

·竞赛与训练·

法国青少年足球训练实践与理念及其启示

李春阳

(南京师范大学 体育科学学院, 江苏 南京 210023)

摘 要: 对法国青少年足球训练实践与理念进行研究。“五步训练法”是法国青少年足球训练实践的核心内容,它包括对抗热身、协调性训练、情景训练、技术训练和比赛,其中除协调性训练之外其它 4 部分是递进相连的,是围绕一个训练主题展开的。法国青少年足球训练设计的理论基础是行为主义理论和构建主义理论,在这两种理论的指导下总结出两种训练法和 3 种教学模式指导训练实践,同时体现出其训练理念。法国青少年足球训练理念一切围绕比赛,培养球员的思考能力和创造力。为更好提高我国青少年足球水平,需要做到构建具有国际视野的足球新理念;调整足球训练课内容结构,围绕主题、注重对抗性训练;引导球员学会比赛,用“脑”踢球。

关 键 词: 竞赛与训练; 运动训练; 法国足球; 青少年

中图分类号: G808 文献标志码: A 文章编号: 1006-7116(2017)06-0127-05

French teenager football training practice and philosophy and inspirations therefrom

LI Chun-yang

(School of Physical Education, Nanjing Normal University, Nanjing 210023, China)

Abstract: The author studied French teenager football training practice and philosophy, and drew the following conclusions: the “five-step training method” is the core content of French teenager football training practice, it includes contesting warm-up, coordination training, scenario training, technique training and competition, in which all the other 4 parts except coordination training are connected progressively, and developed according to a training theme; the theoretical foundations of French teenager football training design are behaviorism theory and constructivism theory, and guided by such two theories, two training methods and three teaching modes are established to guide training practice, also to show its training philosophy; French teenager football training philosophy is to cultivate the players' thinking ability and creativity in every aspect according to competition. The author put forward the followings: in order to improve Chinese teenager football performance, it is necessary to establish a new football philosophy with an international vision, to adjust football training course content structure, to focus on contesting training according to the theme, and to guide the players to learn to play the game and play football with their brains.

Key words: competition and training; sports training; French football; teenager

法国曾培养出齐达内、德尚、德约卡夫、亨利、特雷泽盖、本泽马等一大批世界级优秀足球球员。在 2012 年媒体评出的欧洲俱乐部青训水平排名中里昂、雷恩、索肖进入前 10 位,里昂位居巴塞罗那之后位列第二^[1]。2012 赛季里昂、雷恩、索肖、波尔多、摩纳哥等 13 家法国青训营,共为欧洲五大联赛输出 255 名球员^[2]。正是由于法国青训的丰硕成果,使得法国在

2016 年欧锦赛 U19 的比赛中分别以 5 : 1 大胜荷兰、3 : 1 力克葡萄牙、4 : 0 战胜意大利队获得冠军^[3]。可以说,法国足球人才培养理念、模式、机制已经得到了世界的广泛认可^[4]。青少年球员的训练效果决定着成年队伍的竞技能力,谁抓住青少年谁就拥有未来。法国足球获得成功的关键因素在于有效训练对青少年足球能力的培养。作为 2016 年赴法学习的足球教练员,

收稿日期: 2017-02-17

基金项目: 江苏省高校哲学社会科学研究资助项目(2015SJB123)。

作者简介: 李春阳(1974-),男,副教授,硕士,硕士研究生导师,研究方向: 体育人文与运动训练理论。E-mail: hhh1ggg@163.com

我深感有责任对法国青少年足球训练实践和理念进行认真梳理和研究,一能丰富国内法国足球训练文献;二能为我国足球青少年训练提供参考。

1 法国青少年足球训练实践

1.1 训练实践内容

法国原有的足球训练课上,第1部分是跑步热身和拉伸、第2部分是技术练习、第3部分是战术练习、最后是对抗性比赛。这种训练安排过多采用分解、分项练习,难以使训练接近真实比赛的要求,而且在训练过程中教练员大多采用指令性教学方法,很少启发球员自己去思考。21世纪初,法国足球总结西班牙等国的青训经验,针对上述问题进行改进,在新的训练要求中更加注重对抗性训练,并努力提高球员思考和解决问题的能力。法国足协通过每两年一次的足球教练员培训,要求每位教练员在组织青少年训练时必须运用以下5步训练内容。

1) 五步训练法。

(1) 对抗热身。

对抗热身是法国青少年足球训练的开始部分,是教练员根据训练主题进行12~20 min的热身活动。对抗热身一般把队员分成人数相等的两组进行同场对抗训练,这种热身方式的优点在于不仅能使球员快速达到热身效果,而且在热身过程中提高球员足球专项能力和比赛能力。在对抗热身过程中两支队伍目标一致,要求相同。但教练员会根据每次课的训练主题改变练习内容,使训练强度和难度呈递进式增大,比如在控球训练主题下,教练员通过要求传地滚球、不允许在第一时间回传、两脚触球等限制,迫使球员提高传球质量,并调动无球队员必须积极跑动接应,加快比赛节奏,使得训练主题凸显出来。

(2) 协调性训练。

法国球员身体协调灵活、行动快速准确,这得益于他们的协调性训练。协调性训练是利用绳梯、步法圈、小栏架、跳绳等器械,运用单个器械或器械的组合设计出有球、无球或有球无球相结合的练习,提高身体协调性的训练方法。法国人认为如果一个青少年在13、14岁前从未做过协调性训练,那么他与其他有过协调性训练经历的球员相比,在足球比赛中会有很大的劣势,也不会是在足球方面有更大的成就。因此,他们强调在U15以下年龄段的每次训练课必须安排协调性训练。14岁以上的队员也需要设计协调性训练,因为它对队员的速度和爆发力起到至关重要的作用,而速度和爆发力正是足球运动员不可或缺的身体能力。在训练的时间安排上,如果球队每周训练2次,

每次练习时间控制在25 min左右,如果训练3次,每次训练20 min左右,如果一周训练5次,每次协调性训练可以控制在12~20 min。成年人协调性相对稳定,在足球训练中应该适当减少训练次数或时间。

(3) 情景训练。

情景训练是解决问题的过程,是训练课的核心内容。所谓情景训练就是从一场比赛或对抗热身中提取出某些场景,进行针对性的训练。在情景训练中,要按照原场地大小和区域。另外,由于两组队员的目标不同,双方规则要求也不相同。尽量安排人数不对等的训练,甚至在开始时可以安排人数差距比较大,使练习主题内容的人数占有明显优势。这样通过人数上的优势,降低难度,简化练习,以便快速解决存在的问题。情景训练要根据训练完成情况及时缩小人数差距、减少触球次数、转移进攻区域等逐渐加大难度,或改变练习设置减小训练难度。

(4) 技术训练。

法国的技术训练分为两种:一是分析式技术训练,这种练习可以无进攻方向和队友,但必须是有球训练;二是适应性技术训练,这种技术训练有进攻方向、队友和对手的有球训练,这种练习由于有队友的配合、对手的压迫或者要求完成不同动作而使球员进行思考并作出选择。技术训练必须紧扣训练课的主题,练习每次训练主题所运用的主要技术,或者是在情景训练中运用不好的技术。在技术训练中,首先,要找准主题所需的技术。其次,尽量简化练习方式,并进行大量的重复练习。在练习中可以利用缩小练习区域,减少每组人数等方法使球员更多接触球。

(5) 比赛。

比赛是情景训练的继续,是通过技术训练后技能的运用,是通过对训练条件的限制进一步深化主题的训练,或者是在正常的比赛中,教练员观察出现主题场景时队员的处理能力。因此,在此阶段不是队员想做什么就做什么,队员需要按照主题训练思路和要求进行比赛。比赛阶段队员人数相等,两队的目标和要求相同。在比赛过程中教练员尽量减少中断比赛的次数,认真观察出现的问题,并做好记录。

2) 围绕主题训练。

在法国青少年足球五步训练内容中除协调性训练之外,其余4部分都是紧紧围绕一个训练主题展开,而且这4个部分是层层推进,递进相连的。比如,在以控制球为主题的训练中,对抗热身环节既要达到热身的目的,又要通过练习体现出控制球的训练主题。在情景训练中利用个人控制球、传接球、跑动接应等技术手段达到整队控制球的目的。在技术训练中对传、

控、跑提出更高要求，并反复进行练习，使所用技术更加熟练。在强对抗的比赛中尽量按照以上训练要求去完成。所以，法国青少年足球训练就如我们对待一台运转的机器一样，热身时发现某个零件坏了，情景训练时我们就把这个坏零件取出来进行检修，在技术训练中把这个零件修好然后安装上，比赛时让机器再次运转来检验维修的效果。因此，五步训练法是围绕同一个训练主题，按照发现问题(对抗热身——发现训练主题)、解决问题(情景训练——解决主题战术问题、技术训练——解决主题技术问题)和深化、检验训练成果(比赛——深化/检验主题训练)的顺序设计，不能颠倒。这种教学流程既保持了学习内容的连贯性，又能在训练和比赛中发现新问题，为教练员设计下一个训练主题提供依据，从而形成良好的训练体系。

1.2 足球训练设计

1) 两种学习理论。

学习理论有许多分支，法国人认为对其足球训练影响最大的莫过于行为主义理论和建构主义理论。正是这两种理论，构成其训练设计并指导其发展的理论基础。

行为主义学派基本观点就是教育是按照一定目标塑造人的行为。学习是经过强化建立刺激与反应之间的联结，其公式为： $S \rightarrow R$ (刺激 \rightarrow 反应)。行为主义学习理论基于可观察的行为上的变化，它关注对某一行为的重复，直至它变为自动、无意识，但它把教师的“教”当作客观刺激物，置于 $S \rightarrow R$ 中“S”的地位，学习者被放在接受刺激和被动反应的“R”的地位^[5]。因此，在教学活动中教师置于教学设计的中心地位，学生则处在被动和被控制的地位。由于行为主义学习理论与传统教学方式的需要相吻合，因此，在传统教学方式流行的地方和一些动作技能的教学中，仍然在大量使用。

建构主义理论认为学习不是外界客观事物对学习者的强化刺激，不是教师对学习者的传授和灌输知识，而是学习者在与外界环境相互作用中进行意义建构的过程。它把学习者的认知作用提升到了关键地位，并认为学习是以学生为中心。学习目的在于能够真正运用所学的知识去解决现实世界中的实际问题^[6]。因此，建构主义关注学习者在一定的情景中解决问题，在教学过程中教师是指导者、组织者、促进者和帮助者，他们创造情境、协作、会话和意义建构等学习环境，使意义建构成为学习的最终目标。建构主义对一些复杂学习领域、高级学习目标的教学设计比较适合，特别适用在不清楚的问题上，通过自我探索思考与反省去解决。

2) 两种训练法。

在行为主义和建构主义理论的指导下，法国足球总结出两种训练法使足球训练变得更有针对性，也提

高训练效率。这两种训练法分别是主动性训练法和指令性训练法。所谓主动性训练法是教练员发现问题后通过情景设置、提问和引导的方式促进运动员积极地观察、主动地思考和决策的一种训练方法。主动性训练法的目的是使队员学会自己思考，最终能够自己发现并解决比赛中出现的问题。在五步训练法中，对抗热身、情景训练、适应性技术训练和比赛都是以学生主动性学习为主，它们属于构建主义理论指导的范畴；所谓指令性训练法是教练员为提高队员技术和战术掌握的熟练程度，让运动员按照要求有目的地进行大量的重复训练^[7]。它的目的是当发现比赛中的问题后，采用不断重复的手段，使动作、反应等从泛化到分化，再到巩固和自动化。在法国五步训练法中协调性训练和分析式技术性训练就是利用行为主义理论的 $S \rightarrow R$ (刺激 \rightarrow 反应)原理进行训练设计。

另外，法国足球根据主动性训练法和指令性训练法，推出更为细化的自我适应训练模式、战术决策训练模式和执行训练模式。在训练过程中自我适应训练模式采用主动性训练法，在此训练模式下球员必须思考在对抗热身场景中遇到的问题并自己解决。此时教练员不直接干涉球员的行动，可通过观察适时改变的空间、时间、动作等要素，引导球员完成热身训练。为加深球员对正确行动的认识，教练员应向球员进行提问，使球员发现训练主题和存在的问题，并通过思考寻找答案。战术决策训练模式也采用主动性训练法，教练员可以在情景训练的前期、中期或末期给予行动指导，在发现问题后可以立刻叫停，提出问题，引导球员更快地找到问题的解决方法。执行训练模式采用指令性训练法，教练员向球员提出行动或姿势方面的要求，通过反复的大量练习，以稳固并加深他们对模范动作的记忆。可以这样讲，执行训练模式教会了球员用脚踢球，而自我适应训练模式和战术决策训练模式体现出法国青少年足球的训练理念，即教会球员用“脑子”踢球。

2 法国青少年足球训练理念

训练理念从广义上说就是人们在理性思考和亲身体验基础上，形成关于竞技体育的本质、规律、价值和价值实现途径的根本判断与看法^[8]。

2.1 一切训练围绕比赛

一切围绕比赛进行训练设计是法国青少年足球训练的核心理念。法国足球秉承“足球是一种比赛，是一种复杂的比赛，是一种流动性极强的比赛，是一种得分和阻止得分的比赛”^[9]的观点。这种观点强调两个方面，一是足球是同场竞技的对抗性项目，二是足球的实质是比赛。而比赛是训练的导师，比赛决定训练

的形式、内容和负荷^[10]。因此,法国足球每个训练环节都是为能更好地适应比赛而设计的,在训练过程中法国足球和英国足球一样摒弃了“在非对抗情况下练得的技术能转移到实际比赛中去”^[11]的思想。比如在法国U15球队90 min(不包括协调性训练时间)的训练中,无对抗的技术练习不超过15 min^[12],有时技术训练也采用对抗形式的适应性技术训练,因此法国青少年足球训练采用接近比赛形式的对抗训练时间达到80%以上。

法国五步训练法常以比赛形式的对抗性实战进行训练。在对抗热身中,一般把队员分成人数相等的两组进行对抗练习,这与我们固有思维中以跑步、拉伸为主的准备活动有很大的区别,当然热身中的对抗强度和形式在练习中因为条件不同而设置有别于比赛环节。情景训练是训练的核心内容,它是根据主题而设置的解决问题的对抗性练习,在练习中包含队友、对手、进攻方向、球门等比赛的要素。在技术训练中可以先采用无防守、无对抗的分析式技术训练,而后较多采用有对抗的适应性技术训练方式。在最后的比赛环节中是接近正式比赛的强对抗训练。因此,法国的足球训练能抓住足球运动的规律,从训练理念到训练内容的设计都以实际比赛为依据,最大限度回归比赛的真实场景,一切为足球比赛服务。这就是为什么在观看国外孩子训练时感觉他们技术并不突出,但一到比赛场上却动作运用比较合理,比赛能力很强的原因。

2.2 以问题引导球员思考

培养球员的思考能力、创造力是法国足球训练的另一核心理念。法国人认为在足球比赛中,不仅仅是简单传接球、射门等技术动作的叠加,还包括对手、队友、时间、空间等元素的复杂组合,这就要求队员在很短时间内收集场上多方位的信息,通过大脑的思考快速做出选择,如果在训练中只是简单的练习技能、比赛能力和身体能力,而没有培养球员的主动思考,一旦遇到复杂的局面队员就难以应对。因此,在法国的青少年足球训练中教练员以球员为中心,采用主动性训练法,让球员带着问题训练,通过教练员的提问引导球员学会自己思考,并找到问题的答案,这有助于让球员学会用“脑”踢球。在五步训练法中,除协调性训练涉及的提问比较少之外,其它4个部分都有不同的提问方式和思路。在对抗热身环节中,教练员没有提前告诉球员今天的训练主题,而是通过限制性练习,让球员在训练中思考和体会,然后教练员会针对每次训练课的主题是什么进行提问,另外会提出在此种主题下球员应该怎样才能做到更好等问题;在情景训练和比赛中,教练员会围绕4个方面进行提问:

一是哪个组、哪条线或哪个人出问题?二是发展阶段是什么?此阶段是控球阶段、推进阶段还是失衡射门阶段?三是球的空间、球的发展目标在哪里?四是球员做了什么,是横传还是向前向后传球等等;在技术训练中,特别是适应性技术训练中,教练员会提出此种练习有什么优点或者如何能在比赛中更好应用此技术。当然,在实际运用中这些问题的设计和提出要根据当时训练实际情况和教练员的观察灵活运用。

法国以问题为导向培养球员创造力和思考能力的足球训练理念,是基于英国教育心理学家韦尔福特的信息处理模型而提出的,韦尔福特^[13]认为:在人做出行动时首先要通过大脑收集信息,其次是大脑要做出选择,然后才能付诸行动。在足球比赛中,球员是比赛的主角,他们利用视觉、听觉和触觉收集信息,在有限时间内对收集的信息进行分析,进而做出选择。譬如,在某个足球比赛场景中,我们收集到同伴、对手、比赛阶段等信息,进而选择射门、传球或者是运球,如果选择射门要思考射门的方向、运用的脚法等,如果选择传球需要考虑传球的路线、速度、对接球同伴的选择等,如果选择运球还要考虑运球的方向、技术、速度等。目前,现代足球已做出很大的改变,一切都在加快,对手的压迫缩短收集信息、分析信息和做出选择的时间,这就要求球员的思维也必须加快。而做出这种快速反应的必要条件就是队员具有良好思考能力。低水平的球员由于视野等原因收集到的信息有限,对收集的信息分析也比较简单或者时间比较长,他们在整个踢球过程中主要是利用形成的动作技能踢球。因此,在法国青少年足球以问题为导向的训练理念下,使球员的快速分析、高效处理信息能力得到增强,球员变得善于思考,并具有临场应变能力和创造力。

3 法国青少年足球训练对我国的启示

1)形成足球国际视野新理念。

2016年11月18日中国U15联赛的亚军新疆队以1:9惨败给日本U15联赛的亚军北海道札幌冈萨多,郎效农指出:“我们的足球思想理念、技战术打法以及训练和比赛的手段,已经被国际足球发展的步伐甩下太远。”^[14]的确,我国足球的训练理念相对落后,落后的训练理念严重影响了教练员和球员的思维,青少年足球训练的内容和思路几十年来没有实质性的改进,在专业和业余训练中,落后的甚至是错误的训练理念仍在主导着青少年的训练^[15],这使我国足球运动水平难以有质的飞跃。理念是指导训练的方向,要想提高我国足球运动水平,首先要学习和研究足球先进国家的训练理念,多到法国、英国、德国等足球先进国家学习和考察,早

日形成具有国际视野的先进训练理念。

2)调整足球训练内容。

我国足球训练内容包括热身活动、技术训练、技能训练和比赛4个部分。这种训练安排存在的不足之处,一是在热身活动、技术训练甚至部分技能训练中,都是在非对抗的情景下练习,严重脱离足球的本质。二是没有明确的训练主题,导致各训练内容间没有紧密的关联,让球员很难理解技战术训练是为哪个比赛场景服务,因此训练针对性不强,训练效果欠佳。三是技战术训练的内容往往在比赛中发挥不出来。四是缺少系统的协调性训练。不像法国青少年足球训练哪样每节课都有协调性训练,而且从热身开始整堂课围绕一个主题进行有对抗的训练,这种训练方式值得我们借鉴。

3)引导球员学会比赛。

国内外教练不止一次指出:中国球员技术很好,只是不会比赛^[16-17]。显然,我们的球员缺乏对比赛场上形势的判断和快速做出合理行动的选择能力。这是因为我们的训练只重视球员的技战术能力的培养,忽视对球员获取信息、分析信息、判断选择能力的训练,培养出来的队员缺乏洞察力和思维能力。反观法国足球,他们选材第一个指标是要看队员的头脑,其中包括球员阅读比赛的能力、适应快速攻守转换的能力、是否具有创造力等。我们应该摒弃以教练员为中心单纯使用指令性训练的方式,以球员为中心,加强主动性训练法的运用,多在比赛的情景下培养队员阅读比赛并快速做出合理行动的能力,这是目前我国球员最缺乏的能力,也是今后我们训练的重中之重。

法国青少年足球训练实践的核心内容是对抗热身、协调性训练、情景训练、技术训练和比赛。协调性训练是青少年足球训练中必须安排的内容。除协调性训练之外其它4个部分是按照发现问题、解决问题和检验训练成果的顺序设计的,是不能颠倒过来的。

法国青少年足球训练理论基础是行为主义和构建主义,在此基础上总结出主动性训练法和指令性训练法,继而推出了自我适应训练、战术决策训练和执行训练3种训练模式,使训练变得高效。

法国青少年足球训练理念是一切围绕比赛,并以问题为导向引发球员思考,提高他们的创造力,让球员真正学会用“脑”踢球。

法国足球训练理念值得学习和借鉴。我们必须构建先进的训练理念,抓好训练内容等方面的设计,特别要让球员学会用“脑”踢球。

参考文献:

- [1] 青训“长尾效应”:法国发生了什么?[EB/OL]. (2014-06-25)[2017-01-20]. http://finance.ifeng.com/a/20140625/12600096_0.shtml.
- [2] 法国队哥伦比亚队遗憾出局年轻没有失败[EB/OL]. (2014-07-06)[2017-01-20]. <http://sports.people.com.cn/2014/n/2014/0706/c384328-25243622.html>.
- [3] Imperious France overrun Italy for third title[EB/OL]. (2016-07-24)[2017-01-20]. <http://www.uefa.com/under19/history/season=2016/index.html>.
- [4] 浦义俊,戴福祥,江长东. 法国足球历史演进及其文化特质分析[J]. 体育文化导刊, 2016(2): 106-110.
- [5] BERNARD DONNADIEU, MICHÈLE GENTHON, MICHEL VIAL. Les Théories de l'apprentissage[M]. Inter Editions. Paris: Masson, 1998: 41-46.
- [6] LEMOIGNE J L. Les epistemologies constructivistes[M]. Paris: PUF, 1997: 23-28.
- [7] 杨立国,钟秉枢. 校园足球圆梦法兰西 2015[M]. 北京:人民体育出版社, 2016: 5.
- [8] 刘丹. 球类运动训练理念批判[M]. 北京:北京体育大学出版社, 2006: 5.
- [9] 范林根. 足球训练[M]. 杨一民,李飞宇,译. 北京:人民体育出版社, 2002: 1.
- [10] 卡尔·海因茨·黑德尔戈特. 新足球学[M]. 北京:人民体育出版社, 1988: 283.
- [11] CHARLES HUGHES. 足球战术与技巧[M]. 杨一民,李飞宇,译. 北京:人民体育出版社, 1998: 7.
- [12] Livret du stagiaire Module U15[Z]. Federtrtion Francaise DE Football, 2016: 89.
- [13] WELFORD A T. Manval of Modern Psychology[M]. New York: NY Press, 1968: 75.
- [14] 肖良志. 泣血之作:1比9惨败给日本队昭示理念手段全面后[EB/OL]. (2016-11-19)[2017-01-20]. <http://www.foganglao.com/show/313098.html>.
- [15] 张庆春. 中国青少年足球训练理念及实证研究[D]. 北京:北京体育大学, 2006: 2.
- [16] 津小城. 卡纳瓦罗:让中国球员学会比赛[EB/OL]. (2016-06-26)[2017-01-20]. <http://www.dongqiudi.com/article/192488>.
- [17] 国足 U18 精英不敌业余球员 输在不会比赛[EB/OL]. (2013-05-08)[2017-01-20]. <http://www.sports.cn/jingji/gnzq/2013-05-08/2236305.html>.