



详论中国高校校园足球的系统训练与可持续发展

XIANGLUN ZHONGGUO GAOXIAO XIAOYUAN ZUQIU DE XITONG XUNLIAN YU KECHIXU FAZHAN

董守滨 著



电子科技大学出版社

Electronic Science and Technology University Press

详论中国高校校园足球的 系统训练与可持续发展

董守滨 著



电子科技大学出版社

University of Electronic Science and Technology of China Press

图书在版编目(CIP)数据

详论中国高校校园足球的系统训练与可持续发展/
董守滨著. -- 成都: 电子科技大学出版社, 2017.10
ISBN 978-7-5647-5217-0

I.①详… II.①董… III.①足球运动-运动训练-
教学研究-高等学校②足球运动-可持续性发展-研究-
高等学校 IV.①G843.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第248924号

详论中国高校校园足球的系统训练与可持续发展

董守滨 著

策划编辑 李述娜 李 倩

责任编辑 李述娜 李 倩

出版发行 电子科技大学出版社

成都市一环路东一段159号电子信息产业大厦九楼 邮编 610051

主 页 www.uestcp.com.cn

服务电话 028-83203399

邮购电话 028-83201495

印 刷 北京一鑫印务有限责任公司

成品尺寸 170mm × 240mm

印 张 16

字 数 300千字

版 次 2017年10月第一版

印 次 2017年10月第一次印刷

书 号 ISBN 978-7-5647-5217-0

定 价 58.00元

版权所有，侵权必究

众所周知,高校校园足球后备人才的培养决定着一个国家足球运动的发展水平。然而,我国在由计划经济体制向市场化体制转变的过程中,由于监管制度不健全、法制建设不完善,出现了职业化足球假、赌、黑现象,贪污、腐败现象滋生,作为高校校园足球培养主要阵地的职业足球俱乐部梯队则普遍存在投入少,管理混乱,选材面窄,成才率低、文化素质偏低等现象,无法承担起高校学生培养的重任,高校学生培养存在的种种弊端导致我国足球人口在急剧下降。

自1985年以来,由于高考导向,学生课业负担重,锻炼时间少,我国青少年身高、体重、胸围有所增加,但肌力、爆发力、耐力等体质指标连续下降。为深化体制改革,一方面提高学生的身体素质,有效实施素质教育,另一方面扩大足球人口,储备足球后备人才,2009年4月14日,由国家体育总局和教育部联合下发了《关于开展全国青少年校园足球活动的通知》,通过在全国范围内广泛开展校园足球活动,建立和完善小学、初中、高中和大学四级足球联赛,在青少年学生中普及足球知识和技能,形成校园足球文化,从而培养品学兼优、身强体健、全面发展、特长突出的优秀足球后备人才。

随着学校足球运动的广泛开展,关于对学校足球人才培养体系的研究便渐渐引起了众多学者的关注。笔者作为学校足球培养的受益者,从自身的成长经历以及对我国部分地区高校足球发展情况的实地调研中,发现了许多目前影响我国高校足球发展的不利因素,从而引起了对我国高校校园足球人才的系统训练和可持续发展研究的浓厚兴趣。

本书共分为十章,从对中国高校校园足球的系统训练与可持续发展两个方面进行了系统研究。第一章为高校校园足球概述,对足球运动的起源与发展、足球运动的特点与价值、高校足球运动赏析、足球文化的内涵与发展等方面进行了分析和探讨。第二章为高校校园足球训练理念的认知,在阐述足球训练理念概念及

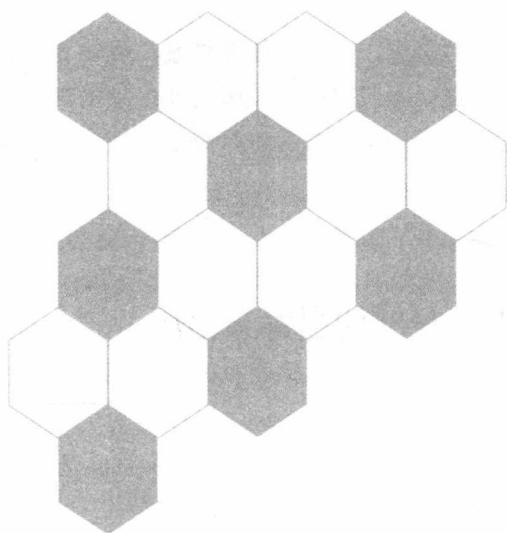
特征的基础上,对足球训练的总体思想、训练规律及理论运用进行了重点分析,并对当前中外足球训练理念进行了比较,为我国高校校园足球训练理念的科学构建举措的制定和实施提出了合理化建议。第三章为高校校园足球训练的科学控制,重点对高校校园足球训练原则、训练方法、训练计划制定、负荷安排、疲劳恢复进行了系统全面的分析与研究,对高校校园足球科学训练的实施具有重要的指导作用。第四章为高校校园足球的表现体能系统训练,在对足球运动员的体能特征进行分析的基础上,分别对力量素质、速度素质、耐力素质、灵敏和柔韧素质的训练进行了分析。第五章为高校校园足球的技术系统训练,首先对足球运动的基本知识进行了分析,在此基础上对足球的有球技术、无球技术和守门员技术进行了探讨。第六章为高校校园足球的战术系统训练,对足球战术基本理论和足球战术意识的构建进行了分析,以及对足球运动进攻战术和防守战术的训练进行了探讨。第七章为高校校园足球的心理系统训练,包括足球运动的心理训练概述、足球运动员的心理调节、足球运动员心理问题及其矫正。第八章为高校校园足球训练科学评价的理论与方法,就足球运动员的体能素质、基本技能以及自我评价的理论与方法进行了系统分析。第九章为高校校园足球可持续发展的背景与意义,包括高校校园足球可持续发展的背景、意义、相关理论以及校园足球可持续发展的创新点与局限性。第十章为促进高校校园足球可持续发展的建议,从国家、城市、学校三个层面分别探讨了加强校园足球推进的可行性办法。

整体来看,本书理论研究科学严谨、实践内容指导性强,理论与实践结合紧密,在撰写过程中,还突出了系统性、实用性和时代性特点。首先,本书逻辑清晰、结构完整、内容丰富、系统全面;其次,本书对高校校园足球的系统训练进行了深入研究,这种研究是建立在高校校园足球训练客观规律和基本学科基础之上的,实用性非常强;最后,本书是在我国重点发展高校校园足球运动事业,致力于建设足球强国的社会背景下进行的科学研究,并力争将最新的足球训练理念与方法等研究成果吸收进来,充分体现了时代性特点,具有较高的学术价值。

本书参考并引用了有关专家和学者关于足球训练的理论和资料,在此表示诚挚的谢意。由于时间和精力有限,书中难免存在不妥之处,恳请广大读者批评指正。

第一章	高校校园足球概述	001
第一节	足球的起源与发展	002
第二节	足球特点与价值	010
第三节	高校足球赏析	015
第四节	足球文化的内涵与发展	022
第二章	高校校园足球训练理念的认知	035
第一节	足球训练理念的概念及特征	036
第二节	足球训练的总体思想	039
第三节	足球训练的规律及理论运用	044
第四节	中外足球训练理念的比较	056
第五节	我国足球训练理念构建的举措	059
第三章	高校校园足球训练的科学控制	061
第一节	足球训练的原则与方法	062
第二节	足球训练计划的制订	067
第三节	足球训练负荷的安排	073
第四节	足球训练疲劳的恢复	076
第四章	高校校园足球体能系统训练	083
第一节	足球运动员的体能特征	084
第二节	足球运动员力量素质训练	087
第三节	足球运动员速度素质训练	092
第四节	足球运动员耐力素质训练	094
第五节	足球运动员灵敏和柔韧素质训练	099

第五章	高校校园足球的技术系统训练	105
第一节	足球运动技术概述 /	106
第二节	足球运动有球技术及其训练 /	107
第三节	足球运动无球技术及其训练 /	124
第四节	足球运动守门员技术及其训练 /	127
第六章	高校校园足球的战术系统训练	133
第一节	足球战术基本理论 /	134
第二节	足球战术意识的构建 /	142
第三节	足球进攻战术及其训练 /	145
第四节	足球防守战术及其训练 /	160
第七章	高校校园足球的心理系统训练	167
第一节	足球运动心理训练概述 /	168
第二节	足球运动员的心理调节 /	179
第三节	足球运动员心理问题及其矫正 /	183
第八章	高校校园足球训练科学评价的理论与方法	189
第一节	足球运动员体能素质的评价 /	190
第二节	足球运动员基本技能的评价 /	196
第三节	足球运动员的自我评价 /	206
第九章	高校校园足球可持续发展的背景与意义	213
第一节	高校校园足球可持续发展的背景 /	214
第二节	校园足球可持续发展研究的相关理论 /	224
第三节	校园足球可持续发展的创新点与局限性 /	231
第四节	高校校园足球可持续发展的意义 /	232
第十章	促进高校校园足球可持续发展的建议	239
第一节	国家层面统筹校园足球推进 /	240
第二节	城市层面促进校园足球推进 /	243
第三节	学校层面加强校园足球推进 /	245
参考文献		249



第一章 高校校园足球概述



足球，有“世界第一运动”的美誉，是全球体育界最具影响力的单项体育运动。足球运动具有广泛的参与人群，为了对高校校园足球运动的训练系统与可持续发展进行探究，有必要对足球运动的基本概况进行分析。因此，本章就对足球运动的基本情况概述。

第一节 足球的起源与发展

一、足球运动的起源

关于足球运动的起源，学者们说法不一，具体而言，具有以下几种观点。

(1) 宗教说。这种说法认为足球起源于远古时期的宗教活动。有的把足球比作太阳，它的产生是生命和维系生命的象征。有的把足球比作野兽的头，比赛时谁抢到这个头，谁就能获得来年的丰收。

(2) 游戏说。据史料记载，中国在公元前 15 世纪就有了“足球舞”游戏，这就是后来所说的“蹴鞠”。在 3000 多年前的商代甲骨文中，也有蹴鞠舞的记载。司马迁在其《史记》中，也较为详细地描述了战国时期齐国临淄，百姓在安居乐业的同时开展的蹴鞠活动。而西方国家也有类似足球游戏的文字记载，像意大利的“giocodelcalcio”（一种脚踢运动）。这些都属于个体游戏，都是一种用脚踢的娱乐方式。

(3) 比赛说。据史料记载，我们的祖先黄帝是蹴鞠运动的创造者，曾用蹴鞠来训练武士。而汉代的高祖刘邦，在官苑内修建了开阔的校场鞠城，两端设有鞠室，比赛双方以进鞠室多者为胜。这种比赛形式倾向于高校足球集体间的相互比赛，比赛双方可在一定的方式下确定谁优谁劣，最终达到一种能使人强烈兴奋，奋发进取的快乐。因此，相对而言，这个说法最为贴近高校足球运动发展的现状及其基本特征。虽然关于足球起源的问题众说纷纭，但至今仍然没有一个统一的结论。

高校足球运动起源于英国，这是人们普遍认可的。据相关文献资料记载，1066 年之后，类似足球游戏的罗马的“哈巴斯托姆”（Harpastum）开始传入英国，并很快在此后的一二百年间流行起来。然而当时的这种踢球游戏基本没有任何规则，且允许手脚并用甚至抱球跑，游戏场地也没有什么要求，城镇街区、村庄小巷都可以成为游戏的场所。在此情况下，比赛双方常常在比赛中发生激烈的肢体

冲突,严重的最终演变成一场“全武行”,因此,这种运动被当时的人们形象地称为“暴民足球”。这样,从1314年开始直至1660年,英国国王爱德华二世颁布法令禁止此项运动,“禁球令”甚至多达30次以上。而从1680年起,足球运动开始得到贵族和英国王室的大力扶持与保护,足球在英国更为广泛地开展起来。

随着时间的进行,英国的足球运动在19世纪初期发展到了顶峰,并在公立学校中得到了广泛的开展。1823年,一名叫埃利斯的学生为橄榄球制定了简单的比赛规则,1846年,完善的英式橄榄球规则制订完成。1849年,伊顿公学废除了橄榄球规则中用手传球、带球的条款。因此,伊顿公学的场地足球被看成是高校足球的最早原形。

英式橄榄球与英式足球分化以后在英国进一步演化和发展着,1863年10月26日,来自伦敦和郊区的6所公学的足球队代表组成了英格兰足球协会。与此同时,协会将比赛规则做了进一步的发展和完善,使得英式足球极具观赏性,一些俱乐部由此看到了“钱途”,开始向观众收取入场费。这样,早期足球运动便拥有了职业化的“影子”。1865年,英足总承认了职业足球的合法性。1888年3月22日,英国开始出现了职业联赛,名为“英格兰足球甲级联赛”,首届联赛共有12支球队参加,最终普林斯顿队获得了联赛冠军。

二、足球运动的发展

(一) 世界足球运动的发展

高校足球运动在英国产生之后,就开始了漫长的发展过程。1868年,英国人将足球传入非洲;1870年足球进入大洋洲的澳大利亚;1893年,南美洲首次开展足球联赛;1894年,足球进入巴西;随后相继传入亚洲各国。足球发展至今已经成为一项受世界人民关注的运动项目,并受到了全世界人们的欢迎和喜爱,成为名副其实的第一运动。

足球技战术和规则的不断完善也从侧面反映了足球运动的发展历程。1846年,为了让各学校间的足球比赛更加规范,英国剑桥大学综合制定了一个简单的足球运动规则,当时称之为《剑桥大学规则》。而在1863年的伦敦会议后,在《剑桥大学规则》的基础上,进行了修改和填补,制定出了最早的足球竞赛规则,它也是足球史上的第一部统一的足球竞赛规则。随后由于足球比赛的规模和形式的不断变化,足球比赛规则也随之发生变化,如越位、犯规和处罚等规则被制定得更加具体和全面。足球竞赛规则的不断完善在很大程度上规范了足球运动比赛,也促进了足球运动竞赛水平的不断提高。而在足球运动产生之初,所表现出来的技

战术内容相对简单,但随着足球比赛的不断增多,足球运动的基本技战术得到了很大的发展。在足球赛场上不断出现精妙的过人技术和各种赏心悦目的战术配合,例如足球运动的发展,带来了足球比赛阵型的不断改变,从1930年的“WM”阵型到20世纪50年代的“4-2-4”阵型,再到目前流行的“4-4-2”“4-3-3”“4-5-1”,甚至是无锋阵型,都体现了足球运动的发展,也正是足球技战术的不断演进,使足球比赛的激烈程度不断增加,悬念增大,足球比赛水平持续提高,这也进一步扩大了足球运动的影响力。

在足球运动的发展历程中,足球运动组织的出现也可以充分体现当今足球运动的发展。1857年,英国第一家足球俱乐部谢菲尔德足球俱乐部的成立开始了世界足球发展的新纪元。自此以后,英国相继成立了多家足球俱乐部。随着足球比赛的不断增多,人们迫切需要成立一个全国性的足球组织,统一全国的比赛规则规范足球运动和比赛。1863年10月26日,英国11个足球俱乐部的代表在伦敦召开会议,成立了世界上第一个足球运动组织——英格兰足球协会。为此,国际上把这一天视为高校足球运动的誕生日。而在1863年后,欧洲一些国家也纷纷成立足球协会,并在足球比赛快速发展的情况下,于1904年5月21日在巴黎由法国、瑞士、瑞典、比利时、西班牙、丹麦等国发起成立了国际性的足球组织——国际足球联合会,简称国际足联(FIFA),总部设在瑞士苏黎世。国际足联的创立,标志着足球作为一项世界性的体育项目登上了国际体坛,使足球运动在更加广泛的范围内开展起来。从此世界各国足球协会不断成立,会员国的数量不断增加。国际足联最初有7个会员国,发展到现在已有200多个国家和地区加入国际足联,国际足联也成为世界最大的国际单项体育组织之一。足球运动组织的产生对足球运动的发展有着重要作用,特别是一些世界性的足球比赛,极大地促进了足球运动的进一步发展。

在足球运动发展过程中,足球比赛是其发展的一个重要标志。1872年,足球运动史上的第一次正式比赛在英格兰和苏格兰之间进行,即泛英足球比赛。而如今的足球比赛已经逐渐形成了世界性的足球比赛模式。目前为止,国际上比较重要的足球比赛有世界杯足球赛、奥运会足球赛、世界青年足球锦标赛、世界少年足球锦标赛、世界女子足球锦标赛、世界室内5人制足球锦标赛、世界俱乐部足球锦标赛等。这些比赛有力地促进了足球运动在世界各国的发展和提高,其中世界杯足球赛在足球界甚至是体育界都享有盛名。1928年,国际足联决定每4年举行一届世界足球锦标赛(后更名为世界杯),并规定每届比赛与奥运会相间举行,还决定设立专门的流动奖杯——金女神杯,奖给锦标赛的冠军,并规定如果哪一支国

家队能三次夺得冠军，将永久保留此杯。1970年第9届世界杯上，巴西队第三次获得冠军，该奖杯归巴西永久占有。现在的流动奖杯为“大力神杯”，国际足联规定此杯为永久性流动奖杯，任何国家不论夺得多少次冠军，都不得独自占有该杯，其权力只是保留该杯4年至下一届世界杯。从1930年开始，世界杯足球赛开始举行，到目前为止共进行了20届，并有八个国家获得过冠军，分别为巴西（5次）、意大利（4次）、德国（4次）、阿根廷（2次）、乌拉圭（2次）、英格兰（1次）、法国（1次）和西班牙（1次）。第21届世界杯将于2018年在俄罗斯举行，各国又将为全世界体育迷奉献一场体育盛宴。足球比赛的频繁举行，使足球运动的影响力增大，足球运动的发展不断进步。

经过不断的发展，足球运动向着职业化的方向前进，目前足球职业联赛在许多国家进行，比较著名的有英超、西甲、德甲、意甲和法甲，称为欧洲五大联赛。高水平赛事的不断举行加上足球明星运动员的不断涌现，使得足球运动在世界上的地位不断提升。在未来的发展中，足球运动仍将迸发出强大的生命力。

（二）中国足球运动的发展

在19世纪末20世纪初，足球运动开始传入我国。当时是由于英国通过鸦片战争侵占了我国的香港、九龙等地区而传入的。19世纪80年代至20世纪初，高校足球运动在上海圣约翰大学和南洋公学，北京协和书院和汇文书院以及广州格致公学和南武公学等一些教会学校开展起来，随后武昌、天津、南京、青岛、厦门及杭州等一些沿海城市的教会学校先后开展了足球活动。但是，由于旧中国政治动荡，虽然足球比赛在我国频繁举行，但社会经济落后，我国的足球运动发展很缓慢，水平也相对较低。

在1949年后，由于体育事业受到了国家的高度重视，足球运动的发展拥有了很好的社会环境。1951年我国首次举办了全国足球赛。1955年中国足球协会成立。从1956年起我国足球运动实行甲、乙级联赛制度，同时，还实行运动员、裁判员等级制度。此外，还举办了全国足球锦标赛、全国青年足球锦标赛等。“文化大革命”时期，我国足球运动遭到严重破坏。但从1978年开始全国甲乙级联赛双循环升降级制度得以恢复，并建立了全国成年队联赛、青年队联赛的各级较稳定而系统的竞赛制度。1992年是我国足球发展的一个重要关头，这一年6月，中国足协在北京红山口召开全国足球会议，并指出足球必须搞上去，足球体制必须改革。从此，我国的足球逐渐走上职业化道路，经过近二十年的发展，我国的职业足球也形成了一定的体系，我国的足球比赛包括中国足球协会超级联赛、中国足球协会甲级联赛、全国女子足球锦标赛和全国女子足球联赛等。由于缺乏经验，我国

的足球在职业化道路上遇到了许多挫折,尤其是“假赌黑”的影响,阻碍了我国足球的发展。但在2010年中国开始了反赌风暴,对我国足球中的一些问题进行了解决,使中国足球发展环境变得更加干净和规范。在2012年的中超联赛中,中国足球得到了大连万达等众多实力派企业的赞助,德罗巴、凯塔、巴里奥斯等一些国际球星也加入中超,使中超联赛的水平得到了大大提高,中国足球也开始在世界上产生影响。中超联赛的发展也吸引了众多的球迷,据统计,2012赛季中超联赛场均观众人数达到1.88万,居于亚洲第一。中超联赛的火爆体现了我国足球正在不断地发展。

虽然我国足球运动的水平相比于国际水平还存在较大差距,但是我国的足球运动员也在国际赛场上取得了一定的成绩。1996年,中国女子足球队在第26届奥运会上获得亚军;1999年,又在第3届世界女子足球锦标赛冠军争夺战中点球惜败于美国队。2002年,我国男子足球队首次打入世界杯决赛阶段的比赛,实现了足球冲出亚洲、走向世界的美好愿望。但近些年来,中国足球进入了低谷,无论男足还是女足,无论成年队还是青少年队,都在国际赛场上难以有所作为,中国足球的水平还有待提高。相信在国家的重视和球迷们的支持下,随着我国足球联赛的健康发展,中国足球的水平一定会不断提升。

三、校园足球的发展对策研究

针对当前高校校园足球的开展现状以及在校园足球开展过程中的各种问题,对应的发展策略归纳为以下5个方面。

(一) 校园足球资金和场地方面的问题及对策

1. 资金问题及对策

国家的相关政策中就对活动经费做出过明确规定,国家体育总局每年从体育彩票公益金中拨出专款4000万元,各地原则上按不少于1:1的比例匹配相应的资金,另外可通过多种途径募集资金。但在实际开展过程中,资金来源主要依靠政府拨款,仅有部分校园足球布局城市如北京、上海、成都、青岛等地进行了一定的经费配套。在日常训练中,器材和设备、教练员的补助以及比赛的各种费用等各环节都需要资金,显然4000万元用于全国范围内推广校园足球有些勉强。针对这一状况,国家体育总局已从2013年起,每年对校园足球的拨款增至5600万元,但分摊至全国几千所试点学校依然是杯水车薪,因此引进社会资金将是大势所趋。笔者认为在政府特别是体育部门继续加大资金投入的同时,让社会力量参与到校园足球中来是一个可行且有效的办法。目前一些知名企业和职业足球俱乐

部如梅赛德斯奔驰、上海申花、山东鲁能等俱乐部已为一些定点学校提供了经费和训练比赛装备。同时在资金使用方面要加强监管,确保专款专用。

2. 场地问题及对策

校园足球的活动场地严重不足是阻碍其开展的一个较难解决的问题。笔者在对全国校园足球开展情况的调查中,看到目前定点学校开展足球活动的场地以人工草皮场地和土场地居多,个别办学资金较充裕的定点学校有天然草坪场地,足球课教学场地使用紧张且多是在土场地或水泥地,容易引发运动损伤。经济较发达的省份高校足球场地条件普遍好于经济欠发达地区,但是这些足球场地同时还需要为其他体育课程、课外体育等活动提供服务,场地使用紧张是普遍现象,在北京、上海、深圳等一些寸土寸金的大城市,校园里能有一块标准足球场地更是难得一见。针对这一现象,天津市在足球场地设施基础资源及其利用方面,让“校园足球菁英赛”、夏令营等常规赛事活动走进市内大型足球场,不仅为高校学生提供了优越的比赛条件,还能使高校学生切身感受高水平的足球文化氛围。还有目前在一些城市推出的笼式足球场地和充气式足球场地,在建造成本、占地面积和使用上具有较大优势,值得大力推广。

(二) 校园足球普及与提高方面的问题及对策

1. 校园足球普及的问题与对策

校园足球普及的问题有两个,第一就是当前全国参与校园足球的学校数量较少、质量参差不齐。全国共有 226 所学校开展校园足球,而同期我国普通高校共有 2 845 余所,也就是说仅有约 7.9% 的高校在开展校园足球。再就是一些定点学校布局不合理,不具备开展足球活动的师资、场地等条件。第二就是学校内部足球活动开展严重不足,在校学生每周不少于 2 小时足球活动时间和全校不少于 50% 的学生参加足球活动很难保证。部分试点学校仅是组建一支球队参加校际比赛,广大学生的校内足球活动没能形成“班班有队”“周周有赛”的局面。针对校园足球不够普及的情况,在定点学校布局上,要改变行政指定的做法,对现有定点学校开展评估和调整,今后实行学校自主申报,然后经审批命名的制度,提高参与学校质量。另外将校园足球纳入“阳光体育”运动之中,通过举办丰富多彩的校内足球活动和竞赛,充分调动学生的参与积极性,有条件的学校还可组织建设校园足球校本课程,不仅能形成学校体育教学特色,促进教师的专业发展,更能培养全面发展、个性突出的学生。还可将校园足球普及和提高分级推进,提出将其分为“A、B、C 和 D”从高至低 4 个层级,A 类为提高层次,对应的是省级训练和竞赛活动;B 类和 C 类为普及层级,分别对应的是市县区和校内的训练和竞赛活动;

D类则是指校内足球教学、课余活动等。

2. 校园足球提高的问题与对策

校园足球如何提高水平的关键因素就是教练员的执教水平,据国家体育总局联合教育部2010年11月至2011年3月期间对全国校园足球开展情况的调查结果显示,校园足球教练员均为学校体育教师,近60%的教练员为非足球专业或其他专业毕业生,约55%的教练员没有教练员等级证书,在持有教练员等级证书的教练中近90%的人是C级或D级教练。也就是说现有的校园足球教练员层次和执教水平普遍偏低,做足球运动的普及工作尚可,但要想真正提高球队的竞技水平则很难胜任。如何解决这一难题,笔者认为可以采取“送教上门”“优秀教练员带教”“精英教练进校园”等形式,但是更应该建立规范的教练员培训体系,加大培训力度,提高培训质量。

(三) 校园足球竞赛体系方面的问题及对策

校园足球竞赛是检验训练成效、各地区和校际间沟通交流学习的良好平台,但在具体运行过程中也出现了各种问题。比如绝大部分的定点学校达不到“学校必须组织校内班级间和年级间比赛”的要求,仅有学校足球代表队参加校际间的比赛,能开展校内比赛的多是一些足球传统学校或足球基础较好的学校。在校际间的联赛过程中还有部分定点学校中途退赛、主办方修改赛程和定点学校之间水平差距较大等情况。

对于校际间的联赛问题,研究者们也提出了很多解决措施。张辉等(2012)借鉴国外足球发达国家学校足球联赛的开展模式,构建了具有中国特色的校园足球竞赛体系,将校际间的比赛按照不同水平分组,各组选拔若干优胜队伍参加更高级别的比赛。李卫东(2012)针对校园足球竞赛体系进行了专门研究,认为建立分区竞赛制度有利于增加比赛场次,为高校学生提供更多锻炼机会,将全国校园足球布局城市按照区域划分为“东南区、西南区、西北区和东北区”,各分区赛前几名队伍参加全国比赛。

(四) 校园足球相关政策法规方面的问题及对策

校园足球政策法规方面的问题主要体现在两方面,第一就是对现有政策执行不力,林金标(2012)在对44个省市的100所校园足球定点学校的调查结果显示,68%的学校对《全国青少年校园足球活动实施方案》中提出的鼓励性措施没有落实,26%的学校仅落实了一部分,只有6%的学校落实了这些措施。郭立涛等(2013)在对我国青少年体育发展政策的研究中提到:校园足球的开展政策牵涉教育和体育两个部门,而这种“多头管理容易导致管理不畅,权责不明的情况发

生,最终导致政策执行不力。很多关于校园足球的研究都认为管理体制不畅是制约校园足球发展的一个重要原因”。第二就是缺乏保障性政策,董众鸣等(2011)指出,当前校园足球的保障体系存在问题,尤其是涉及定点学校、教练员、学生的监督、考核、评估和奖励等方面的制度严重缺乏。而对参训学生能否有升学或其他方面的保障措施,更是学校、家长和孩子们关心的重要问题。针对以上问题,研究者们解决策略包括要重新审视现有校园足球政策和内容,要以《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》和《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020年)》等文件为指导,确保相关政策和措施的制定符合国家的基本方针政策。应进一步制定校园足球保障性政策,切实保证现有政策的持续性和可操作性,科学合理地分步骤推进校园足球的开展。考虑到校园足球开展的主体还是在学校,由教育部门牵头制定相关政策能够更好地保证政策的执行力度;在政策内容的制定方面,要考虑对定点学校的校长就校园足球开展情况进行绩效考核、对教师的外出参加培训和校内训练给予职称晋升和工作量方面的补贴等。

(五) 校园足球文化氛围方面的问题及对策

中央政治局委员刘延东同志曾指出:“足球是一种运动,也是一种文化,只有形成良性的足球文化,足球才能健康发展。”

校园足球文化包含了与校园足球相关的物质文化、制度文化、精神文化和行为文化。这其中物质文化包括了经费、场地设施和师资力量,构成了校园足球文化的基础;制度文化主要体现在与校园足球发展相关的政策法规和组织管理,这是校园足球发展的保障;精神文化主要体现在校园足球为学校、指导教师和学生提供了宣传学校形象、展示自我价值和锻炼身心的良好舞台等方面,这是校园足球发展的方向;行为文化主要体现在足球活动和竞赛过程中的价值取向和行为方式,是校园足球发展的核心。当前这四类校园足球文化在现实中都有不同程度的缺失。谭广鑫等(2012)提出以“共享运动”的理念来促进青少年足球的发展,强调体育的公益性质,以该理念构建体教结合的足球后备人才培养模式,动员社会各界力量参与学生足球运动,构建学校—社会—家庭相连的人才培养网络,新闻媒体要多关注大众足球的发展,让全社会充分享受和领悟足球运动的快乐。侯学华等(2013)提到要培养学生的体育兴趣和爱好,养成良好的体育锻炼习惯是构建良好校园足球文化的有效手段。其他研究者如常保荣等(2010)、代方梅等(2013)提出了让校园足球回归生活和休闲化发展的策略,目的是避免功利主义,大力推动足球普及工作。

第二节 足球特点与价值

一、足球比赛的特点

(一) 技战术运用的快速准确性

在足球比赛中,运动员运用技术和战术的最终目的是取得进球和防止对方进球。足球比赛的全过程是攻守双方在技术、战术、身体、心理和智力等方面全方位的激烈较量。但剖其实质,比赛中的每一次较量,都是攻守双方对时间(控球速度和无球移动速度)和空间(进攻和防守中,把握好三条线纵向、横向的距离)的争夺与反争夺、封锁与反封锁、控制与反控制,都是向对手夺取时间和空间利益。在足球比赛中,也只有获得时空上的优势,才能为自身的进攻提供保障,但要赢得时间和空间上的优势,运动员就必须做到缩短比赛中完成技战术动作所用的时间,其中包括起动、变向、奔跑、接球、控球、运球、传球、射门、抢截、争顶等技战术动作的完成时间。同时运动员还要对其技战术动作进行精确的控制,实现技战术动作一步到位。

(二) 足球比赛激烈的对抗性

在足球比赛中,为了做好对球权的控制,运动员必须在时空上全方位控制对手和球场内的特定区域。这就使得双方队员在争夺时空优势时,会发生非常激烈的身体对抗,运动员们会通过身体冲撞、贴身紧逼、运球突破、争顶头球等不同形式来进行激烈的对抗。据统计,当今一个优秀的世界级足球队在一场比赛中大约要完成916次技术动作,而在对抗条件下进行的技术运用达到了482次左右,占到总技术运用次数的52.6%。

在一场高水平的足球比赛中,运动员活动的距离一般在10 000~17 000米,其中冲刺、快跑约为150次,距离约在2 500米以上。而在激烈的对抗中,运动员的心理素质得到了很好的锻炼,培养出了运动员顽强拼搏、坚忍不拔的优秀品质和稳定适宜的运动心理状态。这也使足球运动员能够在比赛中保持旺盛的斗志、积极的跑动、顽强的拼抢、精确的判断。

总之,当今足球比赛中具有激烈的对抗性,并且随着技战术水平和运动训练理论不断发展,高校足球比赛中防守强度在不断增大,进攻空间的创造越来越困难,技战术调整和利用的时间越来越短暂,对空间的限制更为严密,比赛的对抗程度也越来越激烈。