在工作中的错误。库克在撰写这本书时克服了常人难以想象的困难，力求使书中的内容具有说服力。这本书对任何渴望成为教练员或主教练的人来说无疑是一本非常好的读物。

英格兰足总技术指导

前利兹联队主教练

霍华德·威尔金森



第一部分 球队训练	1
第一章 制定训练计划	3
第二章 指导方法	13
第三章 发展全队技巧	32
第四章 激发球队	54
第二部分 球队管理	75
第五章 球队的建设	77
第六章 球队的交流	104
第七章 发展球队精神	125
第八章 建立信息搜集体系	144
第九章 各因素的相互结合	165

第一部分

球类训练





贝贝托、马津霍和罗马里奥庆祝巴西队在 1994 年世界杯上赢得的又一个胜利。在这届世界杯比赛中，巴西队的大部分胜利应该归功于主教练卡洛斯·佩雷拉的周密计划。是卡洛斯·佩雷拉最大限度地发挥了每名运动员的潜力。



第一章

制定训练计划

要使一支球队在一段时间里持续保持成功，教练员必须精心安排球队高质量、高强度和赋有创造性的练习，最大限度地挖掘每名运动员的潜力，使球队的运作高度有效。相对来说，我们可以很容易地观察到，焦虑的教练员在赛前最后一分钟向队员布置战术打法，而此时，运动员不可能像赛前心理和身体所准备的那样完全领会教练员的意图。在这种情况下，教练员只会把自己的焦虑带给已经非常紧张的队员，从而影响运动员技术水平的发挥。成功的教练员并不指望把任何事情在赛前都安排得尽善尽美，而是通过有效地制定自己的训练计划，使队员为即将来临的比赛做好心理准备。

“由于计划的错误……所以导致计划的失败。”

通过提出方案，教练员制定出符合实际、直接和连贯的训练计划，没有它，训练和练习课就失去了意义，运动员和球

队在整个赛季中就没有明确的目标。

目标的制定

训练目标可分为长期、中期和短期目标。教练员必须在赛季开始前与自己的队员密切合作并制定出切实可行的目标,以提高运动员的技术技巧、战术素养、身体状况、赛前状态,以及心理素质水平、全队配合和社会交往能力。

当教练员帮助运动员制定目标而不是把目标强加于队员时,所制定的目标最赋有成效。运动员最好把目标定为提高运动成绩而不是比赛的胜负。例如,一名守门员要求自己在一个赛季中多少场次不失球,或者一支球队制定了要赢多少客场比赛。运动员或球队的这些目标都未把重点放在提高运动成绩上。在长期训练阶段中,运动员可以接受这些目标,但是在中期和短期训练阶段中,运动员最好是致力于提高运动成绩,这样教练员和运动员才能逐步实现自己的目标。

在上述守门员和球队的例子中,守门员可以同守门员教练一起制定高质量的训练计划,改进其在比赛中暴露出的缺点,而球队应该把所制定的在客场赢更多场次比赛的目标,改为提高战术方法,让对手出乎意料。训练课应该紧紧围绕这些目标,并且随着赛季的推进,对这些目标进行必要的修改。

一个长期的目标至少要维持一个赛季。有时我们甚至把它定为几个赛季的目标,特别是对年轻选手,他们的发展不同于多数有经验的选手。中期目标一般为一至两个月,而短期

目标应该每周制定。

赛季的指导与训练计划

赛季应该被分为三个主要阶段：赛季结束、赛季前和赛季。

赛季结束期

赛季结束期是指赛季结束后的一段休息和恢复期。在这期间,运动员需要远离比赛的压力,进行心理上 and 身体上的恢复,并充分利用这一机会为自己补充能量。然而,运动员需要当心,恢复期不宜太长,否则,心理放松所带来的好处将被体能的下降所抵消,如运动员体重增加、力量和耐力水平下降、身心懒散等。在这时期,运动员可以适当从事些其他活动或体育运动,这对保持他们较高的身体素质水平、为新赛季的开始做好准备大有益处。

赛季前

赛季前是运动员恢复身体、为赛季开始做好准备的时期。实际上,它主要是让身体和心理逐渐恢复到训练时的要求,避免身体受伤,为即将来临的大强度训练打下坚实的基础。随着赛季的临近,应该有一个平稳的转换期。在转换期训练中,不论是身体的、技术的、心理的还是战术的变化,都应该符合专门性运动方式的要求。

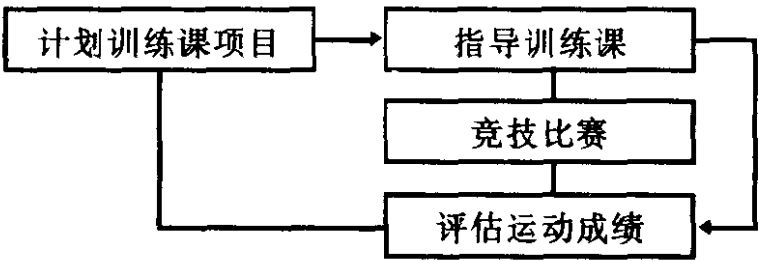
赛季

实际赛季的最后阶段是比赛期。在这期间，运动员的目标是使身体素质达到比赛时的要求，教练员对运动员的指导和训练都应该朝这个方向努力。随着模拟比赛训练的安排，运动员要全面演练技术、战术、身体素质、心理训练和全队的配合。教练员应该在这个时期尽早动手多做些事情，并着手制定贯穿整个赛季的周训练计划。

“
赛季如同马拉松,而不像短跑那样。
”

制定指导训练课

教练员应该根据训练原则设计、计划和实施训练课内容，以提高全队的学习进程。



上述模式提供了实施指导训练课的系统方法，有助于教练员制定有效的训练方式。

计划

那些没有执行专门性计划的教练员，在指导训练课时经常把事情弄糟。他们仅仅通过简单的动作就希望运动员从偶然的练习中学习到东西。经常是练习的内容与运动员个人和整个球队的需求没有丝毫关系，对提高运动员实际比赛能力无任何帮助。

职业教练员会抓住时机认真思考并为自己的队员设计高质量的训练课，这个过程保证了教练员能够牢记希望传达给运动员的最基本信息。图中展示的计划指导训练课的例子说明了某些观点。在练习中,教练员还可随身携带一些卡片，把所涉及到的东西添加到计划中。

训练指导课
组织调查表

日期.....

训练课数.....

训练目标

设备

1 3

练习 1

2 4

时间

练习 3

评述 练习 2

组织

教练员对运动员的分组、练习空间、练习时间和练习设备要尽快组织,避免出现混乱局面,以便使球队从练习中获得最大的收益。运动员应该听从教练员的指挥,并选择恰当的位置观察教练员的每一个示范动作,如果组织得严密,这是很容易办到的事情。不仅如此,这样做还可以避免运动员因阳光直射或周围环境过度嘈杂所产生的分神。教练员必须保证自己处于背风的位置,这样他的讲话声音可以顺利地传入运动员的耳中。教练员还应该告诉运动员其参与练习的各小组规模,并准确示范希望运动员要做的动作。

观察

当运动员练习时,教练员必须寻找最佳位置来观察场上发生的一切。教练员的位置依观察情况而变。有时,教练员需要观察更大场面和更多运动员的练习,例如全队的战术演练;而有时,他希望更清楚地观察局部或部分运动员的动作,以便确定需要改进的地方。教练员的观察和感知能力主要依靠比赛经验和指导方式。在练习中,教练员应从不同的角度和位置观察场上情况,并确信自己没有妨碍练习。

交流

教练员和运动员之间应该通过眼睛、耳朵和身体进行相互交流。在训练课中,教练员要学习使用这些感官系统,发展

同运动员交流的能力。一般来说,运动员看比听学到的东西多。他们不喜欢倾听教练员冗长、繁琐的口头讲解,而更喜欢观看示范动作。在球场练习时,如果可能,教练员千万不要以提问的方式与运动员讨论练习中的问题。

在交流和表述自己的观点时,教练员同运动员交谈的方式非常重要。教练员可以采用不同形式的语调给不同选手表示不同的意思,如教练员严厉而坚定的喊叫发出的是明确的指令,需要运动员立刻执行;教练员带有感情色彩的语调表明的是鼓励;而以缓慢平和的方式说话是安抚容易激动的运动员。教练员的一些坏习惯,如,同运动员谈话时漫不经心、用手遮住嘴、使用运动员不理解或只有自己才知道的术语,都不利于与运动员进行交流。教练员还应该知道,自己通过“身体语言”能传递给运动员多少信息。如果教练员对自己所说的不确信、对指导比赛时的某些方面不肯定或不喜歡某些运动员,那么无论他如何掩饰都会把这种意识传递给运动员。另一个重要方面是,教练员要善于捕捉某些迹象,如运动员躲避的眼神、双臂胸前交叉紧抱的防御姿势等,都预示着交流上存在障碍。

检查

如果问我在利物浦足球俱乐部执教期间学到了哪些东西,我想就是每堂训练课后教练组成员在课后的总结。不论在什么情况下,他们都会填写当日训练的心得体会,详细记录训练课期间所发生的事情。教练员必须对训练中好的方面和需要改进的地方作出明确的评价,并作为下堂训练课的起点。系统的评估应该包括以下方面:器材设备的使用、运动员的态度、采用的练习方法、练习的重

点和天气对训练课的影响。采用这种方法,教练员可以发现工作中的缺点和运动员身上存在的弱点,及时纠正训练课中存在的问题。

练习的系统性

为确保练习能够循序渐进,教练员必须为全队制定系统的练习方法。下面是我多年使用并行之有效的系统练习方法流程图。或许其他教练员有不同的成功的系统练习方法,这系统练习方法流程图

