

● 学术对话录

## 论中国足球崛起之道

——美国 Kennesaw State University 王晋教授访谈录

石 岩<sup>1</sup>, 王 冰<sup>1</sup>

**摘要** 2013年10月,利用在美国 Kennesaw State University 访学的机会,我对合作导师王晋教授进行了一次有关中国足球话题的学术访谈。王晋教授早年在国内接受过足球专业训练,后来长期从事运动心理学及运动技能学研究与教学,是一位被称为“懂足球”的运动心理学家。这次访谈的内容涉及影响足球运动成绩因素、青少年足球训练、反应时训练、心理训练、足球训练与比赛脱节问题、美国女足成功经验、中国足球打法、中国足球职业化、外籍教练聘用、国外球员引进、国内足球教练员存在的问题以及对中国足球发展展望等内容。王晋教授理论联系实际,从宏观到微观,从理念到方法,从训练、竞赛到管理,系统、全面地提出了一些关于中国足球运动发展的个人独到见解,希望能对处于低谷中的中国足球发展有所助益。

**关键词** 足球教练培训;速度;反应时训练;高水平技术训练;足球智商;管理体制;中国足球  
**中图分类号**:G843 **文献标识码**:A **文章编号**:1004-4590(2014)01-0077-09

### Talking about the Rising Road of China Soccer

——An Interview with Professor Wang Jin of Kennesaw State University in USA

SHI Yan<sup>1</sup>, WANG Bing<sup>1</sup>

(1. School of Physical Education, Shanxi University, Taiyuan 030006, China)

**Abstract** As a visiting scholar at Kennesaw State University in October 2013, I interviewed Prof. Wang Jin, my collaborative advisor, for discussing the various topics of China soccer development. Prof. Wang Jin received professional soccer training during the period of his early adulthood in the Zhejiang Province of China. His expertise is in the areas of sport psychology and motor learning and he is a recognized sports psychologist with the deep knowledge in soccer. I had a chance to interview Prof. Wang Jin to learn his perspectives in China soccer such as the contributing factors to soccer performance, youth soccer movement, reaction-time training, mental training, the potential reasons for the gap between practice and competition performances, the winning formula of Anson Dorrance's coaching principles for the U. S. Women's National Team, the effective play styles of China soccer, the impact of foreign coaches and players in China, the current issues and new visions of the development of Chinese professional soccer, and the recommended strategies of China soccer. Prof. Wang Jin carefully responded all of my questions and he was able to integrate theory to practice for providing the insightful perspectives of the China soccer development. The aforementioned topics were from micro to macro, from a single idea to overall operation, from practice to competition, and from technical issue to management system. I believe that Prof. Wang Jin's interview presentation would stimulate and inspire our Chinese soccer professionals who could join our discussions and formulate the new national strategies of advancing our soccer performance. Needless to say, soccer is the sport Chinese people love dearly and is also the sport that attracts the largest audience at the worldwide scope.

**Key words** China soccer coaches' education; speed; reaction-time training; high-level soccer skill training; soccer IQ;

收稿日期:2013-11-04

作者简介:石 岩(1966-),男,山西汾阳人,教授,博士,博士研究生导师,研究方向为体育心理学与竞技参赛学。

作者单位:1. 山西大学 体育学院,太原 030006; 2. 山西大学 体育学院,博士研究生,太原 030006。

management system; China soccer

## 1 关于制约中国足球发展的因素

石岩:王教授,您好,应中国知名的体育学术刊物《体育与科学》杂志程志理编审的委托,非常高兴有机会和您就中国足球发展的问题来做一次学术访谈。作为一位资深的足球方面专家,您认为制约中国足球发展的主要因素有哪些?

王晋:要说清中国足球发展之路是一个很复杂的问题,不是用简单的几句话就能够解释清楚的。中国足球到现在为止一直处在挣扎阶段,这是由很多原因造成的。

从我个人分析而言,第一,教练的水平是一个很重要的因素。因教练以前都是运动员,他们(或她们)从运动员生涯到教练员职位,这期间没有经过很好的培训。他们受到一种传统方法的影响来进行训练,以前教练如何教我,我就用同样的方法教我的队员,很少会用科学的方法来训练。第二,中国足球的体制也是一个很重要的问题。例如,现在国家队队员很多都是从职业队选来的,他们来国家队是一种短期行为。由于在俱乐部踢球涉及经济利益等多方面的问题,那么到了国家队以后他们训练和比赛第一要素是不能受伤,如队员受伤后回到俱乐部,特别是经济方面会受到很大的影响。在当今的社会,很多人会把经济利益看得比国家荣誉更重要。另外,在球队的科学化管理等,和国外相比存在着比较大的差距。中国足球一直以来是外行领导内行,至今我国可能还没有设制出一整套科学化发展足球运动的体系。

足球成绩取决于体能、竞争性技术、足球智商、心理因素、团队精神及配合。一个队必须要在五个方面都做得很好,足球成绩才会达到较高的水平。要真正提高足球以上五大方面的实际水平,我们必须从每个方面着手,要花很大的力气才能提高。

石岩:您能不能详细地说一说刚才的五大关键要素是如何影响中国足球水平的?

王晋:首先我讲一下体能和足球成绩的关系:从普及来讲,谁都能够踢球,但要达到世界高水平的话,我们在选材上,一定要选一些体能特征适合踢足球的运动员。这里,我们首先要了解高水平足球赛的特征,如速度非常快,这要求足球运动员有很强的爆发力以及很快的速度。比赛时,在大多数情况下,队员都是在激烈争抢状态情况下,如果速度稍慢一点,技术再好也会落后于别人。从速度而言,根据运动生理学原理,人的肌肉分快肌和慢肌,这是先天父母给的,是基因决定的。因此,我们在选材方面一定要选快肌型运动员,这是培养出优秀运动员的前提。如果选材没选好,这是一个很大的问题。其次,训练体能素质需要有专业体能教练来进行,因为体能训练和技术训练完全是两回事。体能素质训练是一门非常专业化的学科。在美国,要成为体能教练需经过很多培训,才能拿到体能教练执照,才能给运动员提供体能素质训练。在体能训练这方面,中国足球还没像国外那么重视。同时,在体能方面,运动员自己的生活习惯也很重要,如抽烟、喝酒、晚上睡眠时间不够及其它生活习惯不好,都会很大地影响运动员体能素质。从足球的本质来说,如运动员没有很好体能素质的话,再好的技术也无济于事。在这方面,有些人说:我们中国人的身体先天就比外国人差。这话不能这样绝对地讲,像日本男女足和韩国男女足都打出很高的水平,他们(或她们)也是亚洲人,所以从先天角

度来讲,如果我们注重科学选材及用科学方法来进行体能训练,我国运动员也一定能达到世界顶尖水平。

第二个因素是足球技能。足球技能可分成两种:第一种是“示范性足球技术”,示范性技术是指在非对抗性情况下做出的技术动作。这些技术动作看起来非常漂亮,做得很好看,但是一到打高水平比赛,这些漂亮技术动作在比赛时就发挥不出来。我把这类技术叫示范性或表演性足球技术。另一类足球技术可称为“竞争性足球技术”。什么是竞争性足球技术?首先我们来了解一下高水平比赛的特征。根据运动技能学的观点来分析,高水平足球比赛的特征是比赛速度和节奏非常快。让我们看一下欧洲、南美的打法,他们都很强调快速推进的打法,争抢对抗、身体冲撞比较激烈。在激烈的赛场上,动作很多时候是在多人抢截情况下,在很小的空间内,在身体都快要失去平衡的情况下来完成技术和射门动作,在这种情况下发挥的技术,我称之为“竞争性足球技术”。我在美国发表的一些文章中论述了这一区分的重要性。很多队员的动作很漂亮,但这些动作是在松散或慢节奏情况下,或无抢截的情况下完成的。一旦遇到激烈程度高的情况,他们的技术水平就难以发挥出来。竞争性足球技术是要通过特殊的训练方法来打造的。我以前也踢足球,对这方面自身的感受还是很深的。

第三,足球运动不仅需要有很好的体能素质及竞争性技术,而且足球智商(IQ)也很重要。足球智商包括:(1)队员对足球比赛内涵的了解;(2)对足球规则的了解;(3)对战术的理解及运用;(4)对新情况适应及快速应对能力;(5)准确判断及做出正确决定的能力。比如,当一位运动员拿球后,他可以有多种选择:可传球,运球,射门等,并且传球可向许多不同方向传。这些决定都要经过大脑的分析、选择来做出。“足球智商”说白了就是要用动脑子来踢球,足球是一项智能和体能相结合的运动项目。可我们很多运动员从小在体校训练,不重视对智能方面的学习,导致在训练和比赛时,他们的分析和理解能力受到一定的限制。提高足球智商也是一个提高足球水平的重要因素。

第四,心理因素。有很多运动员在平时练习或练习比赛时打得很好,但在高水平比赛时,由于心理紧张,他们的技术难以发挥。因为肌肉是不会“想”的,大脑给肌肉指令,然后肌肉做出协调的动作。当运动员紧张时,大脑发出的指令就不协调了。心理学家对奥运冠军做了很多研究。研究结果表明,奥运冠军都有一个共同的心理特征,那就是这些运动员在奥运比赛前,他们(或她们)的肌肉是放松的,但大脑的注意力是集中的(Relax Concentration),运动员在达到这一境界时,他们(或她们)就能发挥出最佳成绩。为了使运动员达到最佳心理状态,运动员可通过不同的心理训练方法来达到这一目的。

第五,团队精神。足球的精神及队员间的配合都很重要,往往足球技术比较差的队有可能把好队打掉。坚强的意志、不屈不挠的精神和紧密的团队配合常常可以使球队获胜。美国前国家女子队教练 Anson Dorrance 带领美国国家队获得了第一届女子世界杯冠军,同时他带的美国大学校队(University of North Carolina)连续获得了 22 年全国冠军。他的执教方法很有一套,他设置了一整套非常行之有效地激发每个运动员激情的体系。在他的队里,不论你是最佳还是替补队员,这套管理体制能调动出每位队员最大的积极性。

根据以上五个方面的分析,我们中国队可以对照一下,寻

找我们的差距。

## 2 关于青少年足球业余训练与反应时训练

石岩:邓小平同志曾经讲过“足球要从娃娃抓起”,但是我们可以看到,近些年来我国足球业余训练情况不太理想,甚至出现了下滑的情况。那么,您认为如何才能搞好我国青少年足球业余训练工作?

王晋:我们中国现在的训练体制,足球也好,其它体育项目也好,国家在资金上的投入是相当大的。我们的少体校有县级的、市级的,还有国家级的。从少体校开始这些钱都是国家投的。尽管现在我们全国踢足球的人也不少,为什么成绩还是上不去呢?这是有原因的。我们的孩子很小到少体校去,有些四五岁就去了,到少体校去,每天以训练为主,半天训练,半天文化学习,有些可能半天文化学习的时间都做不到。我在给一些运动员做心理咨询时,有的运动员告诉我,他们连报纸读都看不下去,很小的孩子把体育训练作为一个他们首要任务,忽视了对文化知识的学习。由于文化学习不够,他们今后的前途受到影响,同时在运动中对运动方面的理解能力、分析能力都受到很大制约,势必影响今后踢球的理解能力、分析能力。在众多体育运动项目中,如我们来分类的话,足球是属于体能型及智商型运动项目,因为踢球是需要动脑子的。

那么,中国足球之路在哪里?我觉得我们也可以参照国外的一套方法,就是不要把踢球当成他们终身的事业。小孩子从小学就开始踢球或更早一些,把踢球作为一种业余爱好,像国外成立 Club(俱乐部)给小孩踢足球、打篮球等。到俱乐部练球是一种业余形式,他们(或她们)主要还是以学文化为主。有些人很喜欢足球,在俱乐部的教练可定时给他们进行训练,慢慢发展下去,他们的水平就提高了。同时俱乐部之间经常举行各级不同的比赛(从学校,县,市,省,地区,国家一级),这种业余形式的各级比赛可以挑选出很好的人才。而且,这些队员对踢球的积极性都很高,因他们(或她们)的训练得经费都是自己出的,他们(或她们)会很珍惜训练和比赛的机会。另外还有个情况是,中国一户人家只能生一个孩子,现在政策可能有所改变。以前就一个孩子,因此家长都把孩子的教育放在首位。现在足球项目在中国不是很受欢迎,父母很少愿意让自己仅有的一个孩子去踢球。如果孩子花了终身时间去踢球,最后还是踢不出来,加上文化底子又差,前途受到很大影响,最后还挨别人的骂。像这些因素都是对中国足球健康发展起到不良的作用。

我们应像国外一样,把足球作为一种业余运动项目在学校里推广和发展,而不是从小作为一种专业来培训。然后可依托俱乐部的教练,再进一步提高水平。中国的队员基础那么大,有那么多人踢球,挑出一些好运动员是完全可以做到的。同时,再把国外的一套经验学过来,专家、学者、教练共同来协商如何把足球搞上去。

石岩:您近年来一直倡导反应时训练,也发表了很多这方面的论文,那么您能否结合一下足球项目的特点,来介绍一下反应时训练在中国足球训练中的应用方式和方法?

王晋:因为我小时候也踢足球,在浙江青少年队踢了好几年足球。我当时也有个感受。就是在一般水平的比赛或训练比赛时,我觉得我的技术很好,我的过人、传球、射门等都非常有效。但是,一到打正规比赛或高水平比赛的话,我会老是觉得慢一拍,球也控制不好,抢球也抢不到,过人也难以成功,也就是说训练成绩和比赛成绩有很大差距。到美国以后,我主攻

运动心理学和运动技能学,对这一现象有了深刻的了解。

运动技能学中对反应时这一科学概念作了详细的介绍,而且美国在这方面已经搞得非常细了。首先我们将各种体育项目分类,虽然有很多分类法,这里就不一一介绍了。其中有一种分类法是,把体育运动项目分为开放性(Open)运动项目和封闭性(Closed)运动项目。什么叫开放性运动项目呢?就是从事这类运动项目,运动员不能事先做决定,下一步动作要怎么做,队员要根据场上情况立刻做出快速反应,做出反应的时间至关重要,这一时间称之为反应时,场上的情况就是外界的刺激。就足球来说,队员下一个动作要怎么做是不知道的,要根据同队队员、对方队员、球在哪里的情况,然后对外界刺激很快地做出反应。如果说球往左走了,对方队员在这一位置,那么我应该立刻做出决定下一个动作怎么做。这一类运动项目我们叫开放性运动项目,因为队员事先不能做出决定下一动作应如何做。

另一类运动项目,如跳高、跳远、体操等,这些运动项目你事先就可以做决定。如体操的双杠怎么做、单杠怎么做,动作规则都已定好。我们把这一类运动项目称为封闭性运动项目。人的运动结构是这样的,大脑给肌肉指令,然后肌肉做出协调性动作。如你事先能做决定,那么我们训练技能的重点是一致性(Consistency),每次的技术动作标准越一致越好。比方说跳高,助跑要几步都要规定下来。每一跳跃都要按照一个固定的程序来做,只有这样才能发挥出最佳水平。

开放性运动项目恰好相反。因为你事先不能做出决定,你要对外界的环境做出反应,那么做出反应的时间就非常重要,所以我们把这一类运动项目称之为开放性运动项目,同时也叫基于反应时的运动项目。像足球、篮球、拳击这一类运动项目都称之为基于反应时的运动项目。

下面我首先来讲一下,为什么反应时在开放性运动项目中起到那么重要的作用呢?比方说足球运动员拿球往前运,在禁区里面,当对方队员来抢球时,你稍慢一点球就被抢走了。如果一个球两个人同时去抢,你稍微慢一点球也没了。所以最终谁能够拿到球,谁能获胜,取决于你对外界刺激的反应速度。打拳也是一样,如对手一拳打过来,你反应稍慢一点,就会被打倒在地或打昏了。所以,对外界刺激的反应一定要非常快。这一反应的时间,我们这叫反应时。在美国运动技能学中,我们对反应时做了很多研究,首先我们把反应时的结构解剖开来加以分析。我们首先要了解反应时到底是怎么样的一个结构,然后我们知道如何通过训练来减短反应时。

反应时可分成两段,第一段我们叫“Pre-Motor Time”也可称之为“Cognitive Time”。这一段可通过训练就能减短的。另一段叫“Motor Time”,这一段时间就是用来克服肢体惯性的时间,这一所需的时间是根据肢体的重量来决定的。所以,训练不能缩短这一段的反应时,而前面一段“Pre-motor Time”是可以通过训练来减短的。

“Pre-Motor Time”这一段又可分成 3 个阶段:第一阶段称之为对外在刺激的认知阶段(Stimulus Identification),如足球队员要知道来球的方向、力量、角度、弧线等信息。第二个阶段叫选择动作阶段(Response Selection Stage)。如我要射门,我可先拨球后再射门,或直接射门等选择。因有很多种不同的选择可选,因此,选择动作是需要时间的。动作选择后,这还只是一个抽象的概念,这个概念要经过大脑编程后才能将信息输送到肌肉来完成动作,这是第三阶段也称之为编程阶段(Programming)。动作越复杂,编程时间越长;反之,动作越简单,编

程时间就越短。所以说,反应时的 Pre-motor Time 是由这 3 个阶段组成的:(1) Stimulus Identification;(2) Response Selection;(3) Response Programming。每一阶段有不同的因素来影响反应时。

下面我简单地介绍一下哪些因素会影响这三阶段的反应时。第一段是对刺激的认知阶段(Stimulus Identification),这段反应时的长短是根据外在刺激物的颜色和背景的反差程度来决定的。比方说,我们在踢球时,如球是白色的,草地是绿色的,球是刺激物,草地是背景,队员就很容易看清球的走向,因背景和球的颜色反差很大。这样队员对刺激的认知反应时就较短。如场地是绿的,球也是绿的,队员对刺激的认知反应时就相对较长,因场地(背景)和球的颜色反差很小。这就是为什么野战军战士穿绿黄色的花制服在山上打仗,因他们服装的色彩和山上的树草是一样的,敌人需要较长的反应时来发现战士。这是刺激物和背景的颜色反差很小所造成的。第二个因素是运动员对刺激物的熟悉程度也影响队员的认知反应时。如防守队员对进攻队员的过人动作很熟悉的话,防守队员所需的认知反应时相对就比较短。相反,防守队员所需的认知反应时相对就比较长,因大脑就需要更长的认知反应时来完成动作。同时刺激物本身颜色的反差程度也影响认知反应时(Sharpness of Stimulus)。一个全白色的足球和一个黑白颜色相混的足球相比,在晚上灯光下比赛时,一个黑白颜色相混的足球使队员更容易看清球走向,队员所需的认知反应时也就更短。

反应时的第二个阶段是选择动作反应时(Response Selection Time)。当队员认知对手动作后,队员要做决定如何来做下一个动作。这一阶段叫选择动作阶段(Response Selection Stage)。这是一个很重要的反应时阶段。这一段所需反应时的长短由以下几个因素来决定:(1)对手有多少不同的技术招数,如对手有 20 种不同的过人方法,对方队员在防守时,所需的选择动作反应时就比较长;(2)对手的进攻方式和你的防守方式是否相符(Compatibility between Stimulus and Response),如对手用左脚踢球,你用右脚踢球,你所需的选择动作反应时也就比较长一些;(3)队员技术熟练程度等都会影响选择动作反应时。要讲清楚选择动作反应时,就有很长一篇文章可以写,这里就不多说了。

第三个阶段是编程反应时阶段(Response Programming Stage),当一个动作被选好后,这只是一个抽象的概念,这一抽象概念要编程后才能将信息发送到肌肉来完成动作,这一时间叫编程反应时。动作越复杂,大脑所需的编程反应时就越长,动作越简单,所需的编程反应时就越短。因此,高水平技能一个重要评定标准就是技术动作越简单越好。分析一下过人动作,队员可以用身体连续做 6—7 次虚晃动作,也可以直接拨球往前走把对手甩掉。哪一种技能更有效呢?从运动技能原理来讲,动作越简单,越快,越有效。因你的编程反应时速短了,动作也简洁有效。所以我们学技术的时候,要学从最简单的技术再过渡到学最复杂的技术,最后在高水平比赛中如能用越简单的技术越好。这就是为什么李小龙在美国那么受欢迎了。李小龙在打拳时,都用最直接,最简单的方法来格斗,这将是最有效的方法,因用简单的方法来完成动作,编程反应时短,速度快,直接,有效,力量大,不易出错。

在高水平运动训练中,我们所设置的训练方法一定要围绕着如何来减短运动员的反应时这一指导思想。那么,运动员如何才能用最短的反应时来对外界的刺激进行反应呢?举个例

子,我们中国运动员,球过来以后,先停球,再抬头看同伴队员在哪里,球门在哪里。这样的技术结构导致几个对方队员马上会堵截住持球队员,使其难以出球。这一现象是由于拿球队员大脑需要较长的反应时来完成动作导致了拿球后出不了球的现象。这一例子说明了反应时和发挥足球技能的关系。

现代欧洲的打法发展得很快。他们强调快速出击,快速往前推进,强调不停球,一次出球。在高速情况下完成技术动作,并非非常注重准确性,要做到这样打法是相当困难的。这要求队员大脑皮层的反应时要相当短,才能进行这样的配合。从我们国内的职业队来讲,如他们在 5 对 5 的一个小区域里打比赛,要求一次出球,结果两三下球就没了。是什么原因造成这种情况?是所需的反应时太长造成了这种状况。如果我们的教练对反应时的结构不了解,将很难设计出一套行之有效的、快速的、简洁的打法。因此,我们必须了解反应时的特征,反应时的结构是怎么样,每一段的反应时要通过什么训练方法来减短,从而才能设计出行之有效地训练计划来缩短运动员的反应时。

因此,国外在训练开放性运动技能时,他们把主要的精力用在怎样来减短反应时上。在这方面我写了很多文章,已经论述得很详细了。比方说,足球一次出球由哪些因素影响?怎么样来减短反应时?如何来进行这类训练等?这些文章都作过系统的介绍。

### 3 关于足球运动员心理训练

石岩:长期以来,人们认为中国足球运动员心理素质不好是影响运动成绩的主要因素。您是一位运动心理学家,我想请您谈一谈如何提高中国足球运动员心理素质,这方面有没有一些好的心理训练方法?

王晋:实际上中国队员跟外国队员心理素质的情况是差不多的。相对来说,中国运动员受到中国文化的影响大一些,有其一定的特点。我是从中国出来的,学的又是运动心理学,我有机会给很多中国运动员都做过心理咨询。下面从中国运动员的角度而言,通过我个人的理解和经历,在此简单介绍一下我个人的看法。

从绝大部分中国运动员来看,可以说中国有 99% 运动员都是从少体校出来的。他们把体育运动作为他们(或她们)今后的主要出路,他们的文化水准相对来说比较低一点。那么你想想,在这种情况下他们的心理会是什么反应?下面举例说明。有一次我在给一个省队运动员讲课时,有个运动员举手问我:“王教授您讲得很好。我现在的状况是,我在大赛前一个月就睡不着了。我常在想,这次全运会,如我输了的话,我的运动生涯也就结束了,我要退役了,退役后我怎么办?越想晚上就越睡不着。”这是一个非常典型的例子。很多中国运动员都会碰到同样的问题。他们把运动成绩直接和今后的去向联系起来。比赛要到了,心里会非常紧张。

国外运动员也一样,从他们的角度来讲,因为他们的国家没有给他们一分钱。从小到大都是父母付钱或自己打工赚钱来支付训练费。要是打到国家队,那是花了很多时间、金钱和精力的。他们会想,奥运会要来了,我和家人投资了这么多,万一我输了怎么办?

所以说,任何运动员当达到高水平以后很自然地会想到比赛结果。一想到比赛结果就会联想到万一我输了怎么办?这很正常,人们一想到负面的比赛结果,他们(或她们)就会出现

心理紧张状态,从而出现一系列体能上的反应,如血压升高,肌肉紧张,动作不协调等。

从心理学角度而言,我们分析了出现紧张心理状态造成的原因,主要有两种原因:一种是内在的刺激,就是我才讲的负面想法,这是导致心理紧张的一种原因。另外一种是在外的原因造成运动员心理紧张状态。如在做准备活动时,对方队员动作非常漂亮。队员看后觉得对方队员水平比自己好,认为今天会输球。这是运动的视觉对外在的刺激产生的影响来影响队员心理状态,从而感到紧张。同时,教练也会影响运动员的心理状态。教练在赛前经常会跟队员讲“这次比赛非常重要,如果输掉的话,会有很坏的结果”、“我们中国 13 亿人在后面看你”等等这些话,对运动员都会产生非常大的压力。这是外在的因素,是运动员无法控制的。教练员认为他是好心让队员知道这次比赛的重要性,但实际上起到了相反的作用。我们很多领导也好,教练员也好,在赛前经常会告诉运动员此次比赛的重要性,如“你不是代表你自己,你是代表整个国家参赛的”的这类话,这样通常会给运动员带来非常大的压力,对他们比赛的成绩正常发挥是没有好处,而只有坏处。这种现象我们称之为外在刺激对运动员造成的负面影响。

根据以上分析,形成紧张的原因有两个:一个是内在刺激,就是运动员自己的思维;第二个就是外在刺激,是外在刺激对运动员的影响,这两种刺激都会对运动员产生影响。当运动员想到自己要输的话,他们(或她们)体能上的一些负面反应就会出现,如肌肉变得更僵硬,血流加快,血压升高,有些队员还会发抖,经常上厕所,注意力不集中等等。各个运动员会有不同的紧张状态。体育运动的实质是大脑将正确的指令发给肌肉,肌肉来完成指定的协动作。当大脑紧张时,输送到肌肉的指令就不正确了。这就是为什么心理会造成体能上不协调动作的原因,从而导致了成绩不佳的后果。

我们给运动员做心理咨询时,首先我们要给每一位队员建立心理档案,因为每一位队员的心理状况是不同的。个性也不一样,心理素质也不一样,所以,我们要根据运动员的心理特征来进行心理辅导。

石岩:关于运动员心理训练这个问题您能不能再介绍一下,美国或国外足球运动员是怎样进行心理训练的?

王晋:上面已谈到心理训练要因人而异,要根据个体队员的情况而定。下面简单介绍一下常用的心理训练方法。运动员通常有以下心理问题:(1)自信心不够高;(2)赛前和赛时出现心理紧张状态;(3)运动员在比赛中不能发挥最佳成绩等。

首先讲一下自信心问题,有些运动员自己运动水平已经很好了,但他们总觉得对方队员比他们更好,这就是自信心不够的表现。那么,我们就要帮助这些运动员建立起自信心。如何来建立自信心?我们有很多方法可帮助运动员建立自信心。

首先,我们可用桌面理论(Desktop Theory)来提高队员的自信心。什么叫桌面理论?我们将桌面比成是自信心,将队员自己能力的感受当成是桌角。

下面举例说明:有一次我到一国家队去讲学,我要求每个人拿一张纸和一支笔,然后写下自己在踢球方面的优点,写得越多越好。结果,很多人都只写了一两条。这说明什么问题呢?这是队员的自信心不够。实际上她们已是国家队队员了,每位队员都会有很多优点。因她们自信心不够,就看不到自己的优点。一个人的自信心很重要,取决于她自己认为她哪些方面是很好的。什么是桌面理论呢?我们将桌面比成自信心(C confidence),把桌脚比喻成队员自认为的优点。如果这么大

的一个桌面,只有两只桌脚,桌子就很不稳了。如果我们要把桌面稳定地升起来,我们就要装更多的脚,因仅有一两只脚的桌面是要摇摆的。也就是自信心是要摇摆的。试想一下,如果一个桌面有 20 只脚,这个桌面是很稳的啊。桌面是自信心,桌脚比喻运动员自认为的优点。比如一个运动员认为她的速度非常快,技术非常好,很聪明,个子高,力量大,体格强悍,学得快,配合好,反应时快,等等。因为队员自认为的每一项优点等于一只桌脚,如她认为她有 20 项优点,这等于这张桌子下面有 20 只脚,显然,上面的桌面就很稳固了,也就是自信心很强了。

自信心是什么呢?自信心就是运动员自认为有多少优点。自信心是哪来的呢?自信心是教练员在执教当中对运动员的鼓励得来的,是父母对孩子的正面表扬培养起来的,是运动员自己观察得来的。我们中国的孩子以及中国的运动员大多是在负面批评的教育环境中成长起来的。如一个孩子考试考了 99 分,父母会骂孩子,“你怎么只考了 99 分,还有 1 分到哪里去了?”这一骂怎么样呢?孩子的自信心就降低了。实际上,99 分跟 100 分没啥区别。但是,父母把孩子的自信心“骂没”了。孩子就不敢想,不敢做,总认为自己不行。运动员也一样,我们观察一下中国的教练员,大部分是“以骂为主”的,实际上队员已经做得很好了,但教练想精益求精,总是喜欢骂队员。队员的自信心给教练骂掉了。自信心是一个很重要的心理素质,我们帮助运动员提高自信心有不同的方法。最主要的是要多用表扬和鼓励的方法(Positive Reinforcement)。

另一种提高自信心的方法是心理比较法,即用自己的优点来比对手的缺点,列出自己的优点,比对手的缺点,队员的自信心就会大增。这就是一种很好的训练方法。

另外,我们可用想象训练,自我暗示法,负面思维消除法,应对紧急事故心理战术等等心理训练方法来提高运动员心理素质,以提高比赛成绩。这里就不一一介绍了。

#### 4 关于中国足球训练与比赛脱节的问题

石岩:实际上,我们现在谈运动员心理问题实际上是在说比赛的发挥问题,我们是不是还存在一个平时训练和比赛脱节的问题,对此您是怎么看的?

王晋:训练和比赛脱节问题是一个普遍的问题,是由不同原因造成的。技能、体能、心理、配合、意志等等原因都可造成这种脱节现象。从运动技能及心理角度来讲,首先,我们要知道这个脱节是运动训练问题还是心理问题。如果说是心理上的问题,我们通过心理咨询来解决。如果是技能训练问题,我们要通过技能训练来提高。对足球运动而言,两方面的原因都有,一方面是训练方面问题,另一面是心理方面的问题。没有用个案来分析的话,是很难分清是哪一方面造成的。其实,在现实中,往往是两个方面都有可能造成的。

石岩:这个还是在我们平时聊天的时候您说过的“关于训练和比赛实际上不是一回事”,以往我们可能更关注于如何去训练,忽略了比赛的特点,那么如何根据比赛的特点来训练可能是我们高水平运动员走向成功的一个重要经验。那么,在这方面您能不能再谈一谈?

王晋:这个问题提得很好,很多队有这样的情况,就是说在平时训练时,他们的成绩非常好,但是比赛中他们就是打不出来。前几年我专门写了一篇文章,在美国体育联合会的杂志上发表,专门论述了造成训练跟比赛脱节的原因是什么,怎样来解决这个问题。就我自己多年在这方面的研究,我的体会是训

练成绩 (Practice Performance)和比赛成绩的概念(Competition Performance)一定要区分开来。我们训练的目的是什么?训练的目是运动员在比赛中能够发挥出他们(或她们)他们最大的潜能。训练的目是是为比赛做好准备。对开放性运动项目而言,训练的目是是学技能,因此训练成绩是不重要的,而比赛成绩是重要的。下面我举例说明这几个概念的区别。

首先我来讲一讲学习跟训练成绩的关系,一定要了解这两个概念后,我们才能有的放矢地制定出很好的训练方法。比方说足球,据我观察,我们国内的运动员反应时相对比较慢一些,很多情况一次出不了球。那么,我们可以设置一套在室内地板上练球(不是草地)的方法。我们用光滑的小球来练,并将“球气”打得很多,练习比赛在这样的场地上进行。因地板很滑,球也是光的,两物之间的摩擦力就很小,球速和球的反弹速度都非常快。在这样的情况下我们打练习比赛,因球速太快,球太小,控球就更困难了,传球也难以到位。这样,运动员的训练成绩肯定要比正常的训练成绩要差。这一成绩我们称之为训练成绩(Practice Performance),这种训练成绩的好坏是不重要的。虽然这一训练成绩差了,但队员大脑对外在刺激的反应速度更快了,从而他们学到了更多。因为这种训练迫使队员对外在的刺激反应得更快才能拿得到球。以这种方式练球,虽然队员在练习中犯了很多错误,但他们(或她们)的大脑慢慢地对外刺激的反应速度更快了。反应时减短以后,在实战中他们的水平就提高了。然后他们到正式打比赛的时候,因正规足球比较大,场地的摩擦力比较大,队员在场上踢球效力会大大提高,因队员的反应时减短了,在快速中控球能力提高了。所以说,学习是技能训练的主要目的,而训练成绩是不重要的。教练对这些概念的理解是非常重要的。

当我们在训练开放性运动项目时,不论在哪一个训练阶段,我们都可以制定出变化无穷的训练方法,制订出不同的训练规则,因训练规则是可以由教练任意制定的。比方练打网球,在训练时我们可以将网球场画得比较小一些,这样运动员击球点必须要求非常准确,稍微不准球就会出线。通过这样的训练会提高队员击球的准确率。同时,我们可以把网球场加大,加大以后我们训练什么呢?我们训练运动员的移动能力(Mobility)。队员必须从一点跑到另一点的速度要更快才能打到球,因为场地加大了,对队员的速度要求也加大了。训练网球队员的击球准确率及跑动速度是网球训练的核心部份,我们通过场地大小的变化,可迫使运动员跑动要更快,击球更准确。一开始他们(或她们)可能不适应这种训练,这时他们的训练成绩肯定是不好的。但经常长时间这样训练的话,队员的综合水平会提高很多。

训练棒球也一样,棒球的击球技术是所有体育项目中较难掌握的技能之一。从 Pitcher(投手)将球扔出去到挥棒者击到球,平均所需时间是 0.45 秒。在这 0.45 秒时间内,挥棒者需要有反应时还要有挥棒时间,这两段都需要时间的。在这么短的时间里,球速那么快,球可能还是弧旋球,飞过来球可能还是很不规则的球。这样,挥棒者很难打到球。因他所具有的反应时是是有限的。这样,在训练时,可将投手和挥棒者之间的距离缩短,这样,迫使挥棒者缩短击球的反应时。这就迫使运动员对外来的刺激做出更快的反应,从而使他在比赛中能提高成绩。

我们在训练时可制定出不同的练习规则,从而为达到训练目标服务。在训练方面,我们往往还是延续传统的训练理念——练习是不要紧的,速度慢一点不要紧,到比赛时我们肯

定会打好的。可是一到比赛,队员往往力不从心。因为我们在松散环境中训练,已经形成了较慢反应时的动作习惯,比赛时大脑反应时跟不上比赛的快节奏,这样的话,在高水平比赛时,队员连球都拿不到。这就是训练跟比赛脱节的症结所在之一。我们在训练运动技能的时候,要设置不同的方法使训练困难程度、激烈程度等各个方面要求都要比比赛更难。只有这样的训练,队员才能在高水平比赛中发挥出较高水平。

## 5 关于学习国外足球强国成功之经验

石岩:美国女足多次获得世界杯冠军,能不能介绍一下美国女足在训练比赛管理方面成功的经验,美国女足的成功对我国女子足球的发展有什么样的启示?

王晋:美国前女足国家队教练叫 Anson Dorrance,我们之间联系比较多,也经常探讨训练以及管理方面的经验。去年我专门采访他并写了一篇有关他的个案调查的文章,此文主要是介绍他治队经验和高水平训练方法。文章发表在《International Journal of Sports Science and Coaching》2012 年第三期上。文章发表后,引起国际读者很大的反响。从 2012 年至今,此文章是该杂志下载最多的三篇文章之一。这主要是读者对 Anson Dorrance 教练一整套训练方法以及治队经验很欣赏,下面举例说明。

以前我曾问他:“在治队时,你觉得最困难的问题是什么?”他答:“最困难的问题是当一个运动员认为她是全世界最好的队员时,她就没有激情再继续努力了,因为没有人可和她相比了。如果队里有几位优秀队员的话,她们都不想上进的话,对整个队的负面影响会很大。”

为此,Anson Dorrance 教练设置了一套行之有效的治队原则,并制订了一整套技术、体能测试体系。所有队员每星期测试一次,有 24 项测试指标,注重测试队员重要的技术及体能指标。主力队员由此产生,前 11 位队员成为这一星期的主力队员。除守门员之外,队员测试成绩总分必须在前 10 名之内才能成为这星期的主力。测试结果每星期都贴在墙上,以让每位队员都能看到。任何队员总分下滑,马上变成替补。比如从技能来讲,一对一对用最快的速度,对抗性过人就是她们常用的测试方法,过人成功及失败的次数很容易统计。在正规练习比赛中,传球失误及成功率都成为测试标准。由于主力和替补是根据测试成绩来定,此制度大大提高每位队员的训练积极性。同时,Anson Dorrance 教练也设置了道德品质奖作为队里最高之荣誉。同时,他也设置了很多规章制度,不管队员是否能上场,任何队员不得抱怨,为球队而战,视集体荣誉高于个人荣誉。队里同时也设置了队里主要价值观“Core Value”。违反价值观的队员会被开除。Anson Dorrance 认为这套体系是激励每位队员积极性的最佳法宝。在训练或比赛中,队员都能尽全力发挥她们最大潜力。他认为,这是他带队取胜的主要成功经验。

石岩:关于学习国外足球强国的经验,我们国家早期主要是学习东欧和前苏联,改革开放以后开始学习巴西,派健力宝青年队去巴西学习,近几年又开始转向西班牙,派青年队去西班牙学习,那么我想问这样一个问题,就是我们到底应该向谁学习,我们到底要学什么,中国足球的打法应该是什么样子?

王晋:你这个问题问得很好。早期我国学东欧和苏联的打法,根据我的理解,他们的动作都比较规范化,比方脚内侧传球,两脚要成 90 度,做什么动作都很规范化。而南美的打法是

技术比较优美,细腻,动作很漂亮。他们把足球弄成了一种艺术。欧洲打法以前使用长传调冲比较多,因他们个子高,力量大,这种打法对他们很有利。但从现代足球发展来看,实际上南美和欧洲的打法已经很接近。欧洲队现在也打快速短传,既快又准确,尽量一次出球,并向前推进,打得很干脆。欧洲的这些打法非常有效,成绩非常好。南美队目前体能也非常强悍。

中国应依据哪种打法?我个人认为,中国应该发展出一套有自己个性的打法,不一定要按照哪一个国家或哪一个地区的打法来制定我们的打法。首先,我们要了解我们自己运动员特点,我们队员的个子相对小一些,力量弱一些,速度稍微慢一点。和欧洲及南美相比,这些方面我们可能不及他们,但中国队的基本功是不错的,但是我们太注重动作的正确性,这样,队员的快速适应性就减弱了。高水平队员的特征是以快速结束动作为目的,而不是以动作标准为目的。动作再漂亮,进不了球也无济于事。我们一定要充分发挥我们自己的特长来制定训练计划。我们应打快速短传,一次出球,形式多变,以出奇制胜的技战术获胜。

训练时,我们可制定不同的练习规则。例如,训练时,球只能向前传,不能向后传;球要在指定秒数内到达前场,同时要求当中要经几次传球到达对方禁区。Anson Dorrance 就常用这些方法训练,使他成为常胜教练。虽然我们训练时一时还达不到这样的要求,出错也会很多,但是这些练习对缩短队员反应时行之有效。对我们来说,我们具体要打什么战术?如何打?要根据我们队员的情况来制定,不能生搬硬套。总之,根据日本队和韩国队近年来成功经验来看,他们打法很好,打技巧性的球,多变,出奇不意,以快、巧而胜。他们的成功对我们是一个很好的借鉴。

## 6 关于中国足球职业化、聘请外籍教练和外籍球员

石岩:我们国家足球的职业化进程是从 1994 年开始,至今已经 20 年了,当时我们的初衷是想通过职业化来提高中国足球的运动水平,但是现在看呢,我们的目的没有达到,反而使中国足球的发展受到了阻碍,运动成绩不升反降,这使人们感到非常困惑。原来认为职业化可能是一条捷径,有可能改变中国足球,使中国足球有一个质的提升。对这样一个问题,也就是对中国足球职业化的 20 年,您是怎么看?

王晋:对这个问题我答起来可能就没有权威性,因为这 20 多年我都是在美国度过的,中国的情况了解得比较少,主要是看看报纸和杂志,通过一些间接的方法了解的,我就冒昧地提一些我的看法。

据我了解,这个问题可能也是个管理体制问题。因为中国现在的环境是,我们的国家所有社会体制正在变成一个更加市场化的体制,金钱变得更重要了。那么,从足球来讲,从近年来的报道看,国内赌球是一个众所周知的事。在职业化的时候,如果赌球成为一种正常的行为,那么,其他东西都是空的了,因为比赛结果在赛前已经设置好了,这样的话就大大影响了足球的健康发展。这个关键问题怎么来解决呢?这就关系到管理体制的问题,我们对赌球要更加重视,惩罚更加严厉,用一系列的方法来抑制赌球现象的发生。当然,赌球要是成为一种盛行风气的话,其它东西都没法说了。解决体制问题是关键。要解决这个问题,中国足协首先要制定出一整套相互制约的方法来,之后我们才能谈及中国职业足球怎么发展。

体制先建立好,然后再来讲教练怎么样经过系统培训,制订上岗标准,有多少外籍教练可聘用,有多少外籍队员可聘用,这些规则的建立很重要。像美国的话,也有职业足球队,每个队只允许有几位外籍运动员。像赌球的这些事情在国外相对就比较少了。

石岩:关于职业化的问题,现在很多人认为主要是由于我们在进行职业化的过程当中相关的法律法规没有跟着上,那么也影响和束缚了我们的正常和健康的发展。那么,在进行职业化的过程当中,我们也引进了很多一些外国球员,按理说外国球员的来到能够提高我们比赛的竞争水平,但是现在看来也没有达到我们预期的目的。对于这些外籍球员,您是怎么看的?

王晋:外籍运动员到中国参加比赛,这是一个非常好的事,这是一种国际化的趋势,是势不可挡的。现在中国的经济状况进一步改善,人民生活水平也大大提高,俱乐部也有钱能够雇得起这些国外运动员。这些运动员进来的话,可以帮助中国的教练员和运动员学到一些国外的管理方法和一些做事的方式和新的理念。从技术层面来讲,我们要学他们的先进技术,当然水平不高的运动员我们是不会花大钱请他们来的。请来的都是球星,他们的打法,他们的思维等都是在自己没有意会到的情况下在相互学习的。这些对我们国内运动员技术水平的提高、理念的提升都是有促进作用的。但是,我们也要防止一个队里有太多的外籍球员,这也是要考虑的问题。

石岩:近年来国家队的成绩不太理想,对此有人认为是国内的教练员水平不行,因此聘请了多位外籍教练来华执教,但是除了米卢带队闯入世界杯决赛以外,其他的一些外教也没什么出色的成绩,那么您认为在中国男女国家足球队,特别是男足的聘请和使用管理外教方面,有什么经验和教训?我们应该注意什么?

王晋:请外籍教练的方法既有利的一面,但也有不利的一面,我们要分析一下有利的方面多,还是不利的方面多。关于这个方面,我在 2011 年写了一篇文章发表国际教练杂志上,专门探讨了外国教练来中国执教的一些利弊问题。

我个人认为,请外籍教练的话是有好处的,因为国外的一些先进的执教方法,一些新的理念,一些科学管理方法都是值得我们学习的。但是,一个外国教练到中国来执教要克服很多不同的障碍的。首先一个就是语言问题,我们的翻译要既懂足球又懂外语,很难找到这样的翻译。很多翻译可能对足球了解比较少,在翻译过程中,他们很难将外教真正的意思翻出来,至少是不能全面、准确地翻译过来。在执教当中,很多时候,外教还常用肢体语言来表达他的意思,翻译也难以将外教的真正意思翻译过来,这是第一个问题。

第二个问题,中国的文化和国外的文化差异是比较大的,在执教的时候,一些理念问题和方法问题也是一个很大的障碍。比方说,中国队有一个领队的体制,实际上领队在中国队里权力是最大的人,在很多方面领队的权力比主教练还大。照理技术问题应由教练来定,但往往有时领队也要插手。这样的话,外教就不一定习惯这种管理方法。中国的这套管理体系对外教也是一种新的挑战。在这方面要取决于外教是不是对中国文化了解。有些外教个性很强,认为自己是主教练,在国外由他说了算。但在中国,主教练只是第二位,他的权力是有限的,这种管理体制也使外教难以适应。

第三个是人际关系问题。在国外执教,助教是完全听主教练的,如助教不听主教练的,主教练可马上开除助教。所以,助教一切围着主教练的旨意在做事。中国就不一样,国家队

主教练无权把助教开除,工作中只是一个主次关系。所以,在执行任务中,在训练要求上,主教练和副教练的关系又是一个复杂的问题。所以,文化区别、体制区别、语言的不同,都会使外教在执教中形成一些障碍。因此,一个优秀的外教到中国不一定能成功。针对这些障碍,很重要的要是看外教是何等人。我跟中国国家自由滑雪队合作了好多年。在 2006 年之前,滑雪队在奥运会、世界大赛上没拿过什么好名次,而且很多运动员受伤。后来,国家体育总局决定请外籍教练 Dustin Wilson 教练来执教,他是加拿大人。他比较尊重中国文化,很尊重助教以及其他工作人员,跟队员和教练组成员打成一片。自从 Dustin Wilson 任教以来,中国队在 2006 年和 2010 年两届冬奥会上都取得了很好的成绩。这就是一个成功的典范。我们不能把聘用外教绝对化,外教成功与否,取决于多方面因素。

## 7 关于中国足球教练员与科研工作

石岩:前几年您也应中国足球协会的邀请回国给国内的足球教练员讲课,那么在讲课过程当中,您最深刻的切身感受是什么呢?

王晋:2011 年 2 月,中国足球协会邀请我回国给全国足球教练员大会作两个主题讲座。在三天的会议中,我跟中国的教练也有很多接触,我所做的两个主题讲座是:(1)高水平足球训练方法;(2)奥运会教练员心理学。中国教练员学习热情是非常高的,在我两堂讲课中没有人讲话,大家都学得非常认真,他们是很好学,对足球专业确实也是尽心尽力的。那么,为什么我们中国足球到现在为止一直是处在挣扎阶段?我觉得,这是一个很复杂的问题。当然,我们不能把中国足球上不去都推到教练这里。教练员是有一定责任,但主要责任还是由体制造成的。教练员本身来说也是想学习的,但是由于历史原因被耽搁了。我们的体制也没有要求教练员要进行更加系统及专业的培训。

我们教练员很希望学习一些先进的足球知识和理论,他们的学习欲望还是很强烈的。为什么我们教练员的执教水平跟国外相比,还是有差距呢?这是有几个原因造成的:第一,这次开会主要是国家队及职业队教练员,一共全国大概来了 120 多人,大部分都是高水平教练员。虽然他们的水平在中国是比较高的。但从历史的原因来看,中国的教练员从运动员到教练员是一夜之间的事,我们把最好的运动员挑来当教练员,可教练员跟运动员是两回事,一个是踢球的,另外一个执教的。执教是需要科学知识的,要对项目有深入的了解,还要有自己的体会,才能制定出一套行之有效的训练方法。也就是说,运动科学的知识对教练而言非常重要。我们的教练员以前大部分是从少体校出来的,再踢职业队,所以他们在文化方面的知识是有很大的局限性的,他们大多没有经过正规的科学训练。

虽然我们也经常办足球训练班,但都是很短期的 1—2 天的训练班。足球训练是一个科学化的体系,不是一两天能够解决问题的。实际上,通过一次大会要使教练员有一个很大的飞跃是非常困难的。但是,通过这次大会,中国足协向全国足球界传达了一种信息,我们新的领导班子对运动科学是很重视的,同时请一些专家来探讨,我觉得这是一个很好的开端。

石岩:刚才您谈到中国足球教练员的问题,与国外教练相比,您觉得我们个体的国家足球教练员存在的问题是什么?

王晋:教练员存在的问题我刚才已经讲了,就是说,我们的教练员是在一个晚上从运动员变成教练员的。像国外的话,要

当教练员一定要经过系统及各个方面的培训,然后才能拿到执照再任教。没有执照不能任教,即使在中学、高中,这些学校教练也要拿到执照才能执教。现在美国教练培训已成为全国一种趋势了。因为过去很多教练没有受到职业科学化的训练,不懂人体的基本知识,会在训练中把运动员身体搞垮了。

教练员培训是非常重要的环节。他们一定要懂得运动和人体基本的一些科学原理,比如运动生理学、运动生物力学、运动技能学和心理学等。我觉得,中国教练员实际上是一个实践者,在理论方面比较缺乏。在这方面因为一直以来国内也不重视,所以一下子要他们马上提高到很高的水平是有一定难度的。我们年轻的一代,知识水平都有所提高了,如果我们足协领导能更重视教练员的培训,把运动科学贯彻到足球领域去的话,我觉得这一国策是提高我国足球的发展必经之路。

石岩:有一种看法认为目前我国国家足球的发展在某种程度上受制于教练员水平的偏低,对于这样的看法,您是什么样的观点?

王晋:我基本同意这个观点。如果说一个教练员只能用以前他的教练怎么教他的,他再去教他的队员的话,像这样的知识结构,知识层面是不够的。我在前面就讲到高水平足球有五个方面的特点,每一方面都需要非常专业的知识。一个教练要拿得出一套行之有效的训练方法的话,他必须要懂得科学方面的知识,要经过专门的培训。

中国足球水平要提高上去,最为关键的问题是教练员,而且我们要从青少年的教练员开始进行培训,然后在省一级、国家一级、职业队一级进行系统性培训,培训后再经过考试。当他们的知识比较全面后,最后就融会贯通了,就能制定出一整套适应具体运动队的特定训练方法。所以,我觉得教练员的培训是非常重要的。

石岩:我想问这样一个问题,就是关于科研对中国足球发展的贡献问题,因为长期以来我们国内在国家队这个层面非常重视这个科研工作,足球也不例外。那么,您觉得我们下一步国家队在科研工作方面应该如何更好地进行组织,更好地为国家队提供科技服务呢?

王晋:中国足球以前大多都是外行领导内行,必须要有懂专业知识的领导来主抓足球这个项目,这对足球的发展很重要。如有专业知识及懂足球的人来主抓足球事业的话,这些领导会非常注重用科学方法来提高促进足球水平。足球是一个开放性运动项目,也是全世界最大的运动项目之一,各个国家都很重视足球的发展,竞争非常激烈。要把这样的运动项目搞上去,我们只有通过科学化的训练才能实现。科学化是一个笼统的概念,下面有很多内容。根据我前面讲的影响足球成绩的五个方面来说,科学化就是每一个方面都要用系统化的训练来达到。根据以往的经验,我们科技人员与教练员之间,跟运动员之间往往有一定隔阂,就是说教练员和运动员不太欢迎专家到队里去。造成这个问题主要有两个方面。

第一,我们有些“专家”自身理论与实际就是脱节的。他们虽然读了不少书,做事从理论到理论,脱离实际,对运动项目的特点也不一定很了解。弄一些数据、搞一些测试,然后就告诉队员是怎么一回事。把书本上的东西生搬硬套弄到运动员和教练员身上去。所说的话,教练员和运动员也听不懂,因此他们不接受啊!从这个方面来讲,我们科技人员也有很大的责任,我们大家都有责任(理论专家)。

第二个方面是教练员和运动员的责任。这个我在前面已经讲了,中国的教练员以前没有受过非常系统化的科学训练,

他们往往对科技的东西有一定的反感。“你们学者懂什么？我们天天在搞训练，搞了一辈子，你来教我们怎么弄。”这种抵触情绪是很自然的。像国外就不一样了，教练普遍认为我们专家是能帮助他们(或她们)提高水平的，他们(或她们)很欢迎专家给他们提供帮助。我相信这一天在中国一定会到来，但我们学者要理论与实际相结合才会受到教练员和运动员的欢迎。

## 8 关于中国足球今后的发展

石岩:王教授,关于中国足球的未来有不同的看法,有一种是比较悲观的,对中国足球未来发展持比较悲观的态度。当然,还有一种是认为中国足球还是有希望的,在不久的将来,还能够取得比较好的成绩。那么,对这样一个问题,特别是对中国足球的未来发展,您怎么看?

王晋:我是比较乐观的。我觉得中国这样大的一个国家,有那么多的人才,我们一定能将足球搞上去,但最为关键的还是领导。刚才说了,中国足球要想搞上去,我们的领导必须是内行,而且是有思想的、注重科学的领导,这是第一步。然后,我们要建立一整套行之有效的足球发展体系,这个体系是否需要少体校或者俱乐部,这是一个重要的决定。据我个人在国外将近三十年的经历来看,我觉得现在少体校的体制,对很多运动员来说是不负责任的。因为运动员把青春献给了国家,90%多的队员出路都不怎么样。实际上,我们搞体育不要那么多专业人员来搞,用俱乐部的形式应该比较好。

国外孩子在技术发展进入国家队前都是自己掏钱的。人家国外搞得那么好,我们应该也能搞好的。像美国队选拔队员,在奥运会开幕前一个月才开始选拔。不到一个月的集训时间,就参加奥运会了。这些运动员都是业余队员,是自己花钱来搞训练的。如果他们(或她们)运动成绩没搞好,也不会影响他们(或她们)今后的前途。

我觉得,中国足球也可以走俱乐部的这种形式,但关键是我们要建立一套很好的选拔体系,要培养一支高质量的教练员队伍。首先,要成立专家组,有各方面的人才:有体能训练的,有科技方面的、技能方面的、心理方面的、组织方面的、生理方面的等。把各个领域里的专家都请来,成立一个团队。然后,制定一套国家足球发展体系,扎扎实实搞好每一方面的环节。我们的教练员一定能带出一支高水平的队伍来,所以我还是对中国足球比较乐观的。

石岩:还有一种观点是观望论,既不悲观也不乐观。在这方面中国足球在新中国成立以后,足球事业有了一定的发展,特别是改革开放以后,曾经有一段时间取得了比较好的成绩,但是近些年足球水平出现了明显的下滑。那么,如果您是国家队的主教练,会采取什么样的措施让足球成绩得以提升?

王晋:如果我是国家队主教练,首先我要整顿队风,制定一整套激励队员积极性和奖罚分明的队规,组成一支精悍团结有各方才能的教练团队(如体能教练员,不同的助理教练,科研人员等)。第二,我会制定出一套科学训练方法体系,根据当代高水平比赛的特征,然后再制定出有效的训练方法。另外,因为足球这个项目跟其它集体项目有不同之处。足球是一项竞争性很强的运动项目,可以用合理身体冲撞得到球。因此,精神非常重要,如果一个队没有很好的团队精神、没有勇猛顽强的斗志,队伍是很难取胜的,我会制定激发队员主观能动性的机制。

石岩:能不能详细地对中国足球男队、女队具体该怎么样做提一些建议?假设您是国家男子足球队主教练或女子足球队的主教练,您会怎样带领这支队伍?我们可以设想,每个人都可以假设,我来担任国家队主教练,那我该怎样去做,我想怎么去做?如果我担任男足、女足的主教练,我能做什么?还有就是请您提一些建议。

王晋:这是一个很大的题目,用几分钟时间讲这样大的题目是相当困难的。光是在组织结构上,就有一整套东西,如制定如何来培养队员 Motivation(积极性)的体系,如果你要我讲足球技术训练,我会从八大方面来阐述,每一方面都有各种各样的训练方法,比方说,如何来制定有效的高水平传球训练法,如何进行其它类竞争性足球技能训练法等。

石岩:现在主要是问题有哪些,我们应该如何解决这些问题,从而改进国家队的训练和管理工作,使国家队的水平能真正地得以提升?

王晋:现在主要的问题,第一是体制,现在有主教练,有领队,领队是可以负责一些领导组织上的事,涉及一切有关训练比赛的事,一定要主教练说了算,这是迫切需要解决的问题。

第二,主教练要有绝对的权力,助教、体能教练,所有的事都应由主教练说了算,所有训练之类的事也应教练说了算。因为胜或输都由主教练负责,既然这个队交给他(或她)了,这些权力也应给他(或她)。如果领队也有权换场上队员,这样搞的话,怎么能打好球呢?因领队是没有这方面业务知识的。

第三,建立一套行之有效的管理体系。中国足球队经常出现这样的情况,一个技术好的球员,因为跟教练员不和,在关键比赛时,会找理由不打比赛。这是治队无方造成的,这样还能赢球吗?另外,如两个前锋有意见,相互间“不传球”的情况出现,教练还能再让他们(或她们)踢球吗?如问题不解决,再好水平的队员也都应坐板凳,再不行就走人。这样做,给队伍传达了一个很重要信息,行为不行就不能上场,对谁都一样,建立一套行之有效的管理体系非常重要,这是搞好训练和比赛的基本保证。没有这一保证,队员有再好的技术水平也无济于事。因教练会被队员牵着鼻子走,这是不行的。行政干预会造成这一现象的发生。现在有些队员又抽烟又喝酒,教练还要怕队员“不踢球”。这样比赛就没法打,足球水平根本不可能上去的。我现在是一位学者,很愿意为中国足球出谋划策,我认为以上这一套体系是最重要的。

这些事抓好后,我们可以在技术上建立专家组进行科学分析。中国有些教练员对运动科学的东西还是很重视的,因为我给很多队做过咨询,我还是有些了解的。

石岩:王教授,今天我们谈了关于中国足球发展的一些问题,我是受益匪浅的,有很多内容令我耳目一新。敬佩您长期以来一直关注中国足球事业的发展以及为中国足球发展所做的贡献!中国足球的发展是一个复杂的、综合性的问题,除了足球技术、战术、体能、心理和智能外,还受到体制机制、文化、社会等很多内外部因素的影响,因此也不是短期内能够解决的,需要我们大家共同努力。当然我还是寄望于中国足球的未来更加美好。我们也有理由相信,在不久的将来,中国足球,特别是中国男足、女足一定能在世界杯赛场上取得更好的成绩。在这里,谢谢您!

王晋:谢谢你的采访!

(录音整理:王冰)