HOBBIT WEEKLY

教练周刊

给青训教练的一周精选

第 06 期

10月26日 至 2026年11月1日

八项基本功
草根执教框架，选一两项练几周

U18 心电图
不建议常规做，先填家族病史问卷

膝伤停一课
一瘸一拐就停，周增幅不超一成

U10 均等出场
按对手逐场微调，赛季中不改规则



封面故事 训练方法 · Josselin Lebreton

赛前练熟，那句替代话

8到12岁孩子犯错后，你的第一反应

7 种语言 · 在线阅读 · PDF 免费下载
hobbit.football/news

定价 免费

HW 2026 · 06

封面故事

01 7句青训教练该在场边禁说的话（以及该说什么来代替） 04
Josselin Lebreton

本周要点

02 基层教练员培训的基本功是什么？ 09
England Football Learning

03 青少年体育参与报告：2025年网球和高尔夫增幅最大 11
Aspen Institute Project Play

04 新南威尔士州足球协会冻结2027年青少年球员社区注册费 19
Football NSW

05 参加前体检真的需要心电图吗？ 20
TrueSport

教练圈在聊什么

06 如果球员的爸爸是众所周知的种族主义者，你会执教这名球员吗？ 22
r/SoccerCoachResources · 27 条讨论

07 竞争性俱乐部的上场时间 23
r/youthsoccer · 95 条讨论

08 我们该从几岁开始给更强的球员更多时间？ 25
r/SoccerCoachResources · 41 条讨论

训练方法

09 8人制足球是日本独有的吗？请告诉我，是不是像国外那样用奇数人数训练，才更容易过渡到11人制 27
サカイク

10 由指导职业球员的个人教练提升「根据场上情况的身体操作与思考能力」的个人技术提高训练 29
サカイク

11 Under Armour推出Protect This Mind，一个与Damar Hamlin合作的免费学生运动员心理健康平台 31
Youth Sports Business Report

12 家长须知：青少年运动中的膝关节损伤 33
TrueSport

13 民事责任索赔指南发布 36
The FA

每篇都是完整全文，外语原文由 AI 翻译。版权归原作者和原发布方所有，每篇都附原文链接。

先看孩子，再看计划

你带 U10 七人制，阵中 12 人，赛前琢磨要不要多给强手时间；场边一急，那句“传球！”就脱口而出。这些场景，这期都碰上了。

我们梳理下来，指向同一件事：教练的决定，得从孩子当下的状态出发。膝伤要盯增幅和跛行，上场时间要权衡胜负与培养，场边话要换成孩子听得进的。

> **孩子不是缩小版成人。**

所以，你把计划做细，把话说明白，把每个孩子放眼里。下次训练前，先问自己：今天场上，每个孩子的三角形跑出来了吗？

Hobbit 编辑部

13 条精选

10 个来源

3 场教练讨论

163 条回复读过

8 种语言



教练看点

周六比赛前，挑一句你常用的口头禅，把替代说法先练熟，这样孩子犯错后你的第一反应是鼓励而不是打击。

封面故事 训练方法 • Josselin Lebreton

01 7句青训教练该在场边禁说的话（以及该说什么来代替）

有些青训教练的话，在场边不假思索地脱口而出，却足以浇灭一个孩子踢球的热情。好消息是：每一句都有简单的替代说法，同样能纠正问题，却不会伤人。

为什么青训教练的话比你想象的更有分量

一个9岁或12岁的孩子，评判足球不看比赛质量。他看的是自己的感受：我是否处在对的位置，教练是否相信我，我有没有犯错的余地？

场边的每一句话，都在回答这些问题中的一个。而往往是气头上、失误后一秒脱口而出的那句话，在孩子脑海里停留得最久。

对教练来说，一句脱口而出的话是本能反应：想快点纠正、保住结果、控制住队伍。对孩子来说，那是一纸判决。他听不到指令，只听到自己有多少价值。

后果所有业余俱乐部都清楚：

- 球员退缩了：他不再冒险，踢得畏手畏脚，躲着球。
- 他失去了乐趣：他来训练是出于义务，然后就放弃了。
- 家长也感觉到了：家里的谈话变成了“你为什么不再喜欢足球了？”

所以，留住年轻球员，关键不在训练课的内容，而在于你用言语营造的氛围。好消息是：这是最容易改变的杠杆，不花钱，也不需要任何器材。

以下是最需要警惕的7句话，每句都配一个替代说法。

必须戒掉的7句教练话（以及该说什么）

每一句，你都会看到孩子真正听到的是什么、为什么这会阻碍他，以及一个你周六就能用上的替代说法。

1.“你到底在干什么？！”

孩子听到的是：“你全搞砸了。”这不是一个真正的问题：它不期待任何回答，只是在表达你的恼火。

为什么这会阻碍他：他明白犯错是危险的。下一次，他会选择最稳妥的方案，而不是最好的方案。

该说什么：

- “那一刻你看到了什么？”
- “你本来还可以尝试什么？”

场上可以这样落实：一名U11球员在出球时丢了球。你在比赛暂停时叫住他，问他这个问题，听他的回答，然后只补充一个想法。三十秒，他重新上场时就知道该尝试什么了。

2.每次触球都喊“传！”或“踢简单点！”

孩子听到的是：“我不信任你做决定。”

为什么这会阻碍他：被声音指挥惯了，球员就会先等指令再行动。他不再抬头，而是听场边的声音。这和你想要的恰恰相反：一个能自己读懂比赛的球员。

- “大胆做，丢球了有我在。”
- 赛前说：“今天，我想看到你至少尝试两次过人。”

一个常见的错误是把指挥和育人混为一谈。你在赛前给出框架，然后让孩子去踢。指导要在比赛暂停、中场休息或喝水暂停时进行。

3.“这是你的错”或“你害我们输了”

孩子听到的是：“你是球队的问题。”

为什么这会阻碍他：一个被指认为丢球或失利责任人的孩子，会在队友面前长时间背着这个标签。有些孩子再也不愿踢那个位置。有些则要求不再来。

- “这个球是我们一起丢的。我们改什么？”
- “这很正常，我们重新站位，一起弥补。”

具体做法：下次训练时，在队里立一条简单的规矩：失误属于球队，不属于某个球员。孩子们很快会彼此沿用，氛围就会改变。

4. “你看看某某，他至少……”

孩子听到的是：“我更喜欢另一个球员，不是你。”

为什么这会阻碍他：和队友比较，会损害被比较者的自信，也在队里制造距离。两个同龄孩子，节奏不同、身材不同、踢球经历也不同。

- “上周你做到了这个。今天我想看到这个。”
- “你在这方面进步了，下一步是这个。”

唯一有用的比较，是球员和自己比。给每个球员记录两三个要点：这能让你的反馈既精确又可信。

5. “别哭了，又不疼”

孩子听到的是：“你的感受不重要。”

为什么这会阻碍他：在8岁、10岁或12岁，被撞到、输球或受挫后哭是正常的。一个被禁止感受情绪的孩子，会学会隐藏情绪，或者离开球场。而且你可能判断错疼痛：受到撞击后如有疑问，要检查，不要轻描淡写。

- “慢慢来，我在。”
- “你需要到场边缓一分钟吗？准备好了再回来。”

在球场上，这可以落实为一个简单的仪式：设一个暂停区，让孩子在那里喘口气，不被注视，也不被评判。他会回来得更快，也更有信心。

6. “我都跟你说过十遍了！”

孩子听到的是：“你反应慢，你不听。”

为什么这会拖慢他：如果一条指令在多次提醒后仍没被执行，很可能是它被理解错了，而不是没被听进去。同一条指令同时对18个孩子说，传到每个人耳朵里的意思并不一样。

- “是我没讲清楚，我换个说法。”
- “你把你理解到的做给我看。”

第二种说法会改变一切：孩子复述一遍，你就能看出信息在哪里丢失了，然后你去做调整。你从重复指令转向了确认理解。

7. “我们就是来赢球的”

孩子听到的是：“我的快乐和进步要排在比分后面。”

为什么这会拖慢他：在青训阶段，胜利是结果，不是目的本身。如果结果优先，孩子们踢球就变成了为了不犯错。脆弱的孩子会消失，强的孩子单打独斗，整个团队就僵住了。

- “今天的比赛目标，是从门将开始干净地把球传出来。”
- “我想看到求胜欲、勇气和团队配合。比分自然会来。”

你当然可以一直想赢：有雄心是健康的。但把它和具体的比赛目标联系起来，你教给孩子的是：因为踢得好而赢，而不是为了不输而踢。

知道一句话会伤人还不够：它是一种条件反射，一紧张就会回来。下面是一个简单的替换方法。

1.找出你的反射性口头禅。在两场比赛期间，用小本子记下（或请助理教练帮你记）你重复最多的三句话。你会吃惊：我们其实听不见自己怎么说话。

2.从这3类里选你的替代说法。描述：说出你看到的事实，不加评判（“你接球时背对进攻方向”）。提问：让球员自己找答案（“你看到了什么？”）。建议：只给一条行动线索（“试着在接球前先观察空当”）。

3.用“三步法”。深呼吸，说出事实，只给一个想法。不是两个，也不是三个：孩子一次只能记住一条指令，尤其是在动作进行中。

一个常见的错误是想一下子全改掉。每周只选一句话。三周之后，你就替换掉了三个自动反应，而且整个团队都会注意到。

场上示例：三种情境，两种反应方式

我们取三个每位教练都经历过的时刻，分属三个不同年龄段。

情境 | 反射性说法 | 有帮助的说法

U9：一个孩子在球门前停球失误，低下了头 | “你到底在干什么？！” | “尝试得不错，你敢做。你脚下当时是什么感觉？”

U13：中后卫丢球，导致对方进球 | “都是你的错，集中注意力！” | “我们一起补回来。下一个球，你先看自由队友在哪里。”

U15：一名球员从比赛开始就一直缩在后面 | “把球传出去，别躲了！” | “我信任你。接下来5分钟里，让我看到你冒一次险。”

这时教练很快就能观察到三个效果。球员抬起头来。他更敢做动作。最重要的是，他又开始听你的了，因为他不再忙着保护自己。

这不是放任：你纠正的量一样多，但你纠正的是踢法，不是人。要求没有降低，改变的只是语气。

足球中与孩子沟通的实用建议

几个简单的习惯，帮你把这些落到实处，而不必一夜之间变成完美的教练。

- 赛前定好框架。一个比赛目标，一个价值观（勇气、互助），然后坚持它。你在赛前说清楚的东西，能让你在比赛中少纠正。
- 比赛中少说话。孩子在动作进行中无法同时听和做决定。把你的指导留到死球和换人时。
- 中场休息时，每个小组只讲一个点。不是长篇讲话：一个要改进的点，一个要保持的点。
- 输球之后，先等一等再分析。刚输球的孩子没有状态学习。肯定做得好的地方，把总结留到下一次训练。
- 表扬行为，而不只是结果。“我喜欢你爬起来的方式”和一个进球同样重要。
- 对所有人都给予同样的关注。你对替补说话的语气要和主力一样。家长看得到，孩子也看得到。
- 借助他人。请一位助理教练或信任的家长在你有句话说得过了头时提醒你。外部的视角胜过一切建议。

这些建议从几岁开始适用？

从最早的年龄段开始，从足球学校到成年队。只有措辞会变：带U7时，你描述并示范；带U15时，你更多提问，给予更多自主权。

说话前先呼吸，等到下一次死球。用三步法：说事实，只讲一个要点，然后让球员继续踢。怒气几秒钟就消了，而那句话会留下来。

球员只对严厉的语气有反应。该怎么办？

严厉不等于粗暴。你可以用平静的声音表达得非常清楚、非常严格。如果一名球员只对音量有反应，先看看你的指令是否足够简单，以及你是否给了他犯错的余地。

在赛季初定好规矩，可以在一次会议上，或用一份家长公约。一位了解你目标（进步、享受乐趣）的家长，会更理解你为什么不大喊大叫。

即使没成功也要表扬吗？

要，但要真诚。你表扬值得表扬的东西：努力、敢于冒险、犯错后的态度。一句真诚而具体的称赞胜过十句自动说出的“好样的”。

结语：你的话和你的训练课一样塑造球员

孩子不会记得你所有的练习。他会记得他犯错时你对他说话的方式。信任、想再回来的愿望，以及最终的球员，都在那里建立起来。

从这份清单里选一句话，那句你在日常中最常说的话，从这个周六起把它换掉。其余的会随之而来。

来源: Josselin Lebreton · 译自法语 josselinlebretoneducateur.com

本周要点

02 训练方法

基层教练员培训的基本功是什么?

> **教练看点** 可以把它们当作反思工具：选一两项原则持续练几周，不必在一节课里把所有原则都改了。

基层教练基础是一套由八项设计与实施原则组成的体系，用来示范什么是有效的基层执教。

它们帮助教练员营造积极、有吸引力且有效的学习体验和环境。

如果你是教练新手，它们是一套很好的框架，可以记在心里，帮助你在执教之路上前行。如果你已有多年经验，它们能帮助你在自己已经做得好的方面继续提升，还能帮你找出想要发展的领域。

八项基层教练基础

这些基础没有先后顺序。每一项都同等重要。

它们会帮助你在成长为好教练的同时，让球员始终处于体验的核心。

与球员建立联系

去了解你的球员，与他们建立有意义的关系。这有助于你建立融洽关系和信任。此外，这还能让他们感到被重视、被支持，并更有动力去学习。

去了解他们的名字、兴趣、为什么踢球以及他们的动力。而且要真诚。不要让它听起来很生硬，也不要想成是你在逐项打勾。从简单的问候开始，在他们到来时问问他们怎么样。逐步去了解他们喜欢什么、想改进什么。认可他们的视角、想法和感受。然后记住这些细节，下次见到他们时用上。

所有这些都有助于你创造一个个性化、积极的环境。毕竟，你越了解这个人，就越能支持这名球员。

制定计划

在训练和比赛日之间建立清晰的联系。它们不必各自孤立地规划。你可以用清晰的目标把它们连起来，让比赛日也成为学习的机会。

这给球员更多重复的机会，让他们在更长的时间内学习。此外，他们有机会在比赛日运用所学，这会加深他们的理解、促进他们的发展。你的角色则是观察哪些做得好、哪些需要在训练中更加关注。然后这个循环重新开始。

让每个人都参与

确保每个人在你的环境中都被包容、被重视。这能让每名球员都茁壮成长。

所有球员都是独特的。他们有不同的需求，发展速度不同，需要的支持程度也不同。理解这一点，并思考你能如何支持他们，这是关键。让他们参与进来、提供选择、调整活动，在这里非常重要。

让球员保持活跃

让你的训练课更有效。高滚球时间和更少的等待是关键。这会带来更多触球、更多决策，以及给每个人更多学习机会。

当然，练习与休息的比例需要找到平衡。但重要的是，球员不要排长队、等很久才能再触一次球。使用小场地比赛、平行练习和有目的的干预来帮助做到这一点。把任何队列都缩短，让从等待到练习的转换更快。

让它成为比赛

规划训练时，让它复现他们周末在做的事情。训练越像比赛，球员就有越多机会练习他们在比赛日需要的技能。

所以，在设计训练课时，确保它们包含方向、对手和球门。

也不要忘记，并非每个练习都需要人数对等。使用以多打少和以少打多也很有用。它们会调整球员面对的挑战，并让他们为比赛日会遇到的问题做好准备。

清晰沟通

帮助球员理解他们在练什么，并用适合他们的方式沟通。

不要把它弄得太复杂。使用简单、清晰的教练要点，并检查他们是否理解。

也要考虑你的语言和传达信息的方式。使用球员熟悉并理解的术语，这样他们才能记住。还要考虑是否需要视觉辅助来支持他们的学习。做示范或使用白板，可以是清晰传达信息的好方法。

表扬努力

要善于发现球员做得好的地方，而不是专门挑错。观察并留意球员什么时候做得好，或者正在努力学习和提高。努力值得被认可。

关注意图而不仅仅是最终结果，这很有力量。它给予鼓励，让犯错成为学习过程的一部分。此外，它还能帮助球员建立信心，愿意进一步挑战自己。

也不一定总是要用语言。点头、竖大拇指或击掌，也可以是认可球员付出努力的好方式。

寻求反馈

询问球员的意见，帮助你反思自己的执教。

了解他们对哪些做得好、哪些可以改进的想法。使用开放式问题来获得有意义的回答。

与其他教练、家长和照护者交流，也听听他们的见解。然后愿意倾听并做出调整。这让每个人都有机会塑造学习环境。这也能帮助你找出任何需要改进的地方。

如何使用基层教练基础

基层教练基础旨在支持你的发展。你可能会发现自己已经自然而然地展现出这些基础。但你可以用它们来辅助你的反思。所以，想一想你如何对待每一项基础。找到你的优势以及任何可以改进的地方。

但要记住，这不是要在一节课里一次性把所有事情都做好。而是要照亮你想要进一步发展的领域，并在一段时间内专注于其中一两个。

通过让这些基础生动起来，你可以让足球变得有吸引力、包容且与比赛相关。这样做有助于激励每名球员学习、享受并持续回来。

来源: England Football Learning · 译自英语 learn.englandfootball.com

---

03 研究 U6 到 U17

青少年体育参与报告：2025年网球和高尔夫增幅最大

> **教练看点** 如果你的俱乐部做多项目或入门课程，数据说明新形式和短时体验正把孩子们带进网球和高尔夫，可以借此检查你的第一堂课是否足够友好。

大家都知道新冠疫情会打乱青少年体育的格局。我们只是不知道哪些运动可能受挫，哪些运动可能迎来增长。几年的青少年体育参与数据现在已经回答了这个问题，最大的赢家是高尔夫和网球。

美国体育与健身产业协会及其他组织最新发布的数据清楚地表明了这一点。根据美国网球协会和美国国家高尔夫基金会分别共享的数据，网球和高尔夫在入门阶段和青少年阶段都出现了增长。足球和腰旗橄榄球也从疫情造成的历史性冲击中强劲反弹，其中大部分增长来自年龄较小的儿童。

阿斯彭研究所的“项目玩乐”计划正从年度《全国运动状况报告》转向对青少年体育数据的实时分析。不再等到年底才发布一份综合多个来源的单一报告，“项目玩乐”将在新数据可用时及时发布洞察，以提供更及时的研究来支持你的工作。

每年，阿斯彭利用SFIA数据分析体育生态系统，作为其“项目玩乐”计划的一部分，该计划专注于通过体育培养健康儿童。SFIA数据来自2025年，取自Sports Marketing Surveys对18000次在线访谈的全国调查。SFIA数据是阿斯彭用来分析体育生态系统的指标之一，作为其“项目玩乐”计划的一部分，该计划专注于通过体育培养健康儿童。

SFIA数据代表了体育活动的最新快照，并补充了阿斯彭从全国儿童健康调查（NSCH）中分析的数据。NSCH由美国人口普查局开展，每年调查更大样本的家长（2024年约37000人），并提供各州的分项数据，但其数据发布有两年的滞后，且不提供按运动项目分列的数据。最新数据来自2024年，显示58%的6至17岁青少年在过去一年中参加过团队运动或上过体育课程。

1. 网球和高尔夫借助新形式激增

阿斯彭每年追踪SFIA核心参与度，即定期参加体育活动的儿童。从2019年（新冠疫情爆发前一年）到2025年，网球的核心参与度在6至12岁青少年中增长了72%，在13至17岁中增长了46%。

是什么推动了这一增长？据USTA称，过去一年开始打网球的青少年加入的动机是：

- 听说了健康益处
- 在寻找新的社交方式
- 想成为社区的一部分
- 听了很多关于网球的信息
- 在流行文化中看到了网球
- 看到了围绕网球的时尚潮流
- 玩过另一种球拍运动

网球在所有年龄段中的参与度已连续七年增长，即使面对匹克球的兴起，甚至可能得益于它。根据USTA的研究，每10名网球运动员中有8人计划在结束有组织的网球活动后继续以娱乐方式打球。

“了解到教练是对青少年网球体验影响最大的人，USTA教练部门也投入资源，确保有更多优秀教练来提供积极的体验，”USTA教练部门首席执行官、阿斯彭召集的63X30全国组织圆桌会议成员Craig Morris说，该圆桌会议旨在让更多孩子参与体育运动。

与此同时，高尔夫的核心参与度从2019年到2025年在6至12岁青少年中增长了33%，在13至17岁中增长了36%。高尔夫在疫情期间激增，并通过重新定义人们首次体验这项运动的方式维持了增长。

“业界做出了协调一致且专注的努力，通过PGA青少年联赛、Drive、Chip and Putt、First Tee、Youth on Course、Operation 36、Girls Golf等项目来发展青少年高尔夫，”PGA球员参与高级总监、阿斯彭研究所63X30圆桌会议成员Steve Tanner说。“此外，许多PGA分区提供青少年巡回赛，为孩子们创造发展和成长于这项运动的路径。虽然我们应该为将这项运动发展到400万青少年而自豪，但现实是这使这项运动回到了与2000年代初相似的水平。”

打高尔夫的人群正在发生巨大变化。据PGA称，女孩目前占青少年高尔夫球手的35%，少数族裔占26%。这显著高于20年前，当时女孩占青少年高尔夫球手的15%，少数族裔占6%。新项目正在帮助推动这些人口结构的变化。

“新冠疫情前高尔夫的形象是，它是一项只属于老年人和 mostly 男性的运动，”First Tee，Phoenix发展总监Emily Denes说。“对高尔夫来说，这与过去相比是相当大的转变。”

更多高尔夫球场已从18洞调整为更短轮次，认识到并非每个人都想打上好几个小时。夜间高尔夫随着三杆洞球场和播放音乐来吸引年轻人而流行起来。只对短杆技术感兴趣的人有了推杆球场。科技也激发了兴趣，比如室内高尔夫模拟器、练习场上的追踪技术（显示球的飞行距离和速度），以及Topgolf和PopStroke等利用科技提供休闲高尔夫游戏的场所。

“过去几年，你在社交媒体上看到孩子们，参与高尔夫有点时髦或很酷，”亚利桑那州青少年高尔夫协会执行主任Scott McNevin说。“你看到更多名人打高尔夫，比如LeBron James有一个YouTube频道，他在那里打高尔夫。这和过去大不相同，更多孩子想参与这项运动。”

2. 腰旗橄榄球持续增长

在6至12岁儿童中，足球核心参与率从2019年到2025年增长了7%，这甚至还未计入美国联合主办2026年FIFA男足世界杯可能带来的提振。在Lionel Messi于2023年在美国职业足球大联盟首秀、2024年美洲杯和2025年FIFA俱乐部世界杯之后，足球在美国国内的关注度已形成稳步势头。

“这是足球在美国发展的最佳时机，”SFIA研究运营与业务发展高级总监Alex Kerman说。

美国职业足球大联盟于2023年推出MLS GO，为4至14岁儿童建立了一个可及的休闲级别入口，费用低于传统的旅行俱乐部。然而，付费参赛的旅行模式继续主导青少年足球格局，作为一个商业化体系运作，常常将低收入家庭儿童排除在外。2026年8月，美国青少年足球协会投票决定实质上是将其组织控制权移交给美国足球联合会，一些人认为这是迈向足球改革的重要一步。

腰旗橄榄球也继续快速增长，6至12岁儿童五年增长30%，13至17岁青少年增长15%。同期，6至12岁儿童的青少年擒抱橄榄球下降6%，13至17岁持平。

“我们还没有看到任何数据表明腰旗橄榄球会阻碍擒抱橄榄球，”Kerman说。“腰旗橄榄球似乎只是增加了参与任何形式橄榄球的儿童人数。”

3. 足球和棒球面临留存挑战

足球吸引的6岁儿童多于任何其他运动，参与率为21%，但参与率在该年龄达到峰值，之后这项运动立即并持续逐年流失孩子。棒球也遵循类似的下降轨迹，从6岁时的18%降至17岁时的12%。这两项运动的早期专项化仍然是倦怠和过度使用性损伤的关键驱动因素。

在所有运动中，11至14岁是一个关键的过渡窗口，其特征是转向擒抱橄榄球等接触性运动，以及更多参与篮球和排球等初中团队运动。篮球参与率从6岁时的19%攀升至13岁时的近29%，到17岁前一直是参与人数最多的单一青少年运动（24%）。

腰旗橄榄球在10至11岁前保持对擒抱橄榄球的早期参与领先，之后擒抱橄榄球反超腰旗橄榄球。擒抱橄榄球在15岁时达到近10%的参与率峰值，而腰旗橄榄球降至5%以下。排球在8至14岁之间表现出最陡峭的相对增长，而长曲棍球在所有青少年年龄段的参与率保持平稳。

4. SFIA数据表明63X30目标持续取得进展

2021年，新冠疫情之后，根据联邦政府数据，只有49%的6至17岁青少年参加有组织的运动。Aspen Institute的63X30全国圆桌会议汇集了体育领域的主要组织，已采纳一个目标：帮助美国到2030年让63%的青少年参与运动，这是编入《健康人民2020》的国家公共卫生目标。自那时以来已取得进展，NCHS反映的2024年数据为58%，NCHS是Aspen用来追踪进展的工具。

SFIA数据表明，定于2027年春季发布的下一轮联邦政府数据可能显示朝着该目标持续提升。这种增长的潜在原因包括疫情后美国人更有兴趣进行身体活动并在社区内社交。此外，青少年体育领域的各组织已进行投资，包括63X30圆桌会议成员，他们接触了超过350万名家长，并在青少年体育参与、安全和基础设施方面投资至少7100万美元。成员们还在2025年培训了超过263,000名教练员和管理人员。

“参与度是一个重要信号，但持续增长意味着创造合适的条件，让孩子们留在运动中，”阿斯彭研究所体育与社会项目高级总监阿什莉·哈夫曼说。“我们的目标是让体育变得可及、友好且有足够的回报，让孩子们愿意继续参与。63X30圆桌会议与家长、教练和社区的合作，正是构建这种体验的一部分。”

按照SFIA的衡量标准，2025年青少年体育参与率达到12年来的最高水平。2025年，6至17岁青少年中核心团队运动参与率（即定期参与）接近41%，比上一年增长4%。几乎每个儿童群体（无论年龄、性别和种族/族裔）的参与率都有所提高。

“尽管面临经济压力，健身和体育方面的支出仍然保持韧性，”SFIA的克尔曼说。“自疫情以来，家庭已将体育活动列为一项重要优先事项。与过去相比，心态已经不同了，家庭在体育活动中投入更多的时间、精力和资源，这体现在我们的数据中，非常令人欣慰。”

5. 随着成本上升，低收入家庭的孩子正被落下

2025年期间，居住在年收入25,000美元或以下家庭的6至12岁儿童体育参与率单年下降了7%。相比之下，同期每个更高收入阶层的参与率都增长了2%至7%。再加上进入2026年参与体育的成本不断上升，青少年体育体系可能正对数百万家庭达到可负担性的临界点。

家庭收入仍然是预测青少年体育参与的最强指标之一，而且这一差距在2025年急剧扩大。年收入10万美元或以上家庭的6至12岁儿童定期参与率一年内增长了7%，而年收入25,000美元或以下家庭的青少年参与率下降了7%。2022年，最高收入阶层与最低收入阶层之间的参与率差距为14.4个百分点。到2025年，这一差距扩大到24.8个百分点。美国人口普查局数据估计，11%的6至17岁儿童（540万）居住在年收入25,000美元或以下的家庭中。

“单年下降7%令人震惊，也很糟糕，”《夺回比赛》一书的作者琳达·弗拉纳根说，该书记录了青少年体育面临的挑战。“这是一个警示信号吗？对公共卫生官员来说应该如此，因为这个低收入、低活动量的群体迫切需要体育和锻炼。州和地方官员将不得不开始为这些社区的孩子们提供体育选项的资金，因为私人选项越来越遥不可及。”

克尔曼指出，制造商尽可能长时间地消化了供应链成本飙升，之后才全面提高了设备价格。再加上普遍的通胀，2025年低收入家庭的预算受到挤压，留给注册费、设备和差旅费用的余地极小。

“我们非常担心过去几年取得的所有进展将会逆转，”克尔曼说。

最新的SFIA数据印证了杰森·克莱门特在全国各地管理体育设施时亲眼所见的情况：所有人群对体育的需求都在增长，但最低收入家庭的参与率是明显的例外。“这并不是因为这些家庭对体育的重视程度更低，”体育设施公司的创始人兼首席执行官克莱门特说。“而是成本上升可能使参与变得遥不可及，许多年轻人必须把时间花在帮助支撑家庭上。”

青少年体育的差旅费用是家庭最大的开支之一。根据美国旅游协会的一份报告，尽管2025年整体团体旅游行业停滞不前（客房预订量下降1.6%），但青少年体育旅游的增长却在加速。报告指出，在一些城市，青少年体育已超过商务会议、大会和贸易展，成为产出最高的团体旅游细分市场。

SFIA数据显示，低收入家庭体育参与率下降对年幼儿童（6至12岁）的冲击大于青少年（13至17岁）。SFIA高级总监珍妮·卡恩将此归因于青少年已经锁定在体育项目中，使家长更愿意承担费用。对于年幼的孩子，在开始之前就选择退出要容易得多，使这一习惯永远无法扎根。

即使成本和不便很高，许多家长如果看到净收益，仍会为了孩子参与体育而做出牺牲，尤其是在疫情封锁之后。这可能正在推高所有青少年的参与数据。“当孩子们参与体育时，他们就不能玩手机，而家长们迫切希望让孩子远离屏幕，”弗拉纳根说。

但弗拉纳根提醒说，参与率在大多数人群中上升，并不意味着许多家长对体育的提供方式感到满意。“家长们不会永远接受这些（成本）上涨，”她预测道。“而且随着全国的目光开始转向青少年体育支出，正如我们在两场关于青少年体育中私募股权的国会听证会上看到的那样，那些买单的家长可能会开始反击。”

6. 女孩参与更频繁，男孩参与率开始回升

女孩的核心参与率从2019年的33%上升到2025年的38%，至少是2012年以来的最高水平。这一提升是参与率连续第四年上升，此前许多全国性和草根组织推动让体育对女孩更友好，其中包括Women’s Sports Foundation、Coaching Her和许多Project Play Champion组织，以及Nike、美国奥林匹克与残奥委员会、Under Armour、DICK’S Sporting Goods Foundation和63X30圆桌会议的其他成员。

“当体系围绕女孩发生改变时，女孩的机会就会增长，”为阿斯彭研究所管理63X30圆桌会议的霍夫曼说。“这就是63X30在行动：把共同目标转化为实际支持，帮助女孩走上球场、感到自己属于那里并坚持下去。”

性别差距首次缩小到与男孩相差五个百分点以内。部分原因是男孩的参与率在过去十年停滞不前，阿斯彭研究所和美国男孩与男性研究所（AIBM）在本月早些时候发布的一份白皮书中讨论了这一情况，并提出了如何让更多男孩参与并坚持参与的建议。

最新的SFIA报告为男孩带来了希望的迹象。虽然增幅小于女孩，但男孩的参与率达到了43%，高于自2016年以来基本停滞的约40%。目前的水平仍远低于2013年，当时半数男孩定期参加团队运动。

“这些数字逐年波动，看到男孩参与率在停滞之后可能出现回升令人鼓舞，”AIBM副总裁阿兰娜·威廉姆斯说。“但我们在对男孩的研究中听到，仍然有很多未满足的运动需求：许多男孩想尝试新东西或重新参与某项运动，但觉得自己没有足够的低压力选择。我希望这些数字既反映了持续的需求，也反映了更多参与方式。”

然而男孩和女孩之间仍存在差距，但这并非源于需求。根据Women’s Sports Foundation Sport Report 2026，从未参加过体育运动的女孩对参与运动的兴趣与男孩相当（54%对52%）。在从未参与过的西班牙裔女孩（61%）和黑人女孩（58%）中，兴趣甚至更高。

7. 亚裔青少年参与率飙升，黑人青少年则不然

根据SFIA数据，在五年期间，所有种族和族裔群体的核心参与率都有所上升，其中亚裔（+25%）、白人（+6%）和西班牙裔青少年（+5%）领先。亚裔青少年体育参与率的增长可能与家庭收入有关。

美国人口普查局的年度报告一直显示，亚裔美国家庭在美国所有种族和族裔群体中位收入最高。根据皮尤研究中心，亚裔美国人比整体美国人更有可能生活在上层收入家庭。平均家庭财富较高的人群在统计上更有能力承受不断上涨的青少年体育费用，即使在经济低迷或公共体育项目被削减的情况下也是如此。

唯一没有出现体育参与率大幅提升的种族群体是黑人青少年。过去五年参与率仅上升1%，过去十年下降了10%。这使黑人青少年成为唯一一个经历十年下降的种族群体。根据美国人口普查局，从2020年到2024年，黑人家庭的中位收入为55,000美元，而亚裔家庭为117,000美元。

“黑人青少年体育参与率的下降不是兴趣或雄心的失败，”Positive Coaching Alliance首席战略与影响官罗伯特·马库斯说。“这是机会和投入的失败。我们任由成本上涨、资源不平等和缺乏可负担的机会把太多黑人孩子挡在体育之外。扭转这一趋势需要的不仅仅是创建项目。它要求改变那些让这些不平等持续存在的体系。”

前费尔法克斯县（弗吉尼亚州）体育社区外联专家克里斯·普利说，倒闭的体育提供方往往是为以黑人为主的社区服务的那些。“如果那些孩子来自单亲家庭并且有交通问题，那么，你该怎么让他们参与体育运动？”如今负责费尔法克斯县退伍军人协调工作的普利说。

Pulley表示，黑人儿童参与体育运动较少，也可能是因为教练、父母或同伴传达了不良信息。一个例子是：如果孩子不是最好的运动员，他或她经常会听到自己不该参加体育运动。

“对很多这样的孩子来说，听到这样的话，反抗权威并一走了之反而更容易，”Pulley说。“在我的实证观察中，我见过很多这样的情况，这种不良信息会让孩子们远离体育等集体活动，因为这对他们不起作用。不幸的是，这在非裔美国人社区中是一个循环。”

8. 成年教练越来越少

14岁及以下儿童活跃的青少年体育教练人数从2022年的840万下降到2025年的690万，连续三年下降。（数据不包括高中年龄段运动员的教练。）与此同时，自认为曾是教练的人数连续第四年上升，从2021年的980万攀升到2025年的1230万。

前教练人数的激增凸显了一个明显的留存问题。

“招募和留住教练对青少年体育提供者来说是一个持续挑战，”美国国家娱乐与公园协会青少年体育项目经理、63X30圆桌会议成员Brian McFadden说。“时间限制、缺乏信心、培训不足以及不受约束的家长行为，都给青少年体育教练队伍带来压力。那些确保高质量培训、明确期望和真诚认可的提供者，最有可能成功吸引并留住教练继续从事这项工作。”

此外，55岁及以上的教练现在占14岁及以下青少年教练队伍的43%，这主要是由于退休的婴儿潮一代进入志愿岗位。

“我们需要确保教练短缺不会成为阻碍孩子参与运动的瓶颈，”SFIA的Karn说。“我们需要做更多工作让人们有兴趣成为教练，然后还要在他们上岗后留住他们。”

与此同时，2025年14岁及以下球队的主教练或助理教练中，女性比例达到34%，这是SFIA至少自2013年以来记录的最高水平。就在2019年，受访的主教练和助理教练中只有26%是女性。

近年来，许多组织设立了项目和资源，以增加女性教练人数。一个例子是：美国网球协会的2万名教练中有35%是女性，这得益于帮助她们在青少年、大学运动员和职业女性等不同阶段了解不同教练路径的努力。

“女性需要知道执教是她们的一个选择，而且可以成为一条赚钱的完整职业道路，”最近卸任USTA教练部门 managing director 的Megan Rose说。

9. 教练培训减少

尽管2025年94%的活跃青少年教练表示自己一生中接受过某种培训，但年度持续培训已大幅下降。

在2020年至2025年间，SFIA测量的每个类别中，在过去12个月内完成培训的教练比例都有所下降。心肺复苏/基础急救、脑震荡管理、一般安全/伤病预防、体能训练、运动专项技能和激励技巧方面的年度培训，在这五年期间都出现了两位数的百分比下降。

是什么导致培训下降？SFIA数据本身并未探讨这些答案。阿斯彭研究所体育与项目经理Vincent Minjares博士提出了一些可能的解释：

- 教练队伍年龄偏大，已经完成了心肺复苏或脑震荡培训。
- 培训激励、要求和执行不均衡，部分原因是担心成本、行政障碍以及对志愿服务的影响。
- 伤病预防、体能训练、运动技能/战术和激励方面的培训率较低，表明许多教练觉得自己已经具备这些知识。
- 教练偏向自主学习（如YouTube和培训班），而远离正式培训和教育。
- 在完全不受监管的环境中执教（如私人教练和独立俱乐部），家长也不会想到询问他们的培训情况。

“随着我们对教练工作的共同关注不断增加，这些数据只会进一步凸显青少年体育领域面临的更大挑战，”Minjares说。“太多教练仍未完成保障孩子安全和良好执教所需的基础培训。作为一个领域，我们必须制定解决方案来克服培训障碍，包括帮助本地提供者落实激励措施和执行要求，设计教练重视的优质培训，并吸引在受监管环境之外运营的独立教练。这能够做到，也必须做到。”

美国体育与健身产业协会（SFIA）委托体育营销调查公司（SMS）开展了一项具有全国代表性的在线调查，阿斯彭研究所每年使用该调查来追踪参与度和教练数据。2025年是有可用数据的最新年份，SMS在这一年对代表美国6岁及以上人口的全国样本进行了18000次在线访谈。调查对性别、年龄、收入、地理区域和族裔设置了配额。活动报告基于滚动12个月的参与率。

Jon Solomon 是阿斯彭研究所体育与社会项目的研究主任。他的电子邮箱是 jon.solomon@aspeninstitute.org。

来源: Aspen Institute Project Play · 译自英语 projectplay.org

04 政策与行业 U5 到 U18

新南威尔士州足球协会冻结2027年青少年球员社区注册费

教练看点 如果你负责俱乐部注册，可以提前向家长说明：Football NSW 的费用没变，但报名时澳大利亚足协会另收 22 澳元贡献金。

新南威尔士州足球协会已确认，2027年青少年社区足球运动员的注册费将冻结，重申其致力于让新南威尔士州各地的球员和家庭都能负担得起、方便参与足球运动的承诺。

成年球员也将受益于不到1.5%的小幅上涨，因为新南威尔士州足球协会在支持全州足球运动增长和发展的同时，继续应对不断上升的成本。

这使费用冻结成为核心亮点，直接支持标题，并清楚地向球员和家庭传达了这一利好。

根据2027年费用结构，5至12岁青少年球员和13至18岁青年球员的注册费将保持不变，为54.42澳元（含商品及服务税）。19岁及以上成年球员的注册费将上涨1.50澳元，从106澳元增至107.50澳元。

新南威尔士州足球协会首席执行官John Tsatsimas表示，为年轻参与者及其家庭维持可负担性仍是该组织的首要任务。

“足球是人民的运动，我们认识到让全州家庭都能参与其中至关重要。通过在2027年冻结青少年球员的注册费，我们继续支持下一代足球运动员，并帮助确保费用不会成为参与运动的不必要障碍，”Tsatsimas说。

“我们努力应对这项运动面临的压力，尤其是保险方面，同时确保新南威尔士州足球协会能够继续提供俱乐部、协会和参与者所期望的服务和支持。对于成年球员，我们将涨幅控制在1.5%以下，远低于通胀率。”

新南威尔士州足球协会在其直接和间接运营成本方面继续面临通胀压力，因此必须在财务可持续性与保持会员可负担足球运动之间取得平衡。

新南威尔士州足球协会的注册费由两部分组成：保险部分，用于支付新南威尔士州足球协会保险计划的费用；以及人头费部分，用于支持该组织的运营。保险部分根据各足球类别的索赔数据、索赔金额和参与人数计算，旨在确保每个领域公平分担该计划的成本。

在对其保险计划进行调整后，新南威尔士州足球协会已在其总保险成本中实现节省。因此，社区注册费中的保险部分将在2027年下降3.11%。该组织还报告称，其保险计划中个人意外部分的成本上升趋势已经结束，有助于缓解注册费压力。

新南威尔士州足球协会将继续与俱乐部和协会合作，找出管理风险和应对不断上升的公共责任保险成本的切实措施，旨在对保险费用形成下行压力。

2027年，澳大利亚足球协会还将其此前的国家注册费和PlayFootball服务费合并为一笔费用，称为国家足球发展贡献金（NFDC）。该贡献金为青少年参与者22澳元，成年参与者49澳元，含商品及服务税。

NFDC由澳大利亚足球协会在注册时直接收取，与新南威尔士州足球协会注册费分开。它不经过新南威尔士州足球协会，也不构成该组织的运营收入。

2027年注册费结构反映了新南威尔士州足球协会持续致力于负责任地管理成本，同时维持在全州发展和推广足球所需的服务和支持。

通过冻结青少年球员的费用并限制成年球员的涨幅，新南威尔士州足球协会旨在为2027赛季之前的参与者、家庭、俱乐部和协会提供更大的成本确定性。

来源: Football NSW · 译自英语 footballnsw.com.au

---

05 安全与健康

参加前体检真的需要心电图吗?

> **教练看点** 选拔前先让家庭填好个人和家族病史问卷；孩子在运动中出现晕倒或胸痛，要停止运动并就医。

作为教练，你已经有太多职责要应付，而确保运动员获得参赛所需的适当医学许可，可能会给本已繁忙的赛季初日程再添一层压力。越来越多的照护者和运动员可能会问你，年轻运动员是否应该在选拔赛前接受心电图（ECG 或 EKG）检查。

在这里，TrueSport 专家、运动医学医生 Michele LaBotz 博士解释了为什么有人推荐这项检查，以及作为教练你需要了解哪些关于检查结果的知识。

当前研究

简而言之，心电图记录心脏的电活动，而电活动控制心跳的速率和节律。“在参加前评估中进行心电图的主要目的，是发现年轻运动员心源性猝死的潜在原因或风险，”LaBotz 解释道。“自我进入这个领域以来，心电图作为参加前体检一部分的问题一直争论不休。虽然任何年轻运动员的猝死都是悲剧，但年轻运动员的心源性猝死很罕见，我们需要理解心电图在降低这一风险中可能发挥、也可能不发挥的作用。”

LaBotz 解释说，数字的报告方式可能令人困惑。研究人员谈论心源性猝死风险时用的是“运动员年”，而不是“运动员”。一名运动员参加一年的运动等于一个运动员年。一些统计数据还包括经历了心脏骤停但被成功复苏并存活下来的运动员。

“18 岁以下运动员的心源性猝死风险约为每 10 万运动员年 1 例，但如果把心脏骤停后存活的运动员也算进去，风险约为每 6.5 万运动员年 1 例，”LaBotz 说。“男性的风险显著高于女性，而且随着运动员年龄增长而上升，这就是为什么更多大学项目要求运动员做心电图检查。运动项目也很重要。橄榄球和篮球是心源性猝死发生率最高的两个项目，而黑人大学篮球运动员似乎是一个风险 uniquely 升高的运动员群体。”

心电图检查的问题之一是可能出现“假阳性”，即心电图提示有问题，但心脏实际上健康。“运动员的心脏会发生很多变化，”她说。“他们的心肌往往更大。节律也可能发生变化。一些正常的运动性变化与常与心脏病相关的变化有重叠，这会导致假阳性检查结果。”

假阳性可能引起恐慌，并可能影响运动员的赛季，但它们也可能给医疗系统和家庭资源带来压力，因为在本健康无恙的运动员获准参赛之前需要做进一步检查。心电图异常的运动员通常需要做超声心动图或心脏磁共振，两者都需要专业设备以及能够解读结果并批准运动员参赛的心脏科医生。这些检查对许多家庭来说可能费用高昂，而且许多地区缺乏能够解读结果并为运动员及其家庭提供咨询的心脏科医生。

当前要求

在美国，不常规推荐大学年龄以下的运动员做心电图。相反，当前的做法是个体化的。“如果家族史中有任何危险信号，或者体格检查中有令人担忧的症状或发现，那么可能会推荐做心电图。许多大学在参加前体检中常规进行心电图检查，但这些决定是在机构层面做出的。”

LaBotz 还指出，对于尚未进入青春期的运动员，心电图通常无法显示该年龄段最常见心源性猝死原因（冠状动脉起源异常）的警示信号，而这种情况只能通过心脏磁共振或超声心动图发现。

随着技术不断发展，当前的推荐可能会转变为建议更多运动员接受心电图检查。研究人员正在努力完善运动员的心电图标准以减少假阳性。LaBotz 还指出，技术正在迅速变化，人工智能（AI）检测工具可能使心电图的读取更准确、更高效，让更多青少年运动员能够接受检查并获得许可。

你应该建议照护者让孩子接受检查吗？

在大多数情况下，是否做心电图的决定最好留给运动员的医疗保健提供者。教练可以通过确保家庭完整填写参加前材料来提供帮助，包括美国心脏协会 14 项筛查清单中的个人史和家族史问题。这些问题可以帮助医疗保健提供者判断是否需要做心电图。

“有令人信服的证据表明，心电图能很好地检测出与心源性猝死相关的状况，”LaBotz说。“但没有良好的数据表明，实施心电图筛查项目实际上能降低年轻运动员发生心源性猝死的风险。”

无论运动员是否做过心电图，LaBotz说，教练员都应警惕两个可能提示潜在心脏问题的危险信号：

- 在运动中晕倒，无论外界温度如何或运动员的用力程度如何，都是严重的问题，应在继续参加运动前由医生进行评估。即使运动员很快恢复意识，这次发作也可能提示存在潜在的严重疾病，需要医学评估。如果运动员没有立即恢复意识，要做好启动应急预案的准备，包括拨打911并找到最近的自动体外除颤器（AED）。
- 活动时胸痛是运动员应立即停止运动并就医的另一个原因。

出现令人担忧的检查结果后会发生什么？ “

这取决于所发现的问题，”LaBotz说。“一旦在心电图上发现潜在的‘危险信号’，运动员及其照护者应与他们的医疗服务提供者讨论任何可能的运动或活动限制。有些情况允许运动员继续运动，而另一些情况可能要求他们暂停运动，直到做出明确诊断。”

由于不活动本身会带来身体、心理和情绪方面的风险，医生通常会在等待进一步结果期间帮助运动员在一定程度上保持训练。教练员可以通过帮助确保运动员遵守医生设定的任何限制，并找到安全的方式让运动员与球队保持联系来支持这一点。“当你让孩子远离运动、远离队友时，他们往往就回不来了，”LaBotz说。“这也不健康。”

来源: TrueSport · 译自英语 truesport.org

教练圈在聊什么

06 安全与健康 U14

如果球员的爸爸是众所周知的种族主义者，你会执教这名球员吗？

> **教练看点** 欢迎孩子，但一开始就对球员和家长立好规矩，必要时把家长请出比赛。

U14

高赞回复，按票数从高到低

- (+30) 我喜欢执教那些日子过得不容易的孩子。能在一个正常的环境里待着，可能是他们一天或一周里最好的部分。话虽如此，我完全不容忍行为问题，所以要严格、坚定，并且早早定下基调。对家长的行为更是如此，三倍如此，而且不要害怕早早匿名举报某位家长。
- (+18) 别把父亲的罪过算在儿子头上。
- (+9) 当然会。但这不是说那位父亲就有资格跑来散播他的那套胡话。所以孩子欢迎，父亲和其他所有人一样受同样的规矩约束。你不必做个好人，但你得把自己的烂观点留在心里，懂吧
- (+9) 会，请永远不要因为父母的行为惩罚孩子

- (+7) 我是黑人，住在美国阿巴拉契亚乡村的一个县，按美国人口普查数据那里94%是白人。我肯定执教过100多个父母是种族主义者的孩子。唯一真正成为问题的一次，是一家人坚持戴着邦联旗帽子和毯子来球场。我请他们把这些东西留在家里时，他们大闹了一场，那个休闲赛季最后几周我就没再见到他们的孩子。大约12年里，在休闲足球和俱乐部足球中，我从来没和孩子本身出过问题。至于俱乐部家庭，我确实注意到我们去客场时，场边的行为会稍微更有攻击性一些……
- (+6) 成为你希望在世界上看到的改变。
- (+5) 如果这孩子可教，就执教他。对任何形式的负面言论都要立场强硬。13/14岁已经够大，可以直接告诉孩子：“你家长在家里也许会说X，但在这里不可接受。”要迅速处罚，如果父亲是个麻烦，也要迅速把他赶出比赛。种族歧视用语（你知道是哪几个词）是场上会让你直接吃红牌的少数几件事之一，所以使用它们的孩子是个隐患（不止一个方面）。
- (+4) 会
- (+4) 给你的帖子点赞，让它被更多人看到。简短版就是：如果这孩子可教，就执教他。我和我家里的某个人并不一样。我很感激我的教练们和我家里的另一方。说实话，我认为你执教那个孩子很重要。
- (+4) 训练这孩子，并在你的球队中教导包容、尊重和道德。你控制不了家长是谁、他们的观点是什么，但你能控制你的球员在训练中如何表现。如果孩子只接触到种族主义，他们就会成为种族主义者；但如果孩子接触到不同的、更好的思维方式等等，那么随着他们成长，他们会自己决定，但至少路上可以有岔路口，而不是一条单行道
- (+3) 会
- (+2) 会。父亲的罪不会传给儿子。如果这孩子有种族主义行为，那就像对待任何其他有这种行为的孩一样处理。

来源: r/SoccerCoachResources · 27 条讨论 · 译自英语 reddit.com

---

07 训练方法 U11

竞争性俱乐部的上场时间

> **教练看点** 直接打电话问教练：你儿子大概能上场多少分钟，以及他该在哪些方面提高。

我儿子在州排名前5的球队踢U11俱乐部足球。马上有一项锦标赛，教练给全队发消息说他非常想赢，上场时间没有保证。他说在交锦标赛费用之前要考虑这一点，有问题可以给他打电话。

- 教练这样处理情况合适吗？似乎更好的做法是私下联系他心目中那几个不会上场或上场很少的人，和他们私下谈谈。

- 在这个年龄段，完全让球员坐板凳是常态吗？这些孩子平时大约踢半场比赛，贡献稳定，而且所有比赛和训练都参加。我不确定这只是这个年龄段竞技体育的现实，还是这个人有点过分了。

队里有4-5名替补。你们怎么看？

更新：这是在得克萨斯州。我孩子信心被打击是主要担忧。在这件事发生之前，他觉得自己是球队的正常一员，然后他觉得自己不属于这里？我倾向于照常参加，希望能至少得到一点上场时间，而不是完全把我们从一项重要的球队活动中排除出去。

高赞回复，按赞数从高到低

- (+26) 俱乐部经常这么干。我是完全平均分配上场时间的教练。我要第一个说，锦标赛很难打。有很多情绪牵涉其中，尤其是如果你赢了几场、有机会争冠。话虽如此，我拒绝在青少年层面让孩子坐板凳。我执教是因为我喜欢培养孩子，而告诉一个孩子他不够好、不能上场，从而打击他，这与我执教的初衷完全相反。
- (+25) 这跟年龄段无关，这是竞技水平的问题。我欣赏教练的坦诚。他在家长投入时间和金钱之前就设定了预期。我执教一支U11铜级队，我不会这样处理上场时间，但你描述的是一支州排名前五的球队。在这里，竞技水平比年龄更重要。如果你对上场时间由求胜欲决定感到不舒服，你应该考虑一支竞争没那么激烈的球队。这是你自己选的。
- (+20) 在那个年龄，这感觉有点过了，但我觉得他能沟通这件事是健康的？大概吧？顺便提一下，看看其他家长怎么说。编辑：如果这是一个有分量的赛事，那就没那么奇怪了。
- (+11) 他说有问题就给他打电话。如果你认为你儿子不是他们的顶尖球员之一，我建议打电话直接问他，你儿子在锦标赛期间能否获得像样的上场时间。更好的做法是，问他你儿子哪些方面需要提高，看看你能不能帮儿子在球队训练之外加练。只要联赛中的上场时间更公平，我不觉得在锦标赛中为赢球而战有什么问题。赢球有时很重要，如果球队确实有机会在锦标赛中取得好成绩、名列前茅，孩子们就应该……
- (+8) 这对很多竞技球队来说并不正常，但这是我所说的顶级球队的问题。我们地区最好的球队更有可能不给每个球员上场时间，因为他们能招募球员的原因正是这些顶级球队的表现。我想说的是，如果你为一支最好的俱乐部效力，而且是他们的一队，你的上场时间很可能是基于表现的。
- (+8) 你想告诉大家你的孩子在得克萨斯州是一支“前5”球队的，然后又抱怨为赢球而战。如果这让你担心，就去低一级的联赛踢。
- (+7) 哪个州？如果是像加州这样U11有1300多支球队的地方，前5的球队确实有一种重要的声望成分（排名那么靠前真的没那么随意）。俱乐部在意声誉、为梯队招募等等。如果有6-8个级别的球队，那么对于要求上场时间平等的家长来说有很多选择。被这样对待确实难受，但我想好的一面是至少你提前知道了。

- (+5) 我想想另一面：他让每个人都交了锦标赛费用，而有些孩子几乎上不了场。听起来有4-5名替补，应该每个人都上场，而不是整场坐板凳。
- (+5) 不。在U11这样挺糟糕的。有限的上场时间在一定程度上是“顶级球队”的附带条件。但不至于完全让球员坐板凳。当球队开始引入客座球员来帮助球队更好地竞争时，情况会更糟。
- (+5) 我觉得这比让你付了比赛和差旅费，结果孩子上不了场要好。所以，是的，这是个不错的处理方式。也许不是“最好”的办法，但也挑不出什么毛病。如果比赛费用已经包含在俱乐部费用里，那你就已经为比赛付过钱了，孩子就应该能上场，这种情况下让球员坐板凳我会不高兴。但如果你还没付钱，而且教练提前告诉你这项比赛以赢球为目的，那家长就能做出知情决定。
- (+4) 在那个年龄段，这有点过分，但也不罕见。澄清一下，如果教练在常规赛季比赛中通常能让每个人都有质量不错的上场时间，只是为杯赛专门改成这样，我不觉得有什么问题。他提前说明了自己的计划，这就给了每个人选择退出的机会。你大概可以主动联系他，了解一下你自己孩子会受到多大影响。
- (+4) 这听起来很像他想把水平较低的球员挤走，然后以这些低水平球员“无法到场”为由，拉更好的外援进来。我不在乎竞技水平……这纯属胡闹，是最糟糕的执教方式。他是在委婉地说“除非我找来几个外援，否则我们不够强”。除非确实有人来不了，否则就带你的队伍去打。人手不够的话，可以找几个孩子来帮忙填补位置。我在这个年龄段带一支竞技队，这正是我们国家青少年教练让我愤怒的地方。这个年龄段赢球根本不重要！没有……

来源: r/youthsoccer · 95 条讨论 · 译自英语 reddit.com

---

08 训练方法 U10

我们该从几岁开始给更强的球员更多时间?

> **教练看点** U10保持每人出场时间大致均等；若要调整，按对手逐场微调，不要在赛季中途改规则。

我是一支U10旅行队的教练，球队处于中游水平。我们有12名球员的名单，踢7v7。我们每半场打4个轮换段，所以全场共8段，当所有人都在时，四名最强的球员会多得到一个轮换段。我的理念是每个人至少打半场比赛，如果有额外的轮换段，那些凭表现赢得这些轮换段的球员应该得到它们。我们赛季开局2胜0负。然后我们参加了一项锦标赛，两场比赛都输给了比我们高一个级别的两支球队。锦标赛失利后，我的助教开始谈论让更强的球员多打，以争取赢球。我觉得他对失利反应过度了，我告诉他，我认为至少在U12之前没有必要这样做，而且即使这个说法不成立，我也不想在赛季中途改变上场时间的规则。我想等到春天，在赛季开始前确立这个预期。此后我们又输掉了接下来两场联赛。一场是大比分失利，但另一场我们应该赢，如果我遵循他的理念，可能就赢了。我问了我们镇的主席有没有相关政策，他说我应该让更强的球员打60-70%的比赛时间，较弱的球员打30-40%，视比分而定，否则我们会失去顶尖球员。我想坚持自己的立场，是我错了吗？是我疯了吗？

热门回复，按最高赞排序

- (+33) 14或15岁吧，也许。不能再小了。如果你限制较弱球员的上场时间，他们就永远追不上来。在U10，结果不重要。再说一遍，一直说到你相信为止。
- (+6) 我尽量让所有球员每场至少打50%，即使到了U13也是如此。最好的球员可能打100%。在联赛或锦标赛冠军的比赛中，我可能会削减较弱球员一些时间，但不会削减太多。也许值得指出的是，你很快要升到11v11，需要更多球员和更有能力的球员。继续培养那些努力训练、每项活动都到场的孩子。
- (+6) 我根据对手的质量逐场调整。对阵更强的球队，我可能会给更好的球员多一个轮换段，或者让换人多持续几分钟。对阵较弱的球队，我给较弱球员更多时间。上一场比赛我们领先得很轻松，一个不是那么出色但参加了额外可选训练的孩子在前锋位置上得到了较长的出场时间。他接一记直传球打进了一个精彩的进球，这让他这一年都难忘。我不认为他会担心上一场比赛自己没得到那么多时间。
- (+6) 作为家长，我会坚持每名球员大致均等的上场时间。专注于成为一支善于传球的球队，这需要所有球员都变得有技术（不只是强的那些）。在U10，结果真的不重要。只要你能让家长接受这种长期团队发展的愿景，我想他们会欣赏的。
- (+6) 我觉得他对失利反应过度了，我告诉他，我认为至少在U12之前没有必要这样做，而且即使这个说法不成立，我也不想在赛季中途改变上场时间的规则。你100%正确。在所有方面。然而我问了我们镇的主席有没有相关政策，他说我应该让更强的球员打60-70%的比赛时间，较弱的球员打30-40%，视比分而定，否则我们会失去顶尖球员。这也是正确的。欢迎来到青少年足球。这里所有选择都同样错误，而你会被……
- (+3) 我觉得你大概做得对。现实是不可能让每个人都满意。较强的孩子可能会转去他们上场更多的球队。较弱的孩子也一样。两组人都可能不满。当你几场比赛不胜时，压力确实会积累。每个家长都希望你的球队为他们自己的孩子优化。白痴教练以为自己来是为了赢球而不是培养。我在那个年龄时做的和你类似，每个人大致相同，少数更好的孩子多一点点，但在几场比赛或整个赛季中平均下来。这……
- (+2) 这家伙说的。
- (+2) 你没错，但对7v7来说这个名单太大了。这可能不在你的控制范围内，但这可能和上场时间一样是个问题。你有6名场上球员，还得从替补席轮换5个人上来，所以只有1个人能留在场上（我猜那些位置是你最强的球员？）这样你们的默契然后就被彻底破坏了。我执教U7 4v4时，名单有7或8个孩子，所以我也有同样的问题。我就是狠不下心让一个孩子连续坐两个轮换段。完全不公平。但我会让较弱的球员每个轮换段互相替换。这是旅行休闲联赛吧？还是……
- (+2) 依我看，15岁。不过，现实地说，是当他们开始踢11v11的时候。

- (+2) 我建议你坚持自己的立场。等这些孩子长大成人，他们未必会记得比赛，但一定会记得你如何对待他们。你的助教听起来像是被一场9岁孩子的比赛伤了一点自尊。我还想说，从长远来看，你的做法会让更多孩子受益，不仅体现在表现上，也体现在他们能否继续留在这项运动中。
- (+2) 每场比赛至少50%。这是规定。你的选择是在选拔时干脆不收某个孩子。一旦他们进了球队，除非受伤，每场比赛都要有50%。
- (+1) 但同样，在15到35岁这个阶段，球员无法成长，除非他们……嗯……我敢说吗……上场?

来源: r/SoccerCoachResources · 41 条讨论 · 译自英语 reddit.com

训练方法

09 训练方法 U9 到 U10

8人制足球是日本独有的吗？请告诉我，是不是像国外那样用奇数人数训练，才更容易过渡到11人制

> **教练看点** 安排小场地比赛时，可以先看阵型能连出多少个三角形，而不是只盯着人数，人数变了阵型也跟着调。

我赞同少人数、让每个人都能触到球的日本青训指南，但8人制是日本独有的吧？有爸爸教练来咨询：让孩子像国外那样踢7人制、9人制等奇数人数，是不是更容易过渡到11人制？

曾历任杰夫联市原・千叶的青训教练、京都桑加F.C.主场社区青训总监等职、指导过累计60万人以上孩子的池上正，为你讲解8人制、奇数人数训练的重点以及U-10年龄段重要的事。（构成・文：岛泽优子）

＜来自爸爸教练的提问＞

初次见面，你好。

我在社区俱乐部以家长兼教练的身份参与。（指导年龄段：U-10）

与其说是咨询，不如说是想请教小学年龄段的“8人制”。

我认为在日本青训年龄段，小场地比赛等以少人数让每个人都能参与球权为目的的指南也有好的一面，但各年龄段的比赛人数和国外不一样吧。8人制是日本独有的吗？

听说国外是奇数，据说那样更容易过渡到11人制，是这样吗？如果是的话，从高年级左右开始让孩子踢7人制或9人制是不是更好？

如果要改成奇数人数，重点是什么？（站位、与对手的距离、与8人制的区别）

我们队虽然不是每年，但也会去国外和当地球队比赛，所以我想他们到了当地会不会感到困惑，于是来请教。（困惑也好、不顺利也好，都是经验，这倒没关系）

请多关照。

＜来自池上先生的建议＞

感谢你的咨询。

青训年龄段的8人制并非日本独有，其他国家也在实行。

在德国等地，高年级大体上是9人制，但那里非常灵活。会根据当天比赛的对手、球队想尝试的东西等，变成“今天用9人踢”或“用7人踢”。

具体来说，从11人改成比如9人，是把双前锋改成单前锋、撤掉一名后卫改打三后卫之类吧。减少人数时，要考虑让足球的阵型能够顺畅衔接。年龄越小，就越变成7人、5人、3人制的弗尼奥。

■人数变了，基本思路＝形成三角形不变

话虽如此，即便是8人制，基本思路也不变。足球只要在各个位置形成三角形就好。

这样的话，除守门员以外排3名后卫，中间有1名中场球员，稍前方配置2名拉开宽度的球员。那里再有前锋，就是3-1-2-1，场上球员7人，加上守门员就是8人制。

希望大家在脑中想象一下：后卫中间有1人，稍微靠前的两名边后卫和中场的居中球员分别用线连起来，就成了菱形。接着把中间的1名中场、两侧的边锋和顶在最前面的前锋连起来，那里又是一个菱形。

这样看的时候，左右必定形成三角形。把左边后卫、左边锋和中场连起来，这也是三角形。右侧也一样。这样就能在8人制中学到足球基本的三角形思路。我把这样的思考方式传达给指导8人制的教练们。

与此相对，不少教练用3-3-1来理解。J联赛的梯队里也常见。这样一来，三角形就难以想象了。

■改成奇数人数的重点

接下来谈谈改成奇数人数的重点是什么。改成奇数后场上球员会变成偶数，但只要意识到上述多样的三角形来踢球，基本是一样的。

在日本，大约15年前开始，小学年龄段也从守门员开始组织进攻。这是因为全世界都把守门员当作另一名场上球员来考虑。

因此，除去守门员后场上变成偶数更好。保留守门员、让场上球员成为偶数，更容易理清位置之间的关系和配置。

■体验当地的规则，对孩子来说是“新的经验”

另外，既然你们俱乐部有机会去国外和当地球队比赛，你担心到了当地会不会困惑。比如听说最近的小学生有机会去夏威夷参加国际大会。夏威夷球场多、设施完善，所以大家才聚集在那里吧。

于是，据说会讨论是按照当地的规则（规程）来踢，还是按照日本的规则来踢。难得去一趟夏威夷比赛，如果按当地的规则来踢，孩子们就能获得新的体验。

我是这么想的，但日本的教练似乎还是觉得“既然是比赛”。他们会选择自己习惯的那一套。这样一来，我就会不禁怀疑，去海外比赛的意义究竟是什么。

我当YMCA教练的时候，一直带队去台湾远征。有时会在球门没挂网的场地上比赛，也曾在土里埋着砖块的球场比赛。那是小学的校园，所以没有画跑道线，而是埋了类似白色砖块的东西。它凸起大约3厘米。我们就在那样的球场比赛。明明是那样的环境，却会有持有FIFA执照的裁判来执法。

来源: サカイク ・ 译自日语 sakaiku.jp

---

10 训练方法

由指导职业球员的个人教练提升「根据场上情况的身体操作与思考能力」的个人技术提高训练

> **教练看点** 对抗练习中让球员先主动迎上撞击而不是硬扛，并把球放在身体宽度以外，这样丢球后也能马上带球或转身。

这次的主题是“打好个人基础、提升根据情况的身体操作与思考能力的训练方法”。担任指导的是MAVEN SOCCER SCHOOL的代表大关将贵。

大关先生在执教学校的同时，还作为个人教练指导国内外30名以上的职业足球运动员。

此外，他还作为面向运动员的训练健身房“MAVEN SPORTS LABO”的代表，不仅指导职业足球运动员，还担任综合格斗选手等共计50名职业运动员的个人教练。

如何让个人技术能在比赛中发挥出来。在前篇中，他从调动神经系统的协调性训练开始，到身体对抗技术、正对与非正对的对抗，以及融入战术要素的传球训练，介绍了实用的训练菜单。（文・铃木智之）

连接大脑与身体的转臂练习

前篇进行的是调动神经系统的训练和对抗训练。大关教练这样讲述整个菜单的要点。

“这个训练的要点，是提升情况认知和个人技术的思路。在比赛强度提高的情况下，要有意识地提高精度，我会以此进行指导。”

第一个菜单是两人一组的协调性训练。右臂向前转、左臂向后转的同时带球前进，转身后把球传给搭档。

接下来左右互换，注意不要让双臂做出相同的动作，继续前进。熟练之后，把带球改为颠球。

大关教练一边喊着“从肩胛骨开始大幅度、有活力地动起来”“抬起头，不要看球”，一边逐步提高速度。

不要被动承受，要主动 attack

接下来进行的是身体对抗技术的训练。从边线向另一侧边线带球，面对防守方撞过来的情况，进攻方要主动 attack。

大关教练强调的是，不要试图忍耐而去阻挡，而要先去撞击。

“被撞到时如果试图忍耐去阻挡，就会被推得陷入被动。要对来势先进行 attack，把力的方向引向主动。这样即使对抗输了，也只是稍处下风。”

此外，他还要求把球放在身体宽度之外，扩大站姿，创造出能立刻转入带球或转身的状态。

之后是正对与非正对的对抗。正对时面对对手，一边保有左右两个选择一边摆脱对方。

在球来之前和移动中观察

前篇的最后是融入战术要素的传球训练。

把中央摆成V字形的标志碟当作防守者，为了避免传球者与接球者之间防守者重叠的位置关系，尝试通过改变传球线路来增加选择的练习。

从后向前、从右向左的转移等，要求始终意识到进攻方向，同时提高传球速度和比赛速度。大关教练说。

“失误一定会发生。重要的是之后迅速修正并进入下一个动作。因为没看周围而被断球的失误，只靠反复练习是改不掉的。在球来之前观察，在球移动中观察。希望在这个双重检查中养成发挥技术的习惯，并带到比赛中去。”

训练逐步改变设置，不只是中场球员接球后展开，还加入把球传到纵深、作为第三人参与的模式等，逐渐接近实战。

以上就是前篇的训练。

大关教练总结道：“每个选手的想法和身体使用方式都不同。同样的指示，有的选手马上就能做到，有的选手头脑里理解了身体却跟不上。正因如此，观察每个人的动作、改变说话方式才很重要。”

下次的后篇，将进行以情况认知和判断为主题的训练。

【讲师】大关将贵／担任国内外30名以上职业足球运动员的个人教练，以影像分析×技术训练×体能训练，一举指导选手提升水平所需的内容。2023年起开办MAVEN SOCCER SCHOOL，来自东京、千叶、埼玉、神奈川、茨城、群马县的小学生会员超过350名。2026年8月开设了供从顶级运动员到青少年运动员使用的“MAVEN SPORTS LABO”。足球、棒球、篮球、格斗等各类项目的运动员聚集于此进行训练。目前不仅担任足球运动员的教练，还担任格斗团体RIZIN选手的体能教练。持有西班牙足球协会认证Nivel1、日本足球协会认证B级执照。

来源: サカイク · 译自日语 sakaiku.jp

11 安全与健康

Under Armour推出Protect This Mind，一个与Damar Hamlin合作的免费学生运动员心理健康平台

> **教练看点** 教练指南和“心理休息日承诺”为你提供了现成说法，帮你在每周训练中安排恢复时间，无论你带哪个年龄段。

- Under Armour表示，Project Rampart已覆盖超过5万名学生运动员，他们的反馈直接塑造了这一全新的心理健康平台。
- 四家非营利组织共同开发了该项目：Athletes for Hope、Born This Way Foundation、MEN'S X MENTAL和Positive Coaching Alliance。
- 教练将被要求签署“心理休息日承诺”，为运动员的恢复和心理健康留出时间。
- 该计划覆盖到高中以下，通过Athletes for Hope由运动员主导的CHAMPS Program资助小学和初中项目。

2026年10月29日，Under Armour推出Protect This Mind，这是一项学生运动员心理健康计划，将免费的在线资源中心与同伴支持及扩展的教练员培训相结合。NFL球员Damar Hamlin加入了Under Armour的橄榄球运动员阵容，担任该平台的形象大使。该项目是公司高中体育计划Project Rampart的延伸，Under Armour称该计划已覆盖超过5万名学生运动员。

Under Armour的Protect This Mind是什么?

Protect This Mind是一个面向学生、教练和教育工作者的免费平台。据Under Armour介绍，其核心是一个在线中心，汇集心理健康工具、运动员故事和教育材料。

上线时有两项资源构成该中心的基础。第一项是Be There Certificate，这是由Jack.org与Born This Way Foundation合作创建的免费在线课程。第二项是由Born This Way Foundation制作的教练指南。

推广通过两条路径进行。Project Rampart合作高中的学生可直接获得访问权限，而在线中心则向所有人开放这些资源，公司表示。

同伴支持与面向教练的心理休息日承诺

该计划不止于内容。从今年开始，Under Armour与MEN'S X MENTAL将为Project Rampart学生运动员领导委员会的成员结对，让他们围绕平衡体育、学业和个人健康建立联系。Under Armour表示，该同伴计划将随着时间推移扩展到其他学生运动员群体。

在教练方面，Under Armour计划与Positive Coaching Alliance合作，扩大教练员培训。该合作将推出“心理休息日承诺”，要求教练在其项目中为心理恢复安排专门时间。

更年轻的运动员也在覆盖范围内。通过Athletes for Hope的CHAMPS Program，Under Armour将支持面向小学和初中学生的心理健康项目，让他们在进入高中之前就培养应对能力。

Project Rampart的反馈如何塑造学生运动员心理健康项目

Under Armour围绕其在巴尔的摩、奥克兰和华盛顿特区（Project Rampart运营所在地）从学生运动员那里听到的意见构建了该平台。据公司介绍，这些学生反复呼吁获得实用的工具和可信赖的心理健康支持。

Under Armour全球社区影响与志愿服务高级负责人Lynn Quayle表示，Project Rampart已提供装备、服装、设施升级、领导力培养和教练员培训。“我们不断从Rampart的学生运动员那里听到，他们在寻找联系和指导，以更好地管理自己的心理健康，”Quayle说。

据Under Armour介绍，学生运动员也与四家非营利合作伙伴一起在开发过程中提供了意见。

Hamlin加入阵容，Rampart结对启动

Hamlin的角色是推广该平台的资源，鼓励年轻运动员寻求支持并相互关照。“关键是要让年轻运动员知道，寻求帮助、优先考虑自己的健康、依靠身边的人，这些都是可以的，”Hamlin说。

Under Armour表示，Project Rampart的运动员及其职业阵容成员将随着项目发展帮助塑造未来的内容。第一个确认的里程碑是今年在Rampart领导委员会内部进行的MEN'S X MENTAL同伴结对。公司尚未说明该同伴计划下一步何时扩展、扩展到哪些群体。

来源／改编自：UA Newsroom，2026年10月29日，https://about.underarmour.com/en/stories/2026/11/under-armour-launches 到 protect-this-mind，a-new-mental-wellness.html

来源: Youth Sports Business Report · 译自英语 youthsportsbusinessreport.com

12 安全与健康

家长须知：青少年运动中的膝关节损伤

> **教练看点** 球员一瘸一拐或要靠止痛药才能训练时，先停一次课；场外的力量和灵活性练习是保护膝盖最有效的手段。

膝关节疼痛和膝关节损伤在年轻运动员中很常见，而且处理起来可能极其困难。一次膝关节损伤就可能轻易毁掉一个赛季，因此预防是关键，快速诊断和良好的治疗方案同样关键，后者能让运动员在康复期间保持健康并保持活动。

在这里，TrueSport 专家、运动医学医生 Michele LaBotz 博士剖析了她在年轻运动员中经常见到的常见膝关节问题，以及照护者需要了解什么，才能最好地为他们发声。

青少年运动员的常见膝关节损伤

年轻运动员的膝关节损伤往往与成年人所见到的损伤不同。“例如，在成年人中，最常见的问题之一是半月板损伤，因为我们的半月板在磨损和撕裂，”LaBotz 解释道。“但半月板问题在儿童中比在成年人中少见得多，除非有严重的外伤或先天性问题。”

急性损伤由单次事件造成，可能包括肌肉、肌腱、骨骼和/或韧带损伤。“膝关节损伤往往因运动项目以及生理性别而异，”LaBotz 说。“对于男性运动员，尤其是参加身体接触类运动的男性运动员，MCL（内侧副韧带）撕裂最常见。对于年轻女性运动员，ACL（前交叉韧带）撕裂更常见，尤其是在青春期之后，而且往往是非接触性损伤。”

对年轻运动员来说，身体快速生长的时期会带来自身的挑战，因为骨骼往往比周围的韧带或肌腱所能跟上的速度更快地变长。这可能促成慢性疼痛，包括髂胫束（IT 带）问题，这类问题在跑步类运动中尤其常见。“生长非常快的男性会发现自己的腘绳肌变得非常紧绷，如果不做柔韧性训练，他们受伤的风险就更大，”LaBotz 补充道。快速生长还可能导致笨拙，直到运动员的协调能力赶上他们的新身高，LaBotz 称之为“小鹿斑比效应”。

青春期发生的对线变化也会影响膝关节相关问题的风险。例如，女性常常经历髋部变宽，这会改变膝关节和髋关节的对线，LaBotz 说。这可能导致髌骨（膝盖骨）在膝关节前部滑动方式出现问题。这是年轻运动员膝关节疼痛最常见的原因之一，尤其在跑步类运动中，被称为髌股综合征，但常被称为“跑步膝”。髌股综合征在女性中的发生率是男性的三倍。

许多慢性膝关节问题在包含大量跑步的运动中更常见。当运动员刚接触这项运动、体能状况不如队友，或在赛季期间正处于生长突增期时，风险更高。急性损伤在足球、美式橄榄球和篮球等运动中更常见，因为这些运动中运动员会快速改变方向，并可能与其他球员发生身体接触。

预防膝关节损伤

当然，并非每一种损伤都可预防。在某个时刻，你的运动员可能只是在足球场上某次拼抢中转向不当，或者在篮球场上封盖投篮后不幸落地。但有一些方法可以预防慢性损伤，并更好地降低急性损伤的风险。“做得太多、太快”是年轻运动员慢性膝关节问题最常见的原因之一。LaBotz 建议，一个不错的经验法则是避免每周将训练量或强度增加超过 10%，无论你的运动员从事什么运动。

“照护者和运动员需要理解的关于膝关节的一点是，它是一个铰链，”LaBotz 说。“想象一扇稍微歪斜的门铰链。如果没有对得刚刚好，门就无法正常关闭。我们的膝关节就是这样。如果膝关节对线不正确，就会产生问题。”

“当你移动时，从髋部到脚踝应该大致成一条直线，”她补充道。“任何让它弯曲的东西都会干扰膝关节的功能。”如果你的运动员在活动中出现膝关节疼痛，与运动防护师或物理治疗师合作检查他们的对线，可以成为他们训练中很有价值的补充。

归根结底，LaBotz 支持运动员做任何能增强膝关节作为对线良好的铰链发挥功能的能力的事情。这意味着要超越专项运动训练，纳入力量训练、体能训练和灵活性训练，以及选择能支撑运动员步态并促进正确对线的鞋子。

最好的进攻是良好的防守，LaBotz 指出，每位运动员都应该把腿部肌肉视为预防膝关节损伤的最佳防线。“强壮的肌肉不仅能让你完成你的运动，它们还是良好的减震器，”她说。“肌肉越强壮，膝关节本身承受的冲击就越少。”

诊断膝关节损伤

简而言之，如果运动员疼痛到跛行、动作不正常，他们就需要停下来，LaBotz说。她的原则是，运动员不应服用任何类型的非处方止痛药来减轻或缓解疼痛，以便继续训练。相反，他们应该暂停训练，休息一天。如果疼痛大幅改善或消失，他们可能可以恢复活动。如果疼痛持续超过一两天，或者如果他们需要止痛药才能撑过一天，那就该就医了。而且，夜间持续的疼痛应尽早检查。

“疼痛性的机械症状是另一个危险信号，”她补充道。“如果运动员感觉膝盖卡住，或者关节在发出咔嗒声、卡顿声或弹响声时感到不适或疼痛，那可能是软骨出了问题。”

LaBotz还敦促照护者留意肿胀。“受伤后出现明显肿胀，尤其是没有受伤却出现肿胀，一定要去检查。我们看到越来越多的莱姆病导致膝盖肿胀的病例，”LaBotz说。“如果运动员膝盖肿胀，却指不出导致肿胀的受伤原因，应排除其他原因。”

最终，她敦促照护者认真对待膝盖问题，因为如果拖得太久，它们可能发展成更难治疗和康复的问题。

不过，这并不意味着运动员一提及任何轻微疼痛你就要惊慌。“如果运动员刚开始跑步，膝盖骨周围到处都疼，但没有肿胀或跛行，他们可以轻松休息几天，看看疼痛是否消失，”她说。

LaBotz说：“如果运动员的球队或学校配有运动防护师，这通常是就膝盖疼痛进行首次联系的好对象。”对于无法接触到运动防护师的运动员，与他们的医疗保健提供者交谈是最好的选择。

如果运动员因膝盖问题去看医疗保健提供者，LaBotz建议收集以下信息：

- 任何既往膝盖问题
- 什么使疼痛好转或加重
- 疼痛已持续多久
- 最初是什么导致疼痛
- 任何已不再存在的肿胀或症状

这些信息可以帮助医生排除某些损伤，并更好地确定可能需要哪些检查。LaBotz表示，拍下任何肿胀或淤青的照片给医疗保健提供者看会很有帮助，记录受伤发生方式的视频也同样有用。

“大多数常见诊断只需通过病史采集和体格检查就能轻松做出，并不总是需要X光片，”她说。“从膝盖的解剖位置来看，体格检查确实可以排除或确认许多损伤。如果医生怀疑软骨或韧带问题，比如扭伤或撕裂，他们可能会安排MRI。”LaBotz指出，由于膝盖几乎是对称的，将两侧进行对比可以为医疗保健提供者提供有价值的信息。

膝盖损伤的治疗

LaBotz指出，每位运动员的治疗方案都会有所不同。“膝盖损伤的治疗高度多样化，康复方案也是如此，”她说。“首先也是最重要的，你的运动员应该明白，他们的治疗和康复可能与队友或社交媒体上另一位运动员的不同，即使他们受的是同样的伤。”

对于大多数膝盖损伤，目标应该是在不疼痛的前提下尽可能多地活动。“我在受伤期间锻炼的原则很简单：如果疼，就不要做，”LaBotz说。“但膝盖受伤时，整个身体不需要都休息。膝盖可能需要时间恢复，但运动员身体其他部位活动得越多，他们可能感觉越好。在恢复期间，他们可以努力保持核心和上肢力量。我经常推荐普拉提。”

对于过度使用性损伤，通常轻松活动或休息几天就能减轻疼痛，使运动员能够重返赛场。此后，他们每周增加的运动量或强度不应超过10%。照护者还可以通过营养来支持恢复。

膝盖肿胀可能引起并发症并使活动更加困难，即使伤势并不严重。LaBotz建议受伤后出现肿胀应及时寻求医疗指导，“白天使用加压绷带，但晚上不要戴着膝盖加压绷带睡觉。也可以使用冰袋，在检查或手术前从膝盖排出越多肿胀，就越容易诊断和治疗损伤。”

治疗和康复的目标是让受伤的膝盖恢复到和健康膝盖一样好的状态。LaBotz说：“当你的医生制定治疗方案时，他们考虑的不仅是如何最好地治疗疼痛，还包括如何最好地恢复膝盖的功能。”这包括检查膝盖周围的所有肌肉，因为膝盖受伤往往会影响整条腿，尤其是当运动员需要大量时间休息来治疗伤病时。康复不仅包括恢复膝盖的活动度，还包括重建变弱的肌肉，并确保从髋部到脚踝的整条腿保持对齐。

她说：“通常，人们在膝盖受伤后去训练或康复，他们会感到困惑，因为物理治疗师处理的是他们的髋部而不是膝盖。但治疗师处理髋部，是因为那些髋部肌肉负责整条腿其余部分的对齐。”

最后，如果你的运动员确实因膝盖受伤需要手术，LaBotz指出，术前康复可以对他们恢复的好坏产生很大影响。她说：“例如，如果一名运动员要接受前交叉韧带重建，目标是保持膝盖稳定，并让他们在术前尽可能舒适地活动。这可能意味着你的运动员需要拐杖来行动。通常，我们会给他们戴上某种铰链式支具，但这类伤病通常不希望把膝盖完全固定住。支具不是为了限制活动，因为你希望运动员在接受前交叉韧带手术时拥有尽可能大的活动范围，支具只是提供支撑，但这常常被误解，照护者会以为运动员应该尽可能少活动。”

来源: TrueSport · 译自英语 truesport.org

---

13 安全与健康

民事责任索赔指南发布

> **教练看点** 如果俱乐部里有幸存者或家长询问法律途径，这本手册写清了索赔流程和去哪里找合格的法律支持，可以把它指给他们。

关于儿童性侵幸存者提起民事索赔的指南

是否提起民事索赔。这是英格兰足总幸存者支持与保护咨询小组（FASSSAG）为足球界儿童性侵幸存者编写的最新指南手册的主题。

这是FASSSAG系列指南手册中的第二本，第一本涵盖了在决定是否放弃匿名之前需要权衡的考虑因素。

“这本手册并非旨在引导任何人采取特定行动，”一位未放弃匿名的FASSSAG成员说。“它实际上是为了概述提起民事索赔涉及哪些内容，它将带你经历怎样的过程，以及你将面临的一些挑战。”

基于亲身经历编写这些指南手册，是FASSSAG更广泛愿景的一部分，该小组成立于2018年。小组由前足球运动员以及独立的保护专业人员和专门组织组成。它在质疑和影响英格兰足总对幸存者需求和经历的思考方面发挥着重要作用。

“这本手册是一个切实的例子，说明我们如何发挥作用，确保幸存者在面对一些不可避免的问题时做出知情决定，”吉米·阿格雷基金会的吉米·阿格雷说。“正如手册中一位幸存者所说，他们希望这本手册在他们开始索赔之前就已经存在，这样他们就能知道法律程序会带来什么，以及它会对他们和他们的家人产生什么影响。”

这本手册涵盖的主题包括你可以提起的民事索赔类型、如何找到合格的法律支持，以及从亲身经历角度审视提起索赔意味着什么。它还列出了足球界内外为童年性侵幸存者提供支持的组织。

“整本手册向每一位幸存者传达的信息很简单：我们希望你能做出适合你自己和你最亲近的人的决定，因为每个案例都是独一无二的，”职业足球运动员协会（PFA）幸存者支持倡导者伊恩·阿克利说。

来源: The FA · 译自英语 thefa.com

HOBBIT WEEKLY

读到的想法，
下一节课就用上。

告诉 Hobbit 你的球队年龄和这周想练的东西，一句话生成一节完整的训练课，每个练习都配场地图。

扫码看网页版
往期周刊都在这里