

## 积淀廿余载的“浙江青训”如何成为中国足球精英青训的优质品牌

# 要赢得未来，先沉下心走“最远的路”

中国足球青训调研

■本报记者 谷苗

结束三线作战的忙碌赛季，浙江职业足球俱乐部（简称“浙江FC”）一线队已进入难得的假期。趁这个空档，俱乐部所在的中泰足球训练基地，加紧对中央球场的草皮进行封场养护，一线队的宿舍楼也启动久违的翻新。

相比中央球场暂时的清静，一路之隔的另外九片训练场上派热闹景象。上百名怀揣职业足球梦想的小球员们，正跟随各年龄段梯队在冬日寒风中训练。早日踏上中央球场，住进一线队的宿舍楼，是他们努力追寻的“小目标”。

自1998年建队以来，青训始终是浙江FC坚守的“执念”。历经廿余载积淀，“浙江青训”业已成为中国足球精英青训的优质品牌，建立起从U9至U21的完整构架。截至目前，俱乐部已累计向各级国字号球队输送179名优秀人才，世预赛接连建功的张玉宁、“跳级”入选国奥队的金童王钰栋，以及谢鹏飞、程进、石柯、鲍亚雄等多名国脚，均从这里迈向更高的舞台。

从曾经的荒漠到如今的绿洲，浙江足球青训的品牌如何铸就？分布在中央球场看台两侧的醒目标语——“用最初的心，走最远的路”便是答案。随着“金元足球”浪潮褪去，多家当年豪掷重金的俱乐部没落出局，深耕青训、理性经营的浙江FC如一股清流，证明这条路看起来“最远的路”，才是追赶世界、赢得未来的正路。

### 持之以恒，强化基础没有捷径

“要说经验，我觉得最重要的是坚持。”即将迎来在浙江FC工作的第十年，青训部经理王维晟脱口而出，“从最初宋总（俱乐部创始人宋卫平）定下做好青训的方向，一代代人坚持下来，这么多年始终致力于做好这一件事，是俱乐部让我觉得最值得骄傲的地方。”

今年10月，中国足协获得亚足联精英青训计划二星会员资格。在亚足联来华评估的专家团队中，就有一位浙江队的故人——现任亚足联技术总监小野刚。2012年，小野刚受邀执教浙江全运队，并历史性地率队登上领奖台。“当小野刚重新回到这里，发现十多年前的一些理念、准则延续至今，他颇感震惊。”王维晟回忆说，“他表示，在亚洲范围内，能如此持之以恒坚持一种理念的俱乐部也不多，所以我们给出了‘perfect（最佳）’的评价。”

日日为新，久久为功，在王维晟看来，俱乐部一以贯之的青训理念和文化传承，已凝练在“用最初的心，走最远的路”这句标语中，并成为一种共同的价值观，时刻丈量着每位团队成员的工作和决断。

“想真正强化足球的基础，是没有近道可以走的。”曾执掌浙江FC一线队教鞭的日本主帅冈田武史，也在与老东家合作多年后感叹：“浙江青训做得非常好的一点，在于能坚持自己的体系。不急于求成，让孩子们在该有的年龄学他该学的东西，并且一步一步坚持到最后。”

### 中日融合，制订统一训练准则

要将浙江FC对于青训的坚持具象化，除了不断累加的年份数字和国字号名单，与日本团队长达12年的合作无疑是极具特色的部分。从2012年全运队初次牵手，到2014年与J联赛球队福冈黄蜂达成合作，再到2016年起与冈田武史担任投资人的FC今治连续四次续签合作协议，浙江FC执着探索的中日合作模式，经过几度升级后步入全面深入的成熟期。

“跟日本团队学习这么多年，他们对待工作的严谨态度和对于细节的追求，让我感受最深刻。”从青训体系成长为职业球员，退役后又回到俱乐部担任梯队教练，熊伟是中日合作模式的受益者，也从多年的沉浸式学习中收获良多。“训练间歇的喝水要跑着去，时长不能超过15秒；训练背心的分配、整堂训练课的环节串联，都必须紧密连贯……”在他看来，正是这种对于细节的精确把控和极致要求，使得训练变得更为高效，“减少间歇时间，保持强度和节奏，让训练更接近于比赛，到了真正比赛时就能更好地应对。”

充分汲取养分的同时，如何通过融合更好地将先进理念为我所用，是浙江FC在中日合作过程中不断思考的问题。正如俱乐部总经理熊波所言：“如果仅仅是请外教进来就行，那中国足球早就腾飞了，没有那么简单。”为此，俱乐部从2017年起耗时四年自编《浙江职业足球俱乐部青训大纲》，成为中日合作的重要成果和双方共同执行的工作准则。

一方面对日本各大俱乐部青训大纲和冈田训练法翻译汇总，他山之石可以攻玉；同时组织俱乐部全体青训教练头脑风暴，将中日双方的意见



出生于2006年的王钰栋(左)是浙江青训出品的新一代代表球员，他是2005-06年龄段国内最出色的球员。

视觉中国

## 需要更多“大山”改变中国孩子的脆弱

■本报记者 谷苗

与浙江职业足球俱乐部U14梯队两位教练的对话，不经意间“跑”了题”。从关于中日青少年比赛质量的对比延伸开去，转入中国小球员为何普遍“脆弱”的探讨。

“去年我们在最热的时候去日本，当地孩子一天踢三场比赛，每场两节各30分钟，中午都不休息。裁判员也从早上8点踢球，一直吹到晚上9点半灯光球场关门。”回忆当时的场景，熊伟直言有对比就有伤害，“我们有的队员，上午踢完下午就说‘动不了了’。一方面平时缺少竞争，一方面也吃不了苦，哪怕给他们打‘鸡血’，有效期也特别短。”

从各个层面的青训调研来看，球员缺少吃苦的劲头，自主性难以激发，已然成了青训教练们集体头疼的问题。优渥的生活条件和安逸的成长环境，是被提及最多的客观原因，但通过中日同龄球员的对比，显然还有更多答案值得探寻。

“日本从幼儿园开始，就有意识地开展各种体育活动，将身体协调性、柔韧性、灵敏性的培养融入其中，让孩子从小掌握倒立、滚翻、摔倒时缓冲保护自己等技能。这有点像我们小时候，边玩就边学会了摸爬滚打。”在熊伟看来，正是低年龄段打下的基础，让小球员在进入梯队后能更好地应对高强度训练和比赛，面对困难环境也有更强的抗压能力，“相反，国内有些梯队的孩子，13岁了连怎么后滚翻、怎

么缓冲落地都不会，差距非常明显。”

从熊伟和冯扬两位U14梯队教练的口中，不约而同地蹦出了日籍教练大山真人的名字。在浙江职业足球俱乐部的青训体系中，U9年龄段是组队的起点，却专门设置了一个岗位，由大山负责U8以下年龄段的普及和社会培训工作。“从去年以来，大山在杭州已经很有名了。”熊伟介绍说，“他几乎每周都有好几堂课，在不同地点教孩子们如何‘摸爬滚打’，如何用眼神观察和作出决策。”

作为一位专注于低年龄段足球培训的20余年的青训教练，大山真人以健康、快乐、教育为指导原则，致力于让孩子们在玩耍中体验足球运动的乐趣，学会团队、社交、规则、公平、礼仪，锻炼身体素质和健全人格发展。从过去两年的实践来看，这种面向低年龄段的足球培训模式，无论形式还是效果，已得到越来越多幼儿园和学校的接纳和认可。

“大山班”的火爆，也为熊伟和冯扬这样的梯队教练点亮了希望。这种前置的普及和针对性训练，不仅有助于拓宽足球人才的选材面，也将有效改变小球员普遍“脆弱”的现状，为梯队的精英训练打下坚实基础。

“日本可能有成千上万个‘大山’，这种模式在日本已非常成熟，但在中国还比较新鲜。”熊伟说，“尽管存在教育观念和 cultural 上的差异，实际开展起来可能有一定难度，但我们还是非常希望能把这种模式普及和传播出去，期待有更多的‘大山’在中国做这件事，有更多学校和家长给予支持。”

(本报杭州12月25日专电)

融合，针对中国球员的特点进行完善。”牵头梳理这份青训大纲的王维晟，笑言过了四年加班加点的苦日子，“但最终发布的时候觉得很自豪，我们是中国首个发布自有青训大纲的职业俱乐部。”

依托这份青训大纲，各支梯队即使由不同风格的教练执教，也能以相同的基础原则培养人才。“大纲不是告诉队员什么是‘434’‘532’，而是将足球原则细分，通过引导式而非命令式的指导，在球员低年龄段时就教给他们。”王维晟举例说道，“比如同伴边路拿球需要接应，如果教练只说‘去接’，队员99%的可能是靠近接球。但实际上，接应的方式有很多种，我们逐一细分教给球员，通过训练理解吸收，目标就是帮助他们在16岁时成为独立自主的球员，能在比赛中瞬间作出最正确的判断和决策。”

### 多“走出去”，补足比赛质量短板

不断优化“请进来”的同时，更多地“走出去”也成为浙江FC拓展国际交流的方向。对于青少年球员，尤其是精英梯队的选手而言，高质量比赛是成长中不可或缺的催化剂。而从现实情况来看，这恰恰是中国青训亟待补强的短板。即使随着体教融合的推进，多项青少年赛事相继推出，但参赛队伍水平差距较大，客观上造成预赛阶段比赛质量较低，对于精英梯队的锻炼价值难免要

打折扣。

“一年下来，没超过60场，这还包括了教学比赛。”作为U14梯队教练组成员，熊伟在手机上详细记录了队伍的比赛场次。他坦言，与日本同龄球队对比，国内青训梯队比赛数量相对不足，而更核心的问题在于比赛质量差距明显。“他们每年少说要踢80至100场比赛，且基本都是高质量的比赛。如果我们的孩子长期在慢节奏环境中‘摸鱼’，一场比赛跑动只有六七千米，没有高速跑，没有冲刺跑，没有强对抗，出去碰到日本这样的对手，根本无法跟上节奏。”

目前担任U14梯队主教练的冯扬，去年率U17梯队参加第二届中国青少年足球联赛中加冕。他认为，不止是日本，泰国青少年赛事的质量也已紧追日韩，“参照日本的模式，比赛六七十分钟一场，一天能踢两场。通过跟不同对手展开高水平对抗，积累丰富的比赛经验。”

为补足高质量比赛的短板，浙江FC青训梯队通过赴日拉练、研学等“走出去”的形式，提升队伍对抗水平。“俱乐部对此很支持，长期跟日本合作也获得比较多机会。出去我们就想跟强队踢，可能比分差距会大一点，但把队伍节奏提起来，能得到非常好的锻炼。”冯扬坦言，出国以赛代练成效明显，但最理想的情况，还是在国内建立起常态化的高质量比赛土壤。

“如果我们的青少年比赛，也能像日本一样形成联赛制，通过分区、分层保证



由浙江俱乐部梯队为班底组建的浙江U18男足出战了三大球运动会。东方IC

比赛质量，同时拉长比赛周期，让队伍能更好地完成PDCA——PLAN（计划）、DO（实施）、CHECK（验证）、ADJUST（调整），会对提升青训水平有很大帮助。”王维晟表示，在此前进行的中国足协教练员大会上，业内已经对此展开了探讨，“提升比赛质量是共识，也希望赛制方面能形成一定的延续性。”

### 全面育人，品格养成不可或缺

在长期主义构建青训体系的过程中，浙江FC始终坚守“以人为本”的内核。培养球员足球技能的同时，塑造球员优秀品格，是实现“育人”这一首要目标不可或缺的部分。

走在中泰足球训练基地里，若是遇上梯队小球员，都会收获一声礼貌问候；每堂训练课开始前，队员们会整齐摆好自己的装备，与教练组一一击掌致意；球场内产生了垃圾，队员们会主动清理干净……这些已经融入训练生活的点滴细节，正是俱乐部全面育人的体现。

“在我们的青训大纲里，不仅有场内要求，也包含场外行为准则。”王维晟以“见人打招呼”举例，“很多人不理解，这件事为何也要写入大纲，我们认为‘场下等于场上’。如果去日本球场看看，会发现不论什么年纪的球员都会主动与人打招呼。场下能主动问好，场上也就能勇于展现自己，与周围的人建立联系。这既是培养孩子基本的社交礼节，同时

跟足球也是相结合的。”

相比校园和社会俱乐部普遍存在的“12岁退役”现象，精英梯队的球员大多已经选择好了要走职业道路。不过，即便在浙江FC这样选材率较高且倾向于“自我造血”的青训体系里，也并非人人都能走向梦想的舞台。面临不断上演的竞争和淘汰，球员的成长环境和发展通道同样尤为重要。

为了更好地平衡梯队球员学习矛盾，创造良好的文化学习环境，中泰足球训练基地自建队之初，就将绿城足球学校列入了版图。球员们在参与专业训练的同时，也是绿城足球学校的学员，不出基地大门就能完成相应的学业课程。在基础学习有所保障的前提下，各梯队将综合素养的培养融入日常训练，通过主题演讲、原创视频剪辑分析等新形式，弥补孩子们提供了更多亲子陪伴的时间，让他们既能参与职业训练，又无需早早脱离家庭生活。

“相比我们踢球时，现在他们的成长环境和发展通道都好了很多。俱乐部一线队、其他职业队、体育系统、高校等等，根据球员不同情况，有相应的通道可以选择。”退役后一度辗转证券、洗车等多个行业的王维晟颇为感慨，“股改完成后，新股东也在进一步推进这方面工作，希望给球员提供更完善的成长保障。”

(本报杭州12月25日专电)

网坛又现药检阳性事件，双打名将遭临时禁赛

### 双重处罚标准再遭强烈质疑

■本报记者 吴雨伦

世界网坛再曝兴奋剂丑闻。26岁的澳大利亚双打网球名将马克斯·珀塞尔因违反兴奋剂条例自12月12日起被处以临时禁赛处罚。与此同时，国际网球诚信机构的双重标准再度因此案浮出水面，引发广泛质疑。

12月23日，国际网球诚信机构宣布，珀塞尔承认违反《网球反兴奋剂计划》(TADP)第2.2条的规定，并于12月10日主动申请临时禁赛。禁赛令自12月12日正式生效。国际网球诚信机构强调：“临时禁赛期的时长将计入未来任何处罚的执行时间。在临时停赛期间，珀塞尔被禁止参加、执教或出席由国际网球诚信机构成员或任何网球协会授权或批准的任何网联赛。”

两届大满贯双打冠军珀塞尔称，自己是在毫不知情的情况下接受了超过规定剂量(100毫升)的维生素静脉注射。他事先已明确告知诊所自己的职业运动员身份，只能接受低于100毫升的维生素静脉输液。然而诊所方面未遵循其要求。截至目前，国际网球诚信机构(ITIA)尚未明确禁赛的具体时长以及违规的详细情形。

此事难免让人联想起辛纳与斯瓦泰克药检争议事件。今年3月，辛纳在两次药检中均被测出氯司替勃阳性，直至8月中旬，在国际网球诚信机构完成漫长的调查与听证程序后，该事件才公之于众。无论辛纳还是网球机构其间都未向公众作出解释，意大利人更是凭借对两项临时禁赛令的上诉成功，没有错过重要赛事。国际网球诚信机构最终披露了辛纳调查的详情情况与裁决结果，但整个事件仍犹如被迷雾笼罩，真相扑朔迷离。

前女单世界第一、波兰名将斯瓦泰克也陷入了类似的争议漩涡。11月28日，国际网球诚信机构宣布，斯瓦泰克因曲美他嗪检测呈阳性被禁赛一个月，并于9月12日至10月4日已被临时禁赛，因此剩余禁赛期为11月28日至12月4日。9月12日，斯瓦泰克被国际网球诚信机构告知检测结果呈阳性并被强制临时禁赛。此后，彼时身为世界第一的她，接连以“个人原因”和“团队经历变化”为由退出亚洲赛季的多场赛事。

在这两起备受瞩目的案件中，辛纳和斯瓦泰克均成功推翻临时禁赛决定，并在未公开检测结果的情况下继续正常参赛。与之形成鲜明对比的是珀塞尔如今却面临截然不同的境遇。尽管目前尚未公开任何细节，但禁赛公告已然发布，珀塞尔职业生涯的不确定性陡然增加。澳大利亚名将克耶高斯直言：“我们的运动如今深陷困境。像斯瓦泰克和辛纳这样的运动员被禁赛时，为何不见类似的公告？”

《卫报》表示，本赛季网坛球界已发生多起备受关注的兴奋剂违例事件，辛纳和斯瓦泰克的案件尤为引人注目，然而令人遗憾的是，这两起事件都存在严重的透明度不足问题。面对外界指责辛纳和斯瓦泰克等顶级运动员在此类事件中受到优待，国际网球诚信机构首席执行官凯伦·莫尔豪斯强调，应更多关注案件的个体差异，“每位选手都遵循相同的规则和流程。每个案例都具有独特性，完全取决于具体事实。而且案例往往很复杂，因此，仅依据两个事件的表面标题进行简单比较并不准确，毕竟细节才是决定一切的关键因素。”莫尔豪斯如此表示。

世界反兴奋剂机构(WADA)对辛纳案提出异议，已向国际体育仲裁法庭(CAS)提起上诉，主张应将辛纳的过错程度重新评估为“无重大过错或疏忽”，这意味着他可能面临最长两年的禁赛。国际体育仲裁法庭将于明年年初公开审理该案。世界反兴奋剂机构(WADA)的上诉行动，进一步凸显了整个事件的复杂程度和争议性。

### 奥斯卡告别海港队

本报讯(记者陈海翔)巴西豪门圣保罗队昨天正式宣布，33岁的奥斯卡将由自由球员身份加盟球队，双方将签约三年。随后，奥斯卡通过社交媒体发表了告别上海海港队的感言。

在2024赛季结束后，奥斯卡曾多次公开表达对上海的喜悦，但续约最大的障碍就是年薪。奥斯卡的原合同年薪超过2000万欧元，而目前中超的限制则为300万欧元，即便海港开出顶薪续约合同，奥斯卡得到的税后收入将不到170万欧元。根据巴西媒体称，奥斯卡将获得圣保罗队内顶薪，月薪为120万欧元，折算成年薪约为223万欧元，由于巴西税率较低，这个薪资在税后与中超顶薪大体相当。而圣保罗正是奥斯卡作为职业球员出道的俱乐部，回家也是一个加分项。