

图书在版编目(CIP)数据

详论中国高校校园足球的系统训练与可持续发展/
董守滨著. -- 成都: 电子科技大学出版社, 2017.10
ISBN 978-7-5647-5217-0

I.①详… II.①董… III.①足球运动-运动训练-
教学研究-高等学校②足球运动-可持续性发展-研究-
高等学校 IV.①G843.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第248924号

详论中国高校校园足球的系统训练与可持续发展

董守滨 著

策划编辑 李述娜 李 倩

责任编辑 李述娜 李 倩

出版发行 电子科技大学出版社

成都市一环路东一段159号电子信息产业大厦九楼 邮编 610051

主 页 www.uestcp.com.cn

服务电话 028-83203399

邮购电话 028-83201495

印 刷 北京一鑫印务有限责任公司

成品尺寸 170mm×240mm

印 张 16

字 数 300千字

版 次 2017年10月第一版

印 次 2017年10月第一次印刷

书 号 ISBN 978-7-5647-5217-0

定 价 57.00元

版权所有，侵权必究

前言 PREFACE

众所周知，高校校园足球后备人才的培养决定着一个国家足球运动的发展水平。然而，我国在由计划经济体制向市场化体制转变的过程中，由于监管制度不健全、法制建设不完善，出现了职业化足球假、赌、黑现象，贪污、腐败现象滋生，作为高校校园足球培养主要阵地的职业足球俱乐部梯队则普遍存在投入少，管理混乱，选材面窄，成才率低、文化素质偏低等现象，无法承担起高校学生培养的重任，高校学生培养存在的种种弊端导致我国足球人口在急剧下降。

自 1985 年以来，由于高考导向，学生课业负担重，锻炼时间少，我国青少年身高、体重、胸围有所增加，但肌力、爆发力、耐力等体质指标连续下降。为深化体制改革，一方面提高学生的身体素质，有效实施素质教育，另一方面扩大足球人口，储备足球后备人才，2009 年 4 月 14 日，由国家体育总局和教育部联合下发了《关于开展全国青少年校园足球活动的通知》，通过在全国范围内广泛开展校园足球活动，建立和完善小学、初中、高中和大学四级足球联赛，在青少年学生中普及足球知识和技能，形成校园足球文化，从而培养品学兼优、身强体健、全面发展、特长突出的优秀足球后备人才。

随着学校足球运动的广泛开展，关于对学校足球人才培养体系的研究便渐渐引起了众多学者的关注。笔者作为学校足球培养的受益者，从自身的成长经历以及对我国部分地区高校足球发展情况的实地调研中，发现了许多目前影响我国高校足球发展的不利因素，从而引起了对我国高校校园足球人才的系统训练和可持续发展研究的浓厚兴趣。

本书共分为十章，从对中国高校校园足球的系统训练与可持续发展两个方面进行了系统研究。第一章为高校校园足球概述，对足球运动的起源与发展、足球运动的特点与价值、高校足球运动赏析、足球文化的内涵与发展等方面进行了分析和探讨。第二章为高校校园足球训练理念的认知，在阐述足球训练理念概念及

特征的基础上,对足球训练的总体思想、训练规律及理论运用进行了重点分析,并对当前中外足球训练理念进行了比较,为我国高校校园足球训练理念的科学构建举措的制定和实施提出了合理化建议。第三章为高校校园足球训练的科学控制,重点对高校校园足球训练训练原则、训练方法、训练计划制定、负荷安排、疲劳恢复进行了系统全面的分析与研究,对高校校园足球科学训练的实施具有重要的指导作用。第四章为高校校园足球的表现体能系统训练,在对足球运动员的体能特征进行分析的基础上,分别对力量素质、速度素质、耐力素质、灵敏和柔韧素质的训练进行了分析。第五章为高校校园足球的技术系统训练,首先对足球运动的基本知识进行了分析,在此基础上对足球的有球技术、无球技术和守门员技术进行了探讨。第六章为高校校园足球的战术系统训练,对足球战术基本理论和足球战术意识的构建进行了分析,以及对足球运动进攻战术和防守战术的训练进行了探讨。第七章为高校校园足球的心理系统训练,包括足球运动的心理训练概述、足球运动员的心理调节、足球运动员心理问题及其矫正。第八章为高校校园足球训练科学评价的理论与方法,就足球运动员的体能素质、基本技能以及自我评价的理论与方法进行了系统分析。第九章为高校校园足球可持续发展的背景与意义,包括高校校园足球可持续发展的背景、意义、相关理论以及校园足球可持续发展的创新点与局限性。第十章为促进高校校园足球可持续发展的建议,从国家、城市、学校三个层面分别探讨了加强校园足球推进的可行性办法。

整体来看,本书理论研究科学严谨、实践内容指导性强,理论与实践结合紧密,在撰写过程中,还突出了系统性、实用性和时代性特点。首先,本书逻辑清晰、结构完整、内容丰富、系统全面;其次,本书对高校校园足球的系统训练进行了深入研究,这种研究是建立在高校校园足球训练客观规律和基本学科基础之上的,实用性非常强;最后,本书是在我国重点发展高校校园足球运动事业,致力于建设足球强国的社会背景下进行的科学研究,并力争将最新的足球训练理念与方法等研究成果吸收进来,充分体现了时代性特点,具有较高的学术价值。

本书参考并引用了有关专家和学者关于足球训练的理论和资料,在此表示诚挚的谢意。由于时间和精力有限,书中难免存在不妥之处,恳请广大读者批评指正。

第一章	高校校园足球概述	001
第一节	足球的起源与发展	002
第二节	足球特点与价值	010
第三节	高校足球赏析	015
第四节	足球文化的内涵与发展	022
第二章	高校校园足球训练理念的认知	035
第一节	足球训练理念的概念及特征	036
第二节	足球训练的总体思想	039
第三节	足球训练的规律及理论运用	044
第四节	中外足球训练理念的比较	056
第五节	我国足球训练理念构建的举措	059
第三章	高校校园足球训练的科学控制	061
第一节	足球训练的原则与方法	062
第二节	足球训练计划的制订	067
第三节	足球训练负荷的安排	073
第四节	足球训练疲劳的恢复	076
第四章	高校校园足球体能系统训练	083
第一节	足球运动员的体能特征	084
第二节	足球运动员力量素质训练	087
第三节	足球运动员速度素质训练	092
第四节	足球运动员耐力素质训练	094
第五节	足球运动员灵敏和柔韧素质训练	099

第五章	高校校园足球的技术系统训练	105
第一节	足球运动技术概述	106
第二节	足球运动有球技术及其训练	107
第三节	足球运动无球技术及其训练	124
第四节	足球运动守门员技术及其训练	127
第六章	高校校园足球的战术系统训练	133
第一节	足球战术基本理论	134
第二节	足球战术意识的构建	142
第三节	足球进攻战术及其训练	145
第四节	足球防守战术及其训练	160
第七章	高校校园足球的心理系统训练	167
第一节	足球运动心理训练概述	168
第二节	足球运动员的心理调节	179
第三节	足球运动员心理问题及其矫正	183
第八章	高校校园足球训练科学评价的理论与方法	189
第一节	足球运动员体能素质的评价	190
第二节	足球运动员基本技能的评价	196
第三节	足球运动员的自我评价	206
第九章	高校校园足球可持续发展的背景与意义	213
第一节	高校校园足球可持续发展的背景	214
第二节	校园足球可持续发展研究的相关理论	224
第三节	校园足球可持续发展的创新点与局限性	231
第四节	高校校园足球可持续发展的意义	232
第十章	促进高校校园足球可持续发展的建议	239
第一节	国家层面统筹校园足球推进	240
第二节	城市层面促进校园足球推进	243
第三节	学校层面加强校园足球推进	245
参考文献		249