

# 喀什地区青少年足球集训营现状调查研究

阿布拉江·马穆提

北京体育大学中国足球运动学院, 北京

收稿日期: 2024年1月3日; 录用日期: 2024年1月18日; 发布日期: 2024年2月27日

## 摘要

目的: 通过参与2022年度喀什地区2007年龄段至2010年龄段青少年集中训练营, 对青少年训练营进行调查和总结并给出相关建议。方法: 在喀什地区集训营参与青少年集训营工作, 实地观察青少年集训营现状。结果: 喀什地区举办集训营期间, 发现教练层方面教练员等级证书的更新不及时、训练计划的准备不充足、不同年龄段队伍训练内容没有符合该年龄段训练进度; 队员层方面参与集训队员执行力不够强、技战术理解能力较低; 其他方面存在器材和服装欠缺等问题。结论: 喀什地区青少年集训相关学校、俱乐部、特色学校以及培训单位在发展规划、资源使用、人才队伍的建设、社会化的普及以及政策的扶持等方面仍面临着种种困难。西部地区要好好利用国家建设体育强国、全国青少年足球发展、国家对口援疆等相关政策提供的发展机遇, 提升新疆足球事业的发展。建议: 喀什应该争取成为中国足球深化改革与发展的实验区, 通过建设青少年足球训练基地、优化本地教练员教学能力并引进一批国内青少年足球相关领域的优秀教练员补充短板、强化长板等措施, 以更好地培养优秀的足球人才。

## 关键词

青少年, 足球, 新疆

# A Study on the Current Situation of Youth Soccer Training Camps in Kashgar Region

Abulajiang Mamuti

China Football College, Beijing Sport University, Beijing

Received: Jan. 3<sup>rd</sup>, 2024; accepted: Jan. 18<sup>th</sup>, 2024; published: Feb. 27<sup>th</sup>, 2024

## Abstract

**Purpose:** To investigate and summarize the youth training camps and give relevant suggestions by participating in the youth intensive training camps from 2007 age group to 2010 age group in

**Kashgar region in 2022. Methods:** Participating in youth intensive training camps in Kashgar region and observing the current situation of youth intensive training camps in the field. **Results:** During the intensive training camp held in Kashgar, it was found that the updating of coaches' grade certificates was not timely at the coaching level, the preparation of training plans was not sufficient, and the training contents of different age groups did not meet the training progress of the age groups; at the player level, the execution of the participating players was not strong enough, and the understanding of techniques and tactics was low; and there were problems of the lack of equipments and clothes in other aspects. **Conclusion:** Schools, clubs, special schools and training units related to youth training in Kashgar are still facing difficulties in development planning, resource use, talent team building, socialization and policy support. The western region should make good use of the development opportunities provided by the national policies of building a strong sports country, national youth soccer development, and national counterpart aid to Xinjiang to enhance the development of soccer in Xinjiang. **Suggestion:** Kashgar should strive to become an experimental area for the deepening reform and development of soccer in China, through building youth soccer training bases, optimizing the teaching ability of local coaches and introducing a number of excellent coaches in the field of youth soccer in China to supplement the short boards and strengthen the long boards, in order to better cultivate excellent soccer talents.

## Keywords

Youth, Soccer, Xinjiang

Copyright © 2024 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

喀什地区位于新疆维吾尔自治区西南部、塔里木盆地西缘，是中国最西部的边陲城市[1]。喀什足球的发展，对于当地足球文化的发展、民族之间的团结稳定、青少年的健康成长起到积极作用。维吾尔族、哈萨克族等世居在此的少数民族青少年，其最大吸氧量、无氧能力、血红蛋白和反应等主要遗传素质指标均接近欧美国家同龄人的水平，和中东及中亚地区国家青少年的水平也并无太大差别，具有进行足球运动的先天性优势[2]。加大对喀什足球发展的投入力度，对于增强各民族之间的团结稳定[3] [4]、扩大中国足球人才库、培养国家优秀的足球人才有着重要意义。

## 2. 青少年足球集训营现状

此次，喀什地区集训营从2022年6月29日至2022年8月底进行为期一个多月的试训、选拔、集训等青少年足球训练营工作。本次青少年足球训练集训营由当地学校共7位教练员负责教学工作，吸引了喀什地区各个县城特色足球学校推荐过来的出生于2007~2010年龄段的优秀青少年足球运动员。训练营的训练过程如下：

### 2.1. 试训

本次试训工作为2022年6月29日至7月9日，分别组建2007~2008年龄段队伍和2009~2010年龄段队伍，两支队伍需要在10天内完成试训和选拔，试训选拔通过的队员将会进入到下一阶段。2007~2008年龄段青少年有65名队员、2009~2010年龄段青少年有53名队员参与试训，试训期间每个试训队伍至少由2名教练员全程负责队伍的各类活动，并在每天上午和下午对队伍安排场地训练。试训场地训练时，

教练员安排队伍的技术训练、战术训练、技能训练以及各队伍之间的对抗赛。

## 2.2. 选拔

通过约 1 周左右的试训时间,各教练员对试训队伍各队员的技战术能力、运动水平、身体素质等方面有了初步了解。6 月 29 日至 7 月 8 日期间,青训营组织各队伍进行选拔。参与选拔的教练员为该单位已进行多年足球教学的教练,选拔集训队员测试内容包括技术测试、体能测试和比赛能力。技术测试内容包含了双人之间短距离传接球、25 m 距离长传球、左右脚运球绕杆射门以及短距离运球能力;体能测试内容包含了身高、体重测量、10~20~30 m 加速度冲刺跑速度能力、左右侧箭头跑灵敏素质能力和立定跳远下肢爆发力;比赛则分别为 2007~2008 年龄段队伍队内进行十一人制对抗赛和 2009~2010 年龄段队伍队内进行九人制对抗赛,由青训营教练自主完成队员的最终选拔。通过该单位相关人员的最终选拔,最后 2007~2008 年龄段队伍成功入选 32 名队员、淘汰 33 名队员,2009~2010 年龄段队伍成功入选 36 名队员、淘汰 17 名队员。集训营分别给成功入选集训队伍的每位队员发放集训队服后,并从 7 月 13 日开始为期一个多月的集训。

## 2.3. 集训

2022 年 7 月 13 日开始进行集训工作。2007~2008 年龄段队伍有 32 名队员、2009~2010 年龄段队伍有 26 名队员,分别由 2 至 3 名教练员负责每个集训队伍吃、住、行、训。在每个队伍中均有人因为不同原因选择放弃参与集训的机会。各队伍按照制定的训练计划上下午进行训练。2007~2008 年龄段队伍以技战术训练基础上加入适当的战术训练;2009~2010 年龄段队伍主要以技术训练为主、战术训练为辅。集训营每日晚上给队员安排晚自习,晚自习内容主要包括足球理论课、足球视频课、国语课的学习。

从 7 月 13 日至 8 月 6 日的集训期间,对两支队伍所有人员分别进行了阶段性的技术测试和体能测试。技术测试内容沿用了试训期间进行的测试内容,体能测试则减少了身高体重的测量。在此期间,各队伍教练员对相关年龄段队伍的选拔能力,队伍的管理能力,训练的制定、实施、总结以及各类测试内容的掌握等等方面有了较大提升。队员从普遍的技术不扎实、战术理解能力不足逐渐向好的方向发展的转变。各年龄段队伍纪律意识有明显提高,在训练过程中的执行力明显增强,基本功技术的强化和战术的理解力都有所提升。

## 3. 青少年足球发展不足成因

### 3.1. 教练层因素

#### 3.1.1. 教练员等级证书的更新不及时

该集训营教练员的等级分别 D 级教练员有 5 名, C 级教练员有 2 名,其中守门员教练员 2 名, 1 名是 D 级教练员、另一名是 C 级教练员。自获得证书以来,大部分教练员有多年未参加过相关领域的继续培训课程,并且在足球理论和实践方面知识未能及时更新,造成多年利用同一种模式选拔队员、常年运用传统训练方法来进行培养队伍,导致基本技术不扎实、战术理解力不够、不同年龄段队员技战术能力达不到他们同年龄段应有的高度,造成与足球发展较好的地方队伍水平差距越来越大。

#### 3.1.2. 训练计划的科学性不合理

该集训营教练员是当地有着多年带队训练和比赛的优秀教练员。在集训期间发现,大部分教练员对训练周期的计划并不清晰。在进行一周的试训和接近一个月的集训过程中,大部分教练员没有准备完整的训练计划。课时训练中缺少科学训练,并在在课训练结束部分没有牵拉放松活动。

### 3.1.3. 不同年龄段的训练内容不相符

本次集训营参与的年龄段队员有 2007~2008 年龄段和 2009~2010 年龄段队伍。由于各年龄段队伍的基本技术薄弱,教练员未能按照该年龄段需要培养的标准进行训练,导致不同年龄段队伍的训练目标并不明确和有所区分。虽然在整个集训期间每个年龄段队伍的个人能力和团队协作能力都有所进步,但是相比于国内同年龄段队伍还有很大提升空间。

## 3.2. 队员层因素

### 3.2.1. 执行力因素

该集训营队伍来自于喀什市和喀什地区的各个县城。队员们的纪律意识较差,并且不重视来之不易的训练机会,不能做到在每次训练和早中晚餐等时刻集体统一进出场地;其次,队伍时间观念有待提高。此外在每次的训练开始时,队员们不能提前到达场地,甚至存在训练迟到等情况,存在精神涣散、凝聚力差、不刻苦努力等问题。

### 3.2.2. 技战术理解因素

各个年龄段队伍技战术理解力、转换意识较弱。无论是 2007~2008 年龄段队员还是 2009~2010 年龄段队员,在一堂训练课中对技战术学习有效时间较短,同一个内容需要进行多次教学才能让部分队员有所掌握。

## 3.3. 其他因素

### 器材和服装

在集训过程中,发现该单位训练所需要的器材短缺或质量不达标问题较为严重,2007~2008 年龄段队伍训练使用的 5 号足球重量不达标,训练所使用的足球重量普遍小于规定的 5 号足球重量。此外,该集训队的服装方面存在较多问题,包括单位工作人员没有统一训练着装,每个年龄段需要使用的标志服并不规范;在标志服上没有数字等标签;不同年龄段没有相符合该年龄段训练用的标志服;相同颜色标志服数量达不到分队训练队员数量等。

## 4. 青少年足球发展应对措施

### 4.1. 教练层要终生学习、提升自我

教练员需要从以下几方面进行全面、全方位的提升:

1) 类似新疆喀什的边疆地区,在条件允许的前提下多开展一些关于足球教练等级培训课程。例如可以利用网络资源不定期安排线上继续教育课程培训,这样不仅丰富本地教练员的理论知识,还能不断让本地教练在场上利用所学的新知识给队员们提供更好的训练方案。

2) 基层足球教练的缺乏是边疆地区足球发展的薄弱环节[5]。派遣有责任心、有能力的专业教练员定期对当地优秀教练员和学校体育老师进行指导,使训练计划的制定、实施与总结更加规范化。

3) 教练层之间制定每次训练前、训练后相互交流的制度,并由相关组组长对其提出整改措施和建议。

4) 建立健全青少年球员选拔体制,在保持优秀传统选拔模式前提下,科学、全面、全方位地进行青少年球员选拔。

5) 培养教练员们自主学习意识,由上级提供更多学习渠道。

6) 引入更多年轻高材生和教练员。

### 4.2. 青少年需要补充短板、强化长板

维吾尔族、哈萨克族等世居少数民族青少年具有进行足球运动的先天性优势。可以通过以下几点,

更加发挥好少数民族这些先天优势：

- 1) 在新疆各个幼儿园宣传足球运动，从幼儿开始培养他们的兴趣爱好。
- 2) 主抓校园足球，发展校园足球。
- 3) 在相应年龄段的训练过程中接受技战术训练。
- 4) 加入相关国语学习课程，强化国语学习，提高少数民族孩子的语言理解能力。

#### 4.3. 用好现有资源、全面完善设备

为了保障训练的顺利进行，用好现有的训练器材和设施的同时，还要完善必要的器材和设施，在保证现有器材质量达到最基本要求的前提下区分各年龄段需要的必要器材和设施。

#### 4.4. 组建完整竞赛体系、保持各体系无缝衔接

在完善新疆校园足球的正确理念体系和竞赛赛制，继续更加完善“小学-初中-高中-大学”校园足球四级联赛体系，形成以在校学生为主体的青少年足球运动员培养体系[6]。更加完善竞赛制度，并且加强监督和管理。在新疆举办国家性和国际性足球交流比赛，达到相互交流，相互学习的目的，也能让教练员和学生得到交流和学习的机会。

#### 4.5. 打造青训基地、用好国家政策

在新疆打造类似多巴基地[7]、海埂基地[8]模式的青少年足球基地；同时国家体育总局联合对口援疆省市，在新疆青少年足球发展上给予一定的政策支持，在球场建设、人员培训以及专业人才援疆等方面予以倾斜。

### 5. 结论与建议

#### 5.1. 结论

- 1) 教练员的执教方式较传统化，没有科学实施训练计划。
- 2) 大部分教练员对不同年龄段队伍训练计划不明确。
- 3) 各队伍队员的执行力不高，纪律意识较差。
- 4) 欠缺部分基础的训练器材，影响训练的正常开展。

#### 5.2. 建议

- 1) 提前制定训练目标，明确对教练员、运动员的要求。
- 2) 合理分配相关负责人到能施展才能的岗位上。
- 3) 与时俱进、科学制定训练计划，在保留优秀的传统训练基础上加入更多现代化科学训练内容。
- 4) 教练员经常参加继续教育训练，掌握不同年龄段青少年发展敏感时期，准确、科学地制定不同年龄段训练计划。
- 5) 为了提高队员的执行力，从细节抓起、细化管理要求。
- 6) 补充基础训练器材，保证训练正常有序开展。

### 参考文献

- [1] 闫海龙. 喀什区域中心城市发展研究[J]. 合作经济与科技, 2019(18): 20-22.
- [2] 阿力木江·依米提·塔尔肯, 艾热提·买提热依木. 新疆维吾尔族中小学生身体素质发展主要影响因素及对策研究[J]. 山东体育学院学报, 2018, 34(4): 15-17.

- [3] 陶晶, 宋新伟. 民族团结进步视域下新时代党的治疆方略的伟大实践[J]. 新疆大学学报(哲学社会科学版), 2022, 50(3): 73-79.
- [4] 张云天, 塔尔加特·阿扎玛提, 王子朴. 欧美青少年运动员发展模型研究[J]. 南京体育学院学报, 2021, 20(2): 66-72.
- [5] 古文东. 基于校园足球视角的基层足球教练员培养[J]. 广州体育学院学报, 2013, 33(1): 124-128.
- [6] 吴丽芳, 杨献南, 付雯. 青少年校园足球治理的域外经验与启示[J]. 天津体育学院学报, 2022, 37(4): 403-410.
- [7] 多巴国家高原体育训练基地[J]. 体育科技文献通报, 2005, 15(3): 15.
- [8] 邹晓莹. 云南高原训练基地优势初探[J]. 运动, 2014(4): 15-16.