



全国足球发展重点城市男女足青少年精英球员训练营



身体及技术测试工作手册 (试行)

全国足球发展重点城市工作领导小组办公室

一、物资列表

序号	体测物品	数量
1	红外线测试电子门 (用于30米、箭头跑、运球传球测试)	7组
2	四角球网 (11人制球门, 用于射门测试)	2
3	体脂测量仪	1
4	坐位体前屈测试仪	1
5	纵跳摸高测量器	1
6	反弹板 (长1.2m、宽1m)	4
7	1-4号码贴纸 (贴在反弹板上做标识)	8
8	小栏架 (长60cm、高30cm)	10
9	皮尺	3
10	秒表	自定
11	哨	自定
12	白色/黄色宽胶带	3
13	宽透明宽胶带	1

二、测试人员分工表

序号	测试时间: 主负责人:		测试地点:	
	测试员姓名	测试项目	准备事宜	站立位置
1	(做示范)	30米跑	秒表/3组电子门、皮尺、标志盖12个 白/黄胶带、记录表、笔	起点
	(计时、计分)			10米点
	(计时、计分)			终点
2	(做示范)	立定跳远	皮尺、标志杆1个、白/黄胶带、记录表、笔	测试场地旁
	(记分)			
3	(做示范)	箭头跑	秒表/电子门1组、皮尺、标志桶5个、标志盖2个 白/黄胶带、记录表、笔	起点
	(计时、计分)			
4	(做示范)	纵跳摸高	纵跳摸高测试仪、白/黄胶带、记录表、笔	仪器旁
	(计分)			
5	(做示范)	坐位体前屈	坐位体前屈测试仪、瑜伽垫、记录表、笔	仪器旁
	(计分)			
6	(做示范)	颠球	球多个、标志盖4个、记录表、笔 (此项如果配合测试人员数量充足可配置多名计分人员)	场区内
	(计分)			
7	(做示范)	运球传球技术测试	球多个、秒表/3组电子门、皮尺、标志桶2个、标志杆4个 (人造草:底座式/天然草:垫地) 软标志盖多个、反弹板4个 (检查反弹板上是否有1-4数字贴) 白/黄胶带、记录表、笔	起点
	(计时、计分)			运球终点
	(计时、计分)			传球终点
8	(做示范) 场地1	射门技术测试 如果两侧射门同时开始 另一侧准备相同物资	球多个、秒表、皮尺、标志杆4个 (人造草:底座式/天然草:垫地) 软标志盖多个、拦架2个(长60cm、高30cm) 四角球网1个、记录表、笔	起点
	(摆球) 场地1			摆球位
	(计时、计分) 场地1			终点
	(做示范) 场地2			起点
	(摆球) 场地2			摆球位
	(计时、计分) 场地2			终点

测试人员分工表

注：该表格需承办活动单位测试主负责人根据配合测试人员技术能力合理进行人员分配，并将分配结果告知相关人员。

三、体测项目场地分布示意图(人工草/天然草)



四、相关说明

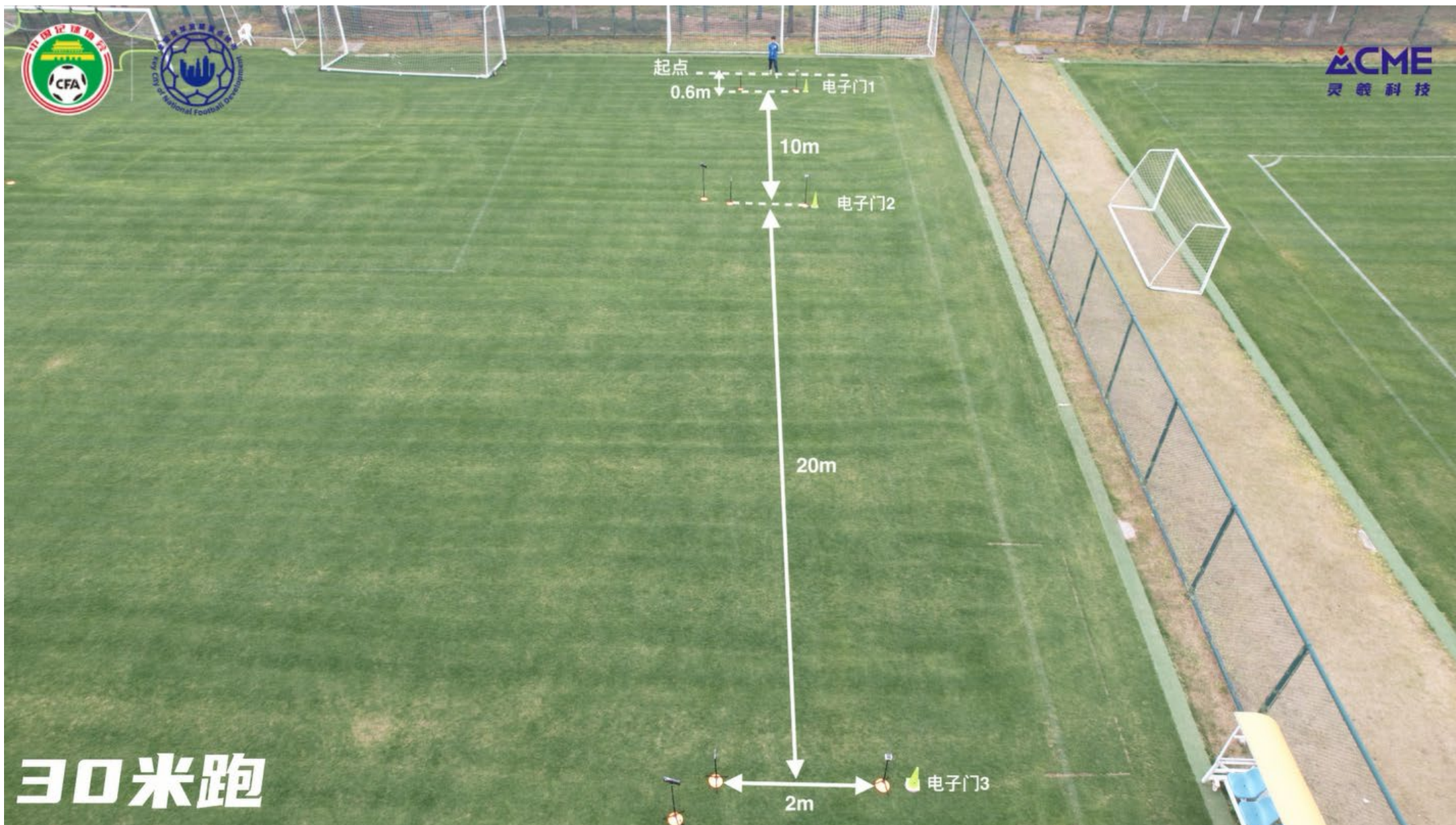
（一）测试意义：

1. 球员数据收集。
2. 选材技术小组通过观看球员的测试过程初步评估球员身体及专项技术表现能力。

（二）注意事项：

1. 每项测试做示范及注意事项讲解的教练需要语言表达简单清晰，动作示范正确到位。
2. 所有配合测试人员需多用言语鼓励测试球员。
3. 所有配合测试人员需携带秒表和笔。
4. 所有配合测试人员严禁在场地玩手机或做与测试无关事宜。
5. 原则按照正常轮换顺序，可根据测试当天实情进行合理穿插轮转。
6. 每项测试结束后由该项一名教练带领球员前往下一个测试地。
7. 所有测试结束后测试主负责人回收所有记录表并做好保存。
8. 测试当天晚上需所有配合测试人员进行相关测试数据系统录入（会有专人进行系统录入讲解培训）录入结束后测试主负责人回收所有记录表并做好保存。

30米跑 (场地设置及示例视频)



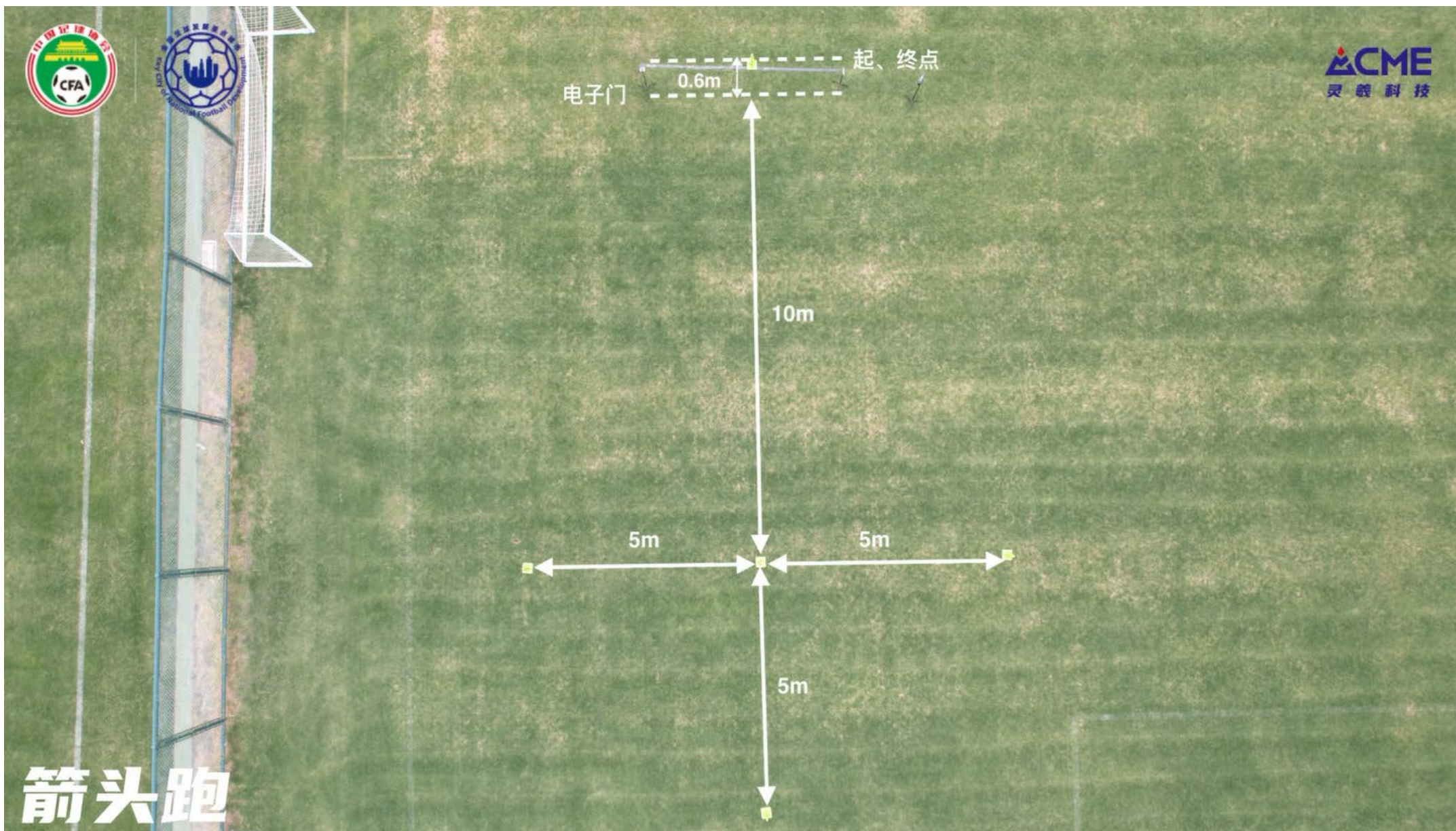
30米跑

测试示例及内容讲解



中国足球协会 全国足球发展重点城市男女足青少年精英球员训练营

箭头跑 (场地设置及示例视频)



测试示例及内容讲解

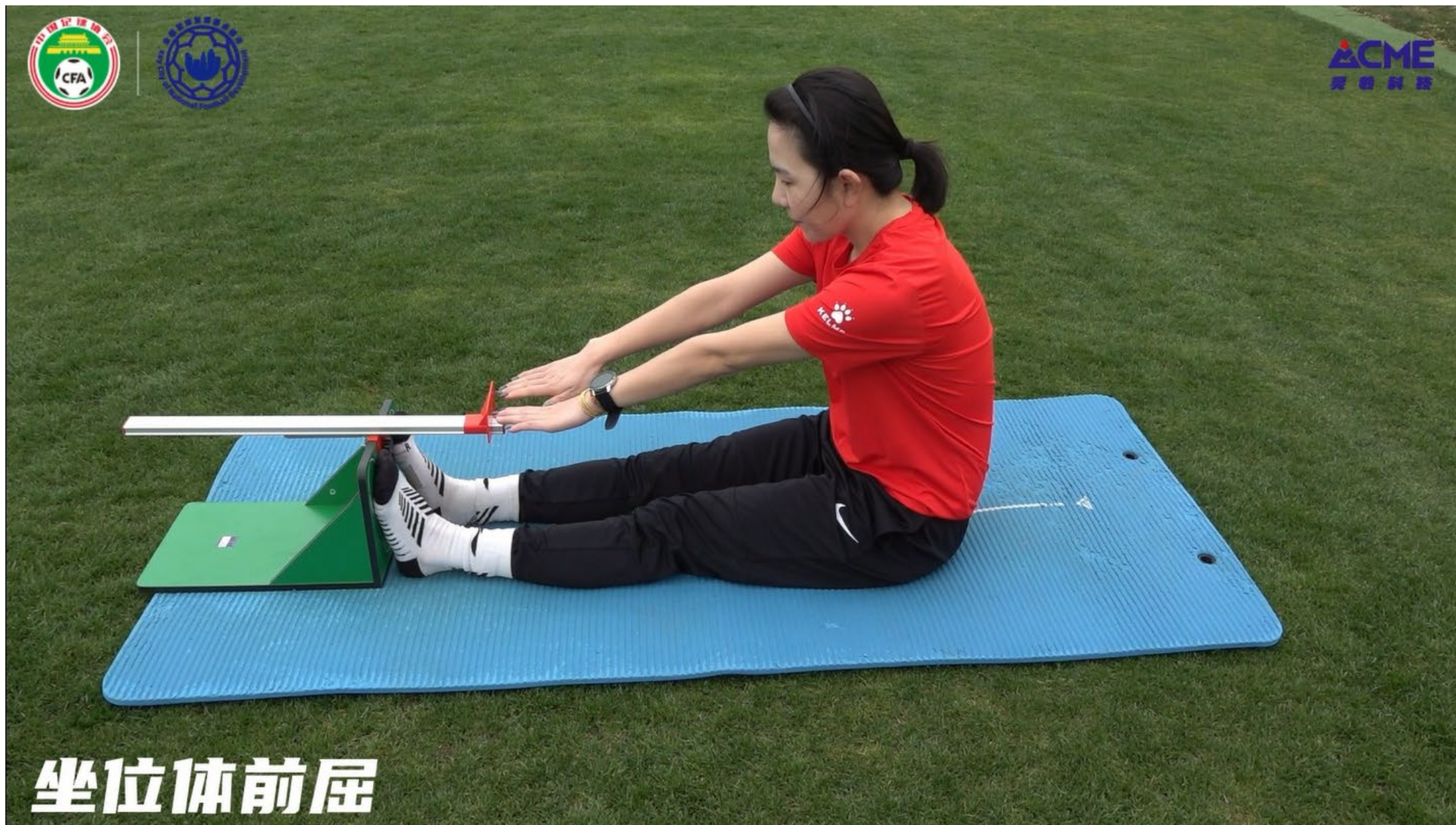


全国足球发展重点城市男女足青少年精英球员训练营

纵跳摸高 (场地设置及示例视频)



坐位体前屈 (场地设置及示例视频)



立定跳远 (场地设置及示例视频)



立定跳远

测试示例及内容讲解



全国足球发展重点城市男女足青少年精英球员训练营

运球传球测试 (场地设置及示例视频)



运球传球测试

测试示例及内容讲解



全国足球发展重点城市男女足青少年精英球员训练营

射门技术测试 (场地设置及示例视频)



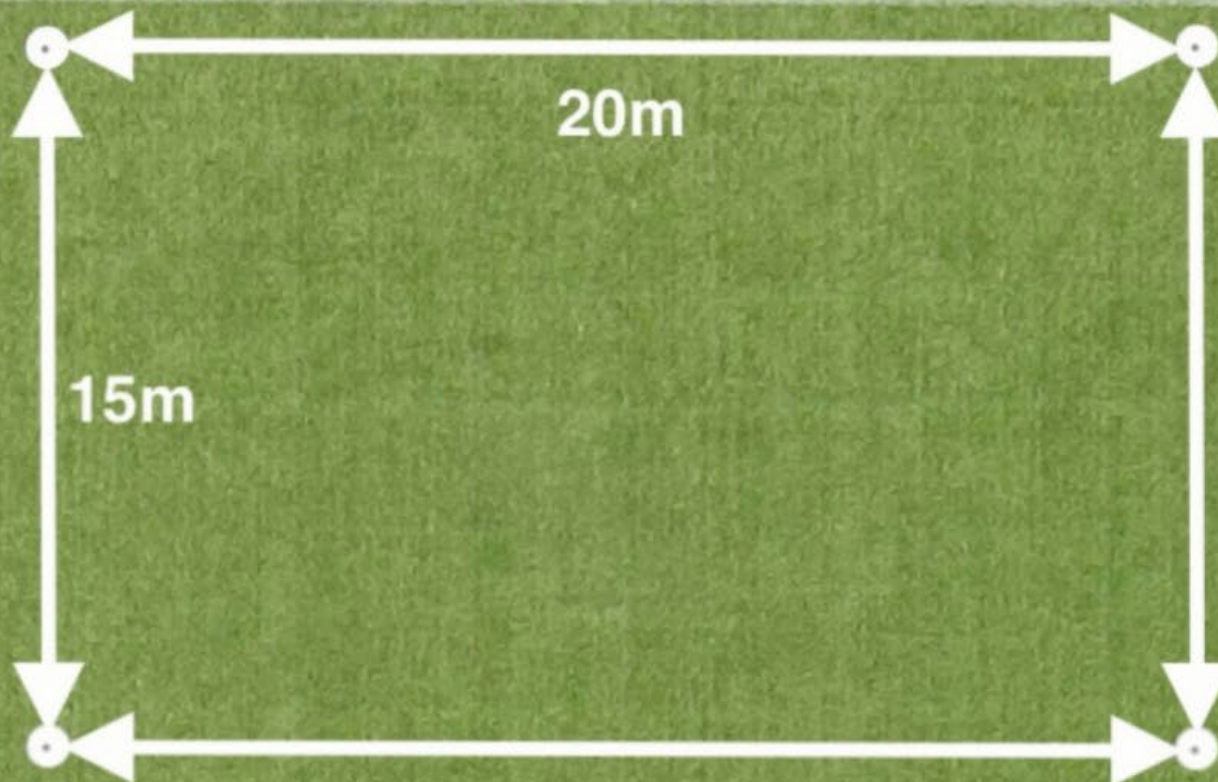
射门技术测试

测试示例及内容讲解



中国足球发展重点城市男女足青少年精英球员训练营

颠球测试 (场地设置及示例视频)



五、测试视频合集

30米跑

<https://acme-public.oss-cn-beijing.aliyuncs.com/%E8%B6%B3%E5%9F%8E%E5%8A%9E%E9%9D%92%E8%AE%AD%E8%90%A5%E6%96%87%E4%BB%B6/%E4%BD%93%E6%B5%8B%E7%A4%BA%E8%8C%83%E8%A7%86%E9%A2%91%EF%BC%88%E5%9C%BA%E5%9C%B0%E6%91%86%E6%94%BE%2B%E6%B5%8B%E8%AF%95%E6%96%B9%E6%B3%95%EF%BC%89/30%E7%B1%B3%E8%B7%91.mp4>

箭头跑

<https://acme-public.oss-cn-beijing.aliyuncs.com/%E8%B6%B3%E5%9F%8E%E5%8A%9E%E9%9D%92%E8%AE%AD%E8%90%A5%E6%96%87%E4%BB%B6/%E4%BD%93%E6%B5%8B%E7%A4%BA%E8%8C%83%E8%A7%86%E9%A2%91%EF%BC%88%E5%9C%BA%E5%9C%B0%E6%91%86%E6%94%BE%2B%E6%B5%8B%E8%AF%95%E6%96%B9%E6%B3%95%EF%BC%89/%E7%AE%AD%E5%A4%B4%E8%B7%91.mp4>

纵跳摸高+坐位体前屈+立定跳远

<https://acme-public.oss-cn-beijing.aliyuncs.com/%E8%B6%B3%E5%9F%8E%E5%8A%9E%E9%9D%92%E8%AE%AD%E8%90%A5%E6%96%87%E4%BB%B6/%E4%BD%93%E6%B5%8B%E7%A4%BA%E8%8C%83%E8%A7%86%E9%A2%91%EF%BC%88%E5%9C%BA%E5%9C%B0%E6%91%86%E6%94%BE%2B%E6%B5%8B%E8%AF%95%E6%96%B9%E6%B3%95%EF%BC%89/%E7%BA%B5%E8%B7%B3%E6%91%B8%E9%AB%98%E3%80%81%E5%9D%90%E4%BD%8D%E4%BD%93%E5%89%8D%E5%B1%88%E3%80%81%E7%AB%8B%E5%AE%9A%E8%B7%B3%E8%BF%9C.mp4>

五、测试视频合集

运球传球测试

<https://acme-public.oss-cn-beijing.aliyuncs.com/%E8%B6%B3%E5%9F%8E%E5%8A%9E%E9%9D%92%E8%AE%AD%E8%90%A5%E6%96%87%E4%BB%B6%E4%BD%93%E6%B5%8B%E7%A4%BA%E8%8C%83%E8%A7%86%E9%A2%91%EF%BC%88%E5%9C%BA%E5%9C%B0%E6%91%86%E6%94%BE%2B%E6%B5%8B%E8%AF%95%E6%96%B9%E6%B3%95%EF%BC%89/%E8%BF%90%E7%90%83%E4%BC%A0%E7%90%83%E6%B5%8B%E8%AF%95.mp4>

射门技术测试

<https://acme-public.oss-cn-beijing.aliyuncs.com/%E8%B6%B3%E5%9F%8E%E5%8A%9E%E9%9D%92%E8%AE%AD%E8%90%A5%E6%96%87%E4%BB%B6%E4%BD%93%E6%B5%8B%E7%A4%BA%E8%8C%83%E8%A7%86%E9%A2%91%EF%BC%88%E5%9C%BA%E5%9C%B0%E6%91%86%E6%94%BE%2B%E6%B5%8B%E8%AF%95%E6%96%B9%E6%B3%95%EF%BC%89/%E5%B0%84%E9%97%A8%E6%8A%80%E6%9C%AF%E6%B5%8B%E8%AF%95.mp4>

颠球测试

<https://acme-public.oss-cn-beijing.aliyuncs.com/%E8%B6%B3%E5%9F%8E%E5%8A%9E%E9%9D%92%E8%AE%AD%E8%90%A5%E6%96%87%E4%BB%B6%E4%BD%93%E6%B5%8B%E7%A4%BA%E8%8C%83%E8%A7%86%E9%A2%91%EF%BC%88%E5%9C%BA%E5%9C%B0%E6%91%86%E6%94%BE%2B%E6%B5%8B%E8%AF%95%E6%96%B9%E6%B3%95%EF%BC%89/%E9%A2%A0%E7%90%83.mp4>



全国足球发展重点城市男女足青少年精英球员训练营

“

**抬头看路，低头实干
让时间检验**

”

全国足球发展重点城市工作领导小组办公室