

青少年足球运动员培养方式的研究

纪元

(集美大学 体育学院,福建 厦门 361021)

【摘要】众所周知,足球后备人才的培养是衡量一个国家足球运动发展水平的重要标准之一,它决定了一个国家足球运动的兴衰成败。我国足球运动还处于起步阶段,努力抓好青少年足球运动员的训练工作,是我国足球取得成功的根本之路。纵观欧美足球发达国家,都非常重视青少年的选拔和训练工作,从培养体制和竞赛体制等方面也都有一套详细的计划。

【关键词】足球;青少年;培养方式

【中图分类号】G843 **【文献标识码】**A **【文章编号】**1673-1891(2008)02-0123-04

1 研究对象和目的

研究对象:青少年足球运动员培养方式

研究目的:通过本研究,以期能给我国青少年足球运动员的培养提出一点建设性的意见。

2 研究方法

文献资料法:应用计算机检索《中国期刊全文数据库》、《中国学术期刊全文数据库》和《万方硕博学位论文全文数据库》以及手工查询期刊等手段查阅了有关青少年足球运动员培养方面的文献资料30余篇,以便深入了解国内外就此问题研究的历史、现状。

专家访谈法:就青少年足球运动员培养方式方面的问题向多位专家和学者进行了访谈和咨询。

逻辑分析法:对收集到的资料进行逻辑分析。

3 研究结果与分析

3.1 现状分析

3.1.1 我国目前在青少年足球训练管理方面,主要有以下4种体制:

(a)职业俱乐部系统的U—19岁、U—17岁和U—15岁三级后备梯队和由俱乐部主办的少儿足球学校训练体制。

(b)省级和行业体协全运会代表队和市级城运会代表队训练体制。

(c)各类业余俱乐部青少年训练体制。

(d)各类足球学校青少年训练体制。

3.1.2 国外青少年足球培养方式

“金字塔”型的足球发展模式,在足球发达国家非常明确,国家、省及学校足协对青少年足球的发展非常重视。各级足协对青少年足球的发展职责分工明确,组织计划严密,有一套足球普及与提高相结合的“金字塔”型发展的良性结构。

德国青少年足球培养方式

德国通过多种途径对足球后备人才进行培养,

第一,由德国足协通过创建足球训练基地和提供教练员对有天分的青少年进行培养,截至2003年,已拥有基地500多个。第二,由德国各甲级俱乐部建立各自的后备人才培养指导中心对青少年进行培养。第三,通过与学校合作,例如拜仁慕尼黑俱乐部和巴伐利亚州足协已经和慕尼黑理工大学体育科学系合作,共同培养青少年足球运动员。

日本青少年足球培养方式

日本青少年足球培养体系的名称叫做“足球俱乐部训练中心制度”。建立训练中心制度的目的是为了强化和发展日本足球,发掘未来足球运动员的优秀素材;创造良好的集训与指导环境。这个制度1976年开始试行,1980年正式全面展开。用了约15年时间有效地构筑了日本足球的基础。训练中心制度共有4级,从下至上分别为“地区训练中心”(覆盖全国,相当我国一般城市和地区)、“都道府县训练中心”(47个,相当我国的直辖市和省)、“地域训练中心”(关东、关西、四国、九州等9个,相当我国华东、华南、西北等)和由日本足球协会直接主办管理的国家训练中心。另外依靠留学和职业俱乐部梯队培养也是日本培养青少年运动员的重要途径。

3.2 科学选材

所谓足球运动员的科学选材,是指根据现代足球运动发展趋向和竞技能力的构成要素,以严谨的态度,应用现代科学的手段和方法,通过完全客观性的指标和测量数据,并辅以教练员的经验进行的。早期科学选材的重要意义体现在两方面,一是重视和深入足球选材的科学理论研究,制定出一套具有实用价值的选材方法的模式;二是通过系统的培训,使广大在基层从事青少年足球训练工作的教练员们,从思想观念上重视选材工作,在实际工作中具有科学选材的基础能力,实现科学选材理论与训练实际紧密结合。

收稿日期:2008-04-07

作者简介:纪元(1960—),男,汉族,福建人,研究方向为足球教学训练理论与方法。http://www.cnki.net

3.2.1 优秀足球运动员基本要求

- (a)速度、爆发力、协调性,特别是维持90min奔跑的身体能力;
- (b)自信、果断、意志力和注意力的心理特征;
- (c)快速、对抗中熟练、准确完成攻守技术、特别是位置技术;
- (d)有球和无球状态下的意识能力。

3.2.2 我国青少年足球运动员的选材与国外选材的对比

3.2.2.1 中国青少年足球运动员的选材

根据我国现行中、小学学制和少年儿童生长特点并参考国际青少年足球运动的发展状况,对青少年足球选材分为三个阶段:

初选:年龄9~12岁;边学习,进入足球重点学校或少儿足球俱乐部进行教学和训练。

复选:年龄12岁,边学习,进入业余少体校或青少年足球学校足球班培养。

精选:年龄15岁,进入更高一级的运动队进行比较专业的训练。如:国家少年队;俱乐部的后备队;省、市级足球学校。

3.2.2.2 德国青少年足球运动员的选材

为了能给有天分的青少年提供接受训练的机会,德国足协在全国范围内设立了众多的训练基地,供青少年进行训练,并且在全国范围内都有负责选材的球探和工作人员,收集那些有天分的青少年的基本资料,然后将他们直接招收到足协直属的训练基地接受正规训练。

3.2.2.3 荷兰青少年足球运动员的选材

以费耶诺德俱乐部为例,俱乐部除了一线队和预备队外,还有从u-7到u-18和u-21共13个后备梯队,每个球队18人,每年都进行不断的补充和调整。其选拔青少年球员的情况为:每年五月份的第一个星期是费耶诺德俱乐部的选秀周,很多不同年龄段的球员聚集俱乐部的青少年训练中心,由俱乐部的教练根据不同年龄段的要求安排训练,负责选拔。选拔年轻球员不光看重身材和素质,更注重选手们天赋,对球的感觉和特长,以及是否符合具体打法的位置的需要。这样就给很多身材较矮的球员以更多的发展空间,避免天赋球员的流失。

另外,费耶诺德俱乐部还有自己的球探,负责发现和引进其他国家的不同年龄段的优秀球员,使他们的后备人才库得以不断的补充和强大。

3.2.2.4 日本青少年足球运动员的选材

日本在选拔和培养青少年足球后备力量方面具有独到的风格,他们将学校作为培养足球后备人才的重要基地,各地的大、中、小学基本都有自己的足球俱乐部和球队。每年都举办中小学和高中比赛,这些比赛有全国性的,也有县和地区性的比赛,通过比赛发现和选拔优秀的青少年选手进入日本足协直接管辖的“训练中心”接受训练。

3.3 青少年足球运动员成长中应注意的问题

3.3.1 道德价值观的培养

教练员无疑对青少年运动员的成长具有深远影响,青少年正处于青春发育期,心理道德价值正在形成,作为教练员应教育他们从小树立坚定的事业心,有强烈的祖国荣誉感和责任感,引导和教育青少年运动员正确认识个人与集体、贡献与待遇之间的关系。

处于青少年阶段的运动员,虽已初步学会分析问题,判断问题,具备了一定的独立能力,但由于其逻辑思维还主要以经验为主,其心理发展在很大程度上取决于社会环境的影响,因此,如果父母,教练等过分要求运动员注重成绩,必然导致其过分追求成绩,而不注重自身技术水平是否真的提高。

3.3.2 青少年足球训练应遵循的规律

3.3.2.1 遵循足球运动发展的规律

足球运动的发展是以比赛为轴线的,足球比赛浓缩了足球运动发展的精华和成果,反映出足球运动的轨迹和规律,足球比赛具有很强的时代特征,这些特征既是现代足球训练发展的方向,也是现代足球比赛的需要。具体特征有:速度和对抗特征;时间和空间特征;进攻和防守特征;整体和个体特征;体能和技能特征;实力与压力特征。

3.3.2.2 遵循青少年身心发育规律

青少年正处于有规律快速生长发育期,其解剖生理特点和身体机能与成人存在显著差异,因此在培养过程中应该严密注视青少年身心发育规律和身体素质发展敏感期。

表1 青少年足球运动员身体素质发展的敏感期

身体素质	敏感期	身体素质	敏感期
速度	10岁~13岁	耐力	10岁、13岁、16岁
力量	13岁~17岁	对球敏感性	13岁~14岁
爆发力	12岁~13岁	柔韧	11岁~13岁

3.3.2.3 遵循运动技能的形成规律

足球技能的形成是一个复杂的过程,其机理是在大脑皮层建立暂时性神经联系,即是一种复杂、连锁、本体感受性的运动条件反射。它的形成具有间断性变化和规律性,可分为4个相互关联的阶段:泛化阶段、分化阶段、巩固阶段和自动化阶段。

3.3.3 认真打好基础

青少年各年龄段的训练必须依照完成相应阶段的训练任务来进行,贯穿其中的各类比赛也是如此,那种单纯以追求成绩为目的的比赛、弄虚作假以大打小等现象应坚决杜绝。任何教练员都应牢记:评定青少年足球训练效益的高低除了参考比赛成绩以外,最根本、最富有价值的尺度应是基础训练的全面扎实程度,人才的输送率以及运动员的发展潜力。

3.3.4 学习训练两不误

青少年运动员的文化水平,不仅是胜任未来工作的条件,而且是发展运动员智力水平的重要基础。所以教练员不能只关心训练而忽视运动员的文化学习,更不可利用训练去冲击他们的文化学习,应经常了解和督促他们的文化学习,并与学校和家长保持联系,共同配合,处理好学习与训练的关系。实行体教结合的培养模式已是大势所趋,北京理工大学足球队已经在这方面做出了榜样。

3.3.5 科学的技术战术训练

曾执教的山东鲁能 and 上海申花青少年队的著名外教柯柯维奇认为“青少年球员要成为一流的足球运动员是一个长期、系统而具体的过程,青少年身心发展和足球技能的掌握有其自然规律,只有了解并尊重这些规律,才能进行有的放矢地训练。”他将球员成长过程分为3个层次,5个阶段(如表2)。

表2 球员成长过程

层次	阶段	目的任务	相对应的课时重点及占课时百分比
基础训练	7~11岁	使孩子喜欢足球,充满趣味性娱乐性,熟悉球性	趣味游戏 10%
	11~13岁	享受足球带来的乐趣,掌握基本技术	趣味游戏,协调性 9%
中级训练	13~15岁	成为技术大师,熟悉运用各种技术,位置技术,逐步加强对抗	接近实战的战术,小型对抗 11%
高级训练	15~17岁	培养比赛的竞技能力,所有的技战术必须结合实战。	实战对抗射两个球门的比赛 12%
	17~19岁	进一步加强对抗	实战对抗 18%

从表2可以看出,柯柯维奇的多年训练计划具有鲜明的年龄特征,根据各年龄的身心特点制定其训练目的和课程结构,具有系统与连续性,系统的持续训练是取得理想训练效益的必要条件,人体对训练负荷的生物适应必须通过有机体自身的各个系统,各个器官,各部分肌肉及至每个细胞的变化,一点点地去实现。因此对相应年龄有不同训练计划,这样运动员的生理与心理才能适应发展、成熟。

4 结论和建议

4.1 结论

重视对青少年培养,是中国足球发展的根本,同时也是一项前人栽树,后人乘凉,复杂而又艰巨的系统工程,不能有半点虚假和马虎。通过对青少年足球运动员培养方式的研究,使我们更加清楚其中出现的各种不足和应该改进的问题,对青少年的培养应深入加强他们的心理和文化素质的培养,教练员应不断提高自身素质和具备社会使命感,全身心投入。如果我们有了厚重的社区足球和校园足球,有了半专业性质的业余体校和足球学校,有了坚实的俱乐部各线梯队,层层积累、厚积薄发,就形成了中国足球的金字塔。

4.2 建议

4.2.1 政策方面——最大限度发挥举国优势。首先由体育总局牵头,会同教育部、团中央等部门,研究制定发展“校园足球”和“社区(小区)足球”的相关政策和规划、实施步骤和各种保障措施,形成文件,联合通知、转发各省市自治区有关部门,让学校、社区(小区)足球工作引起全社会关注,形成社会办足球的局面。

4.2.2 管理方面——建立与社会主义市场经济体制相适应的管理体制。形成符合中国国情,符合现代足球运动发展规律,符合教育规律,有利于青少年人才培养持续发展的组织体系;健全各级青少年管理工作机构;要提高足球普及水平,各级足协、职业俱乐部和教育部门必须同步工作。

4.2.3 资金方面——让穷人家的孩子踢上球。无论校园足球还是社区(小区)足球、或者其它形式的青少年培养模式,都需要资金的支持。体育总局应建立青少年足球发展基金——按一定比例,从体育、足球彩票及职业俱乐部的收入中,提取一定比例的资金,用于基层教练的薪金发放、场地的设施建设、比赛的组织工作。这是搞好青少年足球的保障。

4.2.4 设施方面——让孩子们有踢球的空间。各地方足协、有关部门要在体育馆外部和公园、住宅小区内等有条件的地方,兴建、增建和改建足球场,让孩子们享有充分的活动空间。是否收费、收多收少,应视所在地区居民生活水平而定。

4.2.5 教练方面——引进先进的足球理念。聘用欧美足球发达国家具有青少年培养经验的高水平教练员,同时让其对我国的青少年教练员进行指导,

提高我国青少年教练员的执教水平。

4.2.6 比赛方面——在全国范围内开展中小學生联赛。以便于广泛地发现有天分的青少年,及时的对其进行培养,并通过比赛来检验青少年后备力量培养的效果。足球运动员的成才模式是集团式的,培养优秀足球运动员,需要规模经营一支成长中的球队,每年需要进行不少于25~30场的正式比赛,这样球队就应该存在于一个不少于十几支球队的环境中。

注释及参考文献:

[1]王崇喜.足球[M].北京:高等教育出版社,2005,7.
 [2]王氏享,吴金贵.现代欧美足球训练理念与方法[M].北京:北京体育大学出版社,2006,8.
 [3]全国体育院校教材委员会.现代足球[M].北京:人民体育出版社,2000.
 [4]孙永生.儿童足球运动员选材指标的研究[J].沈阳体育学院学报,2002,2:13-15.
 [5]王朋涛.对日本足球后备力量培养状况的研究[J].辽宁体育科技,2003,25(2):17-19
 [6]王浩.浅谈培养少儿足球运动员的有关问题[J].湖北体育科技,2000,4:30-31
 [7]王勇川.柯柯维奇与我国青少年足球训练理念、方法的比较[J].北京体育大学学报,2003,26:(5)705-707.
 [8]张辉.德国足协促进青少年人才发展计划剖析[J].中国体育教练员,2004,(4):22-24.

Research on the Training Mode of Teenager Football Players

JI Yuan

(College of P.E., Jimei University, Xiamen, Fujian 361021)

Abstract:As is known, the reserve football players' training is one of the significant criteria to a country's development level of football, which decides its success or failure. Football in our country is still at the starting stage, so we should take great efforts in the training of teenagers football players, which is the fundamental to the success. Throughout the football development of Occident, which has attached great importance to the selection and training of teenager football players, and has detailed plans on the raising system and the competition system.

Key words: Football; Teenager; Training mode