

●运动训练与竞赛●

分析运动员在中超联赛中技战术短板暨对青训的启示

张一桥,刘雨荷

(湖北文理学院,湖北 襄阳 441053)

摘要:目的 对2021赛季中超联赛技战术层面4个比赛时段中存在的短板进行探究,为我国青训提供参考意见。方法 运用文献资料、录像观察、专家访谈、比较分析及逻辑分析等方法。结果 在组织进攻方面,配合推进与射门终结的过程太过依赖外援,同时后场的进攻存在自信心不足等问题。在组织防守方面,阵型落位的距离与行动整体性方面存在不足,前场压迫防守时中后场跟进意识不到位,深度防守时大禁区前沿空挡的保护问题。组织转换方面,对反击第一点的判断、封闭、夹抢不足。结论 在足球理念的问题上,需提高队员自主思考的能力;科学的发展专项体能;处理好“走出去”与“引进来”的关系。从青训做起,立足于我国足球联赛发展现状,积极提升我国足球发展水平。

关键词: 中超联赛;技战术;青训;足球理念

中图分类号: G843 **文献标识码:** A **文章编号:** 1003-983X(2023)01-0072-05

Analysis of Athletes' Technical and Tactical Shortcomings in the CSL and Implications for Youth Training

ZHANG Yiqiao, LIU Yuhe

(Hubei University of Arts and Science, Xiangyang Hubei, 441053)

Abstract: **Objective** To explore the shortcomings in the 4 game periods at the technical and tactical level of the 2021 Chinese Football Association Super League, to provide a reference for our youth training. **Methods** Uses literature, video observation, expert interviews, comparative analysis and logical analysis. **Results** In terms of offensive organisation, there is too much reliance on the foreigners in the process of advancing and finishing the shot, while there is a lack of self-confidence in the offense at the back. In terms of defensive organisation, there are deficiencies in the distance of the formation and the integrity of the action, and there is a lack of awareness of follow-up in the centre-back when pressing in front of the defence. In terms of organising transitions, there is a lack of judgement, closure and clamping down on the first point of the counter-attack. **Conclusion** The need to improve the ability of players to think on their own when it comes to notions about football, the scientific development of specific physical skills, and the relationship between "going out" and "coming in" should be handled well. Starting with youth training, it need to actively improve the development of football in China, based on the current situation of the football league.

Keywords: Chinese Football Association Super League; technical and tactical; youth training; notions about football

中国足球协会超级联赛(简称“中超联赛”)是目前我国最高级别的足球联赛,承担着向国家队输送队员,培养优秀青年足球运动员的社会责任,同时也是我国足球技战术水平的最高体现平台。中国男子足球国家队于2022年2月1日世界杯预选赛亚洲区的比赛中,以1:3的比分历史首次负于越南队,

彻底失去参加世界杯正赛的机会。联赛当中未解决的问题,在此次国家队比赛中被无限放大,如若不正视目前中超联赛技战术方面的短板与不足,在四年后世界杯预选赛的比赛中便会有相同的问题出现。因此有必要对中超联赛现存的技战术层面的缺失进行深入研究,以期提高中超联赛的整体技战术水平,从而提升国家队的整体比赛能力,同时思考此类问题对青少年足球的影响,由此推动我国足球事业的长足发展。

1 研究方法

1.1 文献资料法

在CNKI核心数据库中,以“中超联赛”“足球技战术”“足球青训”为关键词共得到230余篇高质量学术论文,结合本文研

收稿日期:2022-05-01

基金项目:湖北文理学院科研启动资助项目(qdf2022021)。

第一作者简介:张一桥(1994-),男,陕西咸阳人,博士,讲师,研究方向:体育大数据。

通讯作者简介:刘雨荷(1996-),女,湖北襄阳人,硕士,助教,研究方向:体育思政, E-mail:957965492@qq.com。

究方向重点参考其中的 20 篇。

1.2 录像观察法

观看 2021 赛季中超联赛全部的 176 场比赛,并以队伍为单位进行相关的视频剪辑,根据不同的技战术目的及足球比赛中的 4 个时段进行分类汇总。

1.3 专家访谈法

2021 年 3 月至 2022 年 1 月 30 日对中超联赛 1 名教练员、中国足球协会技术部 3 名官员、国际级足球裁判 1 名、广州体育学院教授等 6 名足球专家进行访谈,确定中超联赛在技战术方面存在的问题。

1.4 逻辑分析法

针对中超联赛比赛攻防指标,结合比赛视频进行逻辑和理论分析,从进攻、防守、攻防转换及定位球 4 个方面对 2021 赛季中超联赛技战术问题进行分析。

2 中超联赛技战术层面存在的问题

目前,国际通用荷兰人发明的一种划分比赛模式:根据技战术分析的需要将比赛按一定特征进行分类,具体分为组织进攻(过程)、组织防守(过程)、由守转攻(瞬间或过程)及由攻转守(瞬间或过程)4 个时段,如图 1 所示^[1]。

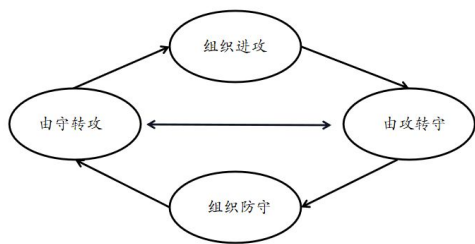


图 1 比赛过程四时段关系图

通过对比赛录像的分时段分析整理及对专家的访谈结果,最终整理出参加 2021 赛季中超联赛的 16 支队伍在攻防方面存在的主要问题,如表 1 所示。

2.1 组织进攻层面

通过对不同场区进攻视频的梳理与分析、结合专家访谈,发现中超联赛在进攻方面存在如下问题。

第一,在后场区域,在受对方防守压迫甚至无压迫状态下,较常出现无战术目的的长传球。前场的锋卫队员已处于被对方中后卫盯防的状态下,但后场队员依然采取长传前场的方式进行推进,往往造成球权的交换,从进攻方转变为防守方,将优势变为了劣势。同时这也造成本方进攻队员体能的无谓消耗,变换为防守方后更是会加大全队的跑动距离。

第二,国内球员“第一脚触球”的能力较弱,第一脚触球是指在足球比赛中,在接应传球第一次触球时直接将球处理到自己最有利的区域。国内球员在进行第一脚触球的过程中,并没有考虑下一步的技术动作衔接或者是球队整体的阵型变化,只是将球停在脚下,之后进行观察以及下一步的动作连接,好的一脚触球不仅可以帮助进攻队员完成对防守队员的摆脱,同时也能够加快本队的进攻节奏,以自身的有球跑位带动队友的无球跑位。

第三,国内球员进攻三区 1 对 1 的能力差,足球比赛中,

无论想完成多么复杂的技战术打法,从最本质上说,全都来自于球员的每个技术动作,加上对方球员的防守,便成为常说的 1 对 1。国内球员在中后场进行 1 对 1 的能力相当不错,有摆脱,有突破,以及相当不错的视野和转移球,但当球进入进攻三区之后,便开始畏手畏脚,不敢做动作,突破时动作僵硬,打法单一,完全倚靠球队外援在进攻三区对对方防线以及球门造成威胁。

第四,最后一传的方式、脚法的选择、力度的控制存在改进的方面。就本赛季的比赛来看,完成最后一传的方式往往是传中,但传中采取地面球或是高空球,采用脚弓兜传或是搓传,传防守队员身前或是过顶在比赛中很少有非常到位的传中,只是简单的将球传向中路,没有考虑过门前抢点队员以及对方防守的实际情况,实际上队员对各种脚法的掌握也都到位,但是在比赛中不思考,或是由于对方防守强度及体能下降造成的动作变形。

第五,射门终结能力不足。在完成进攻配合最后一传后,或是进攻当中的二点球控制后,常会有射门打高或是射门打偏的场景出现。甚至于单独面对门将且无其他防守队员时,也会出现射门射偏的情况,这不仅仅是丧失了好的得分机会,同时对本方球队的自信心也存在一定程度的打击。

2.2 组织防守层面

首先,从整体阵型分析,世界足球发展的趋势表明,优秀球队在大部分比赛时间当中,阵型三线(前锋线、中场线、后卫线)之间的距离为 35~40m 之间^[2],阵型的紧凑保证了防守的密度、重点区域覆盖面以及区域内的人数优势。而中超联赛的大部分球队阵型三线的距离仅能在比赛上下半场开场阶段的 10~15min 内保持,在这之后三线间的距离逐渐拉大,阵型及站位逐渐模糊。分析发现:1)中超联赛球队整体体能情况不乐观,在比赛开场 15min 左右之后,球员便出现回位速度慢、防守层次模糊、转换不积极等状况。2)良好的阵型紧密度及明确的位置分工是整体防守的基本,联赛中各支队伍的进攻任务战术执行基本都是围绕外援安排的,在进攻任务相对较多的情况下,中超众多球队默许了外援可以适当不参与球队整体回防的潜规则,然而没有好的防守阵型,即使队员拥有再优秀的个人防守能力也无法确保不失球。

其次,在进行高压防守时,小组行为较多,整体阵型未能有效跟进。现代足球比赛越来越强调阵型的整体性,即使是前场的高压防守,也要求中场队员的跟进以及后场队员的保护,否则很容易造成防守阵型的脱节,如若锋线的高压行为未能抢到球权,中场队员未进行有效跟进,那么对方便能顺利的形成后场与中场之间的以多打少的局面,顺利将球过渡至中场乃至前场,这种主动为对方创造以多打少的行为是不可取的。

最后,在组织后场深度防守时,大禁区弧顶位置的空间保护不到位。在进行深度防守时,部分中超球队为了增加禁区内的防守人数,对后腰位置的球员进行防守布置,进入大禁区防守,而前卫队员及前锋的回防位置的纵深并未达到补防位置,导致大禁区前弧顶的位置成为真空地带,使对手可以进行无防守干扰情况下的威胁远射。随着现代足球的训练的科学化程度不断提高,运动员的机体运动能力也在不断提高,比赛中 25m 范围内无防守干扰的射门有着很高的射正率,射正率与进球率之间存在着显著的正相关关系^[3],因此在进行后场深度

表 1 中超联赛技战术层面(不足)访谈汇总表

球队	组织进攻	组织防守	由守转攻	由攻转守
山东泰山	前场把握机会的能力稍欠缺,后场进攻出球会出现盲目自信及不果断的情况	少量的注意力不集中现象及犯规较多的情况	由守转攻的时机及传球路线的选择都很到位,最后传球的质量及队友的跟进需进一步提升	回防迅速,选位优秀。从对方转换的第一点便开始掐断对手的进攻路线,但前场队员的回防速度稍慢
上海海港	后场球员传球基本功较差,失误较多。前场国内球员自信心明显不足,动作紧张	后防队员完成防守后,传球能力太差,被对手就地反击。高压防守时身后空挡的保护意识不到位,比赛末段注意力不集中	反击的速度与意识都非常好,但在最后传球时刻存在问题	由守转攻再转阵地防守做的较好,落位很快。但和阵地防守存在比赛末段注意力不集中的情况,比如犯规不压球,被对手快发反击
广州FC	创造得分机会的能力很强,但在落后时缺少一定的耐心,需要提高得分效率	个人1v1防守能力强,但常会出现后场漏人的情况	快速由守转攻,反击变阵地的能力都很强,但在平分或者落后的情况下处理球比较急躁	回防转换整体做的都很好,但偶尔会有轻敌的心态,对对方核心人员的防守程度不够
长春亚泰	中后场控进攻时失误太多,传中脚法需进一步提高	边路防守相对薄弱,对手总能轻易转移球至边路进行传中或者下地&倒三角	把握机会能力出色,反击善于身后球,但当面对对手正面防守时,处理球的能力比较差	对转换第一持球人的夹抢、封闭做的非常好,但对无球队员的跑位预判一般
北京国安	组织进攻不够耐心,时常出现队员单枪匹马1对多的无效盘带与突破射门,后场在对方紧逼的情况下依旧执着传控易出现失误	锋线防守态度倦怠,防守三线距离过远阵型不够紧凑,三线之间多次出现真空现象,对手很轻易能直接持球面对后卫	反击意识和整体推进都不错,但锋线持球点的有球速度较慢,多次的快速反击被迫成为阵地攻防	进攻投入的人数多,在转换防守时并不是全员退防,而是能将进攻人数的优势转换为防守人数的优势,在转换第一点或第二点便化解对方反击。不足点在于后卫队员的上抢很冒险,多场比赛出现漏球的状况
广州城	中后场具备地面传球的空间条件时,却选择长传,前场有机会继续纵深推进时,进行远射	尽管阵型及人员数量问题不大,但防守习惯差,完成球路预判后不进行身体卡位,只伸脚	反击时中场直塞身后球很有威胁,但其他队员的跟进非常慢	转换回防迅速,犯规果断,但对丢球后第一点的压迫不够,对手能够传出第一脚威胁传球
深圳队	进攻非常依赖外援,国内球员自主处理球的能力不强,同时快速进攻的跟进也存在	深度防守时非常谨慎,不敢做动作,过度的手臂紧贴躯干导致脚下步伐变慢	转换具备非常好的速度,但和阵地进攻一样存在过度依赖外援的问题	外援瓦卡索的防守能力、尤其是贴身对抗非常强。但其他球员经常在防守已经到位的情况下盲目犯规
河北队	中前场处理球不坚定,已经打出战术效果,但最终传球及无球跑位的选择没有坚定的按照战术要求来	后场队员速度及转身慢,对身后空间的保护不足	反击时无球队员的跑位&接应比较好,但偶尔会出现前场队员粘球出球慢的状况	整体退防速度快,对中路核心区域的保护到位,但快速退防阵地的节奏把控不太好,表现出与阵地防守相同的劣势
上海申花	中后场向前不果断,粘球。同时前场的配合意识到位,但传球脚法存在不足	大禁区弧前防守空挡大,同时左边路防守人员速度较慢,防守意识差,左边路成为对方主要攻击点	由守转攻第一脚的转移非常高效,但少数情况存在粘球现象	转换时后防人员判断优秀,选位合理。但太想夺回球权而不是破坏,导致处理球不干净,给了对手二次进攻的机会
沧州雄狮	进攻战术比较单一,而且战术时机的选择不合理,无论场上形势便长传前锋	防守队员太年轻,经验不足,另外对二点球的保护非常差	尽管前锋速度很快,但转换能力相对较差,和进攻存在相同的问题,总是长传球找前锋身后,战术较单一	对对手的核心进攻人员还是有一定的战术盯防,回防人员多,速度也快。但上抢及战术犯规不够果断
大连人	基本功相对较差,中前场接传球失误较多,时常出现接应不到位的场景	防守的层次感较差,尽管上抢积极,但防线之间的衔接存在脱节的问题	球队有能力创造有得分威胁的反击,但在最后传球与射门终结的能力相对欠缺	转换第一时间有对持球人的正面防守,有对反击重点队员的重点防守,但拦截与战术犯规不够果断
天津津门虎	中场包括中前场有较好的控球能力,有较好的战术素养。但当球推进至进攻三区后便没有好的战术体系	后卫队员速度较慢,同时转身速度也不占优势,后场失误相对较多	反击战术执行的很坚决,有质量,但存在和进攻同样的问题,推进至进攻三区后便无所适从,手足无措	防守态度好,补位积极,但队员相互之间默契程度不高,失误较多
河南嵩山龙门	进攻点单一,整体控球能力差,国内球员个人1v1进攻能力不佳	尽管防守人数占优,但后防队员个人防守能力不强,1v1吃亏,来球多数会解围,无法阻止有效反击	前场的外援特点比较适合防守反击,但整体参与由守转攻的人数较少。因此质量不高	转换第一时间防守不积极,缺少有效的正面防守,且多数情况下以犯规阻挡为主
武汉队	武汉中后场进攻向前推进传球不果断,前场无战术意义&实际威胁的远射太多	对对方进攻核心人员的盯防未有针对性的加强,对方核心进攻人员可以从容的梳理进攻,转移进攻方向	由守转攻参与反击人员多,外援反击能力强,不足之处在于传球不到位,以多打少的反击成为阵地攻防战	转换第一时间回防迅速,人员多。但战术选择未对持球人进行正面逼抢,而是退防
重庆两江竞技	传控&终结进攻的能力非常差,多依靠队员自身能力突破,有效的传切配合较少,个人盘带多导致的失误也多	防守阵型及个人移动缓慢,脚下不灵活。阵型整体回收相比对方锋线太深,门将能力欠佳	由守转攻非常快速,但太过于依靠外援的速度,个人盘带也比较多,失误也多,导致被对手抢断后形成反击	丢球瞬间回位非常迅速,但缺少对持球人的压迫。回防人数很多但不清楚对方反击的核心人员,未对其形成有效施压
青岛队	战术配合较少,前场观察能力弱,接应队员协助策应不足,队员创造进攻空间的能力不足	整体退防深度太深,防守态度及体能都存在问题,对手可以轻易起脚向禁区内传球	反击有一定的威胁,但缺少能够反击的速度球员和一锤定音的终结进攻的球员	转换时对持球队员的转身限制很到位,但对过顶球、直塞身后球的防守能力不足

防守的布控时,也要注重大禁区弧顶位置的远射威胁。

2.3 组织转换层面

中超 2021 赛季由守转攻过程中存在的问题有:1)持球队员在反击第一时间的出球时机与选择的能力需要进一步提升,由守转攻过程中,第一出球点的选择往往决定了整个反击效果的质量,当出现合适的反击机会时,持球队员必须以最快的速度将球传至反击中最有威胁的位置,一旦出现犹豫或者选择错误的情况,轻则丧失好的得分机会,重则被对手完成反击进而失分。2)反击时无球队员的策应、掩护、接应的意识和能力相对较欠缺,无球队员的跑位在反击中显得尤为重要,跑位的目的不仅仅只有接应传球,更重要的是为反击点创造更大的反击空间以及更好的反击选择,2021 赛季的中超联赛中经常会出现速度较快的外援独自盘带进行反击的现象,且效果并不理想,主要原因在于无球队员由守转攻的无球跑位能力较差。

在攻转守的过程中:1)存在转换第一时间对持球人压迫不足的情况,主要体现在排名中游与下游的球队,球队丢球后的第一选择并不是对方持球人进行压迫式防守,而是采取快速回防的方式,这与现代足球要求的快速转换大相径庭。2)防守队员对持球队员传球路线的判断、封闭、夹抢的能力还需提升,这不仅会对持球队员的选择减少,同时也是对反击第二防守点的有效保护。3)球队整体的回防速度依旧存在提升的空间,在转换防守的过程中,无论对持球人第一点的封闭做的多么好,其他位置的球员应该有良好的职业防守意识,即球权未抢夺回来或是未形成死球状态,都应及时进行防守落位。

3 对我国青训的启示

3.1 自主思考能力

上述比赛不同时段所表现出技战术层面的具体问题不是简单的改变训练方式或者调整训练计划便能有成效的,重要的是球员个人的战术意识以及职业态度,这一点也是我国青训一直以来面临的顽疾。队员从小便被灌输了“如何做”的意识,未被有效引导去思考“为何做”。正确的技战术行为必定是落于正确的技战术理念的基础之上。技战术能力决定一个球员的下限,而技战术理念决定一个球员的上限^[4]。世界上没有相同的两场足球比赛,每一场无论是组织进攻、组织防守或是攻守转换,球员均是在瞬息万变的不同场景中进行战术执行,而唯有战术理念是不变的。青少年时期是运动员形成足球理念的关键阶段,技战术理念,引导球员逐渐具备进行自主的思考的能力。

3.2 科学化的专项体能训练

良好的体能训练是运动员技战术训练和提高运动成绩、承受大负荷训练和高强度比赛、在训练和比赛中保持稳定良好的心理状态的基础,同时还有助于伤病预防、延长运动寿命^[5]。体能训练分为一般体能训练与专项体能训练,中国大部分青训球员欠缺的是专项体能训练。通俗来讲,足球比赛的最终目的是保证比对方更多的进球数,而不是比谁跑得更快、跳得更高、力量更强,因此足球比赛的专项体能必须围绕着这一目的进行科学化的安排与调整,很多青训教练员并未注意到这一点,在平时的训练中加入了大量的一般体能训练,或是另外一

部分教练员在青少年时期便进行大量的力量素质训练,短期内取得了一定的效果,但对运动员的长期发展的影响是极其不利的。因此,必须科学的与足球专项体能结合,避免足球运动员成为田径运动员。

3.3 “走出去”与“引进来”

通过上述对中超技战术层面的短板分析,可以了解我国与世界足球强国还是存在较大差距。就青训而言,应多鼓励我们的青训球员勇敢“走出去”,无论是在政策支持或者人文关怀方面,使青训球员们没有后顾之忧,如健力宝集团资助青年队前往巴西进修后,涌现出李铁、李玮峰、李金羽、郝伟等一批优秀球员。再者,从技战术录像和赛后的数据统计情况来看,外援在中超联赛中起着绝对重要的作用,而归化引入能力出众的外援并不失为一条路径,但目前中超联赛各支俱乐部规划的外援均是已经成年且民族归属感不高的一些外援。从亚洲地区来看,归化最为出色的无疑是 2019 亚洲杯冠军卡塔尔,事实上卡塔尔存在与中国类似的足球人口基数少、可供筛选的足球苗子少的问题,卡塔尔“引进来”的策略便是不走金元规划路线,其成功模式路径为“归化+青训”,具体的操作如图 2 所示^[6]。由此看来,“青训+归化”模式可供我们在理论意义和实践意义上学习借鉴。

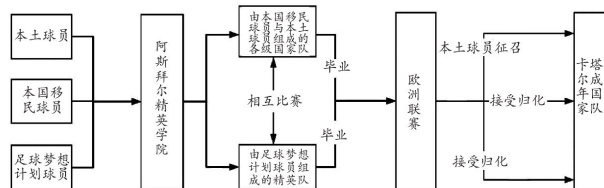


图 2 阿斯拜尔精英学院运作过程

4 结语

总体而言,中超联赛在比赛的四个时段内均存在较为明显的短板问题。进攻时段,国内球员进攻欲望低、能力差、意识弱,缺乏自主组织进攻与终结进攻能力,外援依赖程度太高,中后场缺乏有效的传控推进,核心区域 1 对 1 能力需尽快提升。防守时段,体能劣势非常明显,回防速度慢、人数少、阵型乱,无能力完成现代足球提倡的整体压迫式防守,同时行动整体性以及防守三线距离的掌控需更加细密。进攻转换时段,高速运动中不能有效处理球,跟进路线选择不合理,缺少转换得分能力强的国内球员,此时段对外援的依赖性也比较高。防守转换时段,对第一持球人缺少高效的压迫,对反击路线的判断不够准确,对可能终结进攻的对方球员未能有足够的战术干扰,由防守转换落位为阵地防守的意识不到位,由守转攻能力有待改进。

青训方面,邓小平同志曾说过“足球要从娃娃抓起”,中国足球的未来在青训,青少年的足球发展水平代表着我国未来的足球发展水平^[7],通过对中超技战术存在短板的分析,避免青少年运动员重蹈覆辙最重要的是思维上的转变,技战术短板可以通过大量重复场景的训练改进,但只有在思维上使青少年“知其然”并且“知其所以然”才能以创造性的思维处理错综复杂的各种比赛场景。其次带给我们的启示在于科学化的

(下转第 88 页)

- [8] 杨建营.以“扣子论”为切入点的新时代中华武术发展改革定位[J].北京体育大学学报,2021,44(1):145-156.
- [9] 王家宏,董宏.体育回归教育:体教融合的现实选择与必然归宿[J].北京体育大学学报,2021,44(1):18-27.
- [10] 国家体委武术研究院编纂.中国武术史[M].北京:人民体育出版社,2018.
- [11] 邱志诚.国家、身体、社会:宋代身体史研究[M].北京:科学出版社,2018:193.
- [12] 邱丕相编著.中国武术史[M].北京:高等体育出版社,2008:22.
- [13] 思履编著.四书五经详解[M].北京:北京联合出版社,2015:371-372.
- [14] 戴国斌.中国武术的文化生产[M].上海:上海人民出版社,2015.
- [15] 阿诺尔德·范根内普.过渡礼仪[M].张举文,译.北京:商务印书馆,2010:3.
- [16] 李世宏.论先秦“六艺”教育中的体育活动[J].南京体育学院学报(社会科学版),2010,24(1):107-109.
- [17] 白川静.常用字解[M].苏冰,译.北京:九州出版社,2009.
- [18] 李泽厚.由巫到礼 释礼归仁[M].北京:生活·读书·新知三联书店,2015:50.
- [19] 王伟业.武术“气”结构的文化研究[D].上海体育学院,2019.
- [20] 石华毕.从“暴力消解”的视角看武术套路的理性生存——武术套路的另类解读[J].中国体育科技,2015,51(3):68-74.
- [21] 王伟业.新时代武术套路比赛形式改革研究[J].武术研究,2020,5(10):41-44.
- [22] 程大力.武术套路的最初形态与模仿巫术有关论[J].成都体育学院学报,1993(01):32-40.
- [23] 万籁声.武术汇宗[M].北京:北京市中国书店,1984:142.
- [24] 汤一介.郭象与魏晋玄学[M].第三版.北京:北京大学出版社,2009:299.
- [25] 张君贤.君与君不与:中国古代武术竞赛历史文化研究[D].上海体育学院,2018.
- [26] 杜君立.历史的细节[M].上海:上海三联书店,2013:82.
- [27] 许进雄.中国古代社会:文字与人类学的透视[M].北京:中国人民大学出版社,2008:373.
- [28] 杨向东.六艺中的乐、射、御与体育、美育[J].南开学报,2002(06):98-102.
- [29] 王守仁.传习录译注[M].王晓昕,译注.北京:中华书局,2018:62.
- [30] 栗胜夫,李富刚.中华崛起进程中的武术演变与展望[J].体育科学,2009,29(10):76-82.
- [31] 李仲轩口述,徐浩峰整理.逝去的武林[M].北京:人民体育出版社,2013:62.
- [32] 杨建营,韩衍顺.以字源为逻辑起点的中华武德内涵解析[J].武汉体育学院学报,2019,53(8):55-61.
- [33] 陈来.宋明理学[M].北京:生活·读书·新知三联书店,2015:296.
- [34] 阮纪正.至武为文:中国传统武术文化论稿[M].广州:广州出版社,2015:283.
- [35] 李卓嘉,李世宏.人类命运共同体视域下武术形象的重构[J].体育与科学,2020,41(6):6-10.
- [36] 雷海宗.中国文化与中国的兵[M].北京:商务印书馆,2007:214.
- [37] 冯友兰.中国哲学史(上卷)[M].上海:华东师范大学出版社,2010:36.
- [38] 张震,居方圆.中国古代身体素养观的哲学论绎[J].体育科学,2020,40(9):89-97.
- [39] 刘文武.以武术专业技术教育改革促武术教育体系改革[J].体育科学,2020,40(12):83-93.
- [40] 杜春斌.大学武术课现状及教学改革探讨[J].教育与职业,2006(06):112-114.
- [41] 罗应景,杨建营.李小龙海外传播“功夫”的实践对中华武术走出困境的启示[J].体育与科学,2021,42(3):64-70.
- [42] 余英时.士与中国文化[M].上海:上海人民出版社,2013:297.

(上接第75页)

体能训练,体能是一切技战术的基础^[8],没有体能技战术无从谈起,体能训练必须符合青少年的身心发展规律,切忌操之过急,拔苗助长。最后一定要加强与足球强国的交流与学习,防止闭门造车,固步自封的状况出现。

参考文献:

- [1] 刘夫力.足球训练基本理念与基本方法概论[M].北京:北京体育大学出版社,2019:52.
- [2] 魏俊峰.基于动态平衡视角下现代足球阵型演变的沿革与变迁[J].广州体育学院学报,2015,35(5):47-50+62.
- [3] 张一桥,赵中,李海新.2019赛季中超联赛球队攻防类型探究[J].广州体育学院学报,2021,41(3):74-77.
- [4] 吴克.校园足球背景下高校足球技战术发展方向的认识[J].体育科技文献通报,2015,23(9):53-55.
- [5] 田麦久.运动训练学[M].北京:人民体育出版社,2014:185.
- [6] 李娟,栗治学,刘明伟.卡塔尔足球“归化+青训”模式的发展历程及启示[J].辽宁体育科技,2021,43(2):41-45.
- [7] 邱林,秦旸.我国校园足球与职业足球青训深度融合的选择逻辑与推进路径[J].北京体育大学学报,2021,44(2):59-70.
- [8] 邓炳焰.短期FIFA 11+综合热身练习在足球运动损伤预防中的应用[J].湖北体育科技,2020,39(12):1118-1123.