

为破解青训与职业足球衔接难题,山东泰山足校推行“高度一体化”策略

# 这家足校4年收获11项全国冠军

本报记者 王 者 唐天奕

## 建设体育强国 足球青训观察

北京时间1月17日晚,在沙特阿拉伯进行的U23男足亚洲杯1/4决赛中,中国队经过点球大战,战胜乌兹别克斯坦队,晋级半决赛,创造历史。本场比赛,来自山东泰山足球俱乐部的彭啸打满全场,送上多次关键解围,并在点球大战中稳稳将球罚进,帮助球队如愿晋级。

本届U23男足亚洲杯阵容中,除了彭啸,还有2名球员的职业生涯也起步于泰山俱乐部创建的泰山足校。自1999年成立以来,泰山足校累计向各级国家队输送球员326人,向国内三级职业联赛输送球员380人。2022年至2025年,足校各梯队共收获11项全国青少年赛事桂冠,不少球员渐渐在各年龄段国家队站稳脚跟。4年收获11项全国冠军,这家足校是如何做到的?记者进行了实地探访。

### 资源共享,退役名将转型当教练

对山东U18男足的队员们来说,去年的第十五届全国运动会是一次难忘的旅程。队伍一路过关斩将闯入决赛,在点球大战遗憾不敌辽宁队。赛后,时任主教练周海滨与队员一一击掌,鼓励他们直面失利。这支队伍以他执教的泰山足校U18梯队为班底。

退役前,周海滨踢过不少位置:后腰、前腰、边前卫……在位于山东潍坊的泰山足校训练场上,他又临时客串起守门员。

站在门前,周海滨并不着急扑救,他指着场上的人墙板,向队员讲解角球要点。队员轮流上场练习,他紧盯每个人的动作,不时指导:“球的方向是好的,但角度有点低……”朝夕相处近4年,周海滨早已把这群少年当作自己的孩子一般。当青训教练,最重要的是什么?“耐心。”他脱口而出。

2021年起,为破解青训与职业足球衔接难题,泰山足校开始推行“高度一体化”策略。泰山足校的青训梯队与俱乐部一线队在足球理念、技术风格、战术体系及训练模式上实现统一,其中一大举措就包括聘请韩鹏、周海滨、崔鹏、汪强等泰山队退役名将担任各青训梯队教练。

2022年初,周海滨来到足校,接手当时的U15梯队。一开始,小队员有点“畏惧”周海滨的名气,场上场下都放不开。周海滨一边琢磨怎么和这些正处于青春期的孩子们交朋友,一边帮他们“补课”——孩子们的足球基本功太薄弱。

为了打磨快速攻防转换的技术风格,周海滨还很看重对球员决策力的培养,“在高强度、高对抗的赛场上,在最短时间内决策并找出最优解的能力至关重要。”为达到要求,队员们逐渐养成赛场上耐心观察、快速思考的习惯。

少年们一天天长大。4年间,他们先后在中青赛和中国足协青少年足球锦标赛等赛事中捧回4座冠军奖杯,周海滨也3次荣获“最佳教练”称号。其中3次夺冠都是横跨年龄段“以小打大”,这也是“高度一体化”策略中对竞赛体系的创新——15岁以上年龄段球员挑战更高水平的赛事。

“他们可能在速度和体能上限上不上更高年龄段的队员,但可以用技术去‘追赶’。”周海滨说,“成绩很重要,能增强队员们的信心。但我们不能唯成绩论,要把球员的个人成长放在首位。”

虽然没能在十五运会中夺冠,但队员们依旧坚持梦想。走到关键路口的他们,渴望接下来能站上职业足球赛场。如今已经担任U15国家队主教练的周海滨,对他们的未来充满期待。



泰山足校小球员在训练中进行扑救。

赵学昊摄

### 训练“上科技”,比赛上强度

去年11月,记者走进泰山足校的训练场,见证了泰山U16梯队的一场队内分组对抗赛。换好足球鞋后,队员们又在球衣外面套上一件黑色背心。走近场边的黑色金属箱,他们捡起标有自己号码的数据收集器,将其固定在背心后方的口袋中。

比赛开始,队员们激烈拼抢。场边,负责分析数据的梯队助理教练王旭目不转睛盯着电脑屏幕。

队员李钧鹏加速完成一次上抢,他的最高冲刺时速实时反馈到电脑屏幕上。随着比赛进行,球员的最高冲刺速度、全场跑动距离、综合负荷等各类场上数据相继弹出。

2018年,泰山足校与一线队同步引进这套可穿戴设备。通过设备,教练组可以详细掌握、准确分析球员的各项运动指标,让训练更科学、更有针对性。

中场休息时,王旭将上半场数据拿给梯队主教练汪强。“钧鹏,你的高强度跑距离不到1000米。”结合数据,汪强作出提醒,“下半场要再积极些,往前抢。”

实施“高度一体化”策略后,泰山足校参照一线队人员配置,为各年龄段梯队配备了专门负责技术分析的助理教练、专职队医和康复治疗师。

“每一个丢球和进球的瞬间,我都会用视频软件还原球的运动轨迹,和球员一起复盘。”每逢重要比赛,王旭都会拍摄并剪辑比赛录像。

2024年,在中青赛U15组的一场比赛中,李钧鹏全场10次丢失球权。比赛结束后,王旭连夜剪辑出视频,带着李钧鹏逐帧分析失误瞬间。“这帮助我更精准地找到短板,训练时更有针对性。”李钧鹏说。

训练“上科技”,比赛也得上强度。泰山足校为各梯队球员“搭台”,通过高质量比赛帮助球员涨球。拥有更多亮相机会后,李钧鹏很快脱颖而出,多次入选国少集训队。

2025年7月,在辽宁沈阳举行的“和平杯”国际足球锦标赛中,身为U16国家队队长的李钧鹏在一场比赛中拼到双腿抽筋,最后被担架抬下场。这种奋不顾身的拼劲,赢得球迷点赞。

“‘和平杯’比赛中,U16国家队里有8名球员来自泰山足校。”泰山足球俱乐部竞训总监马宝刚说,“梯队采用一线队的战术体系和训练模式,这有助于年轻球员更早适应高强度赛事节奏,充分提升人才培养效率。”

### 锻炼适应能力,加强人员交流

“烫脚。”回忆自己第一次与一线队的合练场景,今年20岁的史松宸首先用这两个字形容当时的感受,“紧张又局促,仿佛不会踢球了。”

那是2023年1月,史松宸接到一线队上调通知后,从足校来到位于济南的泰山足球俱乐部。

史松宸是辽宁大连人,11岁时被父母送来泰山足校试训。他身体条件出众、性格沉稳,试训后不但成功留在足校,而且迅速成长,后来入选U16国家队。

史松宸等青训好苗子,备受俱乐部关注。为了让青训球员近距离感受职业队的节奏和氛围,俱乐部多次安排一线队到足校集训,加强不同队伍间的交流。

“当时就期待早点成为其中一员。”很快,史松宸等来机会。2023中超赛季开启之前,山东泰山一线队从足校征调史松宸等12名年轻球员参加集训。

## 记者手记

### 抓好配速,让追赶更高效

唐天奕

“我们的青训工作在进步,跑在前面的人也没有停下脚步。”采访中,周海滨的一句话引出不少足球工作者的共同困惑:面对差距,如何更高效地追赶?

不妨借鉴长跑运动员的经验:抓好配速,既在关键节点及时提速、保持冲劲,又能在需要时适当减速、保持定力。

及时提速,需在行动上加快破局。山东泰山足校直面发展痛点,整合梯队资源,打通衔接通道。放眼全国,多地建立各级青训中心,在高效执行和多元探索中,加快推进足球青训体系建设,加快培养具有国际竞争力的足球人才。中国队晋级U23男足亚洲杯四强,彰显我国足球青训工作近年来的扎实成果。彭啸成长于泰山足校,胡荷韬从四川成都足协青训体系走出,王钰栋成为浙江

初来乍到,史松宸有点不适应,但他告诉自己:“这里的每一分钟都在教我成长,一定要把每堂课完整跟下来。”

“心理初度是支撑运动员在场上拼搏的重要因素。”泰山足校副校长王军说,“足校教练在日常训练中,会格外关注梯队球员的心理素质。下一步,我们还将引入国外高水平俱乐部的心理训练模式。”

训练场上,队里的“老大哥”也向史松宸传授经验。一次训练中,史松宸防守时出现失误,一线队队员郑铮在训练间隙特地与他一起复盘并给出建议。在这样的“传帮带”中,年轻球员逐渐褪去青涩。

上升通道持续畅通。2025年7月,泰山B队小将彭啸凭借在中乙联赛的优秀表现,成功跻身一线队大名单,并顺利完成中超首秀,展现“即插即用”的适应能力。2025赛季,彭啸代表山东泰山一线队登场11次,发挥出色。

“高度一体化”策略实施以来,泰山足校的青训工作稳步提升。与此同时,多重挑战依然存在:本土教练在战术理念、数据分析及个性化培养方面的提升空间较大,足校受资金限制,无法为所有梯队配备高水平外教;球员的基本功持续提升,却在阅读比赛等方面存在短板,尤其缺乏国外同年龄段球员的持续观察与动态调整能力。“接下来要进一步理顺青训与一线队的衔接机制,让处在成长关键期的年轻球员多接受高水平比赛锻炼,避免停滞不前。”马宝刚说。

“泰山足校成立至今,青训球员走向职业赛场的比例达40%。我们的长远目标是培养更多顶尖球员,为足球事业发展贡献更多力量。”山东泰山足球俱乐部党委副书记、总经理周培建说。

本期统筹:高 倩



泰山足校小球员在分组对抗。

赵学昊摄

## 团体谈

对青少年球员来说,培养球商的重要性甚至超过技术本身,是决定其成长上限的关键因素之一

足球赛中瞬息万变,一脚恰到好处的直塞能撕开整条防线,一次提前卡位的防守可及时阻断对手的进攻。在刹那间作出决策,考验着球员的球商——即观察、分析并快速作出最佳判断的综合能力。

对青少年球员来说,培养球商的重要性甚至超过技术本身,是决定其成长上限的关键因素之一。以西班牙籍球员佩德里为例,接球前,他习惯频繁扫视,在拥挤区域发现隐性空间,迅速判断局势并作出选择。他善于通过节奏变化为队友创造机会,在没有球权的情况下仍以跑位提供接应,在逼抢中找到最佳出球路线,出色的球商使他成为球队不可或缺的一员。

当前,我国青训体系对球商的重视仍需加强。现代足球训练理念以比赛模型和技术风格为关键,整合体能、技术、战术、心理四大要素同步发展,并以思维参与度和活跃度作为主要评估指标。然而有的教练选材时倾向于关注身高、速度、力量等身体条件,忽视球员的技术意识和战术理解;训练中,沿用传统训练模式,将体能、技术、战术和心理割裂训练,导致球员阅读比赛能力不足、技术运用不合理。

球商培养宜早不宜迟,从普通的训练规律来看,理想阶段为7至8岁。此时应将技术训练与战术学习相结合,通过简化比赛和专项练习,系统培养球员的战术意识与决策能力。例如,开展小范围、多目标对抗训练,提升空间感知能力;设计局部人数劣势场景锻炼应对策略,强化预判与观察力。

在青少年球员的成长过程中,球商培养并非独立训练模块,要把球员置于真实比赛的情境中,在强对抗、快节奏、空间复杂以及战术多样的实战中,提高球员处理高密度信息的能力。一方面,有必要举办更多高质量赛事,让青少年球员有充足机会在实战中检验和提高球商。另一方面,通过观看录像、分析数据,引导球员回顾比赛中的决策过程,讨论战术得失,从而加深理解、积累经验。

同时,还要鼓励青少年主动思考、自主学习。在教练引导下,观看知名球队的比赛,观察持球队员或无球队员的跑动、接应等动作,对比自己的理解来提高球商。对于喜爱的球员或同位置球员,更要细致观察其决策和行动以及与队友的互动方式,从中获得启发。

(作者为山东泰山足球俱乐部竞训总监,本报记者王者采访整理)

### 霹雳舞小将郭朴两天揽三金

### “上场后,我更专注于做好自己”

本报记者 王 亮

日前,2026年世界霹雳舞体育舞蹈节在澳大利亚布里斯班举行。17岁的中国选手郭朴延续了良好的竞技状态,两天内接连斩获女子个人、团队赛3V3、青年女子组3个项目的金牌。

作为世界巡回积分赛及青奥会资格积分赛,本次赛事高手云集。在女子个人赛中,郭朴历经多轮比拼,强势晋级决赛。决赛中,她迎战日本选手津波古梨心,全程占据主动,以3:0干脆利落地取胜。“决赛前我很紧张,但上场后,我更专注于做好自己,音乐性方面发挥得比较好,希望以后能再放松一点。”郭朴赛后表示。

这位力量与美感并存、技巧与创意兼备的山东姑娘,在世界霹雳舞赛场的亮眼表现赢得广泛认可。葡萄牙名将凡妮莎评价:“郭朴在新一代女子霹雳舞选手中非常突出,她在各项赛事中的表现激励了许多同龄选手。”巴黎奥运会女子霹雳舞银牌得主妮卡则表示:“郭朴训练非常努力,期待她未来越来越好。”

回顾2025年,郭朴的赛场表现可圈可点:去年6月,她连续夺得霹雳舞亚洲青年锦标赛和亚洲锦标赛冠军;之后的成都世运会,她首次参加世界级大赛便一路过关斩将,摘得桂冠;12月在日本福岡举行的2025年霹雳舞世锦赛中,她从八强赛起连续击败3名主场作战的日本选手,最终夺冠——这也是中国选手首次夺得霹雳舞世锦赛金牌,创造了历史。

未满18岁的郭朴,如何在不到一年内成绩突飞猛进?她坦言:“没有什么秘密武器,就是一直努力训练,不断取长补短。”她希望用一次次突破,回馈始终陪伴、鼓励她的教练、老师和家人。随着在世界级舞台持续崭露锋芒,她将迎接更大的挑战。“我对未来充满信心。”郭朴说。

当前,中国霹雳舞运动发展迅猛,项目人才不断涌现。本届体育舞蹈节,中国队共收获4金、1银、2铜。其中,年仅10岁的葛爱晨在团队赛中摘得一枚铜牌。在世界霹雳舞舞台上,中国队的分量无疑越来越重。

### 商竣程晋级澳网男单第二轮

本报北京1月19日电 (记者李硕)19日,2026年澳大利亚网球公开赛男单首轮比赛中,中国选手商竣程以3:1战胜西班牙选手阿古特,职业生涯第三次在澳网闯过首轮,这也是他在大满贯正赛中取得的第七场胜利。

当日,另一位中国选手布云朝克特在男单首轮负于加拿大选手沙波瓦洛夫,无缘大满贯正赛首胜。在女单首轮比赛中,从资格赛突围的中国选手袁悦面对2号种子、波兰名将斯瓦泰克敢打敢拼,苦战2小时后遗憾告负,无缘晋级。

### 广州100公里越野赛举行

本报广州1月19日电 (记者曾华锋)广州100公里越野赛日前举行,来自14个国家和地区的约5000名选手从广东省广州体育馆出发,跑向白云山等风景区,在比赛中欣赏花城之美。

经过角逐,在100公里男子组比赛中,李佳佳以11小时02分46秒的成绩夺冠,利世银和袁信富分获第二名、第三名;在100公里女子组比赛中,杨钰以13小时14分54秒获得冠军,张秀花、徐玉燕分获第二名、第三名。

本版责编:林琳 史哲 高倩  
版式设计:张丹峰

## 球商培养宜早不宜迟

马宝刚

## 一起来玩腰旗橄榄球

福建省福州市第二届幼儿橄榄球公开赛日前举行,比赛采用安全友好的非冲撞形式——腰旗橄榄球,吸引13支幼儿橄榄球队、近200名小运动员参与。近年来,福州市推动橄榄球特色运动进校园,15所幼儿园常态化开展课程。图为幼儿组队员在比赛中。

谢贵明摄(人民视觉)

