



# 全国足球发展重点城市男女足青少年精英球员训练营



## 仪式、文化活动工作手册 (试行)

全国足球发展重点城市工作领导小组办公室

# 目录

- 一、目的和意义
- 二、工作思路
- 三、感受建立
- 四、开营仪式参考思路及案例
- 五、主题活动参考思路及案例
- 六、结营仪式参考思路及案例
- 七、写在最后

# 一、目的和意义

# 一、目的和意义

- 球员培养的五环模型中，**心智**和**社交**是十分重要的环节；
- 球员的价值观、人生观、世界观、团队精神、责任感、集体荣誉感、独立意识、逻辑思维能力、决策能力、专注程度、情绪控制能力、抗压能力、沟通能力、领导力、感知力等等，在足球世界里，也需要来自成人的正向引导和教育；



- 在精英球员训练营这一特殊的活动背景下，仪式和文化活动作为训练营的重要部分，可以实现球员心智塑造的效果，但需要训练营的教练和工作团队共同的精心设计和良好执行。

# 一、目的和意义

## 针对中国青少年足球运动员的性格特点，设计相关活动和环节

### • 2010女足青少年训练营球员群体画像：

群体画像	
品质	单纯、善良
特点	简单、直线思维、内在动机基本靠胜负欲激发、结果敏感型、情感内敛
特长	擅执行
突出表现 (活动中显著 的一些行为)	说不出自己的优点、当收到夸奖时非非非常害羞、羞(耻)于承认自己的优点
	只有强制/惩罚的手段才是有效的约束力
	习惯于停留在接收到的信息，基本没有联想和想象(自己发挥的部分)
	接收信息到执行中间缺失思考环节，听和做之间没有任何间隙
	眼光定睛在结果上，常常看不见过程(例：布置任务后，如无有效监督，一定会不守规则)
	需要表达的勇气
	每个孩子都极度渴望被特殊关注，但是在群体中又极度害怕自己和别人不一样
每个孩子都特别需要被肯定	
教育目标	规则意识(内在自我约束力)、延迟满足、自我肯定(自信)、过程体验

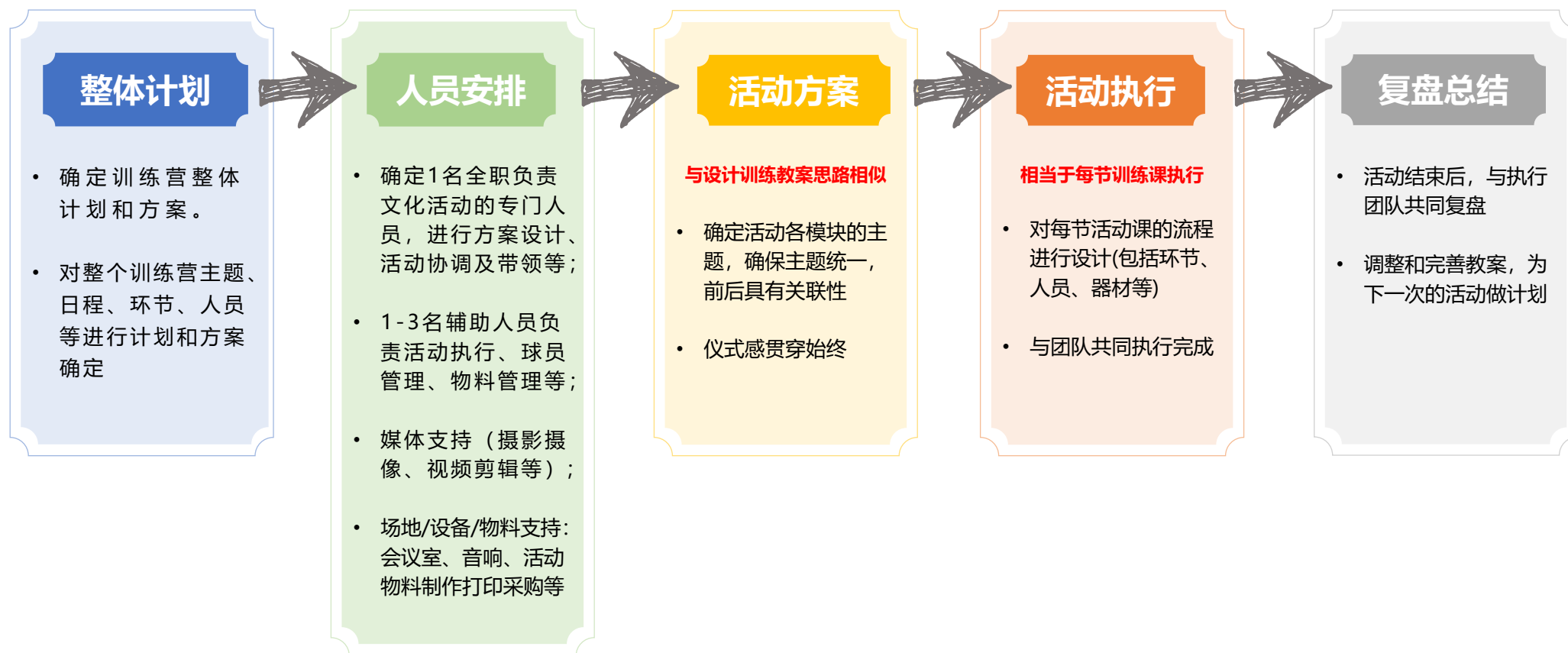
\*来源：高水平后备人才基地(苏州)合作营地教育机构



## 二、工作思路

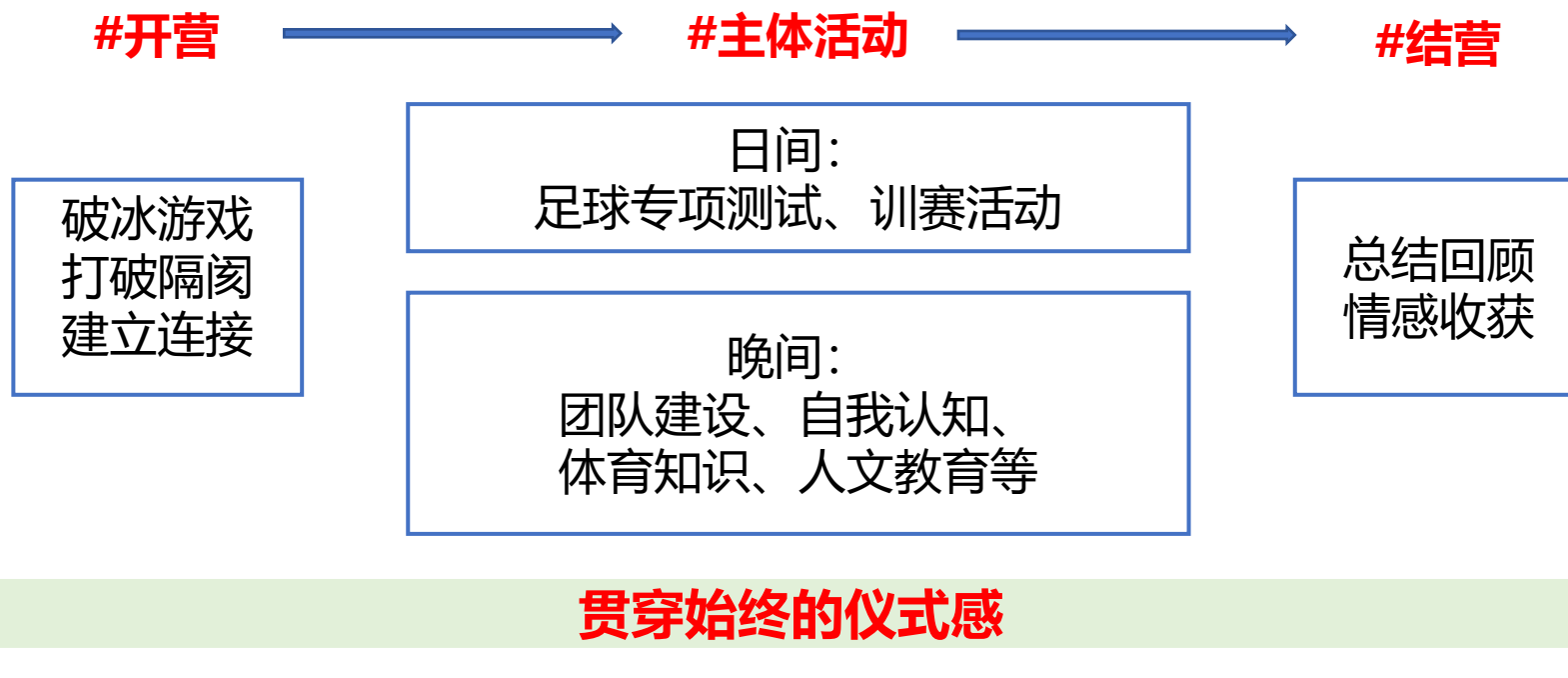
## 二、工作思路

### ● 训练营文化活动环节工作参考思路



## 二、工作思路

### ● 训练营文化与主体活动的关系





# 三、感受建立

# 三、仪式感、归属感、成就感建立

## ● 训练营的专属视觉元素 (Logo、视觉设计等) - 为所有参与人员创造仪式感

- 1) 常见的横幅、活动背板、易拉宝 (简洁大方, 有设计感、有特点, 使参与人有“打卡拍照”的冲动)
- 2) 可考虑增加房间门牌、公告栏、签名板、留言墙等更细节、更有互动性的物料
- 3) 建议控制此项物料成本支出, 横幅也可实现活动效果



\*图片来源: 足球中国微信公众号: 中国女足“玫瑰探营”上海站、苏州基地U13女足共建训练营

## ● 活动周边物料的设计和制作

如统一的训练服、纪念T恤、贴纸、笔记本等, 增加球员的归属感。

## ● 仪式性的活动

如拍摄标准照、制作球员档案、球员成长记录手册等



# 三、仪式感、归属感、成就感建立

## ● 增强队员使命感的活动

如集体参观当地的历史革命纪念馆、英雄纪念碑、博物馆等，深度了解历史故事和英雄事迹，加强青少年球员爱国主义精神、提升使命感、责任感。




## ● 增强队员荣誉感、社会责任感的活动

组织队员参与社会责任、公益活动（如参与娃娃足球工程项目、女孩足球节项目；与公益组织合作，参与环保公益项目、关爱弱势群体等活动）

**细节决定感受，活动组织者可以多换位思考，通过细节建立参与人员的仪式感、归属感，同时结合具体活动，增强队员的使命感、荣誉感、责任感、成就感等。**

# 三、仪式感、归属感、成就感建立

 U14女足国家集训队球员训练日志

2019年第三期集训 5月12日-30日 @武汉 姓名: \_\_\_\_\_

日期	睡眠/休息	训练专注	营养/补水	Better Me	Word for Today
5.12	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	
5.13	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	
5.14	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	
5.15	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	
5.16	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	
5.17	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	
5.18	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	
5.19	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	
5.20	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	
5.21	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	
5.22	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	
5.23	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	
5.24	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	
5.25	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	
5.26	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	
5.27	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	
5.28	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	
5.29	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	
5.30	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	



## ● 训练打卡日记、“写给未来的自己”

参考案例：

通过建立打卡日记，帮助球员每天有意识地保持良好的状态，在训练营结束后可以为球员留档。

“写给未来的自己”，在训练营结束后，创造安静的氛围，让球员写封信给未来的自己，建立自信和目标感，教练组也可以帮助球员留存好，在未来合适的时间再归还给队员（建议保留好扫描电子文档）。

# 三、仪式感、归属感、成就感建立

## 追梦

2011年龄段女足精英球员训练营  
2023年10月6日-10日 · 苏州

# 球员日志

姓名: \_\_\_\_\_

CFA 全国足球发展重点城市青少年高水平后备人才基地(苏州)

我们希望你……

专注 Devoted  
团结 Team work  
尊重 Respect  
责任 Responsible  
榜样 Role Model

请你牢记:

1. 每一步都算数
2. 像爱自己一样爱他人、爱团队
3. 诚实、踏实、真实
4. 正直、独立、勇敢
5. 享受足球!

CFA 全国足球发展重点城市青少年高水平后备人才基地(苏州)

---

### 关于我

姓名: \_\_\_\_\_  
生日: \_\_\_\_\_  
球队: \_\_\_\_\_  
擅长的位置: \_\_\_\_\_  
我的偶像: \_\_\_\_\_

本次训练营的小目标: \_\_\_\_\_

### 每日打卡 Habit Tracker

日期	睡眠/休息	训练专注	营养/补水	Better Me	Word for Today
10.5	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	
10.6	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	
10.7	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	
10.8	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	
10.9	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	
10.10	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	

### 每日记录

日期: \_\_\_\_\_ 天气: \_\_\_\_\_ 训练主题: \_\_\_\_\_

疲劳指数 (RPE): 😊 😐 😓 😠 😡

训练笔记: \_\_\_\_\_

今日小结和收获: \_\_\_\_\_

CFA 全国足球发展重点城市青少年高水平后备人才基地(苏州)

### 每日记录

日期: \_\_\_\_\_ 天气: \_\_\_\_\_ 训练主题: \_\_\_\_\_

疲劳指数 (RPE): 😊 😐 😓 😠 😡

训练笔记: \_\_\_\_\_

今日小结和收获: \_\_\_\_\_

CFA 全国足球发展重点城市青少年高水平后备人才基地(苏州)

---

### 我的收获

开营时定下的小目标实现了吗? \_\_\_\_\_

交到了哪些新朋友? \_\_\_\_\_

学到了哪些新知识? \_\_\_\_\_

有了什么新的想法? \_\_\_\_\_

对未来自己的新期待 \_\_\_\_\_

CFA 全国足球发展重点城市青少年高水平后备人才基地(苏州)

### 我的室友

她的名字: \_\_\_\_\_  
她的生日: \_\_\_\_\_  
她最喜欢的球员: \_\_\_\_\_  
最喜欢的学习科目: \_\_\_\_\_  
最喜欢的小动物: \_\_\_\_\_  
生活上的小习惯: \_\_\_\_\_  
她不喜欢的事情: \_\_\_\_\_  
除了成为一名足球运动员, 她还有什么理想: \_\_\_\_\_

我最欣赏她的地方: \_\_\_\_\_

她的名字: \_\_\_\_\_  
她的生日: \_\_\_\_\_  
她最喜欢的球员: \_\_\_\_\_  
最喜欢的学习科目: \_\_\_\_\_  
最喜欢的小动物: \_\_\_\_\_  
生活上的小习惯: \_\_\_\_\_  
她不喜欢的事情: \_\_\_\_\_  
除了成为一名足球运动员, 她还有什么理想: \_\_\_\_\_

我最欣赏她的地方: \_\_\_\_\_

CFA 全国足球发展重点城市青少年高水平后备人才基地(苏州)

# 四、开营仪式参考思路及案例

## 四、开营仪式参考思路

### 破冰游戏 人员介绍

- 用轻松不尴尬的方式使训练营的教练工作团队、球员之间迅速熟络，打破隔阂，对彼此有初步的印象和了解
- 正式向球员们介绍教练组及工作团队成员

### 要求规定

- 规则意识养成，在开营时提前列出要求及训练营规定守则
- 可以从自我管理和集体生活要求两方面展开
- 核心思想：每个人都要为自己的行为负责；尊重（团队、教练、队友、工作人员、服务人员等）

### 组建小组

- 团队意识养成、领导力培养
- 可以以小组形式开展未来几天的训练和生活
- 自主选取小组长、队名、小组目标设立等，在此部分可以加入互动和上台展示，提高球员主动表达能力

### 教练组 组长寄语

- 展示和树立教练组组长人格魅力的环节
- 讲话应有趣、有内容、有温度，使球员对接下来几天充满期待
- 如时间允许，可增加教练工作团队介绍及寄语等

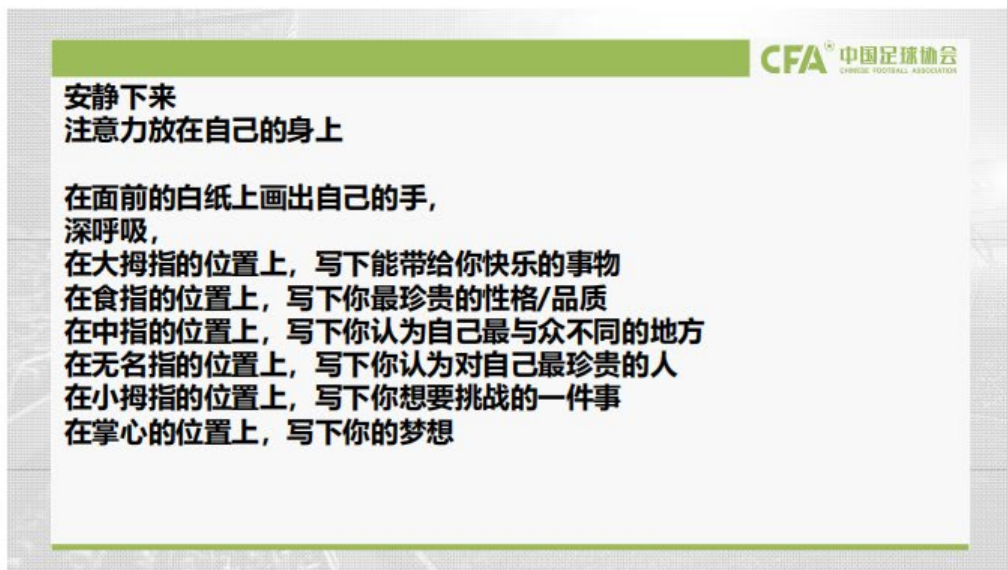
### 宣布开营

- 重要的时间节点
- 仪式感建立

# 四、开营仪式参考案例



1 2  
3 4






## 四、开营仪式参考案例

今天感觉很快乐	用“勇敢”形容自己	喜欢绿色	曾经在上千名观众面前踢过球
穿了黑色的鞋	曾经去过欧洲	上过电视	习惯晚上11点前睡觉
喜欢吃西蓝花	身高超过178cm	踢球超过6年	曾经去过长城
会说两种以上的语言	在正式比赛中踢进过点球	有兄弟姐妹	我们曾经在比赛中作为对手相遇
可以用左脚踢球	不喜欢看抖音	曾经代表自己的国家参与过国际活动	名字是两个字
来自省会城市	喜欢小动物	喜欢读书	想和我成为朋友

签名收集人：

日期：

# 四、开营仪式参考案例

**游戏规则:** 

1. 查看一下表格，看看自己符合哪一条描述？
2. 找到一个你不认识的人
3. 告诉Ta你的名字，并询问他叫什么名字  
“你好，我叫xxx，我来自xx，请问你叫什么名字？”
4. 根据表格上的内容，问问对方  
“你喜欢绿色吗？”，“你会用左脚踢球吗？”等等.....
5. 如果对方符合描述，请对方为你在表格里签下名字。


# 同一个人的名字不能在一张表格里出现两次。  
# 游戏目标：把所有的表格填满。  
# 完成目标的前5名获胜。  
游戏时间：15分钟

**03,**

**训练营规则**



1 2  
3 4



- 对自己负责
- 每一步都算数
- 向大人寻求帮助

**04,**

**教练组组长Harry寄语**



# 五、主题活动参考思路及案例

# 五、主题活动参考思路

## 主题活动参考思路（借鉴中小学心理课程设计思路）

- 建议每次活动时长约为1-1.5小时
- 确定活动的主题和目标，加强与**球员群体**特殊性的联系
- 4个阶段：
  - 导入（建立信任、分组、创建情境与氛围、启动体验）
  - 转换（建立感受、进入主题、设计问题、激活体验）
  - 思考（互动、感悟、交流、思考解决问题）
  - 总结（构建意义、总结升华）
- 活动类型（参考）
  1. **心理/团队游戏**
  2. **团队任务/挑战/比赛**
  3. **主题工作坊**（自我意识、情绪管理、感恩教育、生命教育、目标管理、领导力训练、沟通方式、思维训练等）
  4. **分享会**（邀请同行业或其他行业的优秀代表，分享人生经历和生活感悟）
  5. **体育专业知识**（了解身体的工作方式、了解重要的骨骼和肌肉、如何选择食物、如何休息、心理状态对运动表现的影响等）

**活动组织者可以头脑风暴，组织各种各样有趣、有知识、让队员有收获的小活动。**

# 五、已开展的主题活动参考

## ● 集体游戏 (\*参考方案附后)

团队挑战类：传递水瓶、解手链等需要团队配合、共同商讨对策的游戏。结束后需要留出时间让队员们进行复盘和反思。

## ● 个人游戏 (\*参考方案附后)

站点式单人竞赛类小游戏：平衡力挑战、扔沙包、手脑协调类。让队员在游戏中发现自己的长处和优点。

## ● 情绪管理工作坊 (\*参考方案附后)

引入情绪管理课程，通过情境导入，帮助队员认识到情绪是人脑根据外界客观环境产生的反馈，要做情绪的主人，学会情绪的正常表达。

## ● 元宵晚会 (\*参考方案附后)

队员们以小组为单位进行才艺展示，同时加入知识竞赛等环节。

## ● 演讲比赛

设定演讲主题，队员们自行准备稿件，配乐等，评出奖项等。


## ● 真人图书馆

每个人的人生经历都是一本丰富的书，邀请有特殊经历的对象与队员们分享有趣的经历和人生感悟。

## ● 足球运动营养、放松与拉伸、足球实用英语专题讲座

结合工作团队专业知识背景，为球员开展专项讲座。

# 五、已开展的主题活动参考-集体/个人挑战

		中国足协足城办-2010女足精英球员训练营晚间活动—设计框架				
背景	儿童的发展规律	青少年时期是人类生命发展最活跃的阶段。外在：体格逐渐发育完善、充满活力；内在：关注自我，自我意识高度发展、价值观形成				
	活动设计原因	1. 基于群体特点：引导学员关注自我、他人以及个体与团队的关系 2. 基于身份（体育生）特点：1. 竞技-激发胜负欲，追求更强的自己；2. 抗逆力-用解决问题的思维面对挑战与失败；3. 价值观-竞技精神 3. 基于“如果这些孩子组队去英格兰踢比赛，应该能战胜同年龄段的英格兰队。”他说，“中国孩子的团队配合更好，但英格兰更重视个人发展，孩子的创造力也强。随着年龄的增长，她们会慢慢赶上并超过中国的孩子。”引导学员聚焦“自我”，建立对自我身份的认同、自我价值的认同，以及在环境中能够有坚持自我的勇气。				
团队	主题	与自我		与队友		与对手
	内容	我很特别-自我身份/价值认同		我很重要-团队中的个人价值		我充满力量-做自己的勇气
活动	主题	day1 破冰	day2 各自为战	情绪课堂	day4 我的小伙伴	day5 感恩会议
		内在：抗逆力-失败与尝试贯穿始终 外在：运动贯穿始终				
	目标	全情投入 消除团队陌生感	单人竞技 引出“特别的我”概念，自我探索、了解自己	情绪感知和管理	领导力初体验 打破常规，什么是真正的个人价值	竞技精神 坚持公平公正的原则和给予爱的力量
	内容	part1: 团队规则（参考活动大纲领） 相互尊重、友善、注意安全、have fun  part2: 游戏环节 自我形象构建 自我介绍	【集体游戏】 进化论游戏-婴儿到运动员 【站点游戏】 引申-运动员需要什么特质： game2平衡力游戏-拉绳+game3推掌 game4腿部瞄准-踢毽子/沙包 game5掰手腕  有输有赢，每个人擅长的不一样，你很特别	1. 引入：通过视频了解SEL，引出情绪管理概念 2. 捕捉自己的情绪：情绪是什么 3. 小组讨论：自己的坏情绪以及处理方法	game1心有千千结 game2爱心传递	感恩项链+结营仪式
		我的自画像活动【贯穿始终】： 通过每天活动的debrief进行自我探索，用色彩、线条、关键词构等元素进行自我形象构建，在结营时可安排时间进行一个小小的分享				
	复盘	活动分享： 印象深刻的瞬间 感受是什么 得到了什么结论  无总结	分享： 自己做了什么、收获了什么  落点：你很特别  总结：方法、策略，失败与尝试、个人独特性 落点-引导大家思考，我的特点是？	感恩情绪的练习：思考训练中值得感恩的人和事	分享： 游戏中自己扮演的角色、领导者？被领导者？（根据回答进一步追问 无正确答案 主要是让大家思考）  总结：什么样的人适合做军师？什么样的人适合组织？什么样的人适合执行？自己属于哪种？ 落点：团队中每种都缺一不可	训练营整体回顾，引导大家思考感恩的人和事，进行情感表达
	【每日训练链接】 思考：分享白天的训练过程中是否有与当晚活动收获（关键词）相契合的经历，下次遇到同样的情况会进行怎样的改进？					
	自我：认知、定位、接纳 探索：讨论、尝试、实现目标					

# 五、已开展的主题活动参考

## 情绪管理工作坊

- 电影《头脑特工队》片段引入
- 介绍基本的情绪
- 引发思考：情绪有好坏之分吗
- 情绪是人脑对于外界信息的反应
- 外界刺激-产生情绪-大脑做出反应
- 通过“踢猫效应”说明不理智的行为可能造成的结果
- 情绪小剧场：设置情景和情绪，邀请队员表演不同行为所导致的不同后果
- 疏解情绪的方式：冥想，呼吸，冷静



### 乐乐

快乐情绪、乐观、无忧无虑  
把不幸看做幸福来临的征兆

### 忧忧

悲伤、委屈  
希望能够获得别人的关心

### 怕怕

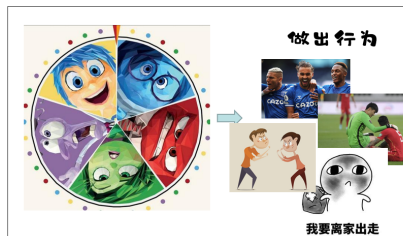
害怕、恐惧  
保护自己的安全

### 厌厌

保持谨慎和警惕  
远离有毒和有害的东西

### 怒怒

愤怒的情绪  
追求公平和正义







# 五、已开展的主题活动参考

## 足球运动员营养讲座

- 邀请具有专业背景的工作团队人员为球员进行讲座和分享
- 包括基础知识体系
- 如何识别不同食物的营养
- 训练比赛如何安排膳食
- 为什么要注意补水
- 等等

结合球员的知识缺失部分进行分享，让球员成长为一个更全面更专业的运动员。



# 五、已开展的主题活动参考

## 元宵节联欢会

(活动恰逢传统节日)

- 以团队形式进行的才艺展示
- 团队知识竞赛 (积分)
- 因训练营同期进行了营养讲座，获胜的团队奖励是：可以在教练的指导下，决定某一日的午餐菜单。

**加强互动、社交，给球员更好的体验和环境，帮助球员成长为更全面的社会人。**



## 五、已开展的主题活动参考

### ● 游戏角

通过设置益智、提高专注力、沟通能力的桌游或小游戏，让球员自由地开展社交活动。

如：

抽取积木-提高专注力，手眼协调能力。

猜猜我是谁-通过提问，获得信息，猜出自己手上的卡牌，提高球员的逻辑思维和判断能力。

扭扭乐-提高球员的身体协调能力，加强球员之间的社交活动。



## 五、已开展的主题活动参考

### ● 韵律舞蹈、瑜伽、拳击体验课等

结合青少年的成长特点，对节奏和音乐较为敏感时期，作为足球专项训练的补充，可以通过趣味性较强的韵律舞蹈、瑜伽、拳击等体验课程，增强球员的节奏感、韵律感，多元的运动体验可以增加球员在足球场上的综合运动表现。

可参考有简单氧舞蹈/街舞跟练视频、Lesmills体系的BODYCOMBAT、BODYJAM, Born to move等课程。

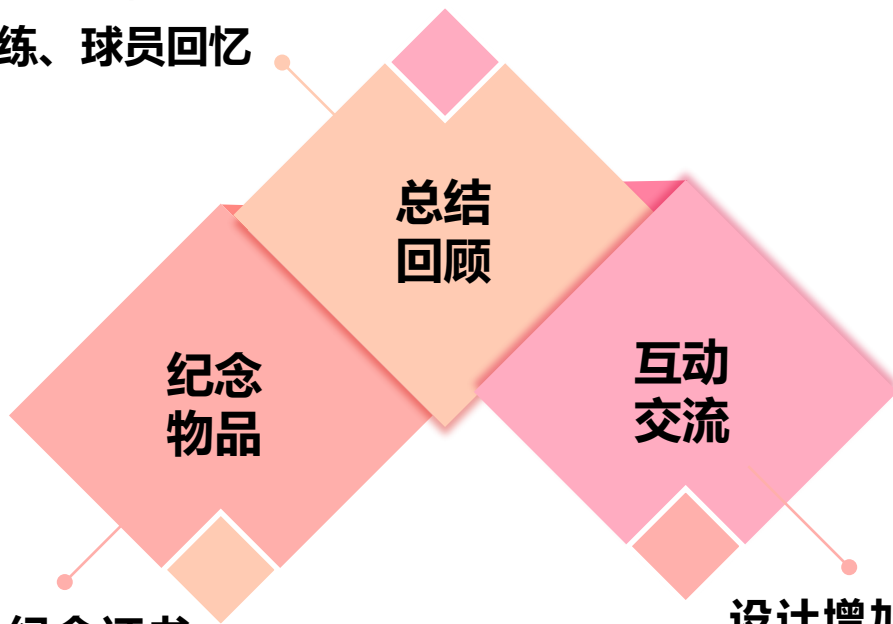


# 六、结营仪式参考思路及案例

## 六、结营仪式参考思路

结营仪式是训练营的最后一个环节，是加深球员关于训练营情感记忆的时刻，建议与开营仪式相呼应，增加仪式感。

可以通过播放**回顾视频**等方式，创造氛围感，帮助训练营教练、球员回忆过去几天的生活



照片（合影或个人照片）、纪念证书、信件寄语等，为参与人员留下可供回忆的纪念品。

设计增加交流互动的环节，创造球员表达感恩或情绪的场景。

## 六、已开展的结营仪式活动参考

### 室外约15-20分钟结营仪式

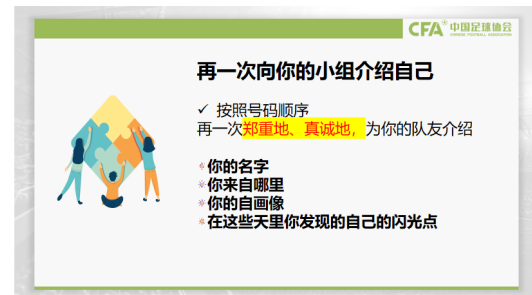
- 简单总结
- 为球员分组颁发纪念证书（教练组成员列席两侧，球员上台前逐个击掌，领取证书后另一侧下台，与另一侧教练击掌）
- 为优秀球员颁发证书（可根据活动开展情况，如有可颁发，或颁发其他奖励性证书，奖励表现杰出的球员）
- 为教练员们颁发纪念证书
- 教练组组长总结发言、寄语等



# 六、已开展的结营仪式活动参考

## 室内约30分钟结营仪式

- 播放回顾视频
- 向小组的队员再一次介绍自己（与开营呼应）
- 通过给他人系绳结的方式，和对方说一句你最想和Ta说的话（鼓励球员表达情感）
- 为队员颁发结营证书
- 为参训教练员颁发证书
- 教练组组长寄语





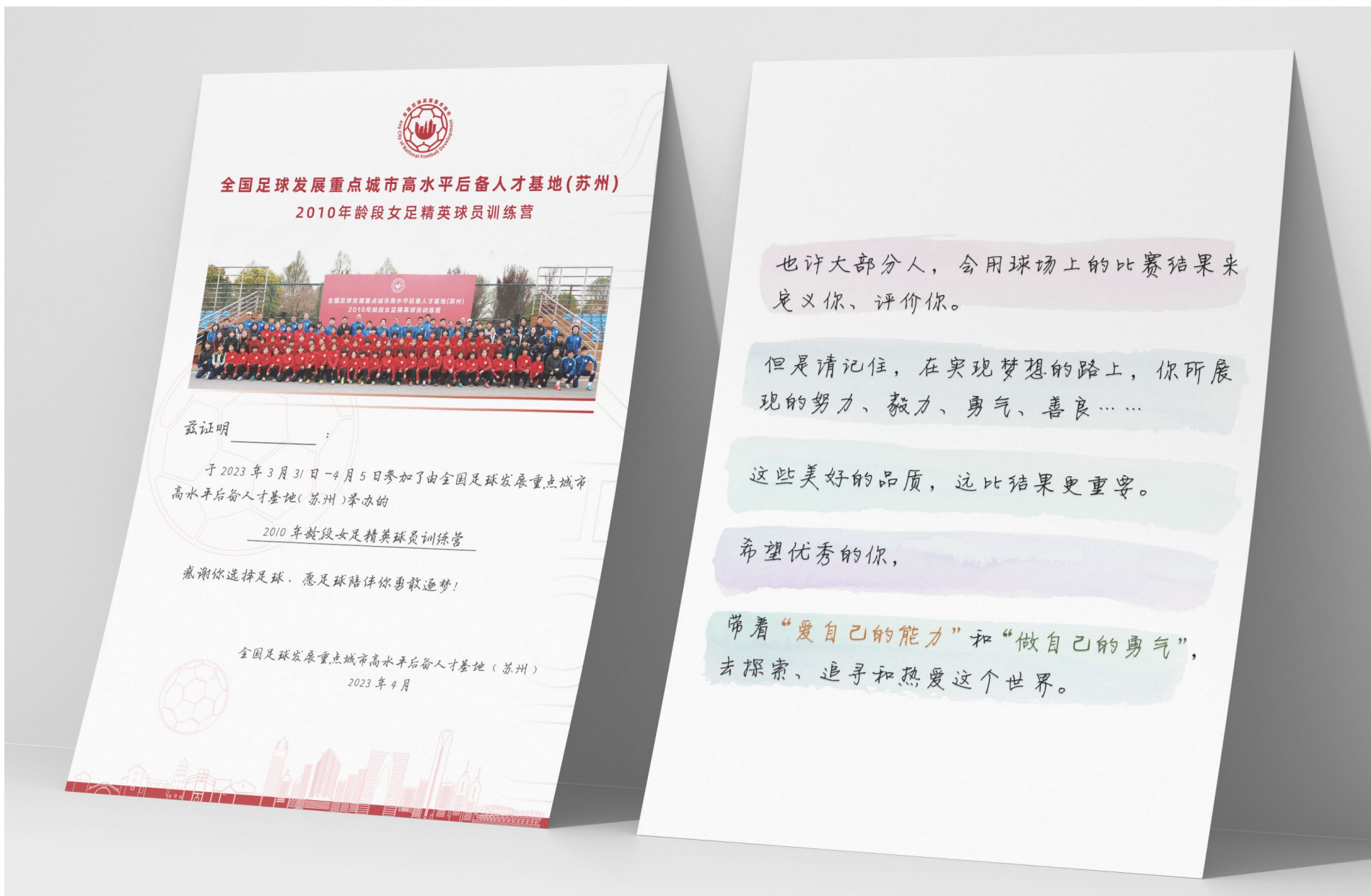
## 六、已开展的结营仪式活动参考

### 室内约30分钟结营仪式

- 播放回顾视频
- 提前准备信封，每个信封随机放入球员的单人照片和集体照
- 让队员们拆开信封，找到照片上的人，把照片给到对方（照片回忆+与他人的交流互动）
- 根据训练营的表现，设计一些特殊奖项（如：乐于助人、吃饭最谦让、房间最整洁、每个人的好朋友、最爱笑等等，也可以为教练员设计奖项，如起床最早、最招蚊子等等）
- 鼓励球员上台发言，表达自己在训练营的收获和感想。



# 六、参考物料设计图



结业证书（正反面）：供参考，希望各个城市可以自由发挥，创新形式

# 六、参考物料设计图



供参考的一些“有趣奖项”

## 六、苏州基地女足训练营视频回顾

全国2010女足训练营  
回顾视频  
(2023年2月·苏州)



扫一扫，观看视频

全国2010女足训练营  
回顾视频  
(2023年3-4月·苏州)



扫一扫，观看视频

全国U13女足精英梯队  
共建训练营回顾视频  
(2023年5-6月·苏州)



扫一扫，观看视频

# 七、写在最后



**体育是最好的精英教育，我们希望在足球生活的基础上，为球员们提供更大的成长空间和更多的提高机会。**

**文化、教育活动是球员们健康成长的重要拼图和组成部分。**

**希望各个城市可以充分发挥想象力，整合本城市的教育资源，以球员综合发展为核心目标，因材施教，为队员们设计和提供更多的心智、社交、领导力课程，以帮助小球员们成长为全方面发展，更自信、更有领导力、更有决策力、更专注、更优秀、更快乐、更完整的生命。**



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