我国青少年足球训练理念构建初探

前言　我国足球在国际比赛中的成绩逐步让人们认识到目前足球发展的落后状况是源于足球训练理念的落后，以及数十年来青少年的训练水平的差距。要把青少年足球训练理念融入到当代足球的思想之中，并在此基础上建立青少年足球的训练理念，这对于我国足球人员及其今后的发展具有重要意义。在借鉴先进经验的基础上，结合我国青少年足球训练的实际情况，提出建立青少年足球训练理念的建议。

关键词　足球；青少年；训练理念；构建

少年人员的成熟期比赛成绩是决定其竞技水平的重要因素，我国足球运动的长期滞后，充分反映我国青少年足球训练理念的滞后。要想提升我国足球的实力，必须要加强训练。要想提升训练水准，必须要对训练思想进行反思。目前，我国青少年足球运动仍存在着“重技术而不重视理念”的现象。在青少年足球训练中，应建立一套相对完善、科学、可持续发展的教学理念。这一概念的提出，将有利于我国青少年足球的长远发展，并对我国青少年足球人员的未来发展具有重大意义。本文通过对国内外有关训练方法及文献资料的调研，将体育教学与多个层面有机地联系在一起，形成我国青少年足球训练理念的教学。

1 研究目的

青少年足球的发展与整个国家足球的发展息息相关，如果没有一套完整的、系统的理论体系，将会使我国的足球更落后。我国的青少年足球训练理念与国际足坛先进的训练理念相差甚远，而教练员的执教水平又是促进我国青少年足球发展的一个重要保证。当代足球事业发展迅速，一批年轻球员有让中国足球变强大的梦想，这是是我国足球事业不断向前发展的动力源泉。我们必须要认识到，我国的足球训练现在的状况并不好。我国足球在过去的几年里，经历了无数的变革和发展，但是距离一个完整的、系统的、适合我国的足球发展体系，还有很长的一段路要走。本文在查阅大量的文献资料，对我国青少年足球训练的指导思想和目前国内青少年足球的训练理念进行总结，并通过与世界足球强国的训练理念进行比较，找到改进的方法。

2 研究方法

第一，临场观察法。通过对青少年足球比赛的观察和对青少年足球的实际训练，可以了解我国目前的青少年足球训练水平。针对目前的足球运动水平，建议改进的方式。

第二，综合资料法。以国内青少年足球队体测数据、运动能力评估为例，结合国外青少年足球训练资料，对我国青少年足球运动进行调查，并提出相应的训练方案。在数据

分析中，对青少年的训练规则和发展趋势做出评判，并对其进行实践检验。

第三，访谈研究法。通过对国内外有关足球专业人士的采访，对其所提的理论和建议进行全面的探讨，以期制定出适合我国足球运动发展的训练思想。在采访中，把有关的规则和现有的培训方法结合起来，形成一套完整的培训理念。

3 训练理念的内涵

训练理念是受试者对运动训练和运动过程的思想或概念的形成，是一种理性的认知。体育教学理念是人们对体育的本质、规律、价值以及价值实现的基本判断和观点，体育教学应该包含客观规律和教学对象的价值取向。只有在实践中才能正确地应用训练理论，持续地进行结果的反馈，用哲学的思维方法进行辩证总结，以达到对体育项目的系统的认识，从中提取有用的指导方案，深化改良思路，不断地进行实践—理论—实践的循环想象从根本上彻底地解决问题。足球的发展是在长期的发展中逐步形成的，而建立青少年足球训练的理论，则是建立在我国青少年足球的基础上，长期发展，循序渐进的。在青少年足球训练中，应充分尊重其发展规律和实际训练状况，制定出符合其特点的训练理念。青少年训练理念是对我国青少年体育进行理论总结的一种理性产物，包含对运动对象的认知和对运动规则的把握。

4 我国青少年足球训练理念中存在的问题

4.1 战略性训练理念迷失导致文化与社会化教育缺失

目前，我国青少年足球训练大都采用集中式的方式，即半天学习，半天训练。战术培训理念的缺失，原因是青少年对竞技体育价值观的错误认识，认为除了运动训练以外的一切活动都是“不务正业”“无用功”，致使大多数足校、体校对运动的关注不够。由于经常要来回跑，又要进行高强度的训练，很难保证学生的学习时间和精力，学生的训练矛盾非常严重，导致体育文化的学习流于形式，造成足球运动员的文化素质低下。青春期的孩子，无论是身体还是心理，都还不够成熟，没有独立的思维和判断力。在此背景下，青少年要掌握健康的训练理念，应该具备较为多样的人生情景，并形成一套优良的价值准则。但是，由于传统的体育制度的制约，我国青少年精英足球训练大多集中学习、集中训练比赛、集中生活，导致青少年脱离学习、脱离社会、脱离家庭，客观上使得青少年在思想品德、逻辑思维能力、行为习惯、社会技能、社会文化、社会角色等社会化教育的场景存在缺失，阻碍其通过社会化人际连接网络塑造健康的个性和人格。

4.2 操作性训练理念存在的主要问题

第一，训练模式僵化与脱离实战。目前国内许多基层教练员对这种训练模式的理解还不够充分，缺少有效的学习途径。大部分的训练方案都是从自身的实践出发，误解“熟能生巧”，过度追求“苦累化”的教学思想，使许多教练员忽略训练的手段，只相信通过大量的练习和艰苦的练习可以提高技术水平和体能，使青少年不断地进行一些没有质量，没有对抗和超负荷的练习。

具体来说，就是在体育方面，当我国的教练说起耐力训练的时候，说的是跑步、游泳、力量训练，而速度训练就是短跑，这种“万能”的训练，甚至可以说是与足球格格不入。在技术培训上，很多教练的培训目的是让学生们完成一系列的过程，将“学习”与“表现”的本质混为一谈，错误地将足球技术训练看成是一种脱离比赛场景、没有对抗、没有封闭性的基础训练，当青少年脱离真实的环境，并且取得很好的效果之后，就会将其视为“掌握”训练内容。这样的训练效果就是，在日常的训练中“技术”很好，但是在实战中的运用却很少，所以当上场的时候，就会变得手足无措。青少年日复一日地重复单调的、脱离实战的训练，不但使青少年运动员失去体育的热情，而且还会影响到技术水平。

第二，训练比赛中过度教学。由于受我国传统的应试教育的影响，国内多数教练员存在着一种习惯性的理念，即青少年运动员在训练和竞赛中要有较高的成功率，而出现错误则是负面的。当青少年在训练或比赛中得到教练的指示，取得良好的完成率和良好的成绩时，传统应试教育将其误判，并且理所当然地以为可以在相似的情况下使用所掌握的知识。因此，我国传统的“灌输式”训练方法与我国传统的“教法”是一致的。教练是“填鸭式”地教授足球的知识和技术，在训练和比赛中，必须要按照教练的指示去做，太多的命令会失去思考的能力，只能按照教练的指示，虽然可以临场发挥，但是却无法理解其中的意思，从而导致错误的产生。

5 青少年足球训练理念的构建研究

5.1 教育性训练理念

第一，强化青少年文化素质。青少年足球的文化学习和智能发展，既是对个人发展和今后工作的要求，也是提高战术水平的一个重要因素。提高学生的文化素养，既可以了解教练的教学意图，又可以促进学生的思想品德和创造力。因此，加强青少年的文化素质培养是促进我国足球运动健康

发展的关键，单纯的体育锻炼已经不能满足未来足球运动员全面发展的需要。

第二，学训结合，全面发展。青春期是一个人形成世界观和人生观的关键时期，所以在现代足球运动中，要把文化素养和智力的培养结合起来，使运动员得到更好的发展。通过对体育教学的研究，可以提高学生对技术和战术的认识，提高学生的创造力。把学校的教学和足球场的教学有机地结合起来，既能让学员们在进行足球训练的过程中获得知识，又能全面地提高运动员的整体素质，这对中国足球运动员的发展和提高具有重要意义。

5.2 青少年足球的实战性训练理念

训练理念的正确性与竞技体育的发展方向和效果有直接的联系，所以，在青少年足球训练中，教练员应依据项目的性质和特点，对体育训练进行指导。

第一，注重结合实战的基本技术训练。我国足球一向注重青年的基本功训练，把技术放在首位，“注重基础”“刻苦练习”是青少年运动员多年的训练方针。这样的训练忽视足球技术的对抗性，让青少年球员们在比赛中表现出“技不如人”和“不会比赛”的样子。所以在青少年足球运动的组织和训练中，要注重对抗性、实战性，同时要简单、准确、实用。

第二，注重足球思维的训练。在足球比赛中，青少年的技术和战术能力是由思想决定的。所以，在培养思想的过程中，要注意培养青少年的思想。在思维的培养上，包含“快乐”和“创造”。通过训练理念，让学生体会到足球的魅力，对足球的学习充满兴趣。其中，创造性的训练可以促进创造性发展，提高足球训练水平。我国当代青年足球训练中，注重实践而忽视思想，导致运动员思维僵化，无法在场上做出有效的判断。运用现代足球的精细训练，可以让运动员在训练中保持主动性、对足球的兴趣，同时也可以提高思考能力，在场上发挥出最大的作用。

5.3 科学的操作性训练理念

第一，培养兴趣，体现训练的趣味性。在青少年的培训中，一开始就应该把足球当成一种乐趣来体验和享受，并培养兴趣，不需要任何的压力就可以踢球。增强青少年的兴趣，促进青少年的内在动力，让青少年能够更好的投入到训练中来，激发青少年的潜能，激发训练的创造性。

第二，按照年龄特点进行针对性训练。青少年的训练目的在于教导如何踢出富有魅力的，并取得胜利的足球。就青少年的训练而言，把任务分成一些短期的小目标，以增强个体的实力，随着时间的推移，会越来越接近更高的目标。在实际操作中，这就意味着要将培训流程分成几个清晰的阶段，即相对独立的年龄段。如果失去其中的一项，那么在未来的训练中就会出现难以弥补的问题。

6 结语

青少年足球的培养思想是把青少年的发展特征和现代足球的思想联系起来，在培养青少年足球的时候，可以提高青少年的整体素质，同时也可以让我国的足球训练理念更接近现代化的特征，为我国足球的长远发展做出贡献。

文／崔泽峰[1]，王伟[2]（1. 辽宁财贸学院，辽宁兴城 125105；2. 葫芦岛市实验中学，辽宁葫芦岛 125000）

作者简介：崔泽峰，男，辽宁丹东人，辽宁财贸学院副教授，研究方向：体育教育训练学；王伟，男，山东荣成人，葫芦岛市实验中学一级教师，研究方向：民族传统体育。

参考文献：

[1] 张威伟．“以球员为中心”视角下英国青少年足球训练理念的解读与启示 [C]//. 第十二届全国体育科学大会论文摘要汇编——墙报交流（运动训练分会）, 2022:408-410.

[2] 陈雷．国外青少年足球训练理念及启示 [J]．当代体育科技, 2022, 12(6):63-66+72.

[3] 郭少莹．青少年足球训练理念与足球后备人才培养 [J]．文体用品与科技, 2022(4):23-24.