

看见数字，再理解它。

报告样例与教练阅读手册

材料范围

本册收录全队、个人、空间与简报四类历史样例，保留已获准公开的原图。它们不默认属于同一场活动，因此不能合并推断某场训练的人员、时长或效果。

阅读顺序

先核对活动情境、参与名单与有效时段，再看全队结构、位置组及个人。对比前确认单位、速度区间和任务一致；图表异常先提出问题，再核实原因。

怎样使用

第 2 至 5 页按原始比例展示报告，放大 PDF 可查看细节。第 6 页提供教练复盘记录表，可填写真实活动的背景、观察、拟议行动和回看结果。

与情境示例的区别

官网“高速跑偏少，就应该加练吗？”为假设训练情境，不对应本册图片中的球队或数据。它用于说明思考方法，不是客户效果证明。

在线阅读：athlos.imreliable.com/football-match-report-reading-order.html

全队概览

先确认全队值的统计口径，再将分时段波动对应到实际练习、换人和比赛阶段。



个人表现

先核对个人参与时长、位置任务和可比历史，避免只按总距离排名。

球员个人报告

聂承 · 个人详情

球员 1 / 11

前锋 · 全场跑动空间

同位置距离强度

 第 1 名 共 3 人

较同位置均值

高于 24%

全队最大速度

第 5 名 共 11 人

跑动

距离与速度

总距离

6.81 km

距离强度

55 m/min

最大速度

29.52 km/h

高强度距离

138 m

冲刺次数

4 次

平均速度

3.35 km/h

高速跑距离

108 m

冲刺距离

31 m

运动负荷

IMU 负荷

总 IMU 负荷

74476 AU

每分钟负荷

611.6 AU/min

高强占比

2%

爆发动作

29 次

近 4 次负荷趋势

历史样本积累中

总负荷队内排名

第 3 名 · 共 10 人

每分钟负荷较全队

低于 1%

同位置负荷排名

第 3 名 · 共 3 人

速度区间

区间构成

高强占比

2%

主要区间

走动

跑动占比

44.7%

走动

3.78 km 55.4%

慢跑

2.36 km 34.7%

中速跑

584 m 8.6%

高速跑

72 m 1.1%

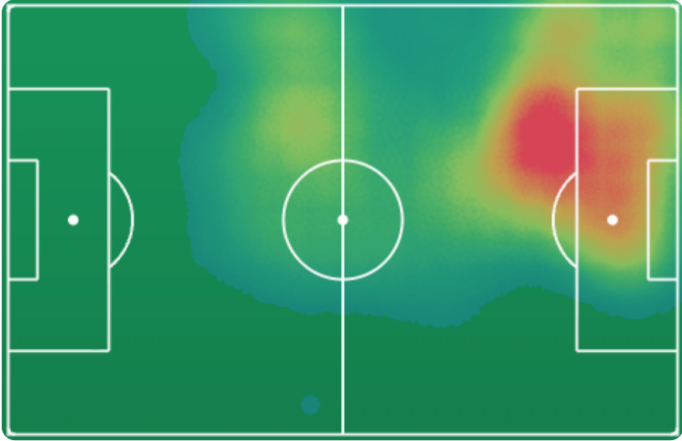
冲刺

17 m 0.3%

个人热力图

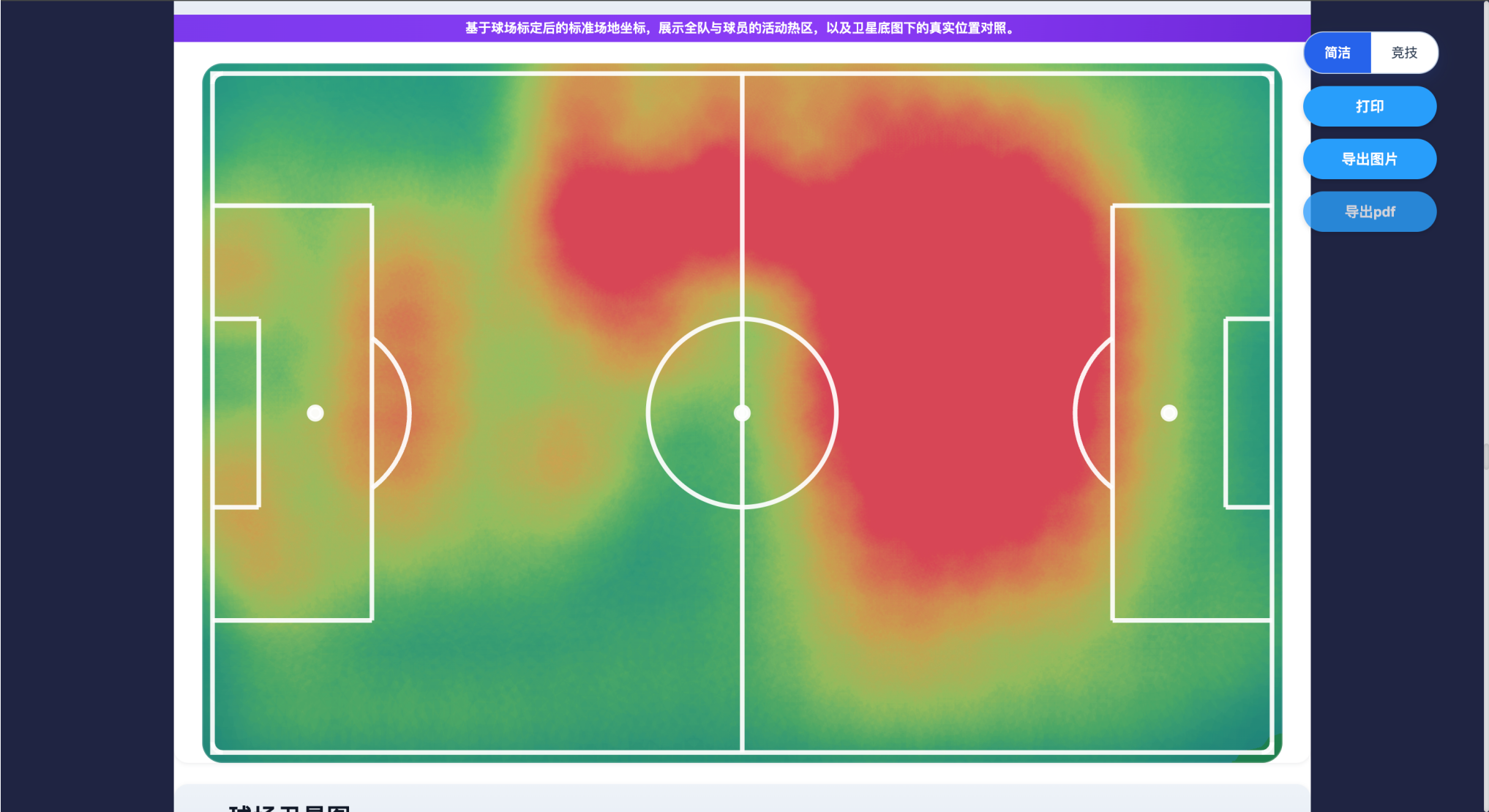
轨迹已生成

聂承 · 全场跑动空间



空间分布

活动区域帮助定位观察点；仅凭热区无法判断战术执行或压迫效果。



简要报告

用简报沟通重点，解释时回到原始活动与完整报告，不将摘要当作全部背景。

BRIEF REPORT

训练简要报告

2026-03-18 15:00:00 –16:16:00

报告类型 训练报告	队伍名称 	地点 北京市 市辖区 朝阳足球训练基地		
时间 2026-03-18 15:00:00 –16:16:00	队员数 13	有效总时长 01:36:00		
报告区段 D1： 15:00:00 –15:15:00 D2： 15:20:00 –15:35:00 D3： 15:40:00 –15:55:00 D4： 16:00:00 –16:16:00	标签 赛前 / 高强度 / 对抗	备注 赛前高强度对抗训练		
全队总距离 107839.8 m	全队平均速度 2.3 m/s	全队最大速度 9.4 m/s	全队爆发加速次数 162 次	全队最大加速度 5 m/s ²

个人指标

队员	位置	基础指标			高速跑			冲刺跑			加速表现		减速表现	
		总距离 m	最大速度 m/s	平均速度 m/s	总距离 m	总时长 s	总次数 次	总距离 m	总时长 s	总次数 次	最大值 m/s ²	爆发次数 次	最大值 m/s ²	爆发次数 次
高天宇	前锋	9055.6	9	2.5	1246.2	13	26	405.7	3.2	11	4.8	15	4.5	16

教练复盘记录表

填写真实活动信息；空白项不应被默认补成结论。

活动背景	日期、队伍、目标、实际名单、位置与有效时长
数据核对	设备异常、缺失片段、区间定义、统计窗口
本场观察	只记录数据与现场记录能够支持的事实
原因核实	可能原因，以及仍需查看的视频、反馈或记录
拟议行动	保持、核实或调整；由教练组确认
下次回看	比较条件、观察重点、负责人和实际结果

方法参考：FIFA Training Centre，情境化体能分析（2023）。

报告提供运动表现依据；不单独用于诊断伤病或证明恢复充分。