

(内部刊物仅供学习交流)

# 国际足球理论与实践

Doctrine and Practice of International Football

(第6期) 2020.6



西安体育学院足球学院 主办

# 编 委 会

主编：席海龙

本期责任编辑：汪嘉雷

本期编委：王雪冰、刘东、段林涛、王本林、徐佳发、张小清，陈超凡

翻译指导：李铁军

图片文字均来自网络

## 国际足球理论与实践

Doctrine and Practice of International Football

(第6期) 2020.6

# 目 录

### 简讯动态

你如何培养顶级足球运动员.....	1
关键语录: 欧足联主席谈论足球重返赛场.....	2

### 学术研究

不同位置足球运动员脚下反应时间和手眼协调能力的对比研究.....	3
幼儿体育课程: 培养学生在足球运动中的动手能力.....	8
埃塞俄比亚青年体育学院足球运动员视觉技能对运动表现的影响.....	13

### 著作连载

美国足球课程(三).....	18
----------------	----

### 思路方法

训练日记(三).....	25
--------------	----

# 你如何培养顶级足球运动员

## How do you feed top footballers

来源: <https://www.uefa.com/insideuefa/news/newsid=2642084.html>

Tuesday 9 June 2020

译者: 王雪冰 足球学院 18 级

当今的顶级足球运动员都是经过一流训练的运动员,他们经过精心调整和准备,以达到在国内和国际舞台上每周都能发挥出最佳表现所需的最佳体能水平。

但是,您如何“喂养”他们维持和培养以应付现代精英赛对高速,高风险的要求所需要的健康水平呢?

一个关键因素是球员必须了解和照顾自己的身体,并有专家在场帮助他们这样做—不仅是通过身体和技能训练,而且还包括他们的饮食和他们自己“加油”…

向足球运动员提供关于饮食的重要专家建议和指导,并在《为胜利而吃》(Eat for Victory)一书中对整个主题进行深入分析,该书发表在最新一期的《技术人员》(the Technician)杂志上,该杂志是由欧足联官方杂志《欧足联指南》(UEFA Direct)中的技术和教练补充。

### 那么,“喂养”足球运动员的最佳方法是什么?

与四个国家队(克罗地亚,匈牙利,瑞典和爱尔兰共和国)合作的专家回应表明,挑战在于为高水平运动员提供燃料和提供他们喜欢的食物之间找到平衡。

当技术人员深入了解一名顶级足球运动员日常生活的一个重要方面时,这些只是其中的一些话题。

- 各种营养方法
- 比赛前运动员的食物摄入量
- 比赛期间的“加油”
- 饮食习惯
- 文化习惯
- 满足特殊的饮食需求,例如:素食主义者

### 特色

“为胜利而吃”有着三大主题特色:

- 前阿森纳和英格兰后卫 Lee Dixon 谈论了伦敦俱乐部长期任职的教练 Arsène Wenger 如何改变他的饮食习惯。
- 为目标而吃——一个由欧足联、世界心脏联盟和欧盟委员会认可的食谱应用程序,向年轻人和家长展示如何准备一些世界顶级明星选择的食谱。
- 位于英国的运动代谢教授 Asker Jeukendrup 回答了有关运动营养科学的问题。

## 关键语录：欧足联主席谈论足球重返赛场

Key quotes: UEFA president on European football's return to play

来源: <https://www.uefa.com/insideuefa/news/newsid=2642255.html>

Wednesday 17 June 2020

译者：刘东 足球学院 18 级

### 回归比赛

我很高兴我们能够恢复几乎所有的比赛。足球让我们在欧洲过上了更正常的生活，我要感谢所有的人，特别是那些冒着风险、做出牺牲，让我们有机会重新开始比赛的医护人员。

“整个足球界都携手努力，比赛终于可以重新开始了。我要感谢来自足球界和政府的每一个人，是他们帮助我们来到今天这样境地。我还要特别感谢所有的联合会。”

### 团结的联盟

我还要特别感谢所有参与场馆选址调整的各国足协。当我与他们交谈时，他们都立即同意改变场地以适应形势，他们表现出了极大的团结。这对我们未来的工作至关重要。”

### 足球的力量永远强大

“我为足球运动员领导当今最重要的国际辩论而感到骄傲。我们看到了像斯特林，马塞洛，博阿滕和许多其他的球员在黑人的生活问题上有重要的立场。就在昨天，我们看到马库斯拉斯福德改变了政府政策，已阻止儿童遭受饥饿。”“足球真的可以成为一种向善的重要载体，这些例子证明了这一点。”

### 健康与安全

“我们将尽一切可能保护所有球员的健康..... 我们希望在组织冠军联赛八分之一决赛（在葡萄牙）或欧罗巴联赛 16 强在德国之前一切都能顺利。目前，没有理由制定后备计划。我们不是一周一周的评估局势，而是一天一天的评估。到必要的时候，我们会做出调整。”

### 球迷

我们会定期评估整个欧洲大陆关于空场比赛的情况，我们会评估不同地方当局的立场，看看球迷是否会逐渐回到我们的比赛中来。

“如果我今天回答这个问题，那么我们不认为在欧洲联赛和欧冠四分之一决赛、半决赛和决赛会有观众。”但情况正在迅速改变。一个月以前，我甚至不能回答我们是否能参加比赛。

“我们将在七月初对局势进行评估，然后再看看形势会如何。”

### 2020 欧洲杯

对于 2020 年欧洲杯，所有 12 个最初的举办城市已经被确定为 2021 年夏天举行的最后一届比赛的举办地。赛程表已经被批准和确认，就像今年夏天的计划一样。显然，根据新的日期，开幕赛是 6 月 11 日，决赛是 7 月 11 日。

“欧足联执委会对主办协会、主办城市和他们的当局表达了感谢，感谢他们对组织延期的欧洲杯的持续支持和承诺。”

# 不同位置足球运动员脚下反应时间和手眼协调能力的 对比研究

A comparative study on the foot reaction time and hand eye coordination  
among the different positional footballer players

原作者: Rudranath Chatterjee

译者: 段林涛 研究生院 19 级

## 摘要:

这项研究的目的是针对不同位置的足球运动员的脚下反应时间和手眼协调性的比较。从加尔各答郊区不同的足球训练营中选出了总共 319 名男性足球运动员, 分为四组。在这项研究中, 脚下反应时间和手眼协调的变量指标通过标准程序测量, 并使用 SPSS 软件进行数据分析。采用单因素方差分析中的实验结果比较的方法, 找出各组之间的显著差异, 并观察出各组间的不同之处。结果表明, 不同位置的分组之间的脚下反应时间和手眼协调性的均值存在显著差异。结果还发现, 脚下反应时间门将组明显优于所有位置的足球运动员的分组。同样, 与后卫组和中场组相比, 守门员组的手眼协调能力明显更好。足球运动员的脚下反应时间和手眼协调变量指标值在比赛位置和整体比赛表现方面起着重要作用。

**关键词:** 身体素质, 脚下反应时间和手眼协调

## 简介:

足球运动是足球各大协会公认的全世界上最受欢迎的运动。足球融合了多种以运动完成为导向的能力-例如短跑, 慢跑, 走位, 运动中变向, 拦抢, 压迫, 头球, 跳跃, 落地和射门, 这些需要球员在练习和比赛中的很自然流畅地完成。足球是一项技巧性极强的, 极具竞争力且有高强度的身体对抗的运动。而现在, 它的比赛节奏比之前更快。因此, 足球运动员的身体素质是水平能力高低的关键因素。速度, 力量, 肌肉力量, 反应时间, 耐力, 柔韧性和协调性等特定身体素质的重要性对于在足球比赛中取得胜利至关重要。

在一场足球比赛中, 守门员通常的跑动距离约 4 公里。包括跑动和跳跃以及冲刺。守门员的训练基于反应能力, 手眼协调性, 爆发力, 灵活性, 自信心等。防守队员和中场球员在比赛中的进攻端和防守端都发挥了重要作用。前锋在比赛中具有较高的有氧能力, 并具有较高的反应能力和协调性。他们着重发展爆发力, 肌肉力量, 短跑能力, 敏捷性, 反应能力, 耐力和团队协作能力。

之前的研究人员对这些类似的变量进行了大量的研究。不同分组的足球运动员之间的反应时间有显著差异 (Leonardo Ricotti, J., Rigosa, A. 和 Niosi, A.M. 2013)。与其他位置球员相比, 守门员在注意力和手眼协调方面表现更好 (Rostami, R., Mohammadi, H. 和 Alborzi, M. 2015)。

现在, 研究人员对影响反应时间和手眼协调能力的因素找寻产生了浓厚兴趣, 并且还对比赛中的四个不同位置的球员分组并进行了比较。因此, 目前的研究方向主要集中在对于现代足球中不同位置球员的脚下反应时间和手眼协调性上。

## 研究目的：

本研究的目的是找出并比较不同位置的足球运动员（如守门员，后卫，中场和前锋）的脚部反应时间和手眼协调性。

## 研究对象和方法：

### 研究对象：

在本次研究调查中，从加尔各答郊区的不同足球训练营中选出了 319 名年龄在 18 至 24 岁之间的男性足球运动员作为研究对象。根据以下有针对性的抽样标准选择受试者：

- (1) 不少于三年的足球训练经历。
- (2) 参加过地区，州级别的足球比赛或者加入加尔各答俱乐部或大学的校队。

这些 319 名足球运动员根据场上位置分为四组，具体情况如下—

1. 守门员 (N=49), 2. 后卫 (N=100), 3. 中场 (N=100) 4. 前锋 (N=70).

### 测试标准以及测试反应时间和协调性的仪器和方法：

	因素	测试名称	测试单位	测试方法说明
1	反应时间	脚下反应时间	秒	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 标有刻度的长为 1 米的黄色木尺</li> <li>■ 测试所获得的分数以厘米为单位记录。我们获得的刻度距离必须转换为反应时间，该时间基于以下公式 <math>t = \sqrt{2d / g}</math>。</li> </ul>
2	协调性	对墙传球的手 眼协调性	完成时间	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 一面至少 8 平方英尺见方平坦的墙面，距墙壁 9 英尺有一条限制线，一只秒表和足球。</li> <li>■ 最终分数是在给定的 15 秒时间内，球击中墙壁的次数。</li> </ul>

表一：测试标准以及测试工具和方法

## 数据分析：

本研究使用社会科学数据统计软件（SPSS, Ver. 20.0）进行分析，取反应时间的标准差、平均值和手眼协调性的变量进行研究。之后，根据所在位置使用单向方差分析确定足球运动员之间的显著差异。最后，在单向方差分析之后使用实验结果分析比较法（Scheffe 检验）来确定哪个组与其他组不同之处。

## 结果与论述：

在本研究中，下表列出了不同位置足球运动员的反应时间和协调性指标变量

的相关个人数据。

### 个人数据：

变量	分组	守门员(N=49)	后卫(N=100)	中场(N=100)	前锋(N=70)
		平均值±标准差	平均值±标准差	平均值±标准差	平均值±标准差
年龄		21.35 ± 2.02	21.02±1.97	20.63 ± 2.07	20.50 ± 1.88
身高 (cm)		173.24 ± 4.62	169.95 ± 5.09	166.87 ± 3.98	168.81 ± 5.17
体重 (kg)		63.67 ± 5.69	59.74 ± 6.34	55.18 ± 3.61	57.44 ± 5.42

表二：在现在的表中列出了足球运动员不同比赛位置的个人数据

### 脚下反应时间和手眼协调性的指标：

表 3 描述的是关于球员个人数据和反应时间以及手眼协调性变量数值的方差分析。表中的数据反应出不同位置的球员反应时间和手眼协调性有非常明显的差异。由于发现所有这两个变量的 F 值均差异显著，因此采用实验结果分析比较法 (Scheffe 检验) 来确定小组中守门员，后卫，中场和前锋的实际情况。

变量	分组	守门员(N=49)	后卫(N=100)	中场(N=100)	前锋(N=70)	F 值	P 值
		平均值±标准差	平均值±标准差	平均值±标准差	平均值±标准差		
脚下反应时间 (s)		0.175±0.02	0.188±0.02	0.189±0.02	0.186±0.01	5.72*	0.00
手眼协调性 (次数)		13.22±1.42	12.16±1.30	12.43±1.42	12.63±1.62	6.33*	0.00

表三：不同位置的足球运动员生理状况的对比(\*= 有显著差别. 当 p<0.05, ns= 无显著差别)

变量	比赛场上位置		平均差	显著差别 (P 值)
脚下反应时间 (s)	守门员(0.175)	后卫 (0.188)	-.01300*	0.00
		中场 (0.189)	-.01410*	0.00
		前锋 (0.186)	-.01107*	0.04
	后卫 (0.188)	中场 (0.189)	-.001 <sup>ns</sup>	0.98
		前锋 (0.186)	.002 <sup>ns</sup>	0.94
	中场 (0.189)	前锋 (0.186)	.003 <sup>ns</sup>	0.82
手眼协调 (最大完成次数)	守门员(13.22)	后卫 (12.16)	1.06449*	0.00
		中场 (12.34)	.79449*	0.01
		前锋 (12.63)	.596 <sup>ns</sup>	0.17
	后卫 (12.16)	中场 (12.34)	-.270 <sup>ns</sup>	0.62
		前锋 (12.63)	-.469 <sup>ns</sup>	0.22
	中场 (12.34)	前锋 (12.63)	-.199 <sup>ns</sup>	0.85

表四：通过 Scheffe 的 F—检验可对脚下反应时间和手眼协调性变量数值进行多次比较并找寻与比赛位置之间的联系。

(在 Scheffe 的检验中，当平均差在 0.05 线之上，就有显著相关性，\*= sig. 当 p 值<0.05 ns= 无显著差别)

表 4 所显示了四个不同位置足球运动员之间脚下反应时间和手眼协调性的实验结果分析比较。

由表可知，对脚下反应时间的平均差的数据性研究发现，守门员与后卫，中场和前锋之间没有太明显的差异。因为这些平均值的 p 值分别为 0.00、0.00 和 0.04，小于 0.05。另一方面，其余三组单独比较的脚下反应时间没有在数据上发现显著差异。

由表还可知，对手眼协调性的平均差的数据性研究发现，守门员与后卫，中



场和前锋之间没有太明显的差异。因为这些平均差的 p 值分别为 0.00 和 0.02，也是小于 0.05。另一方面，其余三组单独比较的手眼协调性也没有在数据上发现显著差异。

## 关于研究发现的相关讨论：

### 脚下反应时间：

在足球比赛中，对反应能力的要求是对场上的各种情况迅速有效地做出反应。反应时间可以通过不断的练习来改进和提升。技能的熟练程度直接影响反应时间（Patrick, 1949）。身体的不同部位所需的反应时间也不同。手臂比腿反应快，手比手臂反应快。（Singh, H 1991）。在本次研究中，通过脚下反应的测试测定了足球运动员的反应时间。

在这个研究中，守门员的脚下反应时间明显优于前锋，后卫和中场。相类似的结果就足球比赛位置而言在不同的分组之间也有明显的不同。（Leonardo Ricotti, J., Rigosa, A., Niosi, A.M., 2013）。足球运动员的反应时间主要取决于感觉器官的功能，例如眼睛，耳朵等，中枢神经系统的调节过程，选择和决策，中枢神经的募集能力和数量，以及神经的参与程度。在现代足球中，教练会根据不同位置来考虑发展和提升球员的反应能力来提高场上的比赛表现。

### 手眼协调性：

协调性是指球员利用自身的身体感官调节将各类不同的身体动作整合在一起完成一个有效的目标行为的能力，这在足球比赛和练习时间中是至关重要的。

因此，从这个研究中可以明显看出，守门员的手眼协调能力比后卫和中场高。Rostami, R., Mohammadi, H. 和 Alborzi, M. (2015) 也发现了类似的结果。

运动协调能力不仅取决于中枢神经系统，还取决于感知力，知觉和记忆力。在体育科学中，七个协调能力很重要，例如分化能力，定向能力，联结能力，反应能力，平衡能力，节奏能力和适应能力。因此，很容易理解协调能力的发展是基于特定的比赛场上的位置和比赛需求而定的。作为守门员是球队的最后一道防线，他内心激励素质和募集身体协调运动能力有助于发展手眼协调能力。而且，守门员是这样一个特殊位置的球员，在比赛期间他只能在他的规定区域内使用他的手。在竞技足球比赛中，专业教练更关注于不同位置的球员进行手眼协调性的练习时是分开区别对待的。

## 结论：

### 个人数据：

根据统计数据显示，守门员的年龄，身高和体重方面都高于其他位置的足球运动员，而中场球员是各组中身高最低和体重最轻的球员。

### 身体素质因素：

#### 反应时间：

在脚下反应时间的表现上，很明显地发现，守门员这一组的优势比其他所有位置的足球运动员都明显。另一方面，当对比其他四组时，在脚下反应时间方面

没有观察到显著差异。

#### **手眼协调性:**

在手眼协调性这方面,很清楚的发现守门员组的手眼协调性要明显优于后卫和中场组。此外,在守门员组和前锋组之间,在后卫组和中场组之间以及在中场组和前锋组之间的比较中发现手眼协调性没有显著差异。

#### **训练应用方面的建议:**

目前的研究工作为足球发展的训练应用提供了以下建议,这些建议如下:

1. 与从事竞技足球相关专业的人员不只是一要考虑的是场上的位置和教练的阵型安排,而且还要对本研究所得出的关于脚下反应时间和手眼协调性的结论持有同样的重视。

2. 足球运动员和教练员都对提升球员的临场表现特别是与场上位置相关的方面非常感兴趣。

3. 研究工作的结果应该更好地应用于天才球员的发现,球员选拔,不同位置上球员未来表现的预测等各个方面。

## 幼儿体育课程:培养学生在足球运动中的动手能力

Physical Education Curriculum for Early Childhood:  
Developing Students' Manipulative Skills in Soccer

原作者: M. A. Al Ardha, C. B. Yang, K. R. Adhe, F. D. Khory & T. Harianto,

K. P. Putra

译者: 王本林、徐佳发 研究生院 18 级

### 摘要:

为幼儿学生介绍足球是非常有益的,因为他们正处于学习发展的黄金时期。本研究旨在找出适合的策略,以帮助学生在足球中学习传球、带球和射门。在一项准实验研究中,28 名学生参与了 160 分钟的足球教学。他们还接受了足球操作技能测试(信息测试)。结果表明,男女在预试通过和预试拍摄结果上没有显著差异;在钻孔预试的结果上存在差异,雄性钻孔效果优于雌性钻孔效果。但教学后,男性在通过、运球和射门的后验中明显优于女性( $< .05$ )。各操作技能的后验结果均显著优于前验结果( $< .05$ )。综上所述,体育课程有效地提高了学生的足球运动能力。

**关键词:** 体育课程, 操作技能

### 引言:

### 背景:

操作技能是孩子们一项重要的基本能力,因为它可以帮助孩子们在学习这项特定运动中更复杂的技能之前,先了解一些基本的概念和能力。对这项基本技能的训练频率和准确性是个问题,因为在印度尼西亚的幼儿学校不为学生提供体育课。它是由很多因素造成的;其中,关于政府规则和学校资源的问题已成为普遍问题。印尼政府没有专门针对儿童教育的体育课程,所以学校没有得到政府的支持来为他们的学生授课。此外,幼儿在人力资源方面也有局限性。幼儿教育的教师通常没有接受过任何有关体育活动和锻炼的专门教育或训练,因此对开设体育课没有完整的想法。这成为一个问题,特别是当我们考虑到学生需要具体和仔细的各种治疗,以避免一些不利的身体活动和锻炼。

然而,在幼儿时期进行体育教育是非常重要的,因为它为学生提供了更多的机会,通过多种体育锻炼来锻炼和发展他们的能力。黄金时代的体育教育是达到最佳效益的完美结合,因为它不仅有利于学生的身体和运动的发展,而且在社会、情感和认知的发展。6 到 14 岁是学习足球的黄金年龄。原因是,14 岁以后,由于习惯养成的力量异常强大,很难纠正不恰当的技巧。本研究亦涉及到幼儿教育中的体育教育,因此本研究旨在以足球为主题,制定一套理想的体育教学计划。

### 幼儿早期教育:

幼儿期是指 0-6 岁的儿童。它们正处于独特而非凡的发展和成长过程中,而

这一切都是由黄金时期或黄金年龄支撑的。所以他们可以学习和发展得更快，比他们在黄金时代。为了最大限度地普及幼儿教育，需要在每个阶段进行适当的教育，以最大限度地发挥其全部能力(在印度尼西亚卫生部，2005年)。幼儿教育是幼儿阶段的基础教育，给予各种刺激以帮助认知、社交、情感、身体、运动和精神的成长和发展，以便为以后继续接受正式教育做好准备(印度尼西亚教育部，2003年)。所以早期儿童教育是研究如何有效地帮助早期儿童成长和发展的一个研究领域。

运动学习或精神运动是儿童在整个教育过程中所期望的成长和依附的能力之一。在运动的发展中，有两个重要的规律需要了解和遵循。它们是头侧和近端远端定律(DeHart, Sroufe, & Cooper, 2004)。头尾发育规律解释了人从头到脚的发育过程。这意味着结构和功能的进展首先发生在头部和身体，然后是最后的腿。第二定律是超前发展。这个定律认为人是由近而远，由主要部分成长为次要部分;心脏，肺，手和腿。它强调了运动发育的方向和模式。然而，为了支持发展，刺激是非常必要的。刺激是一种能够刺激运动发育的能力和设施。对儿童来说，良好的刺激是非常重要的，因为它强化了存在于儿童身上的潜能的实现(Mayer 等，2013)。体育锻炼是一种很好的刺激物，因为它对儿童的身体、运动、智力、社交和情感方面都有非常重要的作用(Nurhasan et al, 2005: 1)。

特别是2-6岁的儿童，通过游戏，他们的运动技能有了快速的进步。通过玩耍，大肌肉运动技能涉及大肌肉和精细运动技能，因为眼睛和手的小肌肉协调(Hari, 2012: 185)。结构良好的比赛的另一个好处是，特别是在体育课上，它可以提高这些活动的优势和安全性(Laker, 2001:29)。然而，教育者在选择适当的游戏来支持儿童发展时应该考虑到每一个细节。这是因为每个孩子在参加体育课之前都有不同的基本经验和技能，这是基于他们的自然发展和通过玩耍(Hopper, Grey, & Maude, 2005: 10)。一个好的运动发育刺激器应该尽可能简单。

## 操作技能:

操作技能是指那些涉及到控制一个物体的技能，如球，豆袋，环，绳子，丝带和飞盘。这些技能中的大部分都是用手和脚，但身体的其他部分也可以使用。操作技能可以提高手眼和脚眼的协调能力，这对于追踪太空中的物体尤其重要(McKenzie, Alcarazm 和 Sallis, 1998: 328)。操作技巧包括投掷、接球、踢球、截击、击球、截击、滚球和运球。它们被称为复杂的运动技能。由于需要复杂的手眼和足眼模式来跟踪和拦截移动的物体，所以操作技能的提高通常比运动技能的提高要晚一些。

然而，操作技能并不是自动发展的。它需要大量的教学和实践机会，使学生能够胜任操作技能。操作技能的发展使学生更积极地参与游戏活动。掌握操作技能可以提高学生的自尊、同龄人的接受度，并能使他们更容易地融入当地社区和学校外部环境。

本研究以足球比赛为研究对象，探讨足球比赛的操作技巧。这项运动有三种操作技巧，即:传球、运球和踢球。通过掌握这些技能，学生们有望有更多的机会参与并享受足球的未来。究其原因，这三项技术被认为是足球运动的基本技术，将被运用在大多数足球运动员的位置上。然而，在这个年龄，足球最重要的关键

除了这些技能是乐趣和享受，让孩子们在尝试这些技能的时候感到享受。

## 足球：

Soccer 和 football 都是足球。它是世界上最流行的运动，世界上玩和观看人数最多的比赛。然而，英式足球是美国的叫法。足球至少有 7 种主要技术。他们盘带、接球、传球、射门、头球、铲球和守门。然而，本研究关注的是在每个领域中大多数足球运动员常用的三种技术。这三种技能也被称为游戏的支柱。他们在传球、运球和射门。

## 传球：

传球是将球传给对方的一种技术，对传球的准确性和准确性要求很高。在足球比赛中，传球能力必须在每一阶段的训练中得到一定程度的发展，因为它主要用于足球比赛中。这种技能通常与接受相结合。当一名球员传球时，另一名球员必须接球。在接球时，球员可以使用我们的脚、腿、腹部、胸部、肩膀和头部。然而，在这项研究中，作者使用脚来捕捉和阻止球。在定义中，脚诱捕是通过把脚转向一侧来阻止球从别人那里接球。

## 运球：

运球是指移动和控制球到一定的位置，以控制比赛或进攻。这一技术对于年轻球员的发展是非常重要的。此外，特别是当他们学习如何控制球的方向，如左右转弯时。可以用脚的内侧或外侧切入(右脚内侧转到你的左边)，外侧切入(右脚外侧转到你的右边)。

## 射门：

射门是将球踢入球门的能力最强大，最准确和有力量射门方式是准确利落的击球。但是，准确性比力量更重要。(Borden, 2009: 143)。

## 方法：

这是一个具有标准实验研究的定量研究设计。这项研究涉及 6 岁以下的 28 名幼儿园学生 ( $\pm 0.4$ ) 岁。学生包括 12 名男性和 16 名女性。它通过以下方式使用前测和后测数据收集方法使用足球操作技巧测试 (SMS 测试) 过程 (附录 1) 治疗分两次进行总课时 160 的体育课会议分钟。治疗方法写在体育课计划中 (附录 2)。数据通过 SPSS 20.0 分析计算机软件。数据分析包括 Kolmogorov Smirnov 检验。独立样本 t 检验和配对 t 检验

## 结果和讨论：

学生在足球操纵技能测试中成绩数据正常。显著值大于 .05。此外，独立的 t 检验和配对的 t 检验结果如表 1 所示，对于独立 t 检验，它比较了每个测试中男性和女性成绩的差异。此外配对 t 检验比较了每种技能的前测和后测的差异。

传球前测和射门前测的结果显示男女之间没有显著差异。只有在训练前测试中，男性的表现优于女性。然而，在训练后男性在传球、运球和射门的后测中表现更好。最后，每个操作技能的后测结果都明显优于前测结果。

	预先测试	学后测试
	传球	传球
标准值	0.056	0.179
总平均数	2.429	3.357
男人	2.750	4.000
女人	2.188	2.875
Sig.of 独立测试	0.077	0.002*
配对测试的 Sig.	0.000*	

表一 足球传球技能测试结果

	预先测试	学后测试
	运球	运球
标准值	0.064	0.187
总平均数	2.357	3.286
男性	2.917	3.833
女性	1.938	2.875
Sig.of 独立测试	0.077	0.005*
配对测试的 Sig.	0.000*	

表二 足球运球技能测试结果

	预先测试	学后测试
	射门	射门
标准值	0.099	0.084
总平均数	2.393	3.571
男性	2.667	4.167
女性	2.188	3.125
Sig.of 独立测试	0.134	0.004*
配对测试的 Sig.	0.000*	

表三 足球射门技能测试结果

## 结论:

### 传球的准确性:

在传球和射门前测结果表明,男女之间没有显著差异。另一方面,男性和女性学生在训练前的传球和射门基本能力是相同的,因为这两种操作技能都需要准确性作为执行这两种技能的主要因素。可以通过多做练习来提高在传球和射门中的准确性。踢球的技术也影响准确性。大多数学生用脚趾踢球。因此,球的方向是不受控制的。同样很难控制力量。这个研究是通过向学生介绍正确的踢球方式当他们做传球或射门练习时。脚的平内面是最合适与球产生撞击部分,出球的准

确性和力量得到控制。此外，不舒服地踢球方式是脚趾指向目标。

### **熟能生巧：**

根据本研究的发现，该训练对学生在 SMS 考试中的成绩有积极的影响。每个技能的后测结果都有显著的提高。这一结果可以假定训练对技能发展有建设性的影响。然而，训练或实践实际上只是给学生一个短暂的刺激，以更好地执行这些技能。长期的足球实践将使这些技能得到更好的巩固。不仅如此，踢足球的练习带来的负重和冲击负荷也给肌肉骨骼结构产生积极反应。此外，学校更好地为学生提供足球课外活动，使他们不仅在体育课上练习。因为参加足球课外活动，并提高学校的学术形象。

### **性别成就：**

传球和射门的预试结果表明男女成绩无显著差异。然而，男性学生的后测成绩明显优于女性学生。尽管女性总体后测成绩也有改善但可能造成训练对女性学生的成绩影响效果不佳。使男生比女生进步更好。另一个原因可能是女性学生参与训练的意愿不如男性学生。男学生比女学生更容易冒险。这可能也与足球受伤风险度高有关。希夫（2007：369）证明了这一点，他发现 44.6% 的女青年足球运动员曾经受过伤。除了这些技能得到提高的变化外，受伤的机会也很高。在这种情况下，老师必须小心指导学生在户外练习。此外儿童和父母对户外训练的正确理解有助于减少受伤的机会。

# 埃塞俄比亚青年体育学院足球运动员视觉技能对运动表现的影响

Assessment of Visual Skills Impact on Motor Performance of Soccer Players in Ethiopian Youth Sport Academy

来源:

Biruk Amare SORATE Jimma University, College of Natural Science,

Department of Sport Science Address Correspondence to B. A.

Sorate, e-mail: amarebruk@gmail.com (Received) : 21. 04. 2019 / (Acc

epted) : 07. 08. 2019 A: Orcid ID: 0000-0002-8710-8473

译者: 张小清、陈超凡 研究生院 19 级

## 摘要:

本研究旨在探讨视觉技能对埃塞俄比亚青少年体育学院足球运动员运动表现的影响。采用横断面研究设计, 62 名受试者 (男性 28 名, 女性 34 名) 使用目的性和有效性的抽样方法。主要数据来源, 如对人口统计学特征, 视觉技能测试和运动表现进行测量。结果显示为平均值±标准差, 频率比例用于显示视觉技能状况。使用多变量 Roy' s 最大根测验用于检验视觉技能对运动表现的影响, 并使用方差分析来体现视觉技能和运动表现在比赛位置中的差异。而皮尔逊 (Pearson) 积矩相关系数分析则被用来检验视觉技能与运动表现之间的关系, 采用 SPSS version 20 软件进行数据分析, 所有统计分析均把显著性水平值设为  $P=0.05$ 。结果表明: 26 名 (42%) 运动员无色盲, 32 名 (52%) 有一定程度的色盲, 4 名 (6%) 有弱色盲。比赛位置之间的眼足协调测验  $F=3.669, P<0.05(0.017)$ 。色盲与运动反应时间呈显著正相关 ( $r=0.343, r^2=0.1176, P<0.01$ )。根据研究结果, 研究人员得出结论: 比赛位置之间在眼足测验上存在显著差异。色盲与运动表现对反应时间呈显著正相关。视力状况与运动表现对手眼协调亦呈显著正相关。

**关键词:** 运动, 表现, 足球, 视觉技能

## 引言:

视觉包含两种基本功能: 视觉运动和视觉感知技能。视觉运动技能可能是与特定运动表现有关的最简单的类别。如果运动员不能快速有效地移动他们的双眼, 他们就不能以最佳方式完成特定运动项目的任务。在任何运动项目的任何位置, 视觉都为运动员提供了有关在何处、何时以及如何快速、正确地处理视觉信息, 而不考虑个人的体力、速度和技能。据估计, 有 85-90% 关于外部环境的感官信息是通过视觉获得的。



绝大多数研究表明,发展视觉技能(或运动视觉)对运动表现有积极作用。提高运动员的视觉技能可以做出更快的决策和运动反应。因此,在许多不同的运动项目中,高级视觉技能可能对运动员的表现产生积极影响。

协调性是指能够反复平稳、准确地进行一系列动作的能力。这可能涉及感官、肌肉收缩和关节运动。我们参与的每一件事都需要我们协调四肢的能力,从步行到像撑杆跳这样更复杂的运动项目都能取得成功。所有运动都需要眼睛、手或脚的协调,可能是一个工具和一个球。球拍运动(如网球和壁球)需要手、眼和球拍将球拍与来球相连接,并把我们的身体定在适当位置,以高效和有效的方式回球。曲棍球需要手、眼和曲棍球的协调才能与球相连。足球主要是要求脚、眼和球的协调,橄榄球则要求手、眼和球的协调性。

关于足球守门员视觉技能的研究很少,另一项研究对外场运动员的视觉技能进行了研究,其主要集中在儿童而不是精英运动员身上。这些研究涉及感知技能、眼足协调或反应时间,而不是视觉技能。其他一些针对优秀足球运动员的研究,调查了视觉搜索(眼球运动)而不是视觉技能。但是,关于视觉技能对青少年足球运动员运动表现的研究并没有进行,也没有对运动员的比赛位置进行计算,而且到目前为止,埃塞俄比亚还没有对这一课题进行研究。因此,本研究旨在评估视觉技能对埃塞俄比亚青少年体育学院足球运动员运动表现的影响。此外,本研究还旨在比较视觉技能对不同性别、年龄阶段和比赛位置在运动表现上的影响。

## 材料与方 法:

这项研究是在埃塞俄比亚首都(亚的斯亚贝巴)的埃塞俄比亚青年体育学院进行的。采用横断面研究设

计,对埃塞俄比亚青年体育学院足球运动员的视觉技能对运动表现的影响进行了评估,研究对象包括不同背景、年龄组别、性别和比赛位置的参与者。

采用目的性和有效性抽样技术。根据比赛的性质,采用有目的性的抽样技术,选择需要确定队友和协调能力的比赛,采用有效抽样方法,对62名青少年足球运动员进行调查。

由于问题的性质,使用了主要的数据源。主要数据如人口学特征(年龄组别、性别和比赛位置)、视觉技能测试(视力和色觉)和运动表现(眼手协调、眼足协调和反应时)均被测量。

通过适当的人口统计学测试(年龄组别、性别和比赛位置)收集定量数据,以了解研究参与者的人口统计学特征。

视觉技能测试(视力和色觉)被用来评估运动员的视觉技能。用斯奈伦视力表在6米的测试距离由Buys和Ferreira对运动员进行视力评估。运用石原假同色图来完成色觉测定检测,这种色图对探测先天性红绿异常非常有效。受试者被要求坐在一个光线充足的房间里,并阅读图表,保持距离眼睛33厘米。然后对色盲类型进行区分和分类。对于绝对判断,只有大约30种颜色可以被有效识别。

通过测量运动员的运动表现(眼手协调、眼足协调和反应时间),考察视觉技能对运动员运动表现的影响。眼手协调性测试的目的是监测运动员视觉系统对眼睛所接收到的信息进行协调的能力,以控制、引导并指挥手完成接球(手眼协调和眼脚协调)使用标准测试评估反应时间是测量反应时间公认的测试。为确保数据质量,研究者只使用标准化测试,并尽量减少错误。

对每个参数进行了描述性统计。结果显示为平均值±标准差和频率比例。多变量Roy's最大根检验用于检

验视觉技能对运动表现的影响,方差分析用于观察视觉技能和运动表现在比赛位置中的差异。而皮尔逊(Pearson)积矩相关系数则被用来检验视觉技能与运动表现之间的关系。每项统计检验的显著性水平均设为0.05。采用SPSS 20软件进行统计分析。

## 结果:

受试者的人口学特征:研究对象的性别分布显示,男性28人(45%),女性34人(55%)。对此,女性受试者的数量要大于男性。本研究显示运动员年龄组/球队分布显示,U15组28人(45%),U17组34人(55%)。从运动员的出局情况看,守门员、防守队员、中场和前锋分别为5人(8%)、21人(34%)、28人和8人(13%)。

### 运动员的视觉技能和运动表现:

运动员的色盲状况:结果表明,26名(42%)运动员无色盲,32名(52%)有一定程度的色盲,4名(6%)有弱色盲。研究发现最多运动员处在具有一定程度的色盲状态下。然而,对红绿色识别能力较弱的人很少。

运动员的视力状况:结果显示,运动员右眼视力6/18分是4人(6.50%),6/12分是2人(3.20%),

6/9分是10人(16.10%),6/6分是46人(74.20%)。左眼视力结果显示:6/18分是3人(4.80%),6/12分是8人(12.90%),6/9分是5人(8.10%)和6/6分是46人(74.20%)。双眼视力结果显示:6/12分是3人(4.80%),6/9分8人(12.90%),6/6分51人(82.3%)。这说明大多数运动员的左右眼视力状态正常。

运动员眼手协调状况:结果表明,2名(3%)运动员得分高于平均水平,2名(3%)运动员得分为平均水平,17名(28%)运动员得分低于平均水平,41名(66%)运动员得分偏低。从结果可以看出,一半以上的运动员在眼手协调方面表现较差。

运动员眼足协调状况:结果显示,1人(1.5%)得分高于平均水平,55人(89%)得分为平均水平,5人(8%)得分低于平均水平,1人(1.5%)得分偏低。从结果我们可以得出,超过一半的运动员在眼脚协调方面表现一般。

运动员反应时状态:结果显示,优秀的有12人(20%),高于平均水平的有33人(53%),平均水平的有12人(19%),低于平均水平的有5人(8%)。从结果我们可以了解到一半的运动员在反应时间上表现高于平均水平。

Table 1. Effect of visual skills on motor performance status

Multivariate Roy's Largest Root Tests <sup>a</sup>					
Effect	Value	F	Hypothesis df	Error df	Sig.
Correct Model	16.807	296.917 <sup>b</sup>	3.000	53.000	0.000
Color Blindness	0.078	1.400 <sup>c</sup>	3.000	54.000	0.253
Visual Acuity	0.117	2.100 <sup>c</sup>	3.000	54.000	0.111
Color Blindness * Visual Acuity	0.049	.881 <sup>c</sup>	3.000	54.000	0.457
a. Design: Intercept + Color Blindness + Visual Acuity + Color Blindness * Visual Acuity					
b. Exact statistic					
c. The statistic is an upper bound on F that yields a lower bound on the significance level.					
Multivariate Roy's Largest Root Tests					

多变量 Roy's 最大根检验汇总表显示了视觉技能对运动表现的分裂效应。运动员的色盲状况与正确模型的  $P > 0.253$  无显著差异,视力与正确模型的  $P > 0.111$  无显著差异,在  $P > 0.457$  时,色盲与视力对运动表现也无显著差异。结

果表明,色盲与视力不一致、独立运动和集体锻炼对运动员的运动表现无显著影响。

**Table: 2. Visual skills and motor performance differences**

		ANOVA in Playing Position				
		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Color Blindness Test	Between Groups	0.529	3	0.176	0.472	0.703
	Within Groups	21.664	58	0.374		
	Total	22.194	61			
Visual Acuity Test	Between Groups	0.478	3	0.159	0.565	0.640
	Within Groups	16.361	58	0.282		
	Total	16.839	61			
Eye Hands Coordination	Between Groups	2.367	3	0.789	1.585	0.203
	Within Groups	28.875	58	0.498		
	Total	31.242	61			
Eye Foot Coordination	Between Groups	1031.331	3	343.777	3.669	0.017
	Within Groups	5434.218	58	93.693		
	Total	6465.548	61			
Reaction Time	Between Groups	0.742	3	0.247	0.344	0.793
	Within Groups	41.645	58	0.718		
	Total	42.387	61			

如表 2 所示,方差分析表明,在场上得分位置之间的色盲检验无显著差异  $F=0.472, P>0.05$ ,在场上得分位置之间的视力测试  $F=0.640, P>0.05$ ,在场上得分位置之间的眼手协调测试  $F=1.585, P>0.05$ ,在场上得分位置之间的反应时间测试  $F=0.344, P>0.05$ ,然而在场上得分位置之间的眼脚协调测试中有显著差异  $F=3.669, P<0.05 (0.017)$ 。

**Table:3. Relationship between Visual skills and motor performance status**

Pearson product moment correlation coefficient matrix between Visual Skill and Motor Performance Tests		
Subscale	Color Blindness	Visual Acuity
Eye Hands Coordination	-0.108	0.317*
Eye Foot Coordination	-0.027	-0.021
Reaction Time	0.343**	-0.050

\*.05 level (2-tailed) and \*\*.01 level (2-tailed)

由表 3 可知,色盲与运动表现在反应时间上呈显著正相关( $r = 0.343, r^2 = 0.1176, P < 0.01$ ),而与手眼协调运动表现呈负相关( $r = -0.108, r^2 = 0.0116, P > 0.05$ )。视力与手眼协调运动表现呈显著正相关( $r = 0.317, r^2 = 0.1004, P < 0.05$ ),而与反应时间运动表现无显著负相关( $r = -0.050, r^2 = 0.0025, P > 0.05$ )。与此相反,色盲和视力与运动表现对眼足协调无显著负相关( $r = -0.027, r^2 = 0.00072, r = -0.021, r^2 = 0.00044, P > 0.05$ )。

通过以上分析,我们可以得知色盲与运动表现对反应时存在显著正相关,这可能意味着色盲会降低运动性能,特别是反应时间。视力与眼手协调运动能力呈显著正相关。这可能意味着视力会降低运动能力,特别是手眼协调能力。

## 讨论:

视觉技能对运动表现分裂效应的多变量罗伊斯最大根检验总结表显示,独立运动和团体运动不一致对运动员运动表现无显著影响。与这些结果相反,患有视觉问题的儿童缺乏运动活动,如眼手协调、眼脚协调和反应时间。

研究表明,在色盲、视力、眼手协调和反应时间测试中,运动员的场上位置没有差异,而在眼脚协调测试中,运动员的场上位置有显著差异。与本研究相比,之前的研究表明,在可视化( $p=0.006$ )、跟踪( $p=0.048$ )、条件反射( $p=0.0001$ )和测试顺序( $p=0.046$ )方面的表现有显著差异( $p=0.046$ )。

从研究结果可以看出,色盲与运动表现对反应时间呈显著正相关。因此色盲可能会降低运动性能,特别是反应时间。视力与运动表现对手眼协调显著正相关。因此,视力可能会降低运动能力,尤其是手眼协调能力。与目前的研究形成对比的是,一些研究表明增强视觉技能对运动成绩没有任何好处,而绝大多数研究表明,发展视觉技能(或运动视觉)对运动成绩有积极作用。

## 结论:

本研究旨在评估视觉技能对埃塞俄比亚青年体育学院足球运动员运动表现的影响。为此,研究者得出以下结论。大多数运动员都有色盲的并发症。有一半的运动员在手眼协调能力较低,在眼脚协调和反应时间方面分别是平均和高于平均水平。独立运动和团体运动的视觉技能在运动员的运动表现上没有显著影响。运动员场上位置的视觉技能和运动表现(手眼协调和反应时间)无差异,而在眼脚协调方面则存在不同。色盲和运动表现对反应时间有显著明确的相关(显著正相关)。这可能意味着色盲会降低运动性能,特别是反应时间。视觉敏锐度(视力)与运动表现对手眼协调有显著正相关。这可能意味着视觉敏锐度(视力)会降低运动能力,特别是手眼协调能力。

## 建议:

根据研究结果和结论,列出以下几点建议:运动员应该重新检查并开始色盲治疗。教练员应帮助运动员注意色盲和视力。为了提高运动员的运动能力,需要进行额外的运动训练。最后,埃塞俄比亚青年体育学院在招募运动员时,应重视运动员的视觉技能和运动能力。

## 美国足球课程（三）

U.S. Soccer Curriculum

原作者：Claudio Reyna ， Dr. Javier Perez

译者：段林涛 研究生院 19 级

### 战术术语（防守 - 战术）

#### 1. 防守原则：

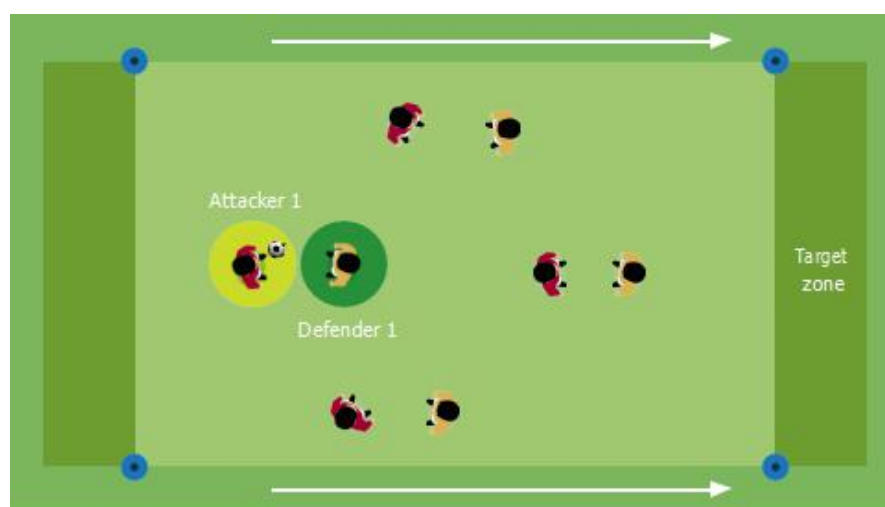
**基本原则：**不论是一个球员的个人行动还是多人的集体行动的目的都是要比进攻方创造更大的优势。

**1a. 紧盯：**一个防守队员紧盯一个进攻队员，其目的就是降低进攻方的进攻机会。



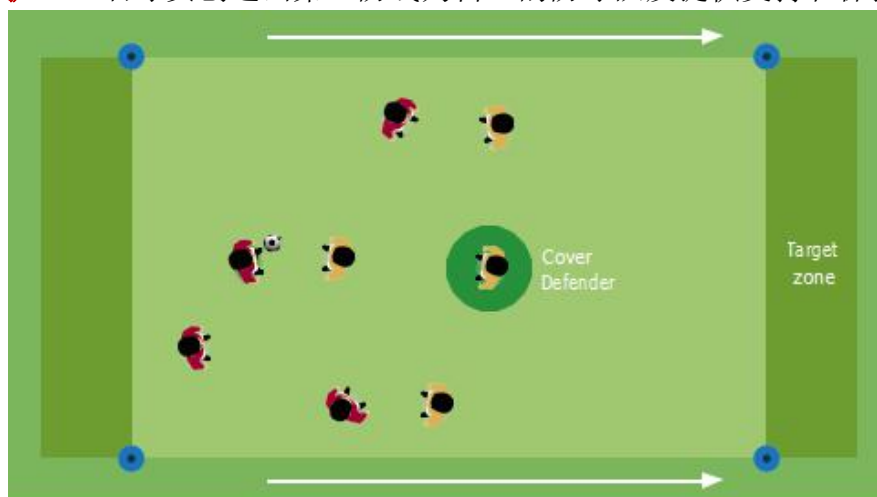
防守队员盯住进攻队员试图去接应持球队员的线路。

**1b. 压力：**防守队员一定要给持球队员施加高压。



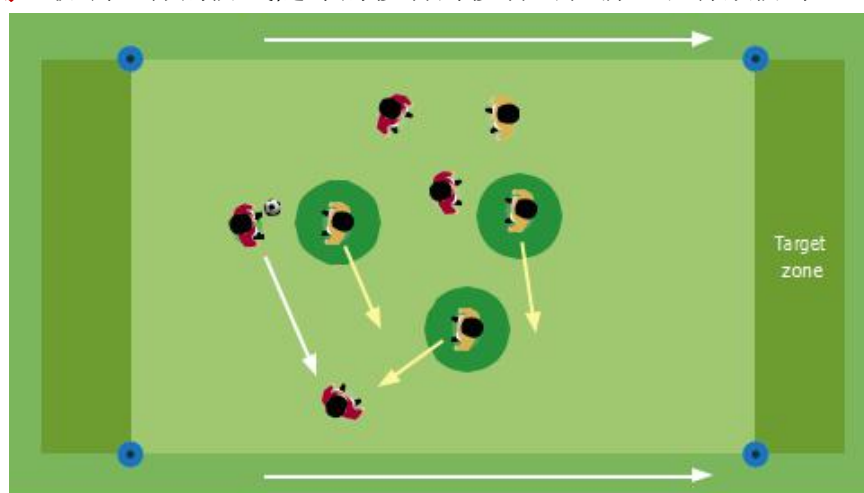
一名防守队员阻止对方持球队员先前或向队友传球并且试图去夺回球权

1c. **保护**：一名球员创造出第二防线为自己的防守队友提供支持和保护。



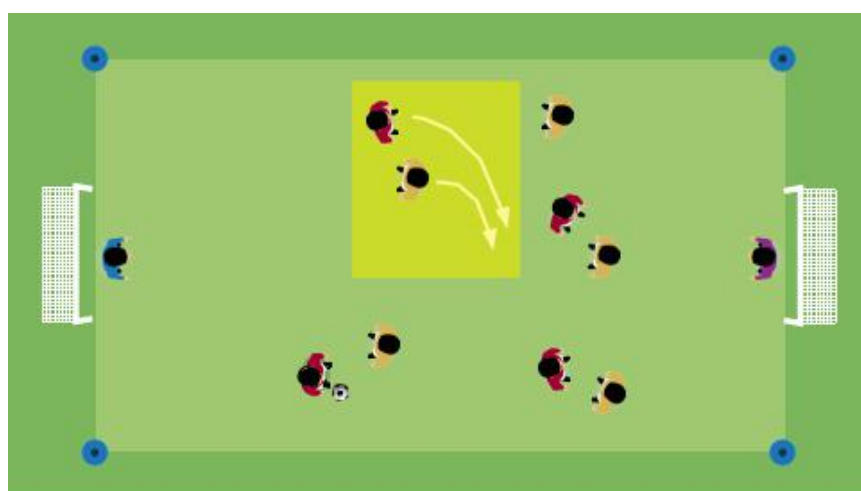
后腰在前腰身后提高帮助，以防前腰被突破。

1d. **平衡**：协调整体的防线随球的移动而移动去从新组织有效防守



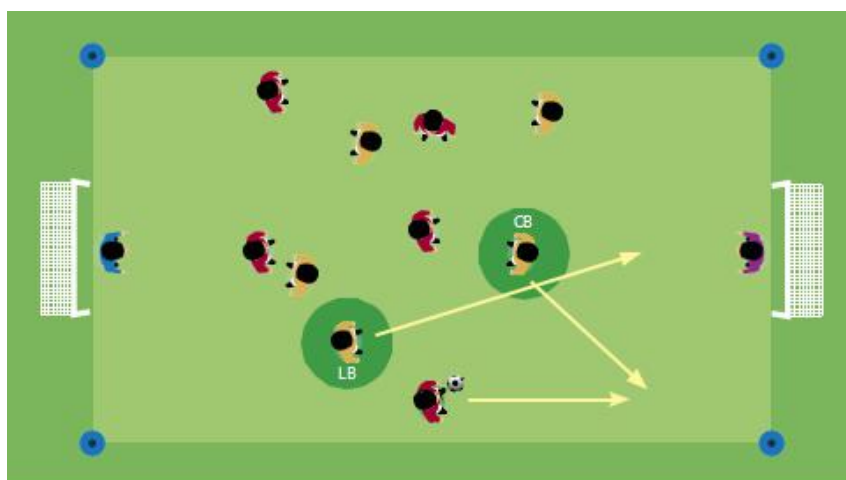
当球从中场转移到右路时球队整体随球移动过去再次组织防守。

1e. **追盯**：防守队员紧追想要前插或斜向跑动到球前试图去接应创造传球线路的进攻队员。



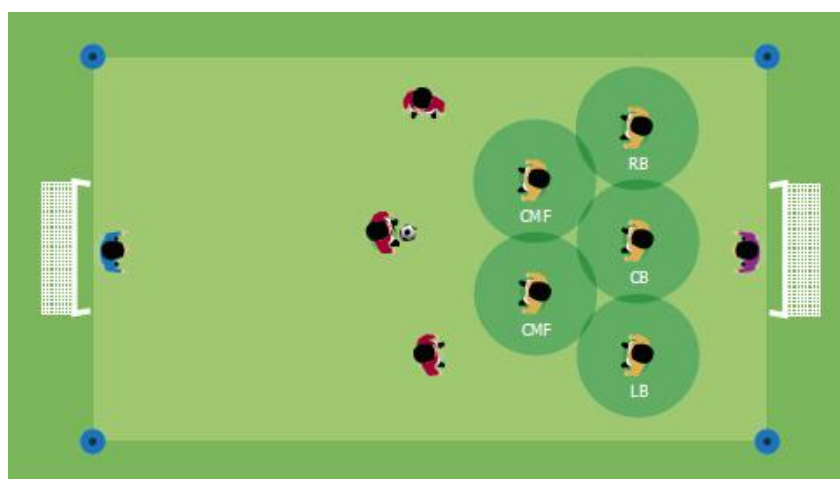
一名防守后腰追盯一名攻击型前腰试图阻断其传球线路。

**1f. 换位补防：** 两名防守队员之间换位是为了更有效的进行防守。



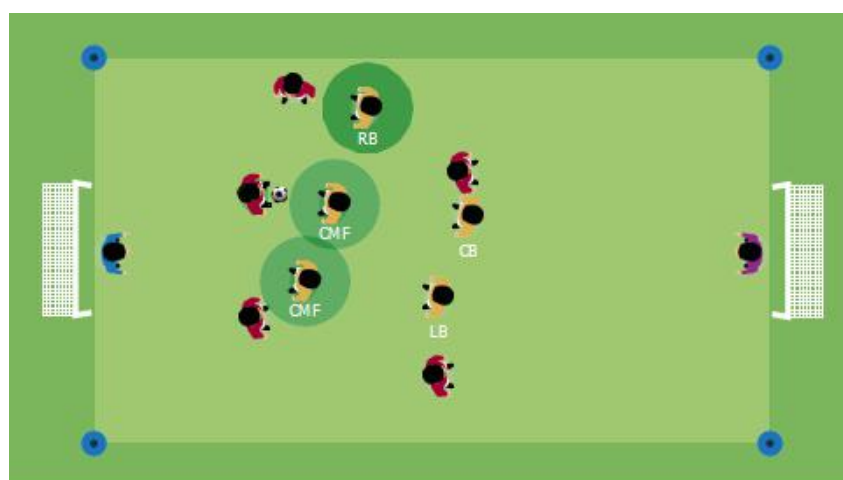
一名中后卫移动出来防守右边路的进攻队员，同时右边后卫跑回到中间区域占住中间的防守位置。

**2. 区域防守：** 为了更高效的防守将防守队员分布到特定区域内。



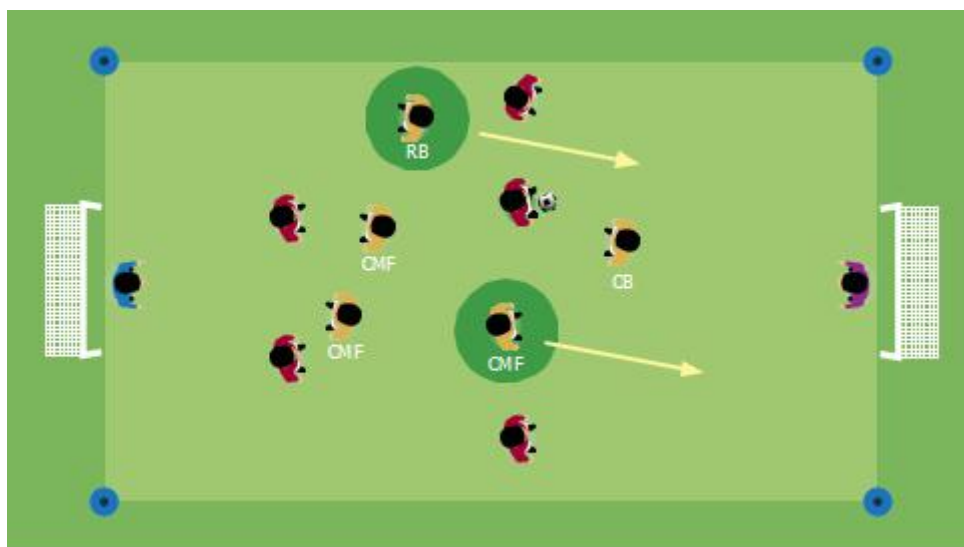
将防守队员均衡的分布到各个区域去防守攻方获得进球。

**3. 施压：** 防守队员对进攻队员实行的有组织的，持续的，高强度的防守行动。



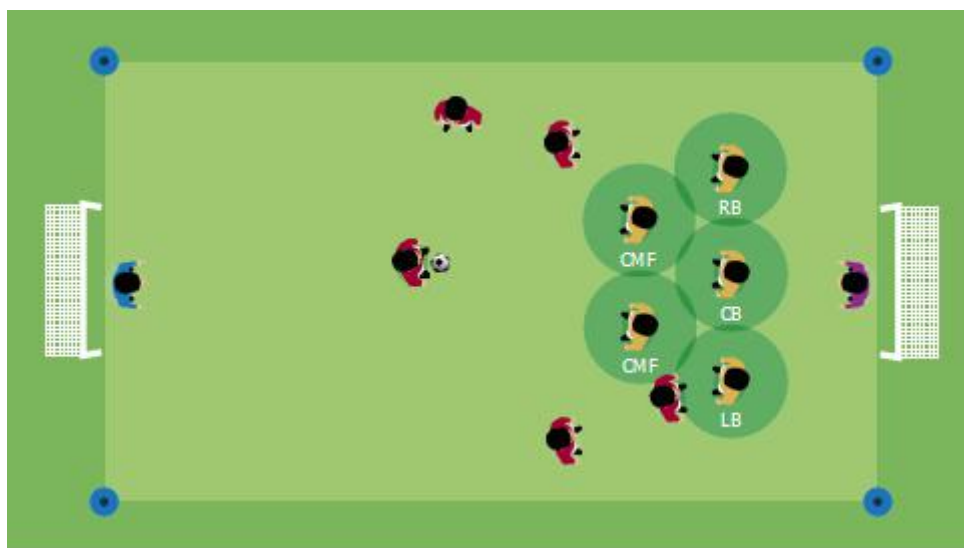
中场两名防守队员和一名右边卫组成一条防守线去争夺回球权。

**4. 退防和回收防线：**一名或多名防守队员回撤至防守位置去重新组织球员的防守阵型。



左右的边卫迅速回撤本方靠近球门的防区去增强防守。

**5. 密集防守：**防守队员在中路紧密聚集，保护本方球门防止对方形成有效进攻。



防守队员退防到本方球门前，相互之间保持紧密的距离，为了保护本方球门，防止给攻方任何的进攻机会。

执教内容：技术

技术部分

1. 传接球
2. 带球跑



3. 运球
4. 变向
5. 射门
6. 控球
7. 头顶球
8. 1v1 突破
9. 掩护球
10. 停球衔接下一动作
11. 转移与终结
12. 1v1 防守（身体姿势，预判，抢断，防止转身，拦截）

## 技术术语（Attacking - Technical）

---

**技术：** 高效完成任务或准确完成足球技术动作的能力。

1. **传接球：** 在特定的距离上将球通过地面或空中传给队友。
2. **带球跑：** 在场地上高速移动中用脚控制球，保持不改变球的运行路线。
3. **运球：** 在场地上移动中高频率的控球，可以不断的改变运球路线。
4. **转身：** One or more touches on the ball with the purpose of changing direction efficiently. 一脚或多脚的触球是为了更有效的改变方向。
5. **射门：** 以进球为目的的向球门去射门。
6. **控球：** 有效的接住并控制住地面球或者高空球。
7. **头顶球：** 用头的任何部位去击打球去解围，传球或射门。
8. **1v1 突破：** 用具有攻击性的控球方式去突破一名防守队员。
9. **掩护球：** 对抗防守队员，拥有对球的控制权。
10. **停球衔接下一动作：** 停球时将球停向一个方向有利于衔接下一个技术动作，例如运球，传球或者射门。
11. **转移和终结：** 将球从边路区域转移到中路更靠近球门的区域，为队友寻求破门机会。
12. **1v1 防守：** 对于对方持球队员以重新获得球权为目的的行动。

**身体姿势：** 身体姿势需要有效的衔接下一个防守动作。

**预判：** 对进攻队员的下一步动作进行预判以获得防守优势。

**抢断：** 在两名对手传球的途中将球截下获得球权。

**防止转身：** 要给予那些背对球门而试图朝向进攻区域的对手施加压力。

**拦截：** 用脚去对持球队员进行拦截，以防止对手进行下一步有威胁的行动或夺得球权。

## 执教内容：身体素质

---

1. 力量（力量耐力，爆发力，最大力量）
2. 耐力（有氧耐力，有氧输出功率，无氧能力，无氧乳酸）
3. 速度（反应，加速度，最大速度，速度耐力，非周期性速度）
4. 柔韧性&活动性
5. 协调性&平衡性

6. 敏捷
7. 基本运动技能
8. 感知力&意识

## 身体素质专业术语

---

**1. 力量：**肌肉对于高强度的对抗阻力快速反应的能力。

**力量耐力：**肌肉对于高强度的对抗阻力快速反应所能持续的最大或最长时间。

**爆发力：**肌肉对于高强度的对抗阻力在尽可能最短的时间里快速反应的能力。

**最大力量：**对于高强度的对抗阻力肌肉产生最大力量的能力。

**2. 耐力：**在一定的强度下能够保持很长一段时间的身体活动能力。

**有氧能力：**保持身体主要的有氧身体活动的的能力。

**说明：**这是一个需要氧气不会扰乱身体工作状态的的活动。这是在身体内保持能量的产生和消耗去保持平衡。

**例：**根据运动员的年龄和水平来决定运动4-6分钟强度达到85%最大心率的持续动态性活动。

**有氧输出功率：**在长时间能够结合有氧供能和无氧供能系统的能力为了维持最佳的动态身体活动。

**说明：**这是一个需要氧气但是也需要一些其他会打乱或过度消耗体内能量的活动。这是保持能量的产生和有限能量的消耗的平衡。

**例：**根据球员的年龄和水平，这将是—个恒定而动态的持续2至3分钟，并达到最大心率的85%以上的活动。

**无氧乳酸——糖酵解能力：**动态的高强度体育活动会在短时间内产生高浓度的乳酸。

**说明：**当运动强度过高且相对持续时间较长时，利用氧气（有氧）供能系统无法迅速地提供所需的足够能量。人体需要其他能量系统，它可以产生能量补偿身体所需。这个能源系统（无氧乳酸）产生一种称为乳酸的物质，当它在体内大量存在时会影响和限制身体在运动方面的表现。在这种情况下为了让身体代谢掉乳酸可以继续高强度的运动时需要将身体的活动强度降下来。出于这个原因，球员对体内高浓度乳酸产生耐受性是至关重要的

**例：**根据球员的年龄和水平，这种有关于最大强度的运动持续时间不超过45s。

**无氧乳酸输出功率：**利用储存在肌肉中的能源物质进行动态，高强度和短暂的体育锻炼。

**说明：**如果运动强度过大且身体需要高效快速的能量供应，将使用肌肉内的存储能源物质。在这种情况下，能量来自磷酸肌酸（Pc）和三磷酸腺苷（ATP）。这些存储的能量为身体从其他供能系统获取能力提供足够的时间。这一无氧乳酸能源是有限的。

**例：**根据球员的年龄和水平，这种持续不断的动态活动，以最大强度持续不超过10秒。

**3. 速度：**在最短时间内能够完成移动到一定距离的能力。

**反应速度：**在尽可能短的时间内实现信息和神经肌肉传递去做出动作。

**加速度：**从静止或低速状态变成快跑的突然加速的速度。

**最大速度：**整个身体或身体的部分能够移动的最大速度。

**速度耐力：**能够保持最大速度输出的最长时间。

**非周期性速度：**由外界情况去决定有球或无球状态下不断变化的速度。

**4. 灵活性：**身体或身体的一部分结合肌肉弹性和关节活动能力以达到最大运动范围的能力。

**活动性：**关节进行大范围活动的的能力。

**5. 协调性：**展现身体不同部分之间有效运动的能力。

**平衡性：**评估和协调影响身体状态的内部和外部因素的能力去控制身体的运动或姿势。

**6. 敏捷：**根据外部变化的情况，在有球或无球时持续的速度变化。

**7. 基本运动技能：**根据外界环境的身体基本移动能力（例如：走，跑，跳，潜水，改变方向。）其他与身体有关利用外部器材的基本移动技能例如：抓，扔，击打或踢。

**8. 感知力：**通过视力高效识别或评估外界情况。

**意识：**各种感官的结合来识别和评估外部情况

**执教内容：心理素质**（从提升智力和心理素质方面使足球运动员更强）

---

基础部分（动机，自信心，合作，决策力）

进阶部分（竞争力，专注力，忠诚度，自控力）

社交（交流，尊重&原则）

## 训练日记(三)

[ トレーニングダイアリー ]

来源: J F A アカデミー福島 [男子]

译者: 王雪冰 足球学院 18 级

## [训练日记]

TR. 1

## 【组织】

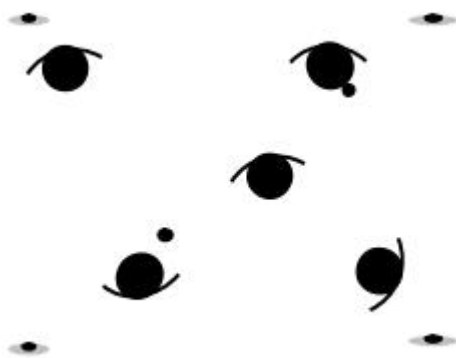
5人2球

1. 用手交换传球, 一边动一边传球, 一边动一边接球
2. 用脚交换传球
3. 给信号抛球, 然后控制
4. 用脚交换传球

(20m×20m 的正方形, 不给传出球的人传球, 尽可能给不同的人传球)

## 【目的】

- 和比赛一样, 总是动着踢球
- 通过传球让对方到远处, 以广阔的视野进行
- 通过观察获得信息
- 要求动着传球



TR. 2

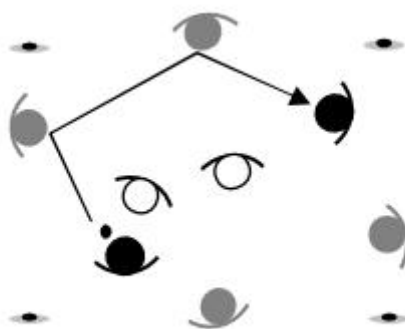
## 【组织】

2v2+4 发球人

1. 20m×20m 的正方形
2. 外面 4 个人总是和正在持球的队伍为一方
3. 外面的 4 个发球人可以支持, 一般来说, 中间的 2 人是劣势
4. 没有持球的队员, 在标志物边移动

## 【目的】

- 持续持球
- 快速观察 (对手, 队友, 速度, 球)
- 中间的 2 人做抢球



TR. 3

【组织】

3v3+2 射手

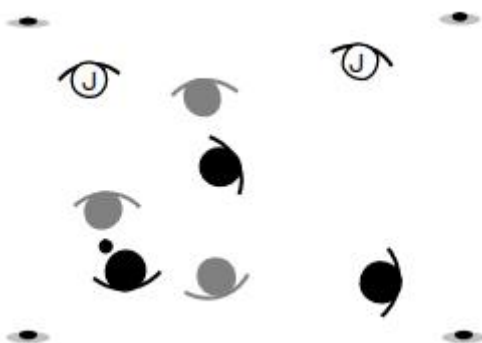
射手总是和正在持球的为一方

【目的】

- 进攻方面
- 使用自由空间
- 抬起头来
- 制定传球路线
- 展开
- 快速观察

防守方面

- 对最近的持球人严厉的紧逼
- 除此之外的人在限制传球路线的位置



TR. 4

【组织】

2v1

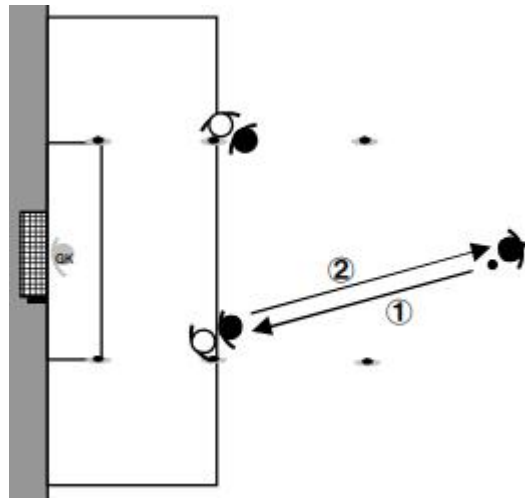
1. 义务是 A 和 B 的交换传球
2. 球传出来后，开始防守
3. 有越位

20m×35m

- 进攻 2 人，防守 1 人，自由展开
- 改变节奏

**【目的】**

- (射门) 个人或多人突然突破对方, 举个例子, 从缓慢的传球中突然加速, 使对方制造间隙, 瞄准那个突然袭击
- 进攻方不能并行排列
- 进攻必须打开
- 在较窄的范围内传球会使对手更轻松
- 利用 2v1 的数量优势
- 传球前制定传球路线 (应该队员自己解决的事情)
- 防守方和比赛一样防守
- 最接近球的人去抢。
- 直到最后都不停止比赛



## TR. 5

**【组织】**

## 3v2

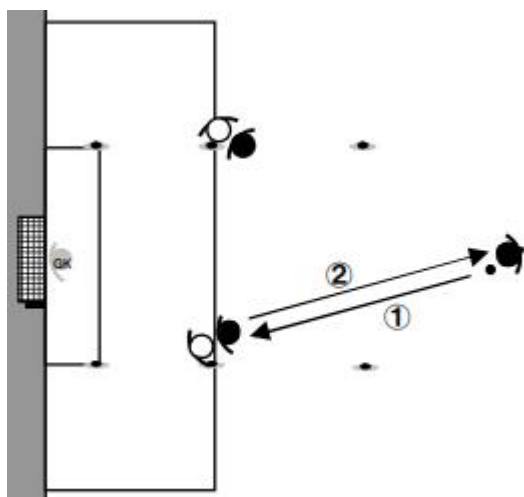
1. 义务是 A 和 B 的交换传球
2. 球传出来后, 开始防守
3. 有越位

## 20m×35m

- 进攻 3 人, 防守 2 人
- 形成三角形, A 始终支持
- 自由展开
- 改变
- 带球或速度的变化来突破对手

**【目的】**

- (射门) 个人或多人突然突破对方, 举个例子, 从缓慢的传球中突然加速, 使对方制造间隙, 瞄准那个突然袭击
- 进攻方不能并行排列
- 进攻必须打开
- 在较窄的范围内传球会使对手更轻松
- 防守方和比赛一样防守
- 最接近球的人去抢。
- 直到最后都不停止比赛



**GAME:**

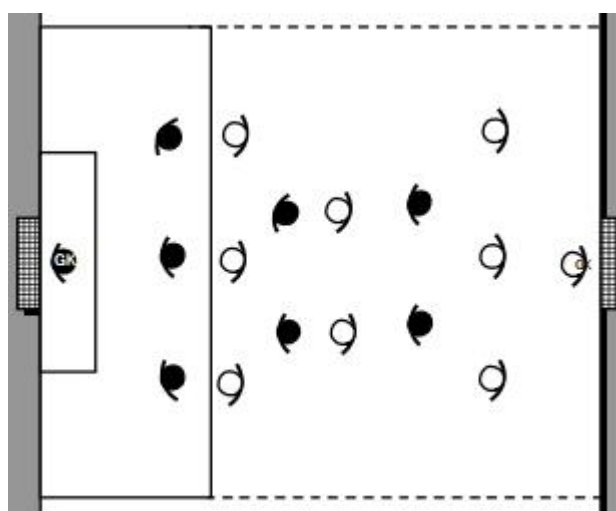
**【组织】**

8 v 8

1. 1 - 3 - 2 - 2

**【目的】**

- 攻击动作的准备
- 最大限度打开
- 从 FW 到 DF 线紧凑
- 防守不下降
- 守门员用手传球，或者用脚短传球
- 今天的训练对 13 岁的队员来说是负荷很大的。但是，运动员需要在疲劳累积的状态下进行比赛，可以说是以一种成就感结束了训练，从而达到了持久力和技术双方的提高。



**[训练日记]**

TR. 1

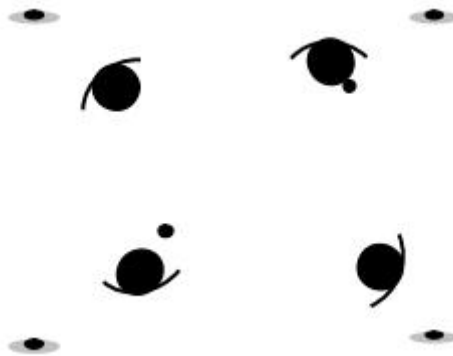
**【组织】**

4 个人 2 个球

1. 用手交换传球，一边动着—边接球
  2. 胸把投出的球接住
  3. 用头球返回
  4. 用鱼跃冲顶放回
  5. 用脚交换传球
- (给移动的队员传球，不传给传出球的人，尽可能地给远方的人传球)

### 【目的】

- 和比赛一样、总是动着踢着
- 通过传球让对方到远处，以广阔的视野进行
- 通过观察，获得信息（队友如何行动等）
- 通过移动来要求传球（有时发出声音、禁止手势、何时移动、何地、想要的表示）



### TR. 2

#### 【组织】

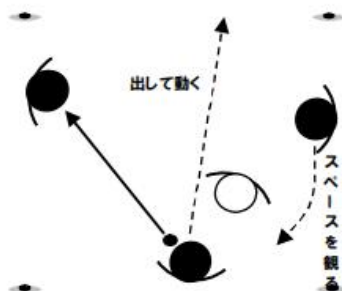
3v1、8m×8m 的正方形

1 分钟×4 套

1. 尽量少触球
2. 传出球后移动到远处（空档处）
3. 跑向自由空间

#### 【目的】

- 持续持球
- 传出球后移动→通过移动可以留出空档→再次向空档处传球移动（移动到远处可以创造更大的空间）
- 快速观察（对手·队友·空间·球）如何使用空档，然后尽快获得自己如何发挥的信息。





## TR. 3

**【组织】**

- 3 v 3 + 2 射手

射手总是和正在持球的为一方

- 20m×25m
- 有扩展
- 在球移动的时候，第三名队员开始移动

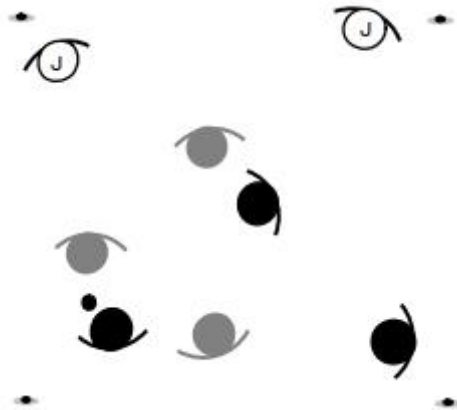
**【目的】**

攻击方面

- 创建、寻找自由空间
- 抬起头来
- 制定传球路线（寻找间隙）
- 展开
- 快速观察

防守方面

- 对最近的持球人严厉的紧逼
- 除此之外的人在限制传球路线的位置
- **多人防守**（比起根据 1 个人的判断去抢，3 个人更能联动）



## TR. 4

**【组织】**

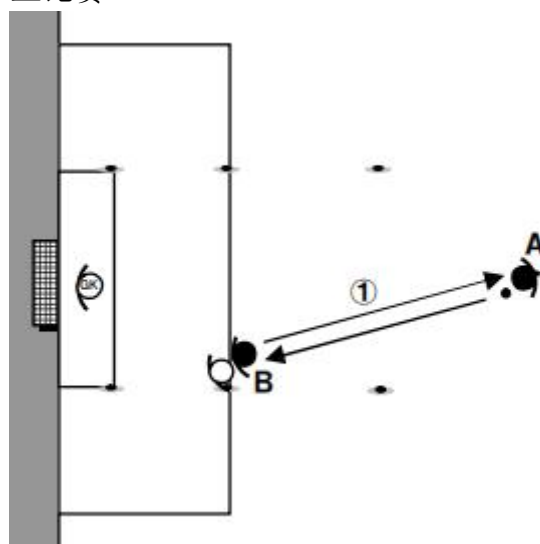
2v1

1. 义务是 A 和 B 的交换传球
  2. 球传出来后，开始防守
  3. 有越位
- 20m×35m
  - 进攻 2 人，防守 1 人
  - 自由展开
  - 改变节奏

**【目的】**

- **（射门）**个人或多人突然突破对方，举个例子，从缓慢的传球中突然加速，使对方制造间隙，瞄准那个突然袭击
- 进攻方不能并行排列
- 进攻必须打开

- 在较窄的范围内传球会使对手更轻松
- 利用 2v1 的数量优势
- 传球前制定传球路线（应该队员自己解决的事情）
- 防守方和比赛一样防守
- 最接近球的人去抢
- 直到最后都不停止比赛



#### TR. 5

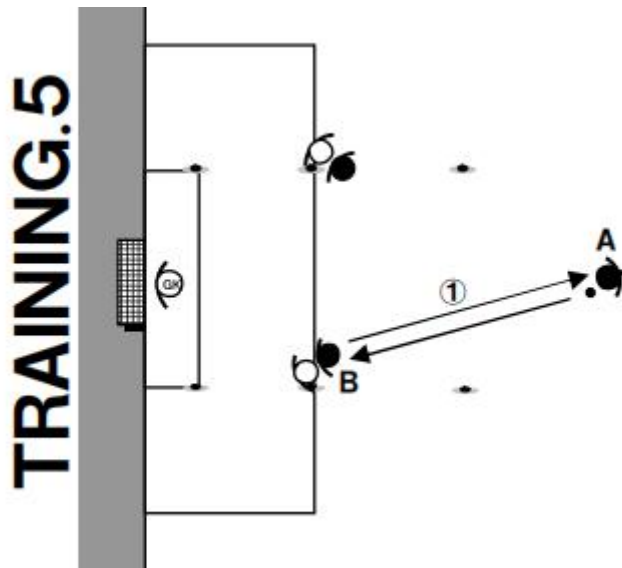
##### 【组织】

##### 3v2

1. 义务是 A 和 B 的交换传球
  2. 队员从两边出来
  3. 球传出来后，开始防守
  4. 有越位
- 20m×35m
  - 进攻 3 人，防守 2 人
  - 形成三角形，A 始终支持
  - 自由展开
  - 改变节奏
  - 带球或速度的变化来突破对手

##### 【目的】

- （射门）个人或多人突然突破对方，举个例子，从缓慢的传球中突然加速，使对方制造间隙，瞄准那个突然袭击
- 进攻方不能并行排列
- 进攻必须打开
- 在较窄的范围内传球会使对手更轻松
- 防守方和比赛一样防守
- 最接近球的人去抢
- 直到最后都不停止比赛



### GAME

• 6 v 6

1. 1 - 3 - 2

#### 【目的】

- 进攻动作的准备
- 最大限度打开
- 主动防守
- 去抢球
- 防守不会失败
- 守门员用手传球，或者用脚短传球

今天，尽管昨天的疲劳依然存在，但进行了包括“为了接球移动，出球后移动”在内的许多要素的训练。还有很多想当场接球的队员，在传球后当场结束比赛的队员。我希望队员能获得“边移动边踢球”的习惯和为此的耐力和技术。

### [训练日记]

#### TR. 1

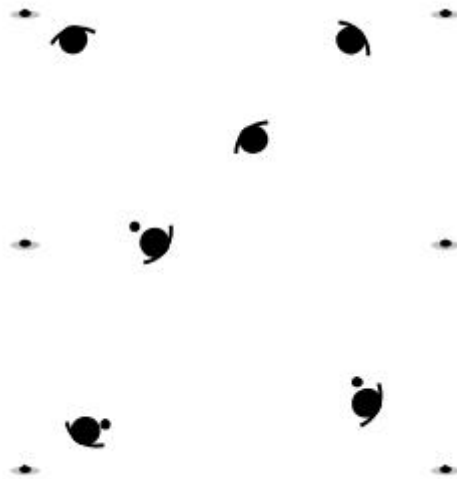
#### 【组织】

- 6个人3个球（在场地内交换传球）
  - 35m×16.5m
1. 经常边动着边传球、接球
  2. 不连续传球给同一个选手
  3. 靠近球
  4. 尽可能地传球给远方的人
  5. 控制好球后快速传球

#### 【目的】

- 总是动着踢着

- 在标志物边移动后，接球
  - 要求靠近球，在防止被截断的同时，也要提高传球后的速度
  - 从控制到传球都要快→控制马上移动到可踢的位置·传球后，拉开，移动到自由空间
  - 在脚下传出有正确干燥声音的球
- (作为踢球的质量，デュソー先生，在要求使用大力传球踢球时发出【pang!】的声音，不是骨碌骨碌滚动，而是指势头不减的传球。)



TR. 2

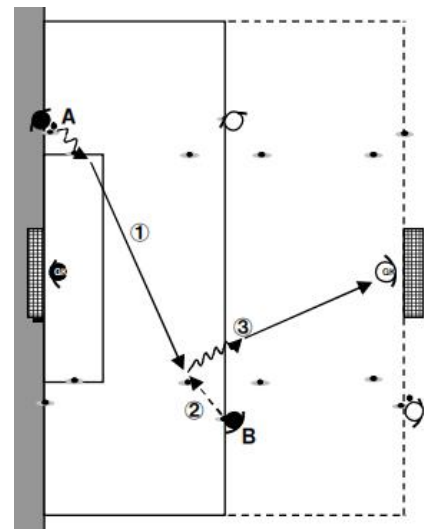
【组织】

- 控制好，射门
- 1. A 运到前面的标志物，然后传球给 B
- 2. 开始后 B 开始行动
- 3. 控制好，射门
- 4. 为了提高准确性，首先要传球给守门员

用了两个锥桶练习

【目的】

- 传球人和射手的同步
- 控制的方向
- 从控制到射门要快速
- 边动边控制
- 比起力量准确性更重要
- 为了提高准确性，首先要给守门员的正面传球



TR. 3

【组织】

1v1→2v1

- 1. A 运到前方的标志物，然后传给 B
- 2. 开始时，B 的两个队员开始移动。
- 3. 控制好，后射击
- 4. A 也参加进攻并且 2v1

用了两个锥桶练习

## 1v1

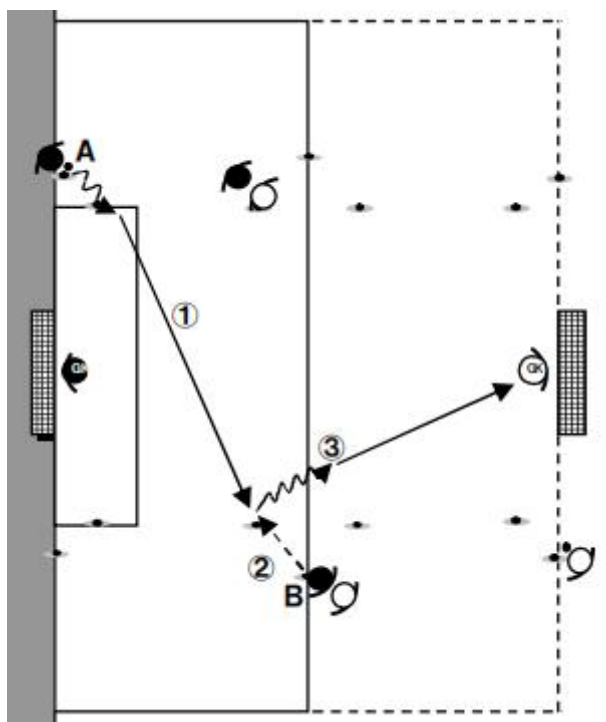
- 在标志物边移动

## 2v1

- 让队员考虑各种各样的变化

## 【目的】

- 传球人和射手的同步
- 控制的方向
- 从控制到射门要快速
- 边动边控制
- 比起力量准确性更重要
- 视情况而变化
- 当 B 无法突破时，A 运球来做



## GAME:

## 【组织】

## 4v4

1. 如果取得 2 分的话，和等待着的队伍交替
2. 双方都无法得分，或者失败多的话，两队都会交替。

- 40m×42m

- 4 人 4 队

## 【目的】

- 进攻行动的准备
- 最大限度地拉开
- 积极主动地防守
- 去抢球
- 防守不会失败
- 守门员用手传球，或是用脚短传。

**【TR. 2 • 3】**要求“抢下对方的球”。在没有空间和时间的现代足球中是重要的因素。向过于依赖球的队员、无法改变速度的队员传达“何时、怎样”行动。同时，队员应该也感受到了一边移动一边发挥技术的必要性。



（**声明：**本内部刊物重在分享，内容来自网络，对所包含内容的准确性、可靠性或者完整性不提供任何明示或暗示，仅供参考借鉴使用，版权属于作者，如有侵权烦请联系删除。）