

南通支云足球俱乐部U19梯队运动员培养模式研究

前言

本文结合文献资料法、访谈法、归纳总结法，分析南通支云足球俱乐部U19梯队球员培养模式的现状及问题，将U19梯队视作南通支云足球俱乐部的战略预备队，提出为俱乐部一线球队输送更多高质量人才的目标观点。通过论证梯队人员组成、训练体系、比赛构想，总结U19梯队运动员培养模式的优势和不足，提出学习与训练相融合、加强心理素质与道德教育、强化教练的职能等方面的建议，为青少年足球人才培养提供新思路。

关键词

南通支云；足球俱乐部；运动员；培养模式

近年来，我国体育事业呈显著上升趋势，但我国青少年阶段的体育教育水平与国际还有一定的差距。随着我国教育的不断深入，社会越来越重视青少年身心健康的均衡发展，体育训练逐步受重视。现如今，国家十分重视校园足球的发展，体育总局与教育部在《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》中提出，切实提升全国青少年校园足球活动的规模与质量，促进青少年学生足球兴趣、技术与身心全面发展。在此背景下，青少年足球训练也受到重视，各省市始建或完工若干所青少年足球训练基地。此形势有利于加快社会上专业的足球俱乐部开设青训，组建青少年训练梯队，向社会招募适龄段的队员，发掘与培养青少年足球人才。

为解决我国足球后备人才断层以及俱乐部一线队人才短缺的问题，各足球俱乐部开始建立各自的青训体系，从高龄到低龄分为不同梯队。而U19年龄段作为承上启下的关键环节，此年龄段的训练模式相较于其他年龄段的训练模式来说已较为成熟。本课题以南通支云足球俱乐部U19梯队为例，探讨足球俱乐部梯队运动员培养模式及存在的发展问题，希望能对我国青少年足球训练和校园足球的发展带来一定的参考。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

本文以南通支云足球俱乐部U19梯队作为研究对象。

1.2 研究方法

1.2.1 文献资料法

查阅国家体育总局、教育部颁布的关于青少年课余训练的文件、与青少年足球训练相关的论文、调查报告，分析并了解我国青少年足球训练的情况。

1.2.2 访问法

本人走访南通支云足球俱乐部U19梯队，采用个别访问与集中访问的方式，咨询参加足球训练的队员和教练，搜集与调查详细的教练与球员信息。

1.2.3 归纳总结法

在分析欧洲足球强国、国内青少年培养模式、南通支云U19梯队的运动员培养模式的基础上，总结U19年龄段球员的身体、技术特点与培养体系，针对性地分析我国足球青少年梯队建设中较为薄弱的环节，促进青少年足球培养系统的科学发展。

2 调查结果与分析

2.1 背景及基本情况

表1 U19 教练基本情况

姓名	职位	教练等级
汪**	中方青训总监 / 主教练	B级教练
冯*	领队	B级教练
范**	助理教练	B级教练
邓*	助理教练	B级教练

徐**	队医	C级教练
米哈洛** 外方青训总监 / 青训技术顾问		欧足联 A 级教练
瑟尔丹**	守门员教练	欧足联 A 级教练
安德烈**	体能教练	欧足联 A 级教练
卢卡**	技术分析	欧足联 A 级教练

U19 梯队由 9 名教练、29 名球员构成。U19 教练由中方教练组为主导，外方总监塞尔维亚籍教练米哈洛**担任技术顾问，教练团队实力雄厚，具有丰富的运动经历以及带队经验，同时持有高等级的职业足球教练证书。U19 球员由 3 名守门员、9 名后场、11 名中场、6 名前场组成，南通籍队员为 4 名，除南通外江苏籍球员 9 名，其他地区球员 14 名，俱乐部不仅重在培养本地及省内青训足球运动员，且积极吸纳其他地区的优秀青训运动员，旨在为国家培养后备足球力量。

2.1.1 建队目标

U19 梯队球员是重点年龄层成员，是俱乐部重点培养的梯队，团队的目标是成为这个年龄层的优胜队，同时为南通支云足球俱乐部的一线队伍输送高质量的足球人才。

2.1.2 建队思路

通过在南通本地挖掘人才，以及在外地吸纳球员的方式来扩充梯队，每年通过各类赛事助球员积累经验，同时适应各种比赛环境、吹罚尺度等，在多次比赛中发现问题并进行赛后分析，由此开展针对性训练。强化运动员个人技术的同时追求整体的攻防能力，踏上适合俱乐部一线队伍发展的技术路径。

2.2 备战中超精英梯队联赛的训练计划

南通支云 U19 梯队训练阶段计划分为 3 个阶段。即：过渡阶段、准备阶段、巩固阶段。每一阶段都根据不同的侧重点选择相应的训练内容，制定相应的计划。

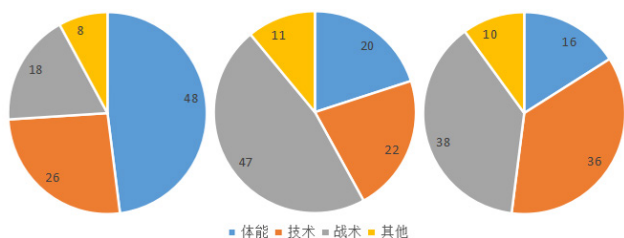


图 1 三阶段训练内容时间比例

3.2.1 过渡期

此阶段尤其注重体能训练，打好体能基础是此阶段队伍的重要训练内容，目标在于实现高强度运动负荷，以耐力

训练为主导训练内容，采取马拉松耐力训练方法，保证运动员血液循环中有充足的氧气供给，确保葡萄糖在氧气作用下完全分解并为肌肉提供能量，在基础体能拉练中心率分比范围控制在 70% 至 90%；而在体能恢复训练中，通过极慢速耐久跑来恢复体能，心率分比保持在 60% 至 70%。

2.2.2 准备期

战术训练是此阶段的重点，主要磨合比赛阵容，观察队员的水平能力，初步制定多元化的战术。根据该队的比赛特点以及球员的技战术水平制定战术训练科目，其战术训练主要包括局部配合：二过一配合、三过二配合等，全队进攻战术：边路进攻、中路进攻、快速反击等，阵型演练：4 : 3 : 3、4 : 4 : 2 等。

2.2.3 巩固期

此阶段体能训练比例小，技术、战术训练比例高，由于临近比赛日，因此重点在于巩固运动员的个人技术，以便使其更早地进入最佳的技术水平状态，并演练定位球战术及统一整体战术，巩固球队整体的融合度，同时邀请同水平的足球队进行友谊比赛发现球队不足之处，并进行调整。

2.3 中超精英梯队联赛分析

在联赛中，南通支云不设置超出自身实力太多的高要求，减少运动员的心理压力与负担，旨在发现人才、锻炼队伍。在中超精英梯队联赛第二阶段比赛中，支云以 1 胜 2 负的成绩收官；首战 0 : 2 不敌北京国安，次战 2 : 4 不敌恒大，末战 4 : 2 战胜青岛中能，U19 梯队的队员表现可圈可点。经过此次联赛，支云 U19 梯队收获颇多，青少年运动员此前缺少大赛经验，且自身的信心成熟度不够，而在与同年龄段强队交手后，他们对于比赛的阅历大幅提高，显著积累大赛经验，团队协作的能力得到培养，球队整体凝聚力得到提升。同时也存在一些不足之处，与中超同年龄段的强队相比，自身实力水平仍有差距，并且赛场执行力不够，需要经历更多高水平赛事进行磨炼。

3 存在问题

3.1 文化教育滞后

运动员的文化素质相对较低，这影响运动员的进一步发展。因运动员在文化方面的受教育程度略低，所以其对足球知识的理解、思考包括学习模仿能力较弱，教练必须反复指导和训练才能使其得以巩固，同时加强思想道德、纪律管制教育。文化素质的培养能加强运动员对于足球技战术的深刻理解，易于创造良好的成绩。

3.2 职业道德素养缺乏

进入青春期后, 球员的自我意识突出, 缺少团队精神, 在训练和比赛中, 只顾个人成绩突出和球队整体成绩优秀, 同时也顾忌队友的表现优于自己, 多种矛盾因素冲突, 队内易出现恶性竞争事件。个人表现欲望过强, 忽视团队整体攻防的流畅性, 对队友的传接球配合意识差, 为队友协防不及时, 均会伤害球队。

3.3 心理素质尚需加强

此年龄段由于其独特的心理特征, 往往表现出以下特点: 注意力不集中, 情绪控制能力差。比赛过程与结果难以预料, 青少年运动员们会惧怕犯错, 心理压力愈大, 愈容易出现失误, 一个球的失误往往成为运动员的心魔。因此, 应根据该年龄段的心理特征, 注重青少年的心理素质教育。

4 结语

南通支云足球俱乐部在U19梯队建队思路清晰明确, 将U19梯队提升为战略预备队, 加大资金支持、严格选材标准、规范化系统化训练、合理组织比赛, 更大化激活教练职能, 同时注重培养运动员的职业操守与道德品质, 全面提高运动员的各项素质。这为团队的健康成长提供了良好的环境。

此梯队球员们的技战术水平和心理承受力均与上下两层级的球员差异显著, 所以有目标性地培养教育, 是组成团队培养人才的首要因素。

这一梯队需要科学的青少年足球联赛体系以及高水平赛事平台, 可借鉴欧洲及日本的青少年足球培养模式, 如《德国足球训练大纲》中提到, 将青少年足球训练系统分为7个级别, 以“兴趣培养, 教育为先”为核心思想; 英国将足球视为必修的体育项目和游戏融入青少年的学习生活中, 职业俱乐部会聘请专业球探在各地招收有天赋和潜力的青少年球员, 实施梯级培养模式; 日本将青少年足球人才培养与校园足球相结合, 学校每学期都设有足球活动与比赛, 大学球员将定期到各中小学业余足球俱乐部进行足球技战术的指导和训练。我国足球后备人才培养的规模及质量相对落后于其他足球强国, 但我国现已逐步加强对青少年足球人才培养的重视力度, 构建从小学到大学的联动竞赛体系, 增加青少年足球各类级别赛事, 如足协杯和俱乐部预备队比赛, 发展中外高水平赛事的合作交流, 与国外优秀足球国家青少年的比赛和交流, 促进足球的竞技化发展和人才流动, 通过比赛才能激发球员刻苦训练的拼搏进取的精神, 拓宽人才培养渠道, 同时完善教练岗位制度, 构建多元化球员培训体系。

文/仇啸, 陈祥和, 刘驰(扬州大学, 江苏扬州 225000)

基金项目: 2021年扬州大学“青蓝工程”培养对象; 2020年度扬州大学“高端人才支持计划”资助; 江苏省社会科学基金(20TYC001)

作者简介: 仇啸, 男, 江苏扬州人, 扬州大学在读硕士研究生, 研究方向: 体育教学; 陈祥和, 男, 山东临沂人, 扬州大学副教授, 研究方向: 运动人体科学; 刘驰, 男, 江苏宿迁人, 扬州大学在读硕士研究生, 研究方向: 运动人体科学。

参考文献:

- [1] 刘志辉. 青少年足球训练中存在的问题与对策[J]. 当代体育科技, 2019, 9(20): 39-40.
- [2] 刘斌. 市场需求视角下青少年足球培训现状探析[J]. 体育科技文献通报, 2018, 26(12): 50-51.
- [3] 李春涛, 赖成杨. 浅析重庆市青少年足球战术训练的现状与对策[J]. 灌篮, 2019(11): 61+63.
- [4] 陆东明. 校园足球训练的现状与对策探析[J]. 体育风尚, 2018(10): 76.
- [5] 余媛媛, 平杰. 上海市普陀区青少年校园足球精英训练营人才培养现状的研究[D]. 上海: 上海体育学院, 2018.
- [6] 蔡镔. 我国青少年足球训练体制现状、诱因和对策研究[J]. 沈阳体育学院学报, 2012, 31(5): 95-97.
- [7] 林国泉. 我国校园青少年足球训练教学的现状与对策[J]. 人生十六七, 2018(6): 132+134.
- [8] 王天宇, 金丽. 青少年足球运动员体能训练方法及我国的现状[J]. 科技资讯, 2017, 15(28): 236-237+239.
- [9] 蒲毕文. 足球青训体系改革发展现状与对策研究——以广州市为例[J]. 体育科技, 2017, 38(2): 23-25.
- [10] 吴丽芳, 杨献南, 付雯. 青少年校园足球治理的域外经验与启示[J]. 天津体育学院学报, 2022, 37(4): 403-410.