

# 青少年足球训练现状调查及对策

王靖宇

(沈阳市体育事业发展中心, 辽宁 沈阳 110000)

**摘要:** 足球是一项极具竞技价值和观赏性的运动, 广受人们喜爱, 在中国也是备受瞩目。就目前而言, 国足的技能水平与体育强国还有一定差距, 这主要还是由于储备力量不足导致的。因此, 青少年足球训练已经在国家层面受到高度重视。本文将简述青少年足球训练的价值及作用, 对其开展现状进行调查分析, 并提出相应解决对策, 以期为我国足球事业的可持续发展提供一定参考。

**关键词:** 青少年; 足球训练; 现状调查; 对策

【中图分类号】G843

【文献标识码】A

【文章编号】ISSN1002-879X(2023)17-061-03

## 一、前言:

自《关于开展全国青少年足球活动的通知》颁布以来, 我国中小学校的足球运动迎来空前发展机遇<sup>[1]</sup>。随之而来, 也暴露诸多问题。长期以来, 青少年足球训练的有序发展受多重因素限制, 比如, 学校不重视、配套设施不全、师资力量薄弱、训练管理松散等等, 导致青少年足球训练水平不高, 降低观赏性和娱乐性, 打击青少年参与足球运动的积极性, 对我国足球运动的可持续发展极为不利。为此, 调查研究青少年足球训练现状, 不断提高青少年足球训练质量显得尤为重要, 对增加足球人才储备量、提高球员个人技能有着重要的现实意义。

## 二、开展青少年足球训练的价值及作用

### (一) 激发学生参与足球运动的兴趣

由于长期受应试教育理念影响, 许多中学生“重文化, 轻体育”, 认为只要学好文化课, 体育锻炼可有可无。然而, 身体是革命的本钱, 在越来越严峻的就业形势下, 一个健康的体魄才是奔赴美好人生的前提和重要基础<sup>[2]</sup>。足球作为世界第一运动, 观赏性和娱乐性俱佳, 广受年轻群体青睐。因此, 应全力发展足球训练, 多措并举, 除了提供配套的场地设施外, 还应加强师资队伍, 不断提高训练质量, 以激发青少年参与足球运动的兴趣, 以足球为媒, 促进“全民健康”见行见效。

### (二) 推动我国校园足球可持续发展

作为世界第一运动, 足球运动逐渐成为体育强国的标志性事业。就目前而言, 我国足球事业的发展, 要立足于打好基础。大力发展青少年足球训练, 是加强足球群众基础建设, 营造良好足球文化氛围的有效途径, 同时也对加强国家队后备人才储备, 提升可持续竞争力具有重要积极意义。在分析国外体育强国青少年足球训练发展经验的过程中, 不难发现, 大力发展青少年足球训练, 对持续提升国民足球运动水平最直接、最可靠的方式之一, 有利于推动国民足球事业可持续发展<sup>[3]</sup>。

## 三、青少年足球训练现状调查与分析

本调查发放 400 份问卷, 回收 398 份, 回收率为 99.5%; 有效问卷 396 份, 有效率为 99%。调查对象为本市参与足球训练的中学学生, 其中, 男生有 202 人, 女生为 194 人。

### (一) 青少年参与足球训练的基本情况

#### 1. 青少年参与足球训练的频率与态度

如图 1 所示, 我市青少年在日常生活中参与足球运动的积极性并不高, 主动参与的有 77 人, 经常参与的有 134 人, 偶尔参与的有 185 人。说明, 学校应加大宣传引导, 激发青少年参与足球训练的兴趣, 使其从中获得参与感与幸福感。

在针对参与足球训练的态度的调查中, 231 人选择非常支持, 84 人选择比较支持, 81 人选择基本支持, 无人选择不支持。可见, 足球广受年轻人喜爱, 青少年对参与足球训练报以乐观、积极的态度。

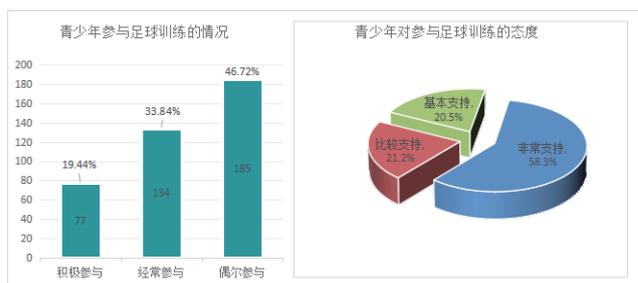


图 1 青少年参与足球训练的频率与态度

#### 2. 青少年参与足球训练的动机与形式

如图 2 所示, 青少年参与足球训练的动机多样, 321 人是为了强身健体, 有 246 人源于自身兴趣爱好, 234 人是为了提高足球运动技能, 201 人是为了放松娱乐、缓解压力, 155 人是为了拓展交际, 还有 69 人是为了获得体育学分。可见, 青少年参与足球训练主要还是为了满足自身兴趣爱好、提高身体素质或者充实课余时间、缓解学习压力。

在关于参与足球训练的形式的调查中, 80 人选择校际联合训练, 108 人选择校内专项训练, 163 人选择体育课课堂练习, 78 人选择利用课余时间训练。可见, 体育课堂学习是青少年参与足球训练的主要形式, 少数足球爱好者在课后自主参与足球训练。

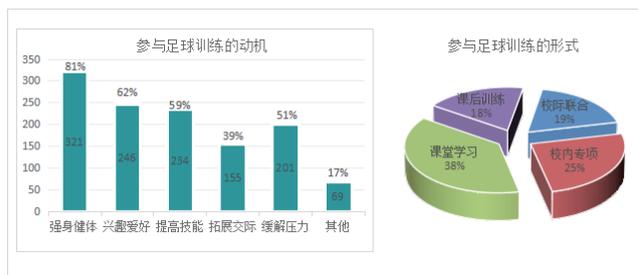


图 2 青少年参与足球训练的动机与形式

### (二) 青少年足球训练的师资队伍建设情况

大力开展青少年足球训练, 离不开专业足球教练的组织引导。如表 1 所示, 本市 10 所中学目前共有 15 人专门负责青少年的足球训练。其中, 45 岁以上的有 2 人, 均为大专学历, 取得副高级职称; 35 岁 ~ 45 岁之间的有 4 人, 均为本科学历, 3 人获得中级职称, 1 人为副高级职称, 并获得国家级证书; 25 岁 ~ 35 岁的有 9 人, 8 人为本科学历, 均为初级职称。1 人为硕士学历, 获得中级职称。由此可见, 经验丰富的老教师, 年龄偏大, 精力有限, 无法满足校园足球事业推广的实际需求。青少年足球训练的师资力量有待加强, 年轻教师有体力有精力, 但培训经验少, 教学经验不足。大力开展青少年足球训练, 促进校园足球高质量发展, 缺乏中间教师力量, 组织管理水平亟需提升。

表 1 青少年足球训练的师资力量

年龄 学历职称	学历			职称		
	大专	本科	硕士	副高	中级	初级
45岁以上	2	/	/	2	/	/
35~45岁	/	4	/	1	3	/
25~35岁	/	8	1	/	1	8

**(三) 青少年足球训练的资金投入与场地设施建设情况**

任何体育项目的发展都需要充足的资金作为有效支撑，青少年足球训练也不例外。经调查发现，本市青少年足球训练的经费投入情况并不乐观，主要的经费来源渠道为教学经费拨款，基本能满足学校日常的体育课程开支，但明显无法支撑足球比赛、课外足球运动等活动。经费不足，严重影响师生组织和参与足球训练的积极性，进而降低足球训练效果。

如表2所示，在关于足球场等地配套设施建设情况的调查中，2所学校的足球训练场地为砂石场，3所学校为水泥场，有5所学校为人工草坪。在抽取的396人中，49%的学生认为所在学校的设备设施无法满足足球训练的日常工作，33%的学生认为基本满足，18%的人认为完全满足。可见，调查的大多数学校，配备的辅助器材比较陈旧，即使有新投入的设备设施，使用效率也不高，暂且无法满足学生参与足球训练的多样化需求。

表2 青少年足球训练场地设施情况

	场地			设备设施		是否满足日常工作		
	砂石场	人工草坪	水泥场	使用频率		完全满足	基本满足	无法满足
				经常	偶尔			
数量	2所	5所	3所	6所	4所	71人	129人	196人
比例	20%	50%	30%	60%	40%	18%	33%	49%

**(四) 影响青少年参与足球训练活动主要因素**

如表3所示，影响青少年参与足球训练的因素主要有以下几方面：学习压力、场地设施、训练氛围、教学质量以及训练意识。

表3 影响青少年参与足球训练的主要因素

影响要素	场地设施	学习压力	教学质量	训练氛围	训练意识	经济条件	健康情况	其他
数量(人)	159	154	136	125	110	86	57	40
占比(%)	40	39	34	32	28	22	14	10

**场地与设备设施。**青少年时期处于义务教育阶段，学校虽然能获取国家财政拨款，但多数为筹建宿舍或者教学楼的专项资金，可用于足球训练的经费少之又少。根据走访调查发现，足球运动广受青少年喜爱，但由于场地、设备、辅助设施等陈旧损坏等，可用资源不充足，严重打击学生参与足球训练的热情。

**学习压力。**青少年需要面临中考的压力，因此在文化课方面投入的精力较多，留给足球训练的时间十分有限，甚至有些学生和家长认为足球运动是“玩物丧志”。

**教学质量。**足球运动对运动员的战术技能以及身体素质等方面的要求都比较高，因此，专业的指导对于大力开展青少年足球训练至关重要。战术技巧提升了，学生参与足球训练就会更加积极主动。否则，技术要领掌握不精准，往往会导致训练过程事倍功半，打击学生的自信心。

**训练氛围。**足球是一项观赏性和娱乐性俱佳的活动，是个人英雄主义和团体协作矛盾却又完美融合的运动。在调查中发现，在繁重的课业压力下，青少年参与足球训练的时间并不多，很多人运动一会儿就需要离开，而有时间、有兴趣的学生不得不因为缺乏成员，放弃训练。训练氛围的缺失，极大地影响了足球训练的系统性和连续性。

此外，部分学生由于没有养成长期训练意识，参与足球训练也是“三天打鱼，两天晒网”，训练效果差强人意。部分学生由于身体健康状况，如韧带拉伤、关节损伤等无法参与足球训练。还有部分学生迫于经济压力，不愿意购买专业的球鞋、球服等，拒绝参与足球训练。

**四、青少年校园足球开展的对策研究**

校园足球运动的可持续发展需要院领导的高度重视作为可靠支撑。由于受传统教育观念约束，学校管理层存在“重成绩，轻文体”的问题，将升学率作为衡量学校教学质量好坏的唯一标杆。部分领导还认为青少年过多参与足球运动是“不分主次”，会浪费学习时间，影响学习成绩。同时，在参与训练的过程中，难免会有磕磕碰碰。为避免因学生受伤而与家长发生冲突，部分校领导潜意识里给足球训练戴上“有色眼镜”<sup>[4]</sup>。其实，如果多加重视体育教学工作，提高足球训练指导的专业性，让学生充分把握足球运动的战术与技巧，运动损伤是完全可以避免的。技术越纯熟，指导越专业，学生在运动的过程中则越不容易受伤。因此，学校管理层不应“因噎废食”，要高度重视足球运动的发展，积极影响国家号召，持续改进青少年足球训练管理体系，对足球训练的教师队伍建设、场地设施建设、长期训练意识培养、课程设置优化等方面作出明确要求，进而不断提升青少年足球训练的专业化水平。

**(一) 加强师资力量建设，提升专业指导能力**

师资是发展青少年足球训练的根基。校园足球文化的所有环节都是以教师为核心来实施的。故而，负责青少年足球训练的教师的组织管理能力和足球专业技能对校园足球的可持续发展具有直接的重要影响。政府主管部门以及学校应高度重视教师队伍建设，一方面，引入素质高、业务精、能力强的骨干教师，为青少年足球的训练与管理注入新的活力；另一方面，加强在职培训，提高现有教师的业务水平和工作能力，鼓励在职教师进一步深造，提升学历，积极参与教学改革，完善激励措施，适当改善工资和福利待遇水平，做好相关后勤保障工作，推动教师专业成长，进而为青少年提供更加专业的运动伤害预防、常见病控制等指导，打造安全的足球训练课堂。

**(二) 增加训练经费投入，完善配套场地设施**

足球训练场地、辅助设备设施对激发学生参与足球运动的兴趣，促进校园足球发展有重要作用。就目前而言，有些中小学校的足球训练场地并不能满足日常足球训练的实际需求，严重打击足球爱好者的热情。因此，学校要采取有效措施，积极改善配套场地设施。经费投入强度一直是影响校园足球发展的关键所在，而有限的经费如何实现使用效益最大化则是完善硬件设施，改善足球训练氛围的主要驱动力。为保障青少年足球训练能够长足、高质量发展，有关部门应加大经费投入力量，设立专项基金，严格监控场地设施。同时，应完善激励机制，对足球训练开展较好的学校、教师，应给予适当的物质或精神奖励，提高凝聚力 and 向心力，为校园足球的普及与提高夯实环境基础。

**(三) 加大宣传推广力度，树立长期训练意识**

学校应加大宣传力度，向学生普及青少年足球运动的益处，保证广大群众深入了解校园足球训练的任务、目标与价值，为“阳光校园足球”活动的有序开展打下良好的和谐氛围。条件允许的学校，可以定期或不定期举办热门赛事观赏以及足球技能交流讲座等，推动青少年持续提升足球鉴赏能力和技能水平。与此同时，青少年足球训练的发展，离不开家长的支持。因此，学校应多点发力，尽可能转变“关心足球无用”的观念，让家长成为教育合伙人，支持校园足球，热爱校园足球。此外，还应培养学生养成长期训练意识。任何一项技能都是刻苦训练的结果，足球运动的战术和技能也不是一朝一夕间就能习得的。足球教师切不可急于求成，而是应结合素质教育理念，培养青少年自主参与足球训练的意识，进而养成终身体育运动的习惯，为中国足球储备人才。

**(四) 优化足球课程设置，助力教学效果提升**

校内的体育课程是青少年足球体育训练的基本形式。因此，足球课的内容设计应结合青少年的身心发展特点、学习能力以及组织方法等，根据不同年级设置不同的专项训练项目，科学合理分配理论知识、战术与技能教学的课时。既要提高校园足球的整体水平，又要注重学生的个性化发展，以达到以人为本、因材施教的根本目标，赋能青(下转第67页)

及战术手段等相关知识,提高篮球运动员观察、判断及单独处理问题能力,在临场比赛中充分发挥智能,合理使用篮球战术和防守技巧,找到对付各种攻防配合的方法(戴彬等,2018)。因此,在日常训练中可以选择经典篮球案例来提高运动员文化知识水平及文化素质,对青少年提供有针对性训练,提高青少年篮球意识。此外,教练员还应通过大量比赛和训练,加强运动员训练水平及整体能力。

### 3.2. 加强身体素质全能发展,提升球队攻防转换能力

篮球比赛速度加快要求配置具有良好反应移动、快速跑动、灵活传运球及身体对抗能力的全能选手,基本体能训练应融入日常训练中(高治和徐琼,2019)。首先,要培养青少年篮球运动员的观察、分析和判断能力。在平时训练中,青少年运球时要运用余光去观察周围队友位置及防守球员站位,根据球场上动态变化提前在脑海中制定应对战术方案,形成抢断,控制比赛局势获得主动权,提高进球和得分几率。其次,合理安排训练强度,提高青少年篮球运动员的快攻意识。了解和把握各个训练阶段中身体训练所占的比例和训练中各种练习方法的负荷特征,根据具体训练任务,对练习强度、密度、难度、间歇时间等进行合理安排和调节,进而有效提高训练效率、进入和保持良好竞技状态(周冰,2016)。同时合理安排快攻训练所占的比例,不断更新篮球组合概念、丰富篮球快攻战术。

表6 篮球运动员基本体能训练

速度训练	结合篮球运动中多方向的反应起动、变向、不等距离非直线快跑速度,滑步、后撤速度,防守中突然蹿出去抢断的速度,攻守转换的速度
力量训练	结合篮球运动中起动、起跳、抢位、挡人等突然性的爆发力量,身体接触时肩、背、腰、腿、臂的挤、靠、顶、撑的力量,以及握球、抓球、抢球时的手指手腕手臂等的力量
弹跳训练	结合篮球运动中运用跳球、跳投、抢篮板球、补篮、扣篮和盖帽等技术时的双脚跳、助跑单脚跳、上步单脚跳和在身体接触中起跳,能够连续跳、朝不同方向跳、在跳起后伸展躯体,保持身体在空中的平衡
耐力训练	结合篮球运动中大强度、短距离、高速度的实际,突出对抗性的耐力和速度性的耐力

(上接第62页)少年足球训练高质、高效发展。

## 结论

综上所述,足球被公认为是世界第一运动,不仅观赏性极强,娱乐性俱佳。足球运动可以使人获得参与感、成就感和幸福感,在促进个人成长与发展的同时,还能培养协作意识和公平竞争精神,故而深受人们喜爱。校园足球的发展需要一个过程,因此,相关部门要加强师资队伍建设和提升专业指导能力。加大训练经费投入力量,完善改进配套设施。重视宣传推广工作,引导学生树立长期训练意识。优化足球课程

(上接第64页)较强的科学性以及逻辑性,有效地突破在以往理论知识学习方面存在的各项问题,促进通识教育水平能够得到进一步的提高。同时在实践教学时相关教师要做好针对性的指导,帮助学生解决在学习时存在的各项阻碍,通过逐步的推进以及优化保证通识教育的实施效果,提高课程教育的水平。在实训教学中,教师也可以和企业开展良好的合作和交流,让学生能够深入到企业中将自身所掌握的通识知识融入到日常的工作实践中。不仅可以端正学生的职业学习态度,还有助于促进学生形成正确的职业道德观念,为学生后续的职业发展提供重要的基础。

## 4 结束语

在体育类高职院校育人活动开展的过程中,学校需要按照新时代职业教育的发展方向,逐步的更新当前的教育体系,尤其是要重视高校体

灵敏训练	结合篮球运动中非单一、非单向反应的实际,注意发展视听反应与身体感受能力,使攻守技术动作和战术行为都能够随着对客观情况作出的正确判断而运用和变化
------	---

### 3.3. 提高教练员执教能力,建立科学后备人才培养体系

人才培养是体育事业的基础工程,要强化体教结合机制。首先,教练需通过规范正确的示范、简明扼要的讲解及适宜有效的教法,向青少年传达篮球运动在不同情况下不同位置的具体要求。其次,结合竞技体校人才培养方式与学校的人才培养体系,注重篮球运动员文化知识和训练时间安排,构建学训一体化管理,依托高等院校加强竞技篮球运动的理论与实践研究。最后,进一步完善“小学—初中—高中—大学”的晋升渠道,以学校教育为基础,建立完善分学段、跨区域的大中小学篮球联赛竞赛制度(贾志强等,2022)。此外,需制定相关配套政策,以鼓励退役职业运动员和职业球队教练进入校园执教篮球。鼓励社会组织、社会资金投入后到后备人才的培育中,要加强行业指导和监管力度并加大对后备人才的引导与监督。

## 参考文献

- [1] 屠博龙,章翔.中国男篮运用小球战术的可行性与策略研究[J].宿州学院学报,2023,38(02):64-68.
- [2] 翁启文.新形势下篮球项目中小球时代的发展方向[J].体育世界(学术版),2019,No.790(04):179+181.
- [3] 朴鹏锦,宋智梁,张成欢.探究“中锋时代”向“小球时代”转变对当代篮球发展的影响[J].内江科技,2022,43(07):83-84+87.
- [4] 阮永福,郭永波,李强.现代篮球“跑轰”战术特征及应用的研究[J].西安体育学院学报,2011,28(6):729-734.
- [5] 马亚萍.NBA勇士队主教练科尔执教哲学理念剖析[J].沈阳体育学院学报,2018,37(01):118-124.
- [6] 贾丽娟,吴妮.NBA小球理念历史演变和未来发展趋势剖析——基于阵容解构和攻防效率分析视角[J].武汉体育学院学报,2018,52(10):79-87.
- [7] 戴彬,易礼舟,彭兴云.论青少年篮球教学和训练中篮球意识的培养[J].体育世界(学术版),2018(03):114+118.
- [8] 高治,徐琼.我国青少年校园篮球运动发展的动力机制构建[J].武汉体育学院学报,2019,53(09):82-87.
- [9] 周冰.青少年三人篮球比赛负荷特征研究[J].沈阳体育学院学报,2016,35(06):92-98.
- [10] 贾志强,董国民,贾必成.体教融合背景下我国竞技篮球后备人才培养新格局与发展路径[J].体育文化导刊,2022,No.237(03):65-71.

设置,不断提高教学效果与教学效率,从而为我国足球事业发展提供可靠的人才保障。

## 参考文献

- [1] 李俊.中外青少年足球训练理念比较[J].拳击与格斗,2021(6):6.
- [2] 朱奕奕.初中体育青少年足球训练策略探析[J].中学课程辅导(教学研究),2021(14):65.
- [3] 徐梁.中国青少年足球训练理念实证研究[J].灌篮,2021(5):44.
- [4] 孟青,王永顺,刘葵.法国青少年足球训练理念及启示[J].体育文化导刊,2019(4):83-89.

育课程在通识教育中发挥的价值,从前期顶层设计到后续课程教育方法完善,以培养高素质和高技能人才为主要基础,开创全新的课程教育模式,帮助学生掌握丰富的通识知识,提高学生的综合发展能力。

## 参考文献

- [1] 肖朗,王学璐.大学通识教育的科学取向与人文取向——杜威与赫钦斯之争综述[J].北京大学教育评论,2021,19(1):44-70.
- [2] 谢鑫,王世岳,张红霞.哈佛大学通识教育课程实施:历史、现状与启示[J].高等教育研究,2021,42(3):100-109.
- [3] 陆一,杨瞳.高教大众化视野下中国大学通识教育发展的理论分析[J].清华大学教育研究,2020,41(4):36-46,67.
- [4] 谢鑫,蔡芬.美国一流大学通识课程结构的模式分析[J].教育研究,2020,43(3):67-75.
- [5] 刘学东,陆玲,魏亚等.斯坦福大学通识教育分类必修课程设置研究[J].高教探索,2020(9):80-86.
- [6] 杨秋月,顾建军.高职院校劳动教育与创新创业教育协同育人的逻辑、困境与路径[J].现代教育管理,2021(06):123-128.