



● 运动训练理论与实践

教育·体育·人文:西班牙“拉马西亚模式”的启示 Education, Sports, Humanistic: Revelation of Spain La Farmacia Mode

华金·盖林,沙培培
Joaquín Gairín, Angelica Sha

摘要:通过文献分析、采访和比较研究的方法分析巴塞罗那足球俱乐部青训体系“拉马西亚”的成功之处在于:首先,是“以人为本”的基本原则;其次,立足于本地、本国,最大程度上利用本土和自身资源;最后,在训练和生活中,尊重科学,将运动科学、教育科学和健康科学的理论与青少年体育训练的实践紧密结合在一起,并注重灵活运用。“拉马西亚模式”给其他国家的启示主要包括3个方面,即青训系统建设、青训人员的专业素质和科学的训练方法。

关键词:足球;青少年体育训练;西班牙;巴萨

中图分类号: G 808.17 **文章编号:** 1009-783X(2012)05-0415-07 **文献标志码:** A

Abstract: Literature analysis, interviews and comparative approach are used to analyze the success of the FC Barcelona youth academy system, "La Farmacia". The first is the basic principle of "people-oriented"; Second, based on local, national, and the greatest extent on the use of their own resources; Finally, training and life, respect for science, sports science, education and health sciences theory and the practice of the youth sports training closely together, and focus on the flexible use. The revelation of "La Farmacia mode" on other countries includes the three aspects of the youth system building, the quality of training young professional and scientific training methods.

Key words: football, youth training, Spain, Barca

近几年来,西班牙男子国家足球队的实力有非常明显的提高,这与该国足球青训多年的积累和近年来的改进、完善有密不可分的关系。而巴塞罗那足球俱乐部的青训系统是西班牙足球青训工作最优秀的代表力量之一。

1 西班牙与欧洲的青训

1.1 体育青训的定义和模式

体育青训系统(youth training system,西班牙语: cantera, deporte base)是指在某一项体育运动中对儿童和青少年的训练和培养,这种训练和培养是以发现和发展这些儿童和青少年的最大体育潜力和天赋,使他们能够进入俱乐部或职业体育系统的成年队(一队)成为职业运动员为目标的。青训通常在专业体育俱乐部、教育机构或省、市、地区、国家集训队进行,这个系统给职业体育俱乐部带来的最大好处是,能够以相对较小的投资成本得到优秀的职业选手(国际组织儿童救助会 STC)。

目前,就有较高规模职业联赛的体育项目(例如:足球、棒球、篮球等)来说,青训系统在实践中主要有2种模式:一种由

普通教育系统负责完成,即参加青训的儿童和青少年是在该国的公立或私立教育文化教育机构接受这种训练和培养的,这种青训系统独立于职业体育系统和成人职业体育联赛之外,是由普通教育部门负责监管的;另一种是由职业体育俱乐部或地方、国家级别的职业体育机构直接负责的,俱乐部负责并决定青训的人员配置、经费设施、选拔训练过程等,同时要遵守国际体育协会(FI)以及洲际和国家体育协会制定的有关青训工作的规则。北美国家主要使用的模式是前者,而欧洲绝大多数国家普遍使用的是后者;在南美和拉丁美洲国家,2种模式在不同项目中时常是并行的;在亚洲,2种模式并行也是一种比较普遍的现状。

1.2 西班牙的足球青训系统

作为欧洲体育大国之一,西班牙的许多重要体育项目都处于欧洲或世界领先地位,而足球一直是传统强项,特别是在最近10年中,更是进一步取得了成绩上的提高。目前,其男子足球国家队在国际足联(FIFA)的世界排名中名列榜首(FIFA官方网站,2012年5月)。西班牙足球之所以能取得这样的好成绩,其优秀的青训体系起到了很大的作用。

西班牙的足球青训基本是由西班牙各级足球联赛中在足协官方注册的各个独立足球俱乐部负责和运营的。西班牙的足球青训体系共有13个按年龄划分的等级(见表1)。

其中最低的2个和最高的一个等级在半数以上的西班牙足球甲级俱乐部青训体系中没有包含。各个地区有一些低级别联赛球队或专门的青少年足球俱乐部,很大程度上承担了低龄阶段的青训工作。没有这些低龄级别青训的高级别联赛俱

收稿日期:2012-06-12

作者简介:华金·盖林(Dr. Joaquín Gairín),应用教育学专业主任、终身教授、大学组织发展科研小组(EDO)负责人、西班牙及拉丁美洲教育问题专家,著有数十部大学教材和教育发展问题理论著作,目前主要致力于教育组织发展和青少年体育发展方面的研究;沙培培(Angelica Sha),博士候选人,奥林匹克研究中心(CEO-UAB)研究员,《篮球报》特约记者,北京奥运会期间服务于北京奥组委、五棵松奥林匹克篮球馆和主媒体中心,目前主要从事奥林匹克教育和青少年体育发展方面的研究。

作者单位:巴塞罗那自治大学教育系,西班牙 46001-46989

Universitat Autònoma de Barcelona, Spain 46001-46989.

俱乐部,通常设有球探一职,这些球探会与青训教练组成员和管理层人员前往小俱乐部和地方球队,考察适龄小球员的表现,发掘有天赋和潜力的少年儿童,推荐其进入自己俱乐部的更高年龄等级青训系统。

表 1 西班牙青训体系分级

级别名称(西语名称)	年龄阶段	备注
青年队三年级 (juvenil de tercer año)	19 周岁以下	一些俱乐部不设立此级别的青训队伍,被选拔的青年队二年级球员将直接进入俱乐部二队参加职业或半职业(semi-professional)级别的联赛,或进入职业球员交易市场,与本俱乐部一队或其他俱乐部一队、二队签订职业球员合同
青年队二年级 (juvenil de segundo año)	18 周岁以下	是否能够从青年队一年级升上二年级,年龄已经不是作为参考的主要标准,而是球员的场上表现和作为未来职业选手的各方面潜力和素质
青年队一年级 (juvenil de primer año)	17 周岁以下	
青少年队二年级 (cadete de segundo año)	15~16 岁	
青少年队一年级 (cadete de primer año)	14~15 岁	
少年队二年级 (infantil de segundo año)	13~14 岁	
少年队一年级 (infantil de primer año)	12~13 岁	
儿童队二年级 (alevín de segundo año)	11~12 岁	
儿童队一年级 (alevín de primer año)	10~11 岁	
幼儿队二年级 (benjamin de segundo año)	9~10 岁	
幼儿队一年级 (benjamin de primer año)	8~9 岁	
幼儿预备队二年级 (pre-benjamin de segundo año)	7~8 岁	多数甲级足球联赛俱乐部不设立这 2 个年龄级别的青训队伍,一些俱乐部会定期为此年龄阶段儿童举办夏令营、训练营、足球学习班等活动,但不列入正规青训体系编制
幼儿预备队一年级 (pre-benjamin de primer año)	6~7 岁	

西班牙男子足球国家队在 2008 年和 2010 年相继夺得欧洲杯和世界杯,而在这 2 次夺冠的阵容中,分别有 6 名和 9 名队员(除了 1 名第三门将外,全部都是场上主力队员)是出自同一个足球俱乐部的青训系统——西班牙巴塞罗那足球俱乐部(FCB,中文简称:巴萨)的“拉马西亚”(la masia)青训。目前,“拉马西亚”青训涵盖从幼儿预备队一年级到青年队二年级的各个年龄级别梯队。

2 “拉马西亚”模式

2.1 创建背景和历史

1979 年 10 月 20 日,巴萨青训基地“拉马西亚”(la masia)正式投入使用。除了运动设施和球场外,青训基地生活、学习区域面积占地 610 m²,包括小球员宿舍、配套生活设施、食堂、图书馆和学习室。这个青训基地成立的主要目的,当时是为了更方便地集中管理来自巴塞罗那以外地区、需要在巴塞罗那市居住的青训球员,为他们提供一个妥善的居住和学习环境。至 2011 年,拉马西亚已经培养出了共 7 代、503 名职业足球运动员,还有一些小球员在离开拉马西亚后,选择了足球教练或技术人员作为事业。从 1987 年开始,巴萨篮球队的一些青少年选手也开始在拉马西亚生活和学习。

2.2 3 个并行的组成部分

拉马西亚在成立之初,领导者们就牢牢树立了这样一条建队原则:先学做人、学文化,再学踢球。拉马西亚之父努涅斯

(Josep Lluís Núñez)曾经说:“建立拉马西亚的目的,是给那些为了成为优秀的足球运动员离开家庭的孩子提供文化教育和人文培养。”

在这一原则基础上,拉马西亚从创建伊始就将其青训体系分为 3 个相互支撑、和谐发展的部分:文化教育,体育训练,人文培养(见表 2)。另一位创建人法雷斯(Joan Farrés)这样描述三者的关系:“这 3 个方面中的每一个都是同另外 2 个直接联系在一起。只要其中一个的运行出了问题,另外 2 个就会立刻受到直接的影响。”

2.2.1 文化教育

应当注意的是,拉马西亚青训的组织者和俱乐部官方文件中,一直以来都是将“文化教育”放在“体育训练”之前提出,作为首要的任务。这是“拉马西亚”体系区别于其他许多青训体系的最大亮点,也是最值得特别分析的方面。

在拉马西亚,12~18 岁的小球员每天和其他中学生一样,要完成 7 h 左右的全日制中学课程,训练是在每天下午放学后进行的。而当训练结束,在基地住宿的小球员(包括监护人所居住地区在加泰罗尼亚较远省份、来自西班牙其他地区 and 国外的球员)在晚饭后要由辅导员监督完成当天的学校作业,在学校放假的日子和周末,小球员们每天按照规定必须在基地的图书馆或学习室自习 6 h,拉马西亚的文化课辅导员和管理人员特别规定,上午和下午/晚间都要有一定的学习时间,而且在学习时间内,小球员们是随时有文化课辅导员进行监督、辅导、解

答。管理人员要不定时进行巡查,每周有4 d,科学、文学、外语、数学4门主要课程的特聘教师在拉马西亚为有需要的小球员进行每门功课75 min的“精讲”补习。根据西班牙科尔多瓦天主教大学教育学专家小组的调查,在西班牙同一年龄段的中学生仅有9%的人每天课外学习时间超过1.3 h,而超过68%的中学生每

天课外学习时间仅有28 min。通过对比可见,拉马西亚的小球员在这种时间上保证量、监督和辅导上保证质的文化课学习制度和体系培养下,不但没有足球俱乐部青训少训球员普遍存在的耽误,甚至荒废学业的负面情况,反而在文化课业方面得到了比所在国家学生平均水平好得多的发展。

表2 拉马西亚青训体系的组成部分和细节

青训组成部分	内容	每日占用时间	主要负责人	备注
文化教育	学校课程	7 h	青训管理人员,文化课辅导员,特聘辅导教师	青训球员升入大学后不再对学习时间和是否出勤大学课程作纪律性规定
	课后作业和复习			
	非学校日学习	至少6 h		
体育训练	个别辅导		青训管理人员、教练组	包括医疗、营养专家的参与
	热身、准备	不超过3 h		
	正式训练			
人文培养	住宿集体生活、文化休闲活动	学习、训练、休息以外的时间	青训管理人员	

这种对文化修养和学校课业极度重视的氛围,使得巴塞罗那那足球俱乐部出现了一个足球界和足球青训界迄今罕见的现象,即一队、二队的职业联赛选手普遍重视自身文化修养,队中拥有高等教育学位或正在以全日制、业余、函授、网络课程等多种方式接受高等教育的球员占较高比例,加泰罗尼亚资深体育记者、青少年足球专家、巴塞罗那足球俱乐部专家马蒂·帕拉尔纳乌(Martí Pararnau)称之为“大学生球队”。在2010—2011赛季,参加西班牙第二级(西班牙足球乙级联赛)职业联赛的巴萨B队更是历史性地出现了11名主力队员全部是高等院校在读学生的奇迹(见表3),而且这些球员所考入的高等院校和专业多种多样,有的还是西班牙或加泰罗尼亚地区的重点名校和

高考分数要求非常高的专业。不必说是欧盟国家各国中教育水平仅位于中游的西班牙,即使是在其他高等教育和综合教育水平领先的国家,这种现象也是从来没有出现过的,甚至是无法想象的。拉马西亚青训主管弗尔古埃拉(Carles Fulguera)表示:“几个月前我们刚刚去曼彻斯特考察过英超曼联队的青训,最让我惊讶的是,他们的青训竟然只有体育训练。当我们告诉他们,拉马西亚有很大比例的青年球员同时是大学生的时候,他们根本不能相信。……我们的青年球员往往要推迟一些时间毕业,普通学生4年完成的学业,他们可能需要7年,但他们在做职业运动员的同时,可以在大学学习这个事实是非常了不起的。”

表3 拉马西亚“大学生队”部分成员及所在高等院校和专业

位置	姓名	年龄/岁	籍贯	拉马西亚学员时间	就读院校	所学专业	其他进修课程
一队球员	后卫 丰塔斯	22	加泰罗尼亚	2007—2008	西班牙国家体育学院URL分校	体育师范	
	中场 伊涅斯塔	27	阿尔巴塞特(西班牙)	1996—2002	西班牙国家体育学院URL分校	体育管理	英语
二队球员	佩德罗	24	特内里费(西班牙)	2004—2007	西班牙国家体育学院(INEF)	体育运动科学(由商科转学)	英语
	守门员 米尼奥	22	加泰罗尼亚	2000—2007	巴塞罗那大学(UB)	法律	
	后卫 巴特拉	21	加泰罗尼亚	2002—2010	西班牙国家体育学院URL分校	体育运动科学	
	穆涅萨	21	加泰罗尼亚	2006—2010	拉蒙尤伊大学(URL)	企业管理	
	蒙托亚	23	加泰罗尼亚	2006—2010	巴塞罗那大学(UB)	体育运动科学	
	戈麦斯	20	加泰罗尼亚	2006—2010	西班牙国家体育学院URL分校	体育运动科学	
	中场 李维罗拉	21	加泰罗尼亚	1997—2009	拉蒙尤伊大学(URL)	企业管理(ADE)	
	桑切斯	21	加泰罗尼亚	2007—2009	加泰罗尼亚函授大学	企业管理(ADE)	
	罗梅乌 ^{注1}	20	加泰罗尼亚	2004—2009	西班牙国家体育学院URL分校	体育运动科学	
	前锋 特略	20	加泰罗尼亚	2003—2008	巴塞罗那大学(UB)	企业管理(ADE)	
罗贝尔托	19	加泰罗尼亚	2003—2009	拉蒙尤伊大学(URL)	企业管理(ADE)		

尽管近年来,欧洲有一些职业足球俱乐部通过当地政府或自行与当地的某一所大学建立了商业上的合作关系,合作大学也向这些俱乐部的球员提供了某些类型的“进修”机会作为合

同的一部分,例如,在上世纪末和本世纪初,西班牙皇家马德里足球俱乐部与马德里胡安·卡洛斯三世大学曾经有商业合作关系,在此期间,有一部分足球运动员通过这种合作关系被授

予了管理学位,但应当注意到,这和拉马西亚的“大学生队”现象有着本质的不同,后者强调的并不是学位本身,而是通过争取这种高等教育学位在青少年球员中树立 3 个理念:体育和文化教育是可以并应该并存的;在足球之外需要接触社会的不同事物,要作为一个健康的青年、一个社会人来生活,而不是单纯作为一个足球运动员;为了能够调配体育训练、比赛和学校学习的安排,需要严格律己,有良好的生活方式。

“大学生队”这种现象不是单独依靠一方面或一些方面可以形成的,而是建立在一个俱乐部——大学——家长——青训球员 4 方紧密合作的网络中(如图 1 所示),并这 4 个方面要数十年如一日积极地联系配合,缺一不可。

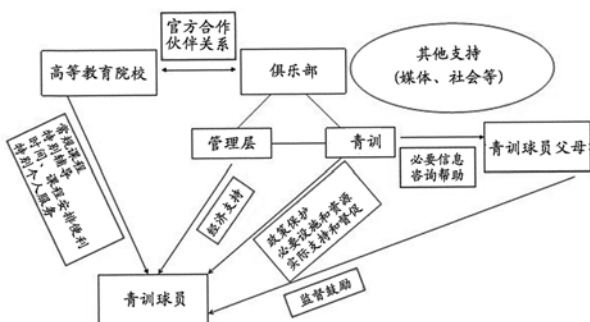


图 1 拉马西亚“大学生队”形成的各种因素及其作用

首先,拉马西亚的创建者在青训系统成立的第一年就跟巴塞罗那最著名的私立大学拉蒙尤伊大学(URL)建立了联系,在日后的发展中,巴萨管理层将这种联系扩展为官方的正式合作关系,同时又在上世纪末与西班牙国家体育学院 URL 分校建立了相似的合作关系,同时他们目前正在与巴塞罗那大学(UB)尝试开展这种合作——尽管还没有官方的合同,但已经有青年队和二队的年轻球员以优异的高考成绩进入这所欧洲老牌名校的各个本科专业学习。通过这种互惠互利的合作,巴萨为这些院校的体育市场、体育管理、足球、运动医疗等相关专业的科研活动进行投资,这些院校相关项目和专业的学生将优先获得进入俱乐部和俱乐部官方赞助商实习的机会,巴萨为大学的相关活动提供可能的便利和支持等;同时这些大学为进入本校就读的青训球员和青年球员提供普通专业课程以外的特别服务,包括根据他们的足球训练时间安排课程、辅导和考试,在球员因竞赛、医疗、职业发展(例如,短期租借到其他地区或国家的球队进行锻炼)等需要不能前往学校参加常规课程时,大学会提供为个人量身打造的网络课程和网络辅导。

巴塞罗那自治大学学生达尼埃尔·普拉特曾经是巴塞罗那省的另一家大俱乐部、西甲西班牙人足球俱乐部青训球员,目前已经被本校研究生部录取,他的许多前队友以及不同俱乐部(包括拉马西亚)的青训伙伴,现在正在各个大学,以拉马西亚青训球员相同的模式进行高等教育阶段的学习。他表示:“在中学期间,同时进行体育训练和全日制学校学习非常辛苦。但是现在作为一个大学生,我认为俱乐部要求小球员这样做是必要的。首先,事实是绝大多数的少训、青训球员最终都无法成为顶级或次级联赛职业球员,这就意味着俱乐部和父母必须

为他们考虑将来的出路。我们被要求不能放弃学业,这样如果我们‘不能做到’,还可以和学校里其他同学那样,正常地进入高等教育或职业教育,将来从事足球以外的其他职业。同时,因为要做这样的兼顾,我认为我们从很小的时候就学会了更合理地计划自己的时间,现在在大学和即将开始的研究生学习和实习中,我认为这是我比较其他许多同学的优势。这个优势是在足球青训中得到的。”

2.2.2 人文培养

人文培养,主要表现在“尊重”和“纪律”2个方面。尊重,具体指的是尊重教练、队友、老师和自己从事的体育运动,同时俱乐部和各个梯队的管理人员、教练也被要求尊重每一位小球员。为了保证各个梯队的小球员有充足的休息时间,并完成学业,同时也是“尊重其他队友”的一部分,拉马西亚虽然并不执行军事化管理,但是有严格的纪律要求,例如,除了学校考试期间需要更多时间复习功课或者特殊的节日、庆祝日以外,各个梯队的小球员每天都必须在规定的时间就寝和起床,必须要遵守营养师、医师制定的科学食谱,甚至要求孩子不能有“偏爱的食物”。

在西方国家,教育界和社会普遍认为,高中阶段的青少年(通常为 15~18 岁)是较难于从纪律方面进行管理和要求的,无论是在家庭、学校还是社会的范畴内。拉马西亚针对这一年纪段的青少年球员,还特别结合本地的社会风气和青少年生活习惯等,严格禁止晚间离开基地、私自出入娱乐场所或参加不适当的社交活动,对触犯法律法规的球员更是毫不留情。在早期,周末去歌舞厅、晚间离开基地或因与女生交往晚间私自外出的青训队员只要被发现一次,就立刻遭到了开除的处分,甚至是那些训练场上表现尚可的选手。近年随着社会风气的日益开放以及所在城市的国际大都市化和青训球员家庭本地化的加强,青训管理层对一些纪律规定进行了适当的放宽,对小球员的管理也稍为温和一些,但是那些保证青少年安全、健康,以及训练和学习质量的条款依旧 32 年不曾动摇。

值得注意的是,与支持帮助青训小队员们完成学业、参与高等教育的情况相似,在这些小队员中进行遵守纪律的教育和贯彻执行相关规定,并不是仅仅由拉马西亚的管理人员和教练来进行的,俱乐部除了毫无条件地支持青训组织和管理层制定的这些纪律章程,俱乐部总管理层和一队教练组也在其中发挥了积极的、很有帮助的作用。在俱乐部主席、官员和一队教练接见媒体、出席各种官方活动的时候谈及青训,几乎每次强调“纪律”在青训甚至是整个俱乐部中的重要性。2011 年 12 月,巴萨一队赴日本参加世界俱乐部杯比赛,一队主教练瓜迪奥拉特意要求自己的助手用手机给二队的个别几位球员发短信息,提醒这些年轻队员“谨记要严格遵守纪律,不准失控”。可见,平时不光是拉马西亚的各级别教练组对自己的队员了如指掌,一队教练组也对每一位青训和二队的队员都非常了解,这种了解远不仅是局限在足球竞技和技术层面的,更是深入到每位球员的个人生活和学业,能及时提出体育、教育、生活等各种方面的建议和对策。

2.2.3 体育训练

拉马西亚的体育训练主要强调的是 2 个方面:足球技术与

技巧,足够的时间。有别于许多青训体系训练方法的是,拉马西亚不要求强度和先天条件。在可以追溯到的青训七八十年代的记录中,就可以看到明文的规定:无论任何一个年龄级别的小球员,非比赛日的每天的体育训练时间(包括热身、准备活动时间)都严格禁止超过3个小时。同时,球队也规定,16岁以下的球员不进行专门的体能训练,除守门员位置外,除非有伤病进行恢复性练习或出于个人身体原因,一般不设立针对个人的单独训练。这样做的目的,首先是出于对小球员的保护。根据儿童救助会、国际奥委会等儿童权益机构和体育机构的调查显示,过度的训练量以及不合理的训练方法,已经成为给青少年运动员造成运动创伤、心理伤害、负面影响他们身心成长发育的最主要原因,因此,从时间和体力强度上控制训练量是必要的。

这种训练策略的另一个目的是从足球运动本身方面出发的。西班牙足球的传统优势是,球员个人技术比较细腻华丽,团队传接球配合精准巧妙,控球率高,整体战术好;而弱点是体能与西北欧球队相比相对较弱。针对这一现状,拉马西亚的青训技术人员制定的策略是:在未来职业选手的启蒙阶段将强项练精、练好,在青年队以前达到尽可能高的水平,在青少年球员开始“定型”的时期,再开始针对弱项,加强体能训练。这种策略不但有效地避免了在早期足球训练阶段很多可以避免的运动创伤,也很好地将引导和提高了少年儿童对足球的兴趣,树立了小球员的信心,是符合青少年生理和心理发展科学的。从幼儿预备队开始贯穿整个青训过程的几个要求包括:要达到与队友的传接百分之百的准确,拿到球后如果不能完成效果很好的射门,一定要能够想办法传出去,在球场上进行视野观察训练,牢牢控制住足球不允许丢球,无论是攻一防和防一攻,要想办法帮助其他位置上的队友,控制整场比赛的节奏,因此,小球员从接受训练伊始,就已经牢牢树立了“足球是团队运动”的概念,即使是最低几个级别的比赛,拉马西亚青训球队一方的阵容也是严整清晰、有整体感、有组织性的。

拉马西亚还有一条成文的规定:在青年队二年级之前的所有比赛,每一个队员整个赛季的出场时间都不能少于赛季全部比赛分钟数的40%。这条规定在西班牙足球青训界被称为“40%规定”。这条规定给小队员们传达的信息是,每个队友都是平等的。从竞技和选拔的角度来看,由于儿童和青少年选手处于一个身体和足球水平变化最快、最不稳定的阶段,给每个队员足够的上场时间,不但最大程度上给予小球员发挥的空间,也使教练组对小队员的评定和选拔尽可能地客观和全面。

3 “拉马西亚模式”为什么能够成功?

不强调投入很多的训练时间、不强调训练的高强度、不提倡(也在实际操作中没有)聘请国际知名的教练和技术人员——这样的一个青训模式,并不采用许多国家在青少年足球和其他体育项目的青训系统中普遍被认为有效的方针策略,但是却取得了世界上绝大多数青训体系都望尘莫及的成功。那么,“拉马西亚模式”成功的关键是什么呢?

首先,就是“以人为本”的基本原则。在这里,“以人为本”主要指的是以儿童和青少年为本。拉马西亚要求所有的教练

组人员经常观察和思考这样一个问题:“孩子们快乐吗?”自管理层,拉马西亚反复强调的一个主题是,要让青训服务于儿童和青少年,才能够使这些小球员产生对球队的信任和热爱,进而实现青训为一队培养后备力量和输送人才的目的。这个过程是无法跳跃进行的,因此,管理层和教练组作出的每一个决定,都做到了首先考虑小球员本身的利益,并且充分与学员本人和其监护人进行沟通,包括个别训练方案的调整,升级或淘汰的决定等。

其次,立足于本地、本国,最大程度上利用本土和自身资源。这一点主要包括3个方面:球队和青训的建设要植根于本地、本国和本民族的社会和文化传统;将培养的重点放在本土儿童和青少年;从本地区、特别是俱乐部本身,选拔任用青训教练人才。

巴萨是一个世界型的俱乐部,但更是一个民族性和地方性很强的俱乐部。根据2008年的统计,巴萨的会员有超过87%的人数是加泰罗尼亚本地居民。尽管相当注重开拓国际市场,巴萨依然坚持把自己的发展重心放在加泰罗尼亚本地区。在拉马西亚的各个年龄级别梯队,队员中的绝大多数也是本地儿童和青少年。这一特色在教练组的人员构成中就更加明显,目前,12个梯队和二队的主教练和第一、第二助理教练都是加泰罗尼亚人,而他们几乎全部都有在拉马西亚或巴萨作为青训选手或职业选手的经历。

最后,在训练和生活中,尊重科学,将运动科学、教育科学和健康科学的理论与青少年体育训练的实践紧密结合在一起,并注重灵活运用。

拉马西亚的体育训练有一个显著的特点:足球训练顺应儿童和青少年身体成长发育的客观规律,而不是如许多国家的体育青训本末倒置推行的那样,迫使青少年的成长服从于体育训练的需要。青训主管弗尔古埃拉对此是这样解释的:“在青训的每个阶段,任务和目的都是要有不同的,比如最开始的2个年龄级别,是要发现哪些儿童对足球有超乎寻常的兴趣,引导他们保持和提高这个兴趣;我们不会要求小球员在某个体能项目测试中达到什么成绩或在哪个年龄身高要达到一定水平,因为孩子的身体是按照自然的规律成长发育的,足球应该积极地促进和帮助这种成长,而不是给这种成长不必要的压力。很多事实已经证明,在少年时代身材矮小、体能不好的球员,后来都成为优秀的职业足球运动员。”

因为这种理念,拉马西亚的日常训练中,并不过多强调体能和先天素质,而是在兴趣和技术方面鼓励和培养学员。西班牙足球一直以来属于技术型足球,这种做法,符合儿童和青少年对足球的理解和他们的心理爱好,能够避免训练中的枯燥和过高难度,鼓励小球员保持对足球的兴趣和热情,并且在孩子接受足球训练伊始,就可以开始发展自己的球风和特色。在进入青年队以后,学员已经形成了一定的个人风格,位置也基本确定,再根据需求和身体发展水平进行有针对性的循序渐进的体能训练。

同时,青训人员的专业素质也是至关重要的,相当于师资力量之于教育的重要性。在西班牙,根据足协 and 高等体育协会

的规定,凡是正式注册的足球俱乐部,只有取得了国家足协或欧足联对应级别和种类教练资格证书的教练员才允许正式担任青训球队的主教练,而取得这一类资格证书,无论是国家或欧足联级别的,都必须通过高强度的课程学习、实地观摩、理论考试和实习4部分。这种要求保证了所有正规球队的青训工作者都经过标准化的培训,既具备专业的足球知识和技能、懂得青少年足球训练的方法策略,又掌握一定的教育学、少年儿童心理学知识,具备基本的运动医学和健康科学常识。这些都是国际体育界普遍认同的、作为一名青少年体育工作者缺一不可的职业素养。

而拉马西亚的青训,在这一基本要求上,又做到了更高的层次。前文提到,由于马来西亚注重发掘本土资源,青训教练绝大多数都来自于俱乐部本身,而其中很大一部分曾经在童年、青少年时期作为学员在拉马西亚生活、训练和学习过。这些教练除了国家统一要求的资历和素质,更熟知俱乐部的各种规则、目标、传统等,又因为亲身经验能够在实地工作中主动延续和运用拉马西亚的优秀经验和方法,并且进行与时俱进的改革和完善,不断探索适合新一代儿童和青少年的更先进体育训练和管理方法。此外,他们出身于拉马西亚的经历,使他们容易与小球员建立更加亲密融洽的关系,并且能够更容易地体会自己的学员在训练、学习、生活和心理发展方面的需要或困难。著名的西班牙国家队主力中场球员哈维对青训教练在自己整个职业生涯和人生中的影响作出过非常高的评价:“我必须要感谢自青训阶段培养过我的所有教练……我才能一路走来,成为职业球员。他们中的每一个人都教会了我很多东西,然而,他们给我最重要的影响是在我成长学习的年代里通过日复一日的工作,以身作则,言传身教,不仅传授给我精湛的足球专业技巧和知识,更重要的是发挥教育工作者的作用,教导我做人的。他们在我心中树立的人生观、价值观,今天依然是我生命的一部分。作为投身于青少年体育事业的教育工作者,有一点应当时刻铭记在心,那就是比起比赛成绩,更重要的是工作的方式方法,比起单纯的体育训练、教学和科研,更重要的是他们在对待孩子时候的态度和良知,因为这些孩子正处在人生最重要的一个阶段。”

4 结束语:世界足球青训的“参考书”

没有任何一个国家或地区的社会环境、教育体系、体育发展水平和青训工作现状是与另一个国家完全相同的,因此,尽管“拉马西亚模式”取得了前所未有的成功,对于它的定位,应当依然是“参考书”,而非“教科书”。然而在避免直接的教育借用和照搬之后,应当注意到,“拉马西亚模式”的一些经验,是可以为许多国家的青训工作提供重要参考和启发的。

其中首要的一点,就是体育青训系统要立足于所在的地区和国家,在日常工作中,非常尊重并善于利用本地、本国、本民族传统道德理念、精神价值,以及文化中积极的因素,用这些积极的因素来引导和教育孩子。拉马西亚在最基础的针对9岁儿童的青训中,就开始强调团队的重要性,教育小球员要以自己的球队、自己的城市和加泰罗尼亚为荣,不但要尊重自己的队友和教练,还要尊重自己所从事的体育项目。而尊重、热爱

工作、极高的民族和家乡自豪感这些精神,都是加泰罗尼亚民族精神最看重的一些方面。特别是在21世纪,青训工作者时常反应,当代的青少年不容易在纪律、品德等方面进行教育和约束,拉马西亚的经验告诉我们,“体育精神”不见得是特别提出的道德说教,而是可以以一种青少年能够积极地接受、甚至已经在成长过程中接受了的方式进行的,例如“尊重”,在许多民族和社会,都是至今被强调的民族传统美德,是孩子从小就在家庭、学校和社会环境中都被教育去遵守的,它恰好是体育精神中最重要的组成部分之一,那么教练和青训工作者们完全可以在激励青少年球员为球队、为家乡捍卫和争取荣誉时潜移默化地灌输这一理念,而不是进行空洞的说教。

立足于本地和本国,还应当使青训模式能够与本地和本国的教育体系和社会环境相适应。北京市知名的青少年体育教育工作者、北京市青少年体育俱乐部负责人之一李杰表示:“在一些国家,中学生每天进行5~6h的学习,而用另外5~6h进行体育训练,是能够达到学校的课业要求顺利毕业、升学,并同时成为一名出色的青训运动员的;然而在另外一些国家,例如,中国的公立教育环境下,学生面对很大的升学压力,就必须把这10~12h都用来上课、学习、完成数量很大的作业,这就决定了在别的国家可能很成功的青训体系在中国是无法贯彻的。中国要培养优秀的体育后备力量,需要研究出自己的道路和方法。”

这种“道路和方法”,首先要保证儿童和青少年的文化学习。就像拉马西亚青训主管F指出的那样,许多青训体系没有实现为本俱乐部和本地区本国家培养出人才的目标,首要的一点不是体育训练的问题,而是没有让青训中的儿童和青少年受到良好的文化教育。在一些国家,如采访中所发现的那样,其教育体系是无法或很难允许儿童和青少年运动员在按部就班地进行正规学校教育的同时完成体育训练任务的——尤其是足球等需要投入比较多和比较完整的时间来进行训练的项目,那么对于这些国家的体育工作决策层、青训工作负责人和理论政策研究人员来说,能够找到一种合理的途径解决这个矛盾是必要的。例如,美国跳水队为了能够为青少年选手提供更多训练时间并保证他们最少完成高中学业,在与校方、家长、教育辅导员和运动员本人进行沟通协商后,安排所有高中生选手以家庭学校的方式完成高中学业,即通过定期的与辅导教师会面、互联网和专业教学软件等手段,使学生不必前往学校,即可以更专注的精力在家上课、完成作业和参加考试。2008年北京奥运会美国跳水队21岁以下的全部青年选手都是用这种方法完成高中学业的,并且大部分进入大学继续高等教育。

无论是“拉马西亚模式”还是其他国家、其他项目成功的青训经验,尽管是以不同的方式实现兼顾青少年选手的学业和体育训练的,但是其成功的基本原因之一毫无例外,都是选择的方法适应了本国和本地区的教育体系。

从专业体育训练的角度来审视,“拉马西亚模式”给其他国家的启示主要包括青训系统建设、青训人员的专业素质和科学训练方法3个方面。

首先,一个国家或地区的青训能够取得成功,必须有上至体育权威机构、下至具体俱乐部每一个年龄级别的青训教练组

有效的管理,这种管理是需要建立在相对完善的青训系统和规章制度之上的。在前面提到的西班牙青训体系,是在本世纪70年代就形成的,经过多年在实践中的发展和改革,90年代开始已经非常巩固,是国家范围内标准的青训系统。另外,西班牙足协(FRFE)和西班牙高等体育协会(CSD)对青训工作也有具体的规章制度,例如,青训的目标、提倡和禁止的方面、对从事青训工作人员的职业资格和职业、道德素质要求等。拉马西亚在这一国家级别框架下,对每个年龄级别的青训,都有清晰严格的管理,做到了有总的青训负责人、技术和行政管理负责人,具体到每个级别,又分别有统筹管理的主教练、在技术方面给予辅助支持的技术组、负责健康和医疗的专业人员和从事行政事务管理的领队,在此之外,还有负责管理和监督住宿球员生活、文化学习的辅导员和教师。而在一些其他的青训体系中,主要的问题表现在缺乏国家级别的规章制度,青训体系不够固定,具体到俱乐部,特别是缺少人员和资金的俱乐部,通常没有专门的人员负责某个具体方面的管理,权责不分明。

其次,青训系统必须保证青训教练和教练组人员的专业素质,做到持证上岗。从国家、地区足协或者洲际足球协会角度来说,应该制定一个国家或地区范围内统一标准的教练资格证书,特别是有必要设立专门针对青少年足球训练的教练资格证书。基于足球青训针对的是未成年人这一群体的特殊工作性质,除了普通教练资格培训课程上设立的足球技术、球队管理等普遍内容,青训教练资格的培训学习过程中,还应当包括儿童和青少年心理学、体育教育,以及有针对性和实用性的健康科学知识等。

具备上述素质和能力的青训教练,将更可能在实地工作中推行科学的训练方法。文中提到的拉马西亚一些特殊的训练方法和策略,例如,推迟进行体能训练的年龄、强调基本技巧和团队战术等,都是基于占青训学员绝大多数的加泰罗尼亚本地和西班牙儿童和青少年的身体素质自身特点和思维、心理特点来决定的,同时参考了青少年身体成长发育的普遍规律等科学因素。其他国家的儿童和青少年很可能在先天的身体素质和后天的足球启蒙方面有着不同的强项和弱点,这就需要当地的足球青训工作者在参考科学理论和本地以及别国先进经验的同时,总结适合自己队员的方法。

除此之外,拉马西亚给其他国家、特别是在某个或某些相关领域相对落后的国家的另一个启示,则是宏观的社会环境会对一个国家和地区的足球和体育青训工作带来影响和限制,青训工作也必须符合所在地的社会环境,然而,在恰当的组织 and 负责青训的俱乐部、体育机构的合理积极引导下,青训工作是可以克服社会环境中的消极影响的。例如,文中提到的,尽管加泰罗尼亚地区的文化教育水平在西班牙国内相对发达,也相对更受到重视,但西班牙的教育水平并不在欧盟国家中处于前列,即使单独评价加泰罗尼亚地区,也依然仅是处于中游一中上游的水平。在这样的氛围下,拉马西亚青训的领导者们依然能够清醒地意识到文化教育对于青训儿童和青少年的重要性,并且在每日的生活中高度地突出和强调这种重要性,甚至比一

般的学校和家庭更严格地要求自己的小球员认真对待学业。他们在并非有利的“大环境”下持之以恒地根据自己的建队方针和青训哲学,营造一个不同的“小环境”,取得了其他欧洲教育远远领先于西班牙的发达国家没有取得、甚至无法相信的青少年足球选手的“文化教育奇迹”,建立起来世界足球青训史上绝无仅有的“大学生队”。同时,从经济和国家实力的角度来看,西班牙同样在欧盟不占据领先行列,即使是巴萨这样的大型俱乐部,对于青训的资金和设备投入也是有限的,但是合理的计划管理和人员配置,使拉马西亚青训系统能够健康有效地运行。这对于同样面临类似问题的国家和青训系统,也有一定的参考价值。

应当意识到的是,虽然强调“拉马西亚模式”是植根于一个民族地区、一个国家的青训模式,并且有很多独特之处,但是就像体育精神本身,一些价值观甚至目标和策略是世界多数国家的青训工作和体育事业中普遍信奉并一直推行的,这就使得借鉴和学习拉马西亚的经验成为可能,并且有助于克服在参考和学习过程中的困难。例如,拉马西亚“以人为本”的原则,并不是巴萨独家或西班牙一国的首创,中国体育在多年前就已经在更宏观的环境下提出了这一理念,将其应用到北京奥运周期中,“人文奥运”作为一个主要的宣传口号和赛事,以及奥林匹克教育的主导思想,就是建立在“以人为本”的基础上的。目前这一思想也是北京奥运会留给中国的奥运遗产之一,毫无疑问也完全能够用以提高和改进本国的足球和其他体育项目青训工作,因此,总的来说,“拉马西亚模式”为许多不同国家的足球和其他体育项目青训工作提供了一个积极、全面的参考,并且至关重要的一点是,这种参考是具有比较高的可执行性和可适应性的。

参考文献:

- [1] Alastrué P. Leducació en valors a través de l'esport: Recursos per als diferents agents esportius [M]. Barcelona: Diputació Barcelona, 2011.
- [2] Frieros T. Fàbrica de Campeones [M]. Barcelona: Lluís Payarols, 1996.
- [3] Gil J. "Pep se informa hasta de las cenas del Barça B" [N]. Sport, 2011-12-15.
- [4] International Olympic Committee - IOC (2005), IOC Consensus Statement on Training the Elite Child Athlete [EB/OL]. [2011-11-22]. http://www.olympic.org/Documents/Reports/EN/en_report_1016.pdf.
- [5] Perarnau M. Senda de Campeones: De La Masia al Camp Nou [M]. Barcelona: Grup Editorial, 2011.
- [6] Rodríguez, S. Educats per guanyar [M]. Barcelona: Ara Llibres, 2011.
- [7] Save the Children-STC (2008), Niños en Competición [S]. Madrid: Save the Children.

注1 该球员已在2011年秋季转会英国足球超级联赛的切尔西俱乐部,巴萨保留了回购权。