

我的职业生涯设计

足球教练

姓 名 _____
学 号 _____
年 级 _____
专 业 _____ 体育教育 _____
系（院） _____ 体育学院 _____
指导教师 _____

2012年5月28日

目录

前言.....	3
1 认识自我，准确定位.....	4
1.1 兴趣爱好.....	4
1.2 个人能力.....	5
1.3 性格特点.....	5
1.4 价值观.....	6
2 环境分析.....	6
2.1 社会环境分析（毕业生数量表）.....	6
2.2 行业分析.....	7
2.3 专业就业分析.....	9
2.4 我的就业方向.....	11
3 确定志向，设定目标.....	12
3.1 swot 分析.....	12
3.2 职业选择.....	12
3.3 职业规划.....	13
4 行动计划.....	13
4.1 短期目标.....	13
4.2 中期目标.....	13
4.3 长期目标.....	14
5 职业生涯实施安排.....	14
5.1 就业计划.....	14
6 评估调整.....	14
6.1 我的规划调整.....	14
7 结束语.....	14

前言

不少人都曾经这样问过自己：“人生之路到底该如何去走？”记得一位哲人这样说过：“走好每一步，这就是你的人生。”是啊，人生之路说长也长，因为这是你一生意义的诠释；人生之路说短也短，因为你度过的每一天都是你的人生。每个人都在计划自己的人生，都在实现自己的梦想：梦想是一个百花园，我只是百花园里一根小草，可小草也有一个大理想，于是我在这里畅想一下自己的职业生涯。中国人常说，尽人事，听天命。对于我们可以控制的，理当全力以赴，因为操之在我；对于不可控制的，我们应当养成坦然接受的胸怀和气度。要抱着一种信念，那就是不做则已，要做就要做好。在工作中，努力奋斗，自动自发，精益求精。这样，才能赢得收获。一个人，一生当中不知道要遇到多少困难，很多困难是不能预见的，这就要靠我们自己处事时随机应变的能力，面对突如其来的麻烦事情，临危不乱，保持冷静的心态，急中生智，想出好办法来。睿智的人，善于分析事物的发展情况，能够抓住事物的特点，成竹在胸，料事如神，成功的预测事物的发展方向。决策于千里之外，谈笑间，檣櫓灰飞烟灭。

我的职业生命是有限的，我得活出自己的价值。。

1 认识自我，准确定位

1.1 兴趣爱好

我爱好广泛，喜欢设计，喜欢活动，特别是球类活动，在我很小的时候，我就经常和伙伴们一块玩足球，看足球小子，充满了整个生活。将来我很想成为一名出色的足球教练。

一直以来，我都处于一个比较宽松的家庭环境中，从小开始也就一直很喜欢这样一种自由的感觉，这也就造就了我向往自由的性格，不习惯紧张拘束的环境。因而，在学习方面的要求也不高，很多的时间都用来发展自己的业余爱好。同时，从小我的父母都很重视培养我的自理能力，长久地，也就养成了我比较自立的性格，生活上能够很好地自理，同时遇到了困难也会尽自己的最大努力去解决，很少让父母为我的事情担心。因此，在性格上我有很大的两面性：在平时，很少去主动地接触那些陌生人，也不爱说太多的话，喜欢生活在自己的小世界里；使得在一些需要表现自己的场合上，比如面试、一些集体活动等，我不是能够很自然地去表现自己，不是能够放得开。

我的兴趣广泛，篮球、足球、音乐都是我生活中不可缺少的部分。我自己一直都认为这些活动对培养一个人的性格品质有十分重要的作用，参加体育运动能让我懂得坚持与团结，聆听音乐让我领略静谧的魅力。如果缺少这些东西，我

的生活将是乏味的、将是不完整的。

1.2 个人能力

在农村生活的孩子总是那么能吃苦耐劳，不管是在怎样的环境下，也能咧开嘴，迷上眼睛，甜甜的笑。在学校基础扎实，专业知识丰富，责任心强，有耐心。人缘好，沟通能力较强，与周围的人相处融洽。

我觉得我的管理能力，组织协调能力，实际操作能力还是比较强的，除了和体育有关的职业，我还可以从事管理类的和与人沟通一类的职业。我会认真的对待每一个人，因而，在人际关系方面，我不会与人有太多的纠纷。善于思考，踏实做事，与人为善，理智选择自己的职业。

1.3 性格特点

读到大学，尽管在成绩上不算突出，还有之前少去主动和陌生人交流，也不太爱说话的性格，促成自己的交际能力，语言表达能力都不是很强。使得在以前的许多活动中也培养了我较好的领导能力及团队意识，做事情有较好的预见性都不能很好的发挥作用。

但我同时又是一个比较“急功近利”的人，有点缺乏耐心，如果是在一个很长的活动中，就不能将最开始的那种状态一直延续，如果时间耗得太长，我也会觉得很疲倦。同时，

细心的程度也会下降，不能保证有一个持续的好状态。另外一个方面，我的沟通能力还不是很强，在面对一个陌生的环境的时候，会有拘束感，不能很快地去融入那样一个集体。

1.4 价值观

1. 工作的目的和价值，在于能充分发挥自己的独立性和主动性
2. 工作以团队合作的方式进行，大多数同事和领导在工作中有融洽的人际关系，相处在一起感到愉快、自然，认为这就是很有价值的事，是一种极大的满足。
3. 自主独立型的得分是最高的，团队融洽型居次
4. 热衷于通过自己的双手来创造出新鲜事物
5. 喜欢运用工具、机器从事一些操作性工作

2 环境分析

2.1 社会环境分析（毕业生数量表）

国脚的基本功差，又矫正不了，他们屡屡丢球、受欺受制，更不能有效执行战术。这客观反映出国脚成长路上遇到的教材、教练、训练都存在低水平问题，原来问题不是出自一家，至今，中国足球的正规教育还没走上正规，这是足球整体水平低的根本原因。

足协本应优先解决基本功，据说韩国就是采用“魔鬼式”训练，优先解决新人的体能、基本功诸问题。但，足协失职，反而安排了频繁联赛赛程。在不掌握基本功和教练水平低的情况下，轰轰烈烈的甲 A、甲 B 联赛，技术含量少，多的是比体力和运气，盲目的在低档次圈子里联赛，踢了这么多年，整体水平不能有效提高。这样的联赛已意义不大，应当彻底改革。

球员培训：为使每个球员都有培训机会，每个俱乐部分为两套人马，可结合网上培训。首先重点培训基本功，包括传、接球、抢、断球、控球、使用踝关节等等。体能要特别考虑，对疲惫球员不能强化训练。这一时期，重点可能要像米卢当年一样，要矫正球员顽固、错误的踢球技术和习惯；还要引导员的视野、意识。提高后，内部再比赛，以赛促练，不能以赛代练。希望教练能抓住这个重要机会，发挥重要作用。

2.2 行业分析

关于中国足球未来发展的建议

(1) 建立足球研究所，科研天才球员身体条件：如，“意识”的前提是“视野”，古有蔡邕“走马观碑”说，因此，选球员要考核队员眼睛瞬间成象、并正确记忆和反映的能

力，余光成象能力；还要研究“后天”引导、培育的效果；基本功、体能与人体关系都要研究。罗纳尔多 17 岁已入国家队打败阿根廷，青少年的天才将决定中国足球的未来，要调研巴西等国的发展框架，研究如何发现、考核、培养不同年龄段的天赋等等。

科研所设情报研究，重点研究国外足球的发展经验；各球队的优劣势、战术，及我们的应对策略；优化比赛等录像资料。科研成果要全面推广致用，以提高整体水平。

(2) 立法实行淘汰制。重点培养和淘汰教练；新球员要解决基本功和体能，成年队员要解决天赋，对预期不能达标的将下岗，以加快选拔天才的步伐。下岗的转学教练。

(3) 青少年培养的构架还有待最后认定，但，有些方针要开始筹备：要正式组建 U17 队；要立法，球校必须正规化，取缔非法办校；制订统一的青少年足球教程；协商教育部，中小学关注足球；待天才的研究结果成熟，办训练班或短训班，力争“普查”。

(4) 选拔与训练并重。足球强国踢球给我们什么提示？他们回防时，有的盯人，有的急撤，迅速形成铜墙铁壁，连巴西队也毫无办法；进攻时，千军万马压上，对手顾此失彼；凭着视野，意识，一脚球就兵临城下；门前混战，瞬息万变，抓住瞬间偶然机会一脚定乾坤。这些是天才球员完成的，是天才教练导演的。兵临城下、千军万马、瞬息万变、惊心动

魄！这就是使“球迷”“疯狂”的足球魅力！而中国足球，大相径庭！

中国足球必须要培养出自己的天才。要选拔与训练并重，通过“选拔；培养；淘汰”，和联赛中教练、球员的全力以赴的努力，要逐步解决基本功、体能、视野、意识；逐步解决各种攻防战术的整体配合。经过6年的奋斗，中国足球必将与时具进，藏龙卧虎。

2.3 专业就业分析

中国男子足球行业的商机巨大。首当其冲是可观的门票收入。例如2011年8月的中韩之战，入场观众的人数超过3万，门票的收入就已经超一百五十万。但这巨额的门票收入并不是全部，在广告方面上，收入更是十分可观。无论是在宣传上、还是在会场上、或者是在球员服饰上，任何一个商标，都是一个有实效的宣传，因此这些都是商家十分重视的宣传手段。另外，在每场比赛的纪念品和每个球队的服饰售卖上，都蕴含着巨大的商机。

对于这个商机，并不是近期才出现。我们可以通过恒大地产在这方面的重视，深刻了解到中国男子足球行业的发展潜力。对于恒大地产来说，房地产行业开始走向顶峰，根据蒋氏平衡分析法，我们可预测房地产行业经过多年的暴涨后将会有对应的暴跌，这符合着阳极则阴，阴极则阳的道理。

于是，在将无太高利润的房地产行业，恒大地产开始不断地介入中国男子足球行业，转型向足球行业发展。这些大企业的介入也促使得球市在近几年里开始复苏

虽然我们知道中国男足的排名一直在世界范围里靠后，但是我仍然预测中国男足在此后的五年里必将暴涨

分析中国男足行业的发展实力，不能够只通过中国男足在世界球队里的排名来衡量，因为这具有一定的偶然性，我们需要的是一种全面、可持续的分析方法——蒋氏平衡分析法。我们必须结合中国男子足球行业的内部环境、中国国人的关注度和中国男足的水平来综合分析中国男足行业的涨跌。例如 2006 年和 2007 年中国男足的排名较 04、05 要靠前，但是中国男足的内部环境十分差而且国民对足球行业的关注度逐渐下降，所以中国男足的总体实力，仍然是在下降。通过对近几年对中国男足行业全面分析，我们得出了图中的结果

我们把 01 年到现在分为四个时期，分别是暴跌期、调整期、回升期、发展期

暴跌期（2001 年——2007 年）。这段时期上有一个很特殊的节点，就是 01 年的最高点（中国男足行业的阳极之点），很明显我们可以联想到 2001 年中国男足提前获世界杯决赛的门票，取得十分优异的成绩，这个很大程度上影响了中国男子足球行业的综合实力，使其达到有史以来最高峰。根据

蒋氏平衡分析法，阳极则阴。于是我们看到，之后几年里由于男子足球内部“环境”的不断恶化，踢假球和赌博事件的屡屡发生，导致中国男足的水平在世界排名不断下降，同时也失去了许多的球迷，球市十分低迷。这也是造成这个时期暴

2.4 我的就业方向

足球教练

3 确定志向， 设定目标

3.1 swot 分析

内部环境因素	优势因素 (S)	弱势因素 (W)
	学习能力强，有团队精神，喜欢足球热爱这个行业。做事仔细认真，严肃律己，友善待人，做事锲而不舍勤与思考，恒心十足。	目前家庭经济状况较为窘迫，心态欠佳，交际能力较弱，有待大步提高。
外部环境因素	机会因素 (O)	威胁因素 (T)
	中国体育事业蓬勃发展，足球教练行业更受人关注。	教练要求严格，极强专业素质
分析	渴望合作，以真实准确的方法帮助人	就业形式比较严峻。

3.2 职业选择

中学足球教练

3.3 职业规划

在校期间顺利完成学业，暑假培训拿到 C 级证书，毕业三年后取得工作岗位上的优秀的成绩，并拿到教练 A 级证书

4 行动计划

4.1 短期目标

- 1) 学好本专业。我所学习专业，可以给我提供一个很好的思维能力与分析能力，对个人素质的提升也很有帮助。
- 2) 公共选修课时选择文传学院和管理学院的相关课程，通过选修课提高自己在相关领域的管理水平。多看这些方面的书籍，来提高自身的知识水平，在处事方面会有很大的帮助。
- 3) 学好英语，用专业的水平要求自己，掌握一套学习英语的正确方法并坚持下去，去英语角等地方和外国人交流，提高自己的口语水平。即使以后不从事教练工作，较好的英语功底也会成为就业时的一大财富。

4.2 中期目标

- 1) 利用暑期时间寻求培训单位或者实习机会，最好是与以后从事的职业有关，积累社会经验。
- 2) 多关注招聘信息，从现在开始使自己不断符合招聘信息上的要求，条件不够的方面自己学习，为以后就业做好准备。

3) 争取拿到 C 级证书。

4.3 长期目标

1) 大一大二多参加活动，大三准备考取教练资格证，一级足球裁判证。

2) 坚定信念和理想，不能只想不做，即使不能定下以后从事的方向目标，利用大学期间多储备知识也是好的。知识总是会有用武之地的。

5 职业生涯实施安排

5.1 就业计划

毕业后直接应聘到足球相关培训单位就业实习

6 评估调整

6.1 我的规划调整

不能够拿到足球教练，就从事相关体育服务行业。

7 结束语

这就是我的职业生涯规划设计了，我知道路会很漫长，过程会很曲折，我也要面对很多困难。但我相信，我会有足够的

勇气走下去。有人说，职业生涯就是一场有目的的人生旅行，重要的是努力，奋斗的是路线，确定的是景点，实现的是目标，但最关键的是方向。因为在职业发展上，重要的不是你站在哪，而是你下一步要迈出的方向。相信我会努力，我有足够的勇气走到最后的一个美丽景点！