附件2

中国足球运动学院定向选拔青少年足球运动员标准（女子）

定向选拔测试内容包括：基础体能、运动技能、运动功能。

第一部分　非守门员测试标准

一、基础体能

围绕测评身体形态和身体素质，注重考察运动员的体能素质潜力。

项　目	测试指标	测试说明	测试目的
身体形态	身高、体重、身体成分测试	由专家筛选优势指标确定	从运动解剖学角度筛选符合足球运动项目技术特征的身体结构
速度素质	30米、100米测	采用电动计时，分段计时成绩	反应爆发力和速度素质
耐力素质	800米测试	国际通用测试标准	反应耐力素质
足球比赛测试	跑动距离、冲刺距离、最大心率	采用动量科技公司的芯片采集技术，对每个人的比赛体能数据进行采集分析。	综合全面的反应比赛中的足球运动体能水平

二、运动技能

围绕足球运动的传接球、运控球、射门等基本技术测试运用技术的能力。

项　目	测试指标	测试说明	测试目的
运球、射门测试	足球基本技术	在指定区域内依次绕过不同间距的标志杆后射门，计时计算成绩，射入球门成绩有效。每人2次机会，取最好成绩。	考察运动员足球基本技术的熟练运动能力

三、运动功能

运动功能主要反应最大限度发挥运动技能的能力。

项　目	测试指标	测试说明	测试目的
心理测试	智力、意志品质、注意力、人格等	采用心理量表测试	考察运动员的运动智力、人格特征和意志品质
足球比赛测试	足球技战术发挥	11人制比赛，国外教练与中方教练观察考评。	考察运动员的足球战术素养，合理运用技术的能力，最大限度发挥运动技能的能力

第二部分　守门员测试标准

一、基础体能

围绕测评身体形态和身体素质，注重考察运动员的体能素质潜力。

项　目	测试指标	测试说明	测试目的
身体形态	身高、体重、身体成分测试	由专家筛选优势指标确定	从运动解剖学角度筛选符合足球运动项目技术特征的身体结构
速度素质	30米、100米测	采用电动计时，分段计时成绩	反应爆发力和速度素质
弹跳素质	立定三级跳	双脚原地起跳，每人两次机会，取最好一次成绩。	反应弹跳素质
足球比赛测试	跑动距离、冲刺距离、最大心率	采用动量科技公司的芯片采集技术，对每个人的比赛体能数据进行采集分析。	综合全面的反应比赛中的足球运动体能水平

二、运动技能

围绕足球运动的传接球、运控球、射门等基本技术测试运用技术的能力。

项　目	测试指标	测试说明	测试目的
掷远与踢远	足球基本技术	测试方法：在宽度60米的范围内，测量踢远和掷远的范围。	考察运动员足球基本技术的熟练运动能力
扑接球	足球基本技术	测试方法：守门员扑接10个来自罚球区线外射中球门的有效射门球	考察运动员足球基本技术的熟练运动能力

三、运动功能

运动功能主要反应最大限度发挥运动技能的能力。

项　目	测试指标	测试说明	测试目的
心理测试	智力、意志品质、注意力、人格等	采用心理量表测试	考察运动员的运动智力、人格特征和意志品质
足球比赛测试	足球技战术发挥	11人制比赛，国外教练与中方教练观察考评。	考察运动员的足球战术素养，合理运用技术的能力，最大限度发挥运动技能的能力