

我国优势运动项目对足球项目发展的启示

徐子洋

北京体育大学, 北京

收稿日期: 2022年5月3日; 录用日期: 2022年6月3日; 发布日期: 2022年6月13日

摘要

跳水、乒乓球、举重等常年处于世界前列且能够在大赛奖牌上处于垄断地位的项目被称为优势运动项目。而我国足球项目目前处于亚洲中上水平, 要想站在世界前列, 借鉴这些优势运动项目背后发掘、培养的道路对足球项目提高具有重要意义。本文从举重、乒乓球、游泳队伍的训练、备战、参赛经验以及国内足球报告入手, 提出足球项目如何应用技战术、如何培养人才、如何备赛、如何落实与普及的问题。分析与探讨这些问题, 对中国足球未来发展道路的设计与构思能够提供一定思路。

关键词

优势项目, 足球, 培养

The Enlightenment of Advantageous Sports to the Development of Football in China

Ziyang Xu

Beijing Sport University, Beijing

Received: May 3rd, 2022; accepted: Jun. 3rd, 2022; published: Jun. 13th, 2022

Abstract

Diving, table tennis, weightlifting and other events have made remarkable achievements. Because these events are always at the forefront of the world and can be in a monopoly position in the competition medals, these events are called advantageous sports. At present, China's football projects are at the middle and upper level in Asia. Therefore, if you want to stand in the forefront of the world and learn from these advantageous sports, the way of training is of great significance to the improvement of football projects. Starting with the training of weightlifting, table tennis and swimming teams, the experience of preparing for the competition and the domestic football report, this paper puts forward the problems of how to apply techniques and tactics, how to train talents, how

to prepare for the competition, how to construct the development model of football in China, and how to implement and popularize it. Analyzing and discussing these problems is not only related to the design and conception of the future development path of Chinese football, but also related to the development of China into a world sports power.

Keywords

Dominant Event, Football, Cultivate

Copyright © 2022 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

夏季奥运会圆满结束，中国体育军团再次取得优异的成绩，其中不乏有些项目更是包揽单人、双人的冠军，更有跳水、举重、乒乓球连续在奥运会夺得佳绩，且难以被其他国家超越，这些项目的发展离不开背后科学的训练手段、技术打法、选材指标等，通过借鉴这些运动项目成功背后的经验对促进足球项目发展具有可行性。首先足球项目与优势项目在打法流派上有相似之处，如乒乓球也是学习其他流派，一改之前的传统打法，总结出适应自身发展的道路。当前我们国家足球技战术水平、人口基数与亚洲前列国家仍有差距。所以不仅要借鉴优势项目背后成功经验还得从认识上改变过去的打法，不断的总结。其次不仅要着眼于眼前的成绩，更要立足长远大力普及足球、提升足球教练员水平。

2. 技术创新

中国乒乓球队在东京奥运会上夺得 5 金，不仅在单打、混双、团体上称霸乒乓球界。这些成就源于乒乓球打法的改进和刻苦训练。其实乒乓球“国球”地位的真正确立是 1961 年，上世纪 80 年代暴露出传统打法的劣势，而此时瑞典乒乓球队打法兼具了旋转与速度，在技术上较中国队占上风，正是这种打法设计也让中国队一度失去光芒，但孔令辉与刘国梁凭借着技术上的调整与磨合，新打法极具特色，因而中国乒乓又重新站到乒坛前列[1]。这说明打法流派要与个人特点相结合，才能发挥出自身特色。反观足球项目是否可以借鉴经验呢？首先足球项目与乒乓球项目不同之处在于足球有激烈的身体接触，因此足球项目在流派的设计思路上要清楚考虑到身体特征与运动素质。如我国球员武磊踢球风格依靠速度快，突破较为犀利，下底传中高质量，这正是可以利用的自身特点，充分发挥优势。其次足球项目与乒乓球项目不同在于空间很大，同时在场人数更多，因此更加要求每一名球员在不同位置打法上各具特色，甚至在某一个位置上的作用对球队至关重要。比如世界球星伊涅斯塔，他对于整支球队的组织能力正是依赖于视野更加开阔，调动空间很大，能够创造出更多进攻机会。最后技术流派的形成也受到球员的种族特征影响，不同种族运动员表现出的特征也有所不同，因此教练员与球员在技术打磨上也应着重于此，保证每个位置的球员在打法上能够发挥出自身的优势，同时也为其它队员提供借鉴，形成一套完善的技术流派。

3. 借鉴优势项目培养模式

优势项目是指某一个运动项目的竞技水平极强，能够在大赛中争金夺银，如举重、游泳、跳水。学习与借鉴这些优势项目的培养模式对于提高足球项目竞技水平有重要意义，培养模式包括选材、训练、

以赛代练，而这些都是取胜的前提与重要组成部分，下述也从如上几个方面进行探讨。

3.1. 技术选材方法的对比

游泳运动员主要通过多项量化指标、力学的角度进行测试，但偏重于身体素质的考量，忽视心理维度的培养[2]。举重运动员在选材时即使看到一个儿童目前资质平平，但肯钻研训练比赛中也能出成绩，乒乓球运动员在选材时更偏重于技术测试、身体素质、心理素质。分析优势运动项目选材指标得出一个共同特征那就是重视身体形态与素质，因此足球运动员在选拔时也必然要重视身体形态、身体素质、技术的合理性，但是足球与优势项目又有不同，故选材也有差异。首先足球是一项集体性运动，队员之间配合默契与否会影响比赛走势，对球员合作能力、交流能力、指挥能力要求颇高，其次足球运动对抗激烈，强壮高大的球员在对抗中也会有优势，灵活小巧的球员在避障能力和控球能力更好些，故身体高大或者小巧都不是足球运动员在身体素质的唯一指标。最后足球比赛中，较优势项目攻守空间更大、属命中类项目，两支实力相同的队伍在比赛时一方心理承受力不够、打不开局面、没有足够的耐心，而另一方具有极强的创造性，前者将输掉比赛的概率远大于后者，故足球项目选材时不应只重视身体素质与形态的板块，而应提高心理、智能、技术板块的比重。

3.2. 训练模式

比赛反映训练，训练提高比赛能力。优势项目获得佳绩背后反映出科学的训练，抓住了项目背后的制胜因素与规律才占据了优势。首先跳水项目获得成功除了运动员的刻苦训练以及教练员的悉心指导还有很多高科技的训练设备和手段，中国跳水队在训练中采用了3D AI技术，对动作、姿态进行针对性分析，也使用这套系统进行总结经验、改进不足[3]。高科技在足球项目中的应用主要体现在竞赛规则判罚及穿戴设备上以及训练仪器设备上，那么如何用高科技对球员更针对性的教学或训练提高竞赛能力则成为另一个突破点。举重队在训练中也常进行与核心力量爆发力相关的训练，如举重队员石智勇在平常训练中原地摸高中展现出极强的爆发力，立定跳远成绩3米1，这从侧面说明举重运动员挺举、抓举重量与身体素质密不可分，足球球员对运动素质的要求则主要体现在变向、变向后的加速度、速度耐力、耐力等方面，同时也可看到足球赛场顶级球员在场上表现出的竞技能力都建立在顶级的运动素质上！故认为培养足球运动员必然离不开科学的训练方法和极强的运动素质上，同时也应加大经济力度以促进高科技在足球训练、教学的应用。

4. 加大普及力度与落实基层

首先在基础设施上进行对比。以乒乓球为例，我国乒乓球专业选手2000人、业余体校30,000人，每周打球2次、每次一小时以上的有8300万人，这也从侧面说明乒乓球人口基数大，还有很多业余爱好者，中国足球注册人口8000人、青少年只有7000人。乒乓球场地共80.56万个，足球场地共10.53万个，另外乒乓球场地公共使用率较足球场地多，故人口、场地公共使用率的数量差距是竞技水平提高的重要因素之一。其次在教练员教学水平上进行对比，乒乓球早已确立世界领先地位，在参赛经验、备赛经验、选材、训练提高、恢复的认知方面高水平，且这种认知层层推广直至基层教练。分析了基础设施、球员人口、教练员水平，解决或缩小这三方面差距可以更好的推广足球，对足球项目发展起到一定促进作用。解决措施有如下几点。

4.1. 大力开展校园足球

众所周知足球是一项需要普及、推广的运动，首先普及对象面对整个校园群体，受过基础教育的学生是未来足球人口的主力军，而且在校园中挑选面宽，在小学和初中挑选一些具有天赋和潜能的学生，

与传统足球项目高中联合培养，并输送到职业或者高校，这样不仅解决了学生的后顾之忧，还能够发现更多足球人才、也在一定程度上增加了足球人口数量。

4.2. 加大建设足球设施与赛事力度

当前很多足球业余爱好者因为公共足球场地少而减少锻炼次数的很多，可以通过校园足球场地限时限量让爱好者能够进入，同时也可开展民间足球争霸赛，这样不仅能够推广足球赛事，还能够宣传足球文化，提高民众对足球的参与度、认可度、投入度。

4.3. 全面提高教练员素质

过去判断一名教练员是从合格的标准，但“合格的标准”不再适应变化着的外部足球环境，我国优势项目正是由于高水平、高理论的教练员才能够培养出优秀的球员、队员，因此要对足球教练员高要求、高质量才能够紧跟世界足球教练员水平。首先具备扎实的基本功、足球技战术理论与实操，其次广泛学习训练学、运动生物力学等相关学科知识并尝试运用在足球领域，最后是具备创新能力，始终站在足球学科的前沿、与时俱进，广泛了解足球学科的知识。

5. 结语

我国优势项目给我国足球项目带来全方位的想象，对于足球技术流派形成，选材训练的实施，教练员高规格的培养等提供有益的信息，若能科学的实施和合理的把握这些信息对于中国足球的近期效应和长远发展都能够起到帮助。

参考文献

- [1] 王奇. 我国乒乓球竞技制胜因素分析[J]. 当代体育科技, 2015(5): 3.
- [2] 张勇, 王荣辉, 陈筠. 我国跳水运动员选材研究的现状与进展[J]. 北京体育大学学报, 2008(12): 1667-1670.
- [3] 张明飞, 章一华, 程燕. 优秀游泳运动员选材现状与模式研究[J]. 北京体育大学学报, 2007, 30(7): 998-1000.