



恒大足球学校青少年训练的思考与实践探索

刘江南

作者简介: 刘江南,教授,博士。华南师范大学博士生导师,现任恒大皇马足球学校执行校长,兼任中国足球协会副主席,中国体育发展战略研究会委员,中国体育科学学会体育产业分会副主任,中国体育科学学会体育社会科学委员会常委。

Thinking and Practice on Youth Football Training of Evergrand Football School

关键词: 足球;青少年训练;实践;国外经验

Key Words: Football; Youth Training; Practice; Foreign Experience

要“搞好”职业足球,最关键的还是要“搞好”青少年足球训练,塔尖要冒尖,首先塔基要搞好。中国足球全面落后的根本原因是“青训”的落后,这是一个不争的事实。

目前,我国足球青少年后备人才极度匮乏,据有关报道,中国青少年足球注册人数不到 3.8 万人,相比之下,2014 年夺得足球世界杯的德国,青少年注册人数达到 1 000 万。如果让目前这种状况继续下去,要提高足球运动水平,无异于像在沙漠上建摩天高楼。

1 我国青少年足球训练发展之困境

中国足球界的有识之士一直在不断尝试发展青少年足球训练决定中国青少年足球训练的是“两条腿”,一条是校园足球,一条是传统足球学校。如今这“两条腿”走得都步履艰难,且收效甚微。

首先,校园足球发展面临困境,场地、设备、资金严重不足,足球教练员数量萎缩而且水平不高,配套政策保障不足,比如缺少安全、保险政策保障等。同时,校园足球还面临着应试教育造成的升学压力。现如今,评估一位校长、一名老师是否成功,主要看升学率这个“指挥棒”,这就给各所学校的校长和老师施加了极大的压力,缺少足够的开展足球训练。

其次,传统足球学校逐渐衰落。据有关材料在最辉煌的 20 世纪 90 年代,中国有传统足球学校将近 4 000 所,到现在已经不到 20 所,而且经营惨淡。这主要有 3 个原因:首先是“学、训”矛盾突出;其次是传统足球学校大多是封闭教学,培养的足球运动员“社会人”和“足球人”的角色难以融合,其他知识比较贫乏,难以立足于竞争激烈的现代社会;三是足球训练理念比较落后,方法陈旧。这 3 个原因,损害了参加训练的孩子的长远利益。因此,家长通常不愿意把孩子送到那些传统足球学校。

足球是个国际体育游戏,不管是经济投入还是人口基数,中国都具有很大的优势,但是中国足球的水平却迟迟没有显著提升,这个问题值得我们深思。

2 青少年足球训练与管理之思考

欧洲足坛是造就世界明星的大舞台,世界级足球明星一般都到欧洲去发展。笔者曾实地考察了欧洲的一些豪门

俱乐部,其中包括国际上排名第一的西班牙皇家马德里足球俱乐部,以及德国拜仁慕尼黑足球俱乐部、意大利尤文图斯俱乐部、荷兰阿贾克斯足球俱乐部。笔者从管理、训练方法、装备设备等方面考察了这些俱乐部及其青少年训练营。从宏观上来看,有 3 点值得思考。

第一,这些俱乐部无一例外地都有一套系统、科学的青少年足球训练体系,在各自的青少年足球训练理念指导下,取得了巨大的成功。

第二,尽管每家俱乐部的青少年训练营在人才培养目标及训练方法上有着不尽相同的地方,但它们在青少年足球人才培养方面,有着共同的最基本的需求和理念。

第三,对于发展足球来说,必须从学习外国经验和结合本国实际两个方面来进行,通过吸纳别人有用的东西,探索形成中国独特的青少年训练理念和实践道路。

从微观上来看,本人认为,国外的青少年训练理念主要体现在 8 个方面。

第一,浓厚的足球文化氛围。足球是生活,足球是快乐,这就是足球文化。在足球水平发达的国家里,95% 的小孩子在踢足球,但在中国不踢足球的青少年反而是很正常的。在国外,人们视足球是生活,足球能够强身健体,健全人格,促进学习生活;从国家形象来说,足球是国家的形象,城市的荣誉。

第二,尽管开始接触足球年龄很小,仍旧强调重视学习。西班牙和德国等国的青少年很小就接触足球了,很多幼儿在岁左右刚刚学会走路的时候,就会去踢足球。在西班牙,足球场上每天都有人在进行足球练习,拥有庞大的足球人口基数;在德国,针对基础培养,人才培养,精英培养,顶尖足球人才培养,均有相应的单位负责和落实。但同时非常重视文化学习,强调学习对踢球的重要性。德国有硬性规定:16 岁以下的小孩子不能脱离学习而仅进行足球训练。很多国家甚至立法,禁止青少年为了踢足球而荒废学业。而在中国,为了参加省、城运动会,便可以让青少年运动员放弃学习。

第三点,十分重视亲情,强调家、校结合的成才教育。国外规定只能在 500 公里以内选择教练员,青少年通常是走训制,在国外很多专家看来,恒大足球学校从全国各地挑选青少年不符合“以人为本”的原则?但是在中国,绝大多数的足球运动员,通常是很小就离开家庭进行训练。很



多地方没有优质的体育训练和文化学习资源,所以有天赋的孩子被迫无奈离开家庭去外地学习。我希望在若干年以后,能够改变这种现状,让恒大足球学校能够不出500公里就能招到学生,而目前恒大足球学校即使以5000公里为范围也不行。

第四点,遵循发展规律,重视科学训练,强调训练质量。这恰是国内青少年训练中最致命的地方。所谓的早期专项化训练对体操、跳水等项目来说是可行的,但对足球来说则是扼杀足球苗子。长期以来,我国足球青少年训练一贯忽视这个问题。科学训练因素主要包含:训练时间、训练内容、训练强度、训练方式。在皇家马德里足球俱乐部青少年训练营的每支队伍中,每天只训练1到1.5h,每周只练2到3次,周末才进行高水平的比赛,但却培养出了很多世界级球星。反观我国青少年训练,一大早就出早操,下午还是训练,但天才却逐渐变成了蠢材。

在恒大足球学校刚开始时,一律要求学生严格训练,认为唯有刻苦才能成才,所以寒、暑假通常不会放假。后来皇马俱乐部主席来了告诉他,一线队C罗每天也就练一个半小时。当看见国内很多教练员比赛结束后还安排青少年运动员继续加练体能,西班牙教练都会感到很困惑,认为这种训练方式很容易会产生很多不利影响,然而国内的教练员却大都都不以为然。

第五点,“玩中学,(对)抗中练,(比)赛中验”。很多人认为目前校园足球训练最缺的是有经验,有水平的教练,所以应该动员更多的职业运动员来当教练。其实这是完全错误的观念。确切地说,校园最大的任务就是让孩子在嬉戏玩耍之中学习、掌握足球。在对抗中练习技术,这样的技术比较实用。技术掌握程度通过比赛来验证,这一点也很重要。每周一赛,现在恒大足球学校的100多支队伍便是采用这种以“玩中学,抗中练,赛中验”9个字为中心的方式进行训练。

重视比赛经历,不以输赢论成败。不应为了比赛成绩采用压缩饼干的方式专门集训。目前中国足协组织的青少年足球比赛,采用的是赛会制,每年4次,每次20天。于是,很多足球学校为了20天比赛,拉起队伍开始集训,很早就开始不学习了。如果每次比赛耽误学生1个多月,1年下来会有6、7个月。由于一堂文化课也不上,以后即使想上也没有用了。对此,恒大足球学校采取的做法是:文化课的授课老师在比赛期一同随队参赛,运动员白天比赛,

晚上接受补课,但这样的教学成本非常昂贵。

如果把青少年的成长视作一个“机会”来看待,很多人无视这一“机会”成本,往往为了眼前的利益使孩子受损害,因此他们的机会成本大大要高于我们恒大足球学校。比如说恒大足球的学生每周只练一次,这就好比大家都拥有100块钱,在未来的比赛里,人家已用了80块钱,而恒大足球学校仅用了50块钱,因此我们的发展空间比别人的要大很多。所以,校园联赛不应争名次,有关各级领导应当树立一种机会成本的意识。

第六,应该拥有满足学生踢球愿望的相关物质条件。随着恒大足球学校保障投入的加大,不仅给予学生应有的学习条件和食宿、娱乐条件,还包括教练员等管理人员所需要的健全设施。

第七,建立完善的球员评估体系。国内以竞赛成败论英雄,迫使学校和家长们以拿名次为目标。这个问题的关键是缺乏对球员所需的评估体系。因此,必须构建一种能够评估体能和技能的评估体系,借助一系列评估指标,使中国孩子的训练水平能够随时与德国、荷兰、日本等的孩子进行比较。

第八,完备的成才体系。国内教练徐根宝已经从童年、少年至青年的足球运动员培养,形成了较好的育才体系,这一经验值得推广。这个过程具有多个环节,缺一不可:(1)科学选材;(2)系统培育;(3)提倡“慢养”;(4)积极参赛;(5)及时输送;(6)紧密跟踪。同时,对运动员在思想上引导,进行爱国主义教育,在业务上指导,在生活上关心,让运动员看到光明的前景。

恒大集团投资12个亿创办了恒大足球学校,其办学目标以及任务是为了振兴中国足球,培养足球明星。如今,恒大青少年足球训练的办学特色已经初步彰显,社会影响日益扩大。足球训练成效明显,优秀人才不断涌现,竞赛成绩捷报频传。日渐形成的西班牙训练风格,默契的配合意识,成为了恒大足球学校的一大鲜明特点。

恒大足球学校正在探索一条青少年足球训练的新路子,希望在全国各地建立更多一种新型足球学校:组成庞大的中西方教练团队,拥有优越的物质保障,建立丰富的赛事体系,实施先进的青少年足球训练理念,走出一条适合具有中国特色的足球改革和发展之路,最终实现我们振兴中国足球的伟大的目标。