

青少年足球教育中体能训练与技战术训练的平衡研究

王照博

绥化学院体育学院，黑龙江省绥化市，152000；

摘要：青少年足球教育在体能训练与技战术训练之间的平衡是一个关键问题。本研究通过文献综述和实地调研，探讨了体能训练和技战术训练在青少年足球培养中的重要性及其互动关系。研究发现，适度的体能训练不仅能提升青少年的身体素质和耐力，还能为技战术训练提供良好的基础支持；而精准的技战术训练则能够更有效地发挥青少年球员的潜力和游戏表现。研究结论强调，青少年足球教育应当根据不同年龄段和个体特点，科学合理地安排体能训练和技战术训练的比例与内容，以促进青少年足球运动员全面发展。本研究为优化青少年足球训练模式提供了理论依据和实践建议。这个摘要如何？

关键词：青少年足球教育；体能训练；技战术训练；体能与战术平衡；青少年球员全面发展

DOI: 10.69979/3029-2735.24.6.010

引言

青少年时期是足球运动员的关键成长期，是足球技能、理解和体能的关键形成阶段。在当前的青少年足球教育中，教练员和教育者通常会面临一个关键问题，即如何在体能训练和技战术训练之间找到一种合理的平衡，以便鼓励并促进学员的全面发展。体能训练和技战术训练都是青少年足球教育的基础，但它们之间的权衡和分配需要根据年龄，技术水平，甚至个人的身体和心理状态进行调整。因此，寻找这两种训练之间的平衡成为每一位足球教练和教育者的关键任务，这也是目前足球教育领域的重要研究领域。本文通过对青少年足球教育中体能训练与技战术训练的深入研究，为广大青少年足球教育工作者提供理论支持和实践指导，旨在推动青少年足球教育的发展，继而推动中国足球的长远发展。

1 青少年足球教育在体能训练和技战术训练的重要性

1.1 青少年体能训练的重要性

青少年体能训练在足球教育中具有重要作用^[1]。体能训练不仅是提升青少年足球运动员身体素质和竞技能力的关键环节，也是预防运动损伤、延长运动生涯的重要措施。高强度的足球比赛需要运动员具备卓越的耐力、力量、速度与灵活性，而这些都可以通过系统的体能训练来有效提升。研究表明，经过科学严谨的体能训练后，青少年运动员在赛场上的表现显著提高，体能储备更加充足。

在青少年阶段，身体尚未完全发育成熟，对于体能

训练的需求和承受能力与成年人有所不同。适量且科学的体能训练能够促进身体骨骼、肌肉和心肺功能的健康发育。这不仅是为了提高当前竞技水平，更是为将来更加高强度的训练和比赛打下扎实的基础。体能训练在青少年足球教育中起到了根本性和长远性的保障作用。

合理的体能训练计划应当与青少年的成长规律相符合，考虑到其生理和心理特点。训练内容要在有氧和无氧运动之间达到平衡，使运动员在提升耐力的，也能增强爆发力和速度。例如，短跑训练结合长跑训练，力量训练结合柔韧性训练，有助于全面提高青少年的体能水平。

体能训练不仅在比赛中为运动员提供坚实的支持，还能够培养其运动习惯和健康意识。随着体能的增强，青少年的自信心也会随之提升，进而激发他们对足球的兴趣和热爱^[2]。这种积极的心理变化不仅有助于技战术的学习和掌握，也对青少年整体身心的健康发展具有重要意义。在青少年足球教育中，体能训练的重要性不容忽视，应当被科学合理地安排和执行。

1.2 技战术训练对青少年球员的影响

技战术训练对青少年球员的影响至关重要。技战术训练不仅能提升青少年球员的技术水平，还能增强其战术意识和团队协作能力^[3]。技战术训练通过系统的技能训练，帮助球员掌握基本技术动作，如传球、控球、射门等。这些基本技能是球员在比赛中有效发挥的基础。

技战术训练还包括战术训练，通过模拟比赛情景，培养球员的战术意识，使其能够在比赛中迅速做出正确决策。这种训练不仅提高了球员的个人表现，还增强了

其对比赛的整体理解。青少年球员在接受战术训练时，学习如何在不同的比赛情况下采取不同的策略，从而在实际比赛中能够灵活应对各种变化。

技战术训练对团队协作能力的培养也有显著作用。足球是一项团队运动，球员之间的配合至关重要。通过技战术训练，球员能够更好地理解队友的动作和意图，从而在比赛中进行更有效的配合。技战术训练通过团队合作练习，增强球员之间的默契，使整个团队在比赛中表现得更加协调和高效。

1.3 体能训练与技战术训练的互动关系

体能训练为技战术训练提供良好基础，增强身心素质，提高耐力与灵活性。技战术训练在此基础上能更全面发挥球员能力，两者相辅相成，实现青少年足球训练的最佳效果。

2 体能训练与技战术训练之间的平衡问题

2.1 如何科学合理安排体能训练与技战术训练

科学合理地安排体能训练与技战术训练需要明确两者在青少年足球教育中的不同作用和相互关系。体能训练主要侧重于增强青少年球员的身体素质，包括力量、速度、耐力、灵活性和协调性等基本体能要素。这些体能要素是提高青少年足球技术水平和竞技表现的基础。如果缺乏有效的体能训练，青少年球员在比赛过程中可能会因体能不足而无法充分发挥技战术水平。而技战术训练则主要关注球员在比赛中的实际操作能力与策略应用，包括传球、控球、射门、位置感及团队配合等^[4]。

在实践中，体能训练与技战术训练的科学安排离不开对青少年球员个体状况的评估和分析。这一过程需考虑球员的年龄、性别、体能水平、技术基础和训练负荷等多重因素。针对不同年龄段的球员，体能训练和技战术训练的比例需要有所调整。年幼球员（例如6-12岁）应更注重技战术基本功的培养，通过游戏和趣味性练习提升体能水平。随着年龄的增长（例如12-18岁），应逐渐加大体能训练的强度和专业性，精细化技战术训练，提高技战术能力和应用水平。

针对个体差异，科学合理的训练安排还需根据每名球员的体能和技战术短板进行个性化的调整。一些球员可能在体能方面较为薄弱，应适当增加耐力训练和力量训练的强度；而对于技战术较为薄弱的球员，则需侧重于技术动作的纠正和战术意识的培养。训练计划应科学地安排训练负荷，防止过度训练导致伤病，提高训练的质量和效率。合理安排训练的频次和强度，保证球员有

足够的恢复时间，是提升训练效果和保护球员健康的关键。

在实际训练中，体能训练和技战术训练可以交叉进行，通过综合训练的方式提升球员的全面能力。例如，可以设置一些模拟比赛情景，在实际对抗中提高技战术水平和体能储备。这种综合训练不仅可以提高球员的体能，还能在实际操作中增强技战术意识和应变能力。

在平衡体能训练与技战术训练时，还需借助科学技术手段进行监测和评估。通过应用现代训练监测设备，如心率监测器、GPS定位等，可以实时掌握球员的体能状态和训练效果，及时调整训练计划，确保训练的科学性和合理性。科学合理地安排体能训练与技战术训练的核心在于根据不同球员的实际需求，制定个性化和系统化的训练计划，为青少年球员提供全面发展的平台。

2.2 面临的主要挑战和问题

在青少年足球教育中，体能训练与技战术训练之间的平衡问题面临诸多挑战和问题。不同年龄段和生理发育水平的青少年，所需的体能训练和技战术训练的强度和內容均有显著差异。青少年正处于生长发育的关键时期，身体机能尚未完全成熟，过多或过少的体能训练都有可能对其身体健康产生负面影响。如何科学地根据个体的身体发展程度来安排体能训练显得尤为重要。

另一个关键问题在于教练员的专业素养和训练方法上的差异。部分教练可能缺乏系统的专业培训，对体能训练与技战术训练的平衡把握不足，导致训练内容简单重复，难以激发青少年的积极性和兴趣，从而影响训练效果。

在实际训练中，经常存在因训练安排不当导致的训练时间和场地资源分配不均的问题。一些青少年足球训练机构由于经费和资源有限，无法提供足够的场地和设备，导致在训练过程中无法合理安排体能训练和技战术训练的时间，进而影响训练的整体效果。

还有一部分青少年在高强度的体能训练和技战术训练中容易遭受运动伤害。缺乏科学的训练方法和专业的伤病防护措施，使得青少年在进行高强度训练时，身体承受过大负荷，增加受伤风险，从而影响其长期的发展潜力。

针对这些问题，需要科学的训练计划和专业的教练团队来确保青少年的体能训练和技战术训练之间的平衡，从而真正达到促进其全面发展的目标^[5]。

3 优化青少年足球训练模式的建议

3.1 根据青少年球员的年龄和个体特点调整训练

模式

在青少年足球训练中，基于年龄和个体特点调整训练模式是实现全面培养的重要策略。年龄不同的青少年球员在身体发育、心理成熟度和认知能力等方面存在显著差异。训练模式应当在体能训练和技战术训练的各个方面做出相应的适应性调整。

对较小年龄段的球员而言，重点应放在培养基本的身体素质和运动兴趣。例如，U6至U10年龄段的青少年，其训练应侧重于协调性、灵活性和基础耐力的提升。这个阶段的技战术训练应以游戏和简单的练习为主，增加趣味性和参与度，以激发其对足球运动的兴趣和爱好。

在U11至U14年龄段，青少年的身体素质和认知能力逐渐增强，这时候应逐步增加体能训练的强度和复杂度，重点提升速度、力量和耐力等多方面的素质。技战术训练需要更加系统化，开始引入一些基础的战术概念和团队合作的练习，促进青少年对比赛局面的理解和快速反应能力的培养。

对于U15及以上年龄段的青少年，训练要求将进一步提高，尤其是专项体能训练和高强度的技战术训练。这个年龄段的球员具有较高的身体承受能力和心理成熟度，训练可以更加针对性和专业化。例如，在体能训练中可加入高强度间歇训练(HIIT)和力量训练，而技战术训练则应注重实际比赛中的策略应用和团队战术配合。

3.2 青少年足球训练模式的改革取向

青少年足球训练模式的改革取向应注重全面提升球员综合素质，以适应现代足球运动的发展需求。体能训练与技战术训练的结合应更加紧密，通过科学的训练计划，确保在提升球员体能的不忽视技战术能力的培养。具体而言，训练课程设计应以实际比赛需求为导向，合理分配体能与技战术训练的比例，逐步增加综合训练的比重，促进球员在比赛中的实际运用能力。

注重个性化训练方法的应用。根据球员的年龄、体质、技术水平和心理特点，制定个性化的训练计划，避免“一刀切”的训练模式。通过数据分析与评估，实时调整训练内容与强度，使每位球员都能在适合自己的训练环境中成长，充分发挥其潜力。

应加强心理素质训练与团队协作能力的培养。在现代足球中，心理素质与团队协作同样重要。通过心理辅导、团队建设活动和集体项目训练，增强球员的心理承受能力和团队协作意识，使其在面对高强度比赛和压力

环境时，能够表现出更高的竞技水平。

3.3 向全面发展的足球运动员培养目标转变

全面发展的足球运动员不仅要求在技战术和体能训练上有所成就，还需具备心理素质和社会技能。心理训练可以增强球员的抗压能力和自信心，从而提升比赛时的表现。社会技能的培养，诸如团队合作和领导能力，有助于球员在团队中发挥更大作用。教育工作者应注重文化教育，提升青少年的综合素质，使其具备更广泛的认知能力和解决问题的技巧。通过多方面综合训练，才能培育出真正优秀的足球运动员。

结束语

本次研究探讨了青少年足球教育中体能训练与技战术训练的关键平衡问题，并通过文献综述和实地调研深入了解了这两种训练在足球培养中的重要性和互动关系。研究还揭示了适度的体能训练不仅对青少年的身体素质和耐力构成重要支持，同时也为技战术训练打下了坚实的基础。然而，技战术训练的精度也决定着青少年球员潜力的发挥和比赛中的表现。我们还强调，青少年足球训练应根据个体的年龄和特性科学合理地安排体能训练和技战术训练的比例和内容，以促进年轻球员的全面发展。本研究为优化青少年足球训练方式，提供了一种新的视角和实践依据。在继续的研究中，我们还将进一步探索不同的技战术训练和体能训练相结合的更具效果的训练模式，期望在未来的青少年足球教育中发挥更大的作用。

参考文献

- [1]王红. 足球体能训练与技战术的关系探讨[J]. 文体用品与科技, 2022, (10): 114-116.
 - [2]杜庆. 青少年赛艇运动员专项技战术及体能训练特征分析[J]. 运动-休闲: 大众体育, 2023, (19): 0124-0126.
 - [3]褚宁. 青少年足球体能训练实施路径研究[J]. 体育画报, 2021, (09): 183-183.
 - [4]孙霞. 青少年足球体能训练方法研究[J]. 田径, 2023, (04): 32-34.
 - [5]耿耿. 青少年足球体能训练实施方式分析[J]. 当代体育科技, 2022, 12(17): 21-24.
- 作者简介: 王照博, 性别: 男, 民族: 汉, 出生年月: 2002.03.12, 籍贯: 山东省蒙阴县, 专业: 体育教育, 研究方向: 体育类, 学历: 本科, 是否带基金: 否。