HOBBIT WEEKLY

教练周刊 给青训教练的一周精选

封面故事 训练方法 · Josselin Lebreton

先分四类，再备一课

法国足协的四种比赛形式，决定练习能否踢到周末

百万球员静默
231个联赛参与，提前和家长说明鼓掌代替喊叫

先开说明会
从好说话转向更严格，四个原则保住更衣室信任

四段训练结构
用ChatGPT只做变式，热身学习应用转化自己定

U10 自重起步
10岁以下游戏为主，10到13岁练基本动作模式

11月9日 至 2026年11月15日

第 08 期

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

定价 免费

HW 2026 · 08

封面故事

01 青训中的4种比赛形式：从抢圈到情景化比赛 - FFF 04
Josselin Lebreton

本周要点

02 参与全国无声支持周末的人数创下纪录 10
England Football

03 青训中的团队管理：提高要求而不失去更衣室的信任 11
Aprende Entrenando

04 选择俱乐部：要问的10个问题 14
Working with Parents in Sport

05 如何用ChatGPT规划青训训练而不丢失结构 16
Aprende Entrenando

训练方法

06 家长指南：力量与体能训练 19
Working with Parents in Sport

研究与数据

07 ParticipACTION的幼儿发展报告卡：年幼的孩子正在发展身体素养吗? 22
Sport for Life

观点与行业

08 平等体育项目在英国团结体育 25
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。

先改一个，再谈更多

你在训练里加一项要求，比如只允许两脚出球，孩子立刻乱；你再加一项，课就散了。FFF 说的很清楚：每级只加一个限制，课才连得起来。

我们常想一次把强度、规则、表扬都塞进同一节训练。Des Ryan 提醒，先有每天活动和自由玩耍，再谈负荷。不放手的，是教练自己。

> **一堂课只改一件事。**

国家队静默周末让教练照常喊，却要求观众不喊。你在场边多喊的那几句，是帮孩子做决定，还是替他做决定？

下次训练，你先站到边线看五分钟：孩子是在自己找解决办法，还是在等你发指令？

Hobbit 编辑部

8 条精选

6 个来源

8 种语言



教练看点

下次备课时先看你每个练习属于这4种形式中的哪一种，这个选择决定了训练内容能否在周末比赛中出现。

封面故事 训练方法 • Josselin Lebreton

01 青训中的4种比赛形式：从抢圈到情景化比赛 - FFF

法国足协国家技术指导部所介绍的足球比赛形式，从没有比赛方向性的游戏一直到带情景的比赛：每一种形式都增加一项限制条件，正是这一递进关系让一堂训练课变得连贯。

问题：做得很好却毫无去向的练习

你的训练课很流畅。球员很积极，指令也理解到位，练习运转良好。然而到了周末，这一切在比赛中都看不到。

这种脱节往往有一个简单的原因：教练员挑选的是练习，而不是比赛形式。然而同一个主题（控球、由守转攻、完成进攻），会因是否存在比赛方向性、人数是少还是满、两队目标是否相同而提出不同的要求。

国家技术指导部（法国足协）用一个清晰的表格给出了答案：4种比赛形式，从最简单到最接近比赛。了解它们，就是知道把训练课中的每个情境放在哪里，尤其是知道为什么。

先问一个问题：在你上一堂训练课中，你的每个情境分别属于哪种比赛形式？如果答案并不明显，这篇文章就是为你写的。

4种比赛形式一览

从形式1到形式4越往后，比赛就越接近真实比赛：比赛方向性、体系、满员人数和不同目标会逐步加入。

来源：国家技术指导部（法国足协），幻灯片《不同的比赛形式》。(+1) 表示可以增加一名球员以形成人数优势。

4种比赛形式详解

每种形式回答一个不同的问题。下面的例子是对国家技术指导部表格的说明：这些是应用思路，需根据你的年龄段调整，并非官方清单。场地尺寸和时长仅供参考。

两个需要区分的词：目标与得分方式

表格中说的是“目标”和“得分方式”。为避免混淆：

- 目标是要求球员执行的比赛意图：在肋部空间踢球、抢断后立即向前推进、控住球……
- 得分方式是得分的手段：射入球门 = 1分，连续完成10次传球 = 1分，带球越过一条线 = 1分。

两队可以有相同的目标和相同的得分方式（形式2）、不同的目标和不同的得分方式（形式3），或者在比赛中目标不同而得分方式相同（形式4）。正是这一点使各形式彼此不同，与比赛方向性和人数一样。

比赛形式1：没有比赛方向性的游戏

表格所述：没有比赛方向性，人数相等或不相等，人数减少，目标与得分方式相同或不相同。所举例子为10次传球、三色游戏、抢圈以及学前游戏（U6-U9）。

理解这一形式。没有比赛方向性，就没有“正确的一侧”：球可以朝任何方向去，没有人像在比赛中那样有要进攻或防守的球门。球员不必处理集体组织。他专注于球、附近的空间、最近的队友和对手。人数减少则带来其余的效果：更多触球，更多决策。

为什么使用它。这是在简单、成功率高的情况下增加触球次数、观察信息和快速决策的理想形式。它适合年龄最小的球员（U6-U9），也可以作为任何年龄段的带球热身。

具体示例1：10次传球（目标与得分方式相同）。两队各4名球员，在20 x 20米的方形区域内。每连续完成10次传球得1分。没有球的一队设法抢回球。两队有相同的目标（控住球）和相同的得分方式（10次传球 = 1分），没有比赛方向。调整方法：限制为两次触球，要求传球经过所有球员后才计数，或者增加一名中立球员，他总是与控球的一方一起踢。

具体示例2：4对2抢圈（目标不同）。一个8 x 8米的方形区域：4名球员在外围控球，2名球员在中间设法抢球。这里目标不相同：一方控球，另一方抢球。当一名防守球员触到球时，他就取代丢球球员的位置。调整方法：缩小方形区域以加快比赛节奏，限制为两次触球，或者要求先把球朝一个方向传导。

精确示例3：三色游戏。球员按三种颜色分为三组，穿不同颜色的训练背心。一种可行的版本：球必须按照颜色顺序传递（红色，然后蓝色，然后黄色）。接球球员必须在球到达之前观察同色队友的位置：这里训练的是信息获取。

对于年龄较小的孩子（U6-U9）。表格中列举了学前游戏。具体来说，可以是每个孩子都有自己的球，在限定区域内带球并避开其他人的游戏，也可以是带球的接力游戏。首要目标是玩耍和触球，而不是理解一个体系。

教练员观察什么。第一次触球的质量、接球前身体的朝向、球员丢球后的反应、队友之间的沟通。一个常见的错误是，当球队已经掌握了这些游戏时，仍然停留在形式1：这说明是时候升级了。

形式2的游戏：比赛方向，两队目标相同、目的相同

理解形式。与形式1相比有两个主要变化。首先，球员有了比赛方向：一个进攻球门，一个防守球门。其次，比赛可以按体系或子体系组织，也就是有线和角色。对阵的两支球队有相同的目标（例如在间隔中踢球）和相同的目的（例如得分=1分）：它们踢同样的比赛，遵循同样的规则。（+1）意味着可以增加一名球员来制造人数优势，例如一名始终与控球方并肩作战的中立球员。

这是我们所有人都熟悉的8对8或11对11比赛

为什么使用它。形式2可以在成功更容易实现的背景下建立一个比赛原则。由于两队规则相同，球员只专注于一个主题：所训练的原则。人数优势有助于成功，从而有助于理解和重现。

精确示例1：4对4+1名自由人的间隔游戏。40×30米的场地，两侧各一个球门（根据你的人数决定是否设守门员）。两队各4名球员，外加一名始终与控球方并肩作战的中立自由人：控球方因此以5对4比赛。共同目标：寻求在间隔中踢球，也就是将球从两名对手之间传给面向前方接球的队友。共同目的：得分=1分。教练员自己统计在间隔中成功传球的次数，以丰富自己的观察。调整方法：限制自由人最多两脚触球，缩小场地宽度以增加比赛密度，或规定球必须经过某个区域后才能得分。

精确示例2：体系版本，8对7。在60×45米的场地上，每队按自己惯用的体系组织（例如8人体系）。人数占优（+1）的一方在每个进球后轮换，让所有人都体验两种角色。共同目标：在对方各线之间的间隔中踢球。共同目的：得分=1分。这里训练的是各线之间的关系以及球员在各自组织中的跑位，而不仅仅是传球质量。

教练员观察什么。球员在接球前是否识别出间隔？接球球员是否面向前方？传球后是否有支援？自由人是否被用作支点？一个常见的错误是把+1当作一种照顾：它的作用是让原则得以成功实现，而不是更容易赢球。当球队毫不费力就能做到时，取消自由人或进入形式3。

形式3的游戏：每队目标和目的不同

理解形式。框架与形式2相同（比赛方向、可能的人数优势、体系或子体系），但每队现在有自己的目标和自己的目的。比赛变得不对称，就像在比赛中一方寻求组织进攻，而另一方寻求抢回球权并反击。球员不能再到处套用同样的应对方式：他们必须阅读对手的做法并调整自己的行为。

为什么使用它。形式3让比赛更接近真实比赛，而不增加全部复杂性。它迫使球员训练同一主题的两面（组织进攻和反击），并锻炼比赛阅读、攻防转换和决策能力。

具体示例1：在5对4的局面下，构建进攻对抗反击。场地50 x 35米。A队（5名球员，人数占优）进攻一个有守门员的大球门。其目标：通过穿插于空当之间的传球来组织构建。其得分：进球 = 1分。B队（4名球员）进攻放置在对面底线上的两个小球门。其目标：抢回球权并最多用3次传球向前出球。其得分：攻入两个小球门之一 = 1分。每5分钟，两队交换角色，让每个人都体验两种情境。

具体示例2：越过一条线对抗进球。在半场上，A队必须让球越过一条底线（带球越过或在底线后接到传球）才能得1分：它力求耐心地控住球。B队则在抢回球权后攻入两个小球门得分。一支球队被迫组织构建，另一支球队被迫在抢回球权后快速出球：两种逻辑在同一块场地上相互对立。

教练员观察什么。A队在面对收缩防守时是否改变节奏？B队在抢回球权后是否快速出球，还是把球控得太久？攻防转换（丢失球权和抢回球权）是否迅速？一个常见的错误是让比赛设置得过于失衡：如果比分达到6比0，就调整球门、球员人数或规则，而不是让比赛失去意义。

比赛形式4：带情景的比赛

理解该形式。这是最接近比赛的形式：满员出战，人数相等，采用球队的阵型体系。球门是共同的（攻入相同的球门，遵循比赛规则），但目标不同，因为给每支球队设定的情景改变了它要追求的东西。表格中举了一个例子：“你们0比1落后，还剩5分钟”。

为什么使用它。形式4可以检验所练的主题能否在比赛情境中延续。它锻炼比分与时间的管理、集体决策、沟通与领导力，这些情境球员在比赛末段会经历，却未必总是为此做过准备。

具体示例1：“0比1落后，还剩5分钟”。一场满员的比赛（11人制，或根据你的年龄组采用8人制），计时5分钟。蓝队开局0比1落后：其目标是扳平比分，这促使它承担可控的风险、压上各条线并加快比赛节奏。红队领先：其目标是保住优势，这促使它控住球、收缩阵型并管理时间。同一块场地，同样的球门，两种相反的意图。5分钟后，交换角色。

具体示例2：“平局，还剩3分钟”。两队比分相同，但需求不同：蓝队必须取胜，红队满足于平局。前者必须敢于冒险，后者必须控制局面而不至于退缩到被动挨打。这个情景有助于练习选择承担风险的时机。

如何调整。改变起始比分或剩余时间，加入一个比赛主题（例如“蓝队必须在空当之间进攻”），或者暂停比赛一分钟来询问球员：“你们在组织上改变了什么？”

教练员观察什么。落后的一方是否真正改变了阵型，还是照旧如常？谁发声来组织其他人？领先的一方是否懂得控住球并消耗时间？一个常见的错误是不宣布情景就开始比赛，或者情景过于模糊：于是两队用同样的方式比赛，形式4就失去了意义。

为什么这很重要

比赛形式不是多贴一个标签：它们用来调控你所提出的练习的难度。

- 循序渐进：同一主题先简单练习，然后在越来越接近比赛的框架中练习。
- 迁移：怎么练就怎么踢。情境越接近比赛（进攻方向、阵型体系、不同目标），所学的东西就越有可能在周末的比赛中重现。
- 调控：如果球队在形式3中失败，你知道该退回到哪里（形式2），而不是临时发挥或更换练习。
- 共同语言：在一个俱乐部里，谈论“形式2”或“形式4”的教练员无需长篇解释就能相互理解。

常见错误

一个常见的错误是认为“让球员踢起来”就够了。以下是最常见的陷阱。

1. 直接进入形式4。周四晚上的比赛很有动力，但球员只是在重复他们惯常的应对方式，并没有获得改变这些方式的钥匙。
2. 长时间停留在形式1。抢圈是很好的工具，但表格把这种形式与没有比赛方向的活动联系在一起。如果一直不跳出这种形式，球队就无法接触到比赛的逻辑。
3. 混淆减少人数和游戏形式。4对4可以属于形式1、形式2或形式3：决定形式的是比赛方向、体系和目标，而不是球员人数。
4. 一次性改变所有东西。从没有比赛方向的活动一步跳到带体系的完整比赛，等于同时要求太多新东西。
5. 忘记明确目标。如果你的两队目标相同，而你的主题要求不同角色（进攻、防守、管理比分），这个情境就不会产生你想要的效果。

那么你，在自己的训练课中认出了这些错误中的哪一个？

方法：构建一堂从形式1进阶到形式4的训练课

下面是一个简单的步骤，从下一堂训练课就能用。

1. 确定意图。只设一个主题，用一句话表述（例如：抢回球后向前推进）。
2. 选择你的入口。一组初学的年轻球员自然从形式1开始；更有经验的一组可以直接进入形式2。
3. 先观察再升级。球员理解这个游戏吗？应对方式多样吗？如果是，就进入下一个形式。
4. 一次只加一个限制条件。先加比赛方向，再加体系或子体系，然后加不同的目标。

5. 以形式4结束。一场完整人数的比赛，带情境设定，可以检验主题能否在比赛环境中延续。

6. 如果球队跟不上就降回去。退回一个形式不是失败：这是调整。

场地示例：一堂U13的四段训练课

以一个U13球队为例，主题只有一个：抢回球后向前推进。时长仅供参考，请根据你的训练课调整。

时间 | 形式 | 组织方式 | 关键指令

1（10分钟） | 形式1 | 5对2抢圈，没有比赛方向 | 控住球，寻找空位球员

2（15分钟） | 形式2 | 半场6对5（+1），两队目标和球门相同 | 抢回球后，快速向前打

3（15分钟） | 形式3 | 一队穿越一条线，另一队射入两个小球门 | 每队追求自己的目标

4（20分钟） | 形式4 | 完整人数比赛（根据你的年龄段采用8人或11人制） | 情境：一队0比1落后，还剩5分钟

教练员这时可以观察哪些东西能从一个时间段延续到下一个。如果“快速向前打”这条指令在形式3就消失了，就不必进入比赛：回到形式2，把参照点讲清楚。如果它能在形式4的情境中延续，主题就建立起来了。

情境设定的小技巧：在形式4的中场休息时把它反过来。原本需要追平比分的那队，这时要守住自己的领先优势。球员就能体验两种角色。

实用建议

- 给你的情境贴标签。在训练课教案上，在每个情境旁标注“F1”“F2”“F3”或“F4”。几周之内，你就能看出自己的训练课是否均衡。
- 保持一条主线。一堂课一个主题，贯穿多个形式，胜过四个练习四个主题。
- 变换入口。有时从形式4开始做诊断，然后降回去纠正。
- 使用同一种语言。把这套词汇与俱乐部其他教练员分享：周一的训练课和周三的训练课会更好地衔接。
- 向你的球员提问。问他们：“这个游戏和比赛之间有什么变化？”答案能揭示他们理解了什么。

形式1和形式2有什么区别？

比赛方向。形式1没有比赛方向。从形式2开始，比赛方向出现了，同时可以按体系或子体系来训练。

从什么年龄开始使用形式3和形式4？

表格把形式1与学前游戏（U6-U9）联系在一起，但没有为其他形式规定年龄。合适的标准是球队的理解程度：如果球员完成了前一个形式，你就可以升级。

抢圈总是属于形式1吗?

表格把抢圈列为形式1的例子，因为它是在没有比赛方向的情况下进行的。一旦你加入比赛方向和目标，你就改变了形式。

每堂训练课都要连续做4个形式吗?

不用。根据时长和主题，两三个形式就够了。重要的是这个递进与你的意图一致。

游戏形式能用于8人制足球吗?

能。表格讲的是减少人数或完整人数：推理是一样的，只是比赛形式变了。

结论：先改变形式，再改变练习

当球员在周末比赛时没有像训练时那样踢，第一反应往往是更换练习。4种比赛形式邀请你把目光投向别处：你让球员采用哪种比赛形式，为什么是那一种?

轮到你了：你在训练中最常用哪种比赛形式，又最缺少哪一种?

来源: Josselin Lebreton · 译自法语 josselinlebretoneducateur.com

本周要点

02 安全与健康

参与全国无声支持周末的人数创下纪录

> **教练看点** 如果你所在的联赛参与其中，可以提前和家长说明用掌声代替喊叫，让安静的场边成为有准备的安排，而不是比赛当天的临时要求。

超过100万名参与者报名参加本赛季首个静默支持周末

2026-27赛季首个全国静默支持周末将于本周末举行，报名参加的参与者、俱乐部和联赛数量创下纪录，旨在鼓励英格兰基层青少年足球中积极的场边行为。

在2026年3月的上一个全国静默支持周末中参与者人数首次突破100万之后，这项活动本周末再度回归，以展示无压力的环境如何让年轻球员受益。

全国各地的基层联赛都被鼓励参与其中，以推广积极的助威方式，帮助营造平静、鼓励的氛围。

比赛期间，观众可以通过掌声对精彩表现表示赞赏，教练员也可以为自己的球队送上鼓励。观众被要求避免大声喊叫或呼喊。这项活动旨在为年轻球员提供茁壮成长的空间，不受场边干扰。

截至目前，已有创纪录的231个联赛、82,330支球队和1,030,243名球员报名参与本周末的活动。这是2026-27赛季两个全国静默支持周末中的第一个，第二个将于2027年春季举行。

英足总足球发展总监James Kendall表示：“我们的静默支持周末日益受欢迎，这表明了这项活动的重要性及其对基层青少年球员的积极影响。看到参与者、俱乐部和联赛数量创下纪录，令人非常欣慰，我们期待看到全国各地的年轻球员在静默支持周末的比赛中享受积极的环境。”

这项活动支持我们《基层行为准则》中列出的价值观，该准则为基层足球中的行为设定了期望：享受比赛；尊重他人；包容共进；携手合作；安全比赛。

来源: England Football · 译自英语 englandfootball.com

---

03 训练方法 U7 到 U13

青训中的团队管理：提高要求而不失去更衣室的信任

> **教练看点** 如果你正从“好说话的教练”转向更严格，先开一次说明会比直接改规矩更稳妥，也方便你向球员和家长解释。

在青训中管理团队，提高要求又不把你的替补席变成军事化管理，这是比赛变得艰难时让你睡不着觉的两难。赛季开始时你想做那个亲近的教练，那个大家都喜欢、对每次走神都耐心回应的教练。但最初的几轮硬仗来了，对手施压，你发现光靠微笑和拍肩既不足以竞争，也不足以让孩子们成长。于是恐惧出现了：如果我拧紧螺丝、如果我要求更高的强度、如果我定下严格的界限……我会不会破坏好不容易建立起来的良好氛围?

教练对教练跟你说：绝对不会。提高标准并不意味着摧毁信任。恰恰相反。当一名球员感觉到你对他要求更多，他会明白你相信他的潜力。问题出现在你不知道如何从宽容的风格过渡到坚定的领导力时。

最大的错误：把亲近和缺乏严谨混为一谈

很多年轻教练掉进这样的陷阱，认为做一名现代教练就是当球员的朋友。如果你原谅训练迟到，如果球员被换下时摆臭脸你也放过，如果你允许抢圈变成没有强度的嬉闹，你就不是在做一个好的培养者。你是在做一个图省事的教练。

球员，不管他是8岁还是17岁，都会立刻察觉到软弱。如果你因为不想惹麻烦而不纠正错误，你传递出的隐含信息是破坏性的：“我不够在乎你的成长，所以不去纠正你。”

提高衡量标准与在场边大喊大叫、摆臭脸或用绕场跑惩罚全队毫无关系。那不是要求，那是无能。真正的严谨在于你的规则始终如一、你的纠正清晰明确、你的意图公开透明。

重新定调的谈话：先改变框架，再改变规则

你不能某个周二来到球场，不做事先解释就把一堂欢快的训练变成地狱。如果你这样做，全队会把它理解为针对个人的攻击，或者因为周日输了球而发的临时脾气。

在踩下油门之前，把球队召集到更衣室。你需要一次清晰的重新定调：

- 直接坦诚：告诉他们你发现了什么。“我们已经打造出了一个很棒的团队，但我们只满足于发挥出自己一半的能力。”
- 真正的理由：让他们看到，提高节奏不是惩罚，而是让他们成为更好的球员的竞争需要。
- 处理私人关系：向他们说明，你在场外对他们的待人方式将完全不变，但在白线之内，专注和努力没有商量余地。

提高要求而不破坏更衣室的4个支柱

为了让全队积极接受这次向前迈进，在日常中落实这四条原则：

1. 确立不可谈判的行为准则

如果连基本习惯都没掌握，就不要一开始就要求完美的定向停球。要求建立在执行纪律之上：

- 到达更衣室严格准时。
- 爱护器材：训练背心和球由大家一起收，不分谁是明星。
- 教练组讲话时绝对专注（球放在地上，目光向前）。

如果你能让他们尊重这三个细节，训练任务中战术强度的提升会自然而然地到来。

2. 要求专注于过程，永远不要专注于结果

如果你只在球队落后时才施压，你就会变成一个结果至上的教练，孩子们会对你失去信任。无论4-0获胜还是0-2落后，要求都必须保持不变。

纠正回防不及时、对抗中不够凶狠或丢球后的注意力涣散。如果你踢得有勇气并运用了训练内容却输掉比赛，要表扬他们。如果你踢得懒散却赢了，要直截了当地指出不足。

3. 执行精准的公平

没有什么比双重标准更快地摧毁一个青训更衣室。如果你的最佳射手迟到却没事，而替补边后卫因同样原因被你按在替补席，你就永远失去了全队的尊重。

规则对所有人以同样的力度执行。事实上，当你在一次训练中对球队的核心严格要求时，其他人会立刻明白，投入程度是完全当真的。

4. 在纠正与具体强化之间保持平衡

如果你只在指出错误时才开口，两周内就会把球队耗垮。要成功管理团队并提高要求，注意比例：在执行上严格要求，但要奖励努力。

别用「好，孩子们，好！」这种空洞的表扬。要用具体、正向的强化：「丢球后三人防线的压迫做得很好，这就是我们需要的节奏」。纠正时，针对技术失误或注意力不集中，绝不要针对人本身的价值。

按培养阶段调整说话方式

你不能用同样的方式要求U9的孩子和青年队球员。调整语言和语气分寸，是让更衣室保持凝聚力的基础。

U9和U11（7-11岁）

在这些阶段，提高要求要通过让孩子专注于任务来实现。不要向他们提复杂的战术概念；要求他们在你讲解任务时不开小差，用非惯用脚完成传球，在小场地比赛落后时不放弃。要求要伪装成有竞争性的游戏。

U13（12-13岁）

这是过渡到11人制足球和身体变化的阶段。这里你要要求他们认真热身、严格站位，并杜绝向裁判抗议或对队友摆脸色。他们开始理解集体责任。

U15和U17-U19（14-18岁）

在这个阶段，要求应接近真实的比赛水平。要求他们在每一组传球练习中拿出比赛节奏，具备阅读比赛的能力，并在场外对自己负责、照顾好自己。要像对待成年人一样面对面地和他们谈，让他们对自己在场上的决定负责。

如何应对最初的紧张

提高要求水平后，摩擦不可避免。可能有球员因一次纠正而沮丧，有家长抱怨自己孩子跑得比以前多，也可能有一堂进展不顺、气氛紧张的训练课。

保持冷静。处理得当的紧张是运动学习的一部分。如果一名球员在训练中做出不好的举动，不要在场地中央大动干戈。让他离开任务两分钟，让他冷静下来，训练结束后私下和他谈。决定要坚定，但要倾听他的感受。

坚定不会让你远离你的球员；它让他们为足球的现实做好准备。当你的球员看到每周的要求转化为胜利、更好的比赛，以及切实的个人进步感时，他们对你的信任会成倍增长。

你下一堂训练课的行动计划

不要想今天就改变一切。为下一堂训练课挑几个具体方面：

- 让训练课准时开始。没准备好的人，在第一项任务之外等候。
- 一出现强度不足的迹象就停下任务。说明你想要什么，然后把节奏提上去。
- 对场上看到的第一次防守协防或无私拼抢，热情地表扬。

凭信念和教练员培训，承担起对你球队的指挥。提高要求，是你对每天在你身边成长的球员所能给予的最大尊重。

来源: Aprende Entrenando · 译自西班牙语 aprendeentrenando.com

---

04 训练方法

选择俱乐部：要问的10个问题

> **教练看点** 如果有家长向你打听俱乐部的情况，这 10 个问题能让你看到他们在意什么，也能帮你留意自己场边的警示信号。

选择俱乐部是你在孩子的运动生涯中要做的最重要决定之一。通常，这个决定几乎是偶然做出的：他们的朋友在那里、离家近，或者那是名气最大的俱乐部。

但孩子所处的环境几乎比任何其他因素都重要。当我自己的儿子七岁时突然不想踢球了，他并不是对足球失去了兴趣，而是对那一次特定的训练课。换一个环境，他就和以前一样开心。

合适的俱乐部能帮助孩子享受运动、保障他们的安全，并给他们最大的机会终身参与运动。在你做出承诺之前，这里有十个问题要问。

你的孩子想从运动中得到什么？和朋友一起玩、学习新技能、参加比赛，还是仅仅保持活跃？适合每个周末都想比赛的孩子，未必适合只想随便踢踢的孩子。

1. 我的孩子会喜欢吗？如果可以，去看一次训练课。孩子们是在微笑、活跃、参与其中，还是排着队等待轮到自己？享受是孩子参与运动的第一大原因，也是他们放弃运动最常见的原因。
2. 俱乐部的重点是什么？重点是发展和享受，还是不惜一切代价取胜？问问俱乐部在你孩子这个年龄段如何定义成功。注重学习和进步的俱乐部，而不是注重成绩和比较的俱乐部，往往能让孩子踢得更久。
3. 教练是谁？询问资质、经验和培训。与儿童工作的教练应接受适当的保护培训和审查。但同样重要的是他们如何执教。他们是鼓励、解释和倾听，还是大喊大叫？当孩子犯错时，他们如何反应？
4. 如何保障孩子的安全？每个俱乐部都应该能告诉你他们的福利或保护官员是谁，以及如何联系他们。询问他们的保护政策、急救保障以及他们如何处理关切。好的俱乐部会乐意回答。含糊或防御性的回答是一个警示信号。

5. 上场时间如何决定？在较小的年龄段，许多俱乐部力求公平或平等的上场时间。在更具竞争性的环境中，上场时间可能是靠表现争取的。无论哪种方式，俱乐部都应该能够解释其运作方式，这样就不会有意外。
6. 是否有空间参与其他运动？俱乐部会支持你的孩子参与其他运动吗，尤其是在他们年幼时？他们是否安排了休息期和休赛期？坚持年幼时就完全投入一项运动的俱乐部，可能并没有把你孩子的长期利益放在心上。
7. 承诺是什么？每周多少次训练和比赛？你要走多远？赛季有多长，是否有休息时间？要现实地考虑什么适合你的孩子、你的家庭和学校。
8. 费用是多少？询问会费、装备、差旅、训练营、巡回赛和任何额外费用。隐藏费用会迅速累积。一些俱乐部为有需要的家庭提供帮助，所以值得一问。
9. 俱乐部如何与家长合作？沟通是否清晰和定期？是否有家长行为准则，教练自己是否遵守？观察边线：是平静和积极的，还是喧闹和充满指令的？家长之间的文化很能说明一个俱乐部的情况。
10. 是否欢迎所有人？俱乐部是否为女孩提供球队或训练课？是否欢迎各种能力的儿童？如何支持有额外需求或残疾的儿童？一个包容的俱乐部通常对每个人来说都是一个更快乐的俱乐部。

- 来自教练或边线的大量喊叫
- 只有“最好”的孩子才能上场
- 年幼时就被迫放弃其他运动
- 以价格为条件的试训、球探或晋升通道的承诺
- 关于保护问题的含糊回答

大多数好的俱乐部会提供体验课。利用它，不要着急。之后，问你的孩子：

- “你喜欢吗？”
- “教练让你感觉怎么样？”
- “你想再去吗？”

他们的回答是你决定中最重要的部分。

七岁时合适的俱乐部可能不适合13岁时。随着孩子的成长，他们的需求、目标和兴趣会改变，这是正常的。

来源: Working with Parents in Sport · 译自英语 parentsinsport.co.uk

05 训练方法

如何用ChatGPT规划青训训练而不丢失结构

> **教练看点** 向工具提问前，先把目标和球员水平写进提示词，再让它给你自己的练习提供三个简化变式，而不是直接生成一整节课。

几天前，一位年轻教练告诉我，他的第一位教练毫不费力地对他说：“训练课我们直接让机器出任务就行了。”如果你打算在青训中借助ChatGPT规划训练，盲目相信屏幕上吐出来的东西，那你正径直走向失败。问题不在人工智能。问题在于缺乏自己的教学判断标准去筛选它提出的内容。

每周在训练场上我都会遇到两种危险类型：一种是在训练前十分钟还在车里临时拼凑的教练，另一种是复制粘贴训练卡却不知道为什么这么安排的教练。人工智能四秒钟就能给你生成六个练习。它做不到的是看着你孩子们的脸，理解他们处于学习的哪个阶段，或在任务进行中纠正某个身体姿态。

毫无教学意义的任务堆砌的危险

当你向ChatGPT要一节关于“后场出球”的训练课，机器会从它的数据库里拿出四五个战术上很花哨的练习。如果你不加筛选就搬到场上，你就是在盖房先盖顶。互不关联的练习相加不是一节训练课，就像一把训练课凑不成一个微周期。

规划意味着把内容与你阵容的真实需求连接起来。如果你给一支还没掌握接球时身体朝向的Alevín梯队安排一个高压逼抢下后场出球、内线有三个自由人的任务，这个任务每十秒就得停一次。练习失败，训练负荷崩掉，孩子们感到挫败。

ChatGPT不知道你的球员是否掌握了前置行为。它不知道你的边后卫是否懂得何时上抢、何时盯人。这只有你站在场边用教练的眼光观察才知道。

人工智能无法为你做的事

AI是一个高级文本处理器，不是方法论专家。教与学过程中有一些核心方面是任何屏幕永远无法解决的：

- 按年龄段调整认知要求：你不能用Benjamín梯队和Cadete梯队练同样的战术密度。AI常常把竞技表现概念与培养阶段混在一起。
- 管理团队的挫败感：如果一个任务不奏效，真正的教练会当场调整场地尺寸、增加一个自由人或改变诱导规则。机器不在那里看着。
- 教练指导与细节纠正：知道何时暂停任务、用什么语气、在球还在运转时给哪个球员单独的指令。
- 周与周之间的递进：机器不知道你上个月练了什么，也不知道你的球队在定位球或防守转换中积攒了哪些缺陷。

如何把ChatGPT当作方法论助手而不是你的上司

要想利用技术而不失去你作为教练的身份，黄金法则很简单：你定结构，人工智能帮你处理细节。绝不能反过来。

打开屏幕之前，你必须清楚你这节课的骨架。在青训中，一个扎实的方法论结构应始终保持这个顺序：

1. 激活 / 结构化热身

低战术复杂度的任务，以快速决策、灵活性和引入当日概念为主。小场地比赛、动态抢圈或有决策环节的技术循环练习。

2. 学习阶段（主部分1）

全局性或情境化的分析性任务，把想要的战术原则孤立出来。这里我们追求目标行为的大量重复（例如寻找第三人，或盯人以拉开空间）。

3. 应用阶段（主部分2）

真实比赛情境或有条件的位置比赛。少一些人为限制，多一些自由，迫使球员在与周末比赛相似的不可预测环境中应用所学。

4. 迁移阶段 / 放松整理

在大场地上进行的小场地比赛或有条件比赛，让所练概念带来奖励（例如，如果进攻源于内线配合则进球双倍计）。

正确提示词的方法：要上下文，不要奇迹

如果你在AI里写：“给我做一节 infantil 的训练”，它会还给你一堆泛泛的垃圾。如果你想要有助于在青训中借助ChatGPT规划训练的有用回答，你必须给它一个封闭的方法论上下文。

组织你的请求时始终包含这五个关键数据：

1. 年龄段和水平：例如：Infantil一年级，中等水平。
2. 微周期中的日子：例如：周三（战术/认知负荷最高的一天）。
3. 主要目标和次要目标：示例：主要目标，压力下控球；次要目标，转移进攻方向。
4. 空间和人数：示例：半场，14名场上球员加2名守门员。
5. 期望设置的诱发规则：示例：使用场外自由人以及禁区。

看看随便要一个练习和在你自己的设计基础上要一个变体之间的区别。当你把基础设计交给机器并问它：“如果球员无法向前推进，给我三个简化这个位置比赛的变体”，这个工具就成了一个巨大的工作效率加速器。

质量过滤：打印训练卡片前你必须问自己的问题

每当ChatGPT给你建议一个任务或一整节训练课时，不要直接存进你的文件夹。让它通过这个四问过滤器：

- 我的球员能在一分钟内理解这个任务吗？如果你需要在战术板上讲十分钟他们才能理解练习的轮转，这个任务就不适合青训。你会损失实际训练的时间。
- 这个练习能产生我想要的重复次数吗？如果你想练前插摆脱，但任务里前锋只能脚下接球，那AI的方案就是设计错了。
- 它适合我实际拥有的空间吗？很多AI生成的任务需要离谱的场地尺寸或大量器材，大多数普通俱乐部根本没有。
- 我有没有预想好调整方案？如果任务变得太简单或太难，你必须知道该动哪条规则（调整空间、限制触球次数、修改计分方式），而不用在场地中间看手机。

教练的判断高于算法

利用技术来节省撰写任务的时间，或者在思路卡壳时寻找灵感，是明智的决定。把球员的培养交给算法而不经过你经验的筛选，是不负责任的行为。

在青训梯队中，从学前班到青年队，孩子们记住的不是设计得最好的训练卡片；他们记住的是那个能给他们讲清楚事情原委的教练，那个及时纠正他们动作姿态的教练，那个把一周安排得让球队周六比赛时完全清楚自己该做什么的教练。

把人工智能当作帮你准备草稿的助理教练。但签名、方法论和场边教学，必须永远是你自己的。

来源: Aprende Entrenando · 译自西班牙语 aprendeentrenando.com

训练方法

06 训练方法

家长指南：力量与体能训练

> **教练看点** 可以把他的大致分龄建议用在训练里：10 岁以下以游戏和自重动作为主，10 到 13 岁练基本动作模式，技术扎实后再加外部负荷。

一旦你了解到力量训练对年轻运动员是安全且有益的，下一个问题通常是：对我孩子来说，它实际应该是什么样的?

我们的播客嘉宾Des Ryan整个职业生涯都在培养年轻运动员。他曾任阿森纳青训营运动医学与运动发展主管、Connacht Rugby力量与体能主管，现在是Setanta College的教练与表现总监。他把力量与体能训练形容为家长面前的一片“雷区”。下面这份指南能帮你找到方向。

一切从每天保持活跃开始

在谈其他之前，Des强调了规律活动的重要性，既包括有组织的活动（训练、体育课、有组织的运动），也包括无组织的活动（玩耍、在公园里做游戏、攀爬、骑自行车）。

无组织的玩耍能打下每名运动员都需要的基础：平衡、协调、敏捷，以及对自己身体动作的信心。任何健身房训练计划都替代不了它。

Des还谈到了围绕早期专项化的更广泛争论。参与多种运动，尤其是在年幼时，能发展更全面的动作技能，并降低因反复重复相同动作而导致过度使用损伤的风险。好的力量与体能训练应该补充孩子的运动，而不是取代他们所需要的多样性。

每个阶段适合做什么?

每个孩子都不同，成熟度比年龄更重要。以下是大致参考：

年幼儿童（大致10岁以下）

- 大量玩耍和广泛的活动
- 融入游戏中的自重动作：爬行、攀爬、跳跃、落地、平衡
- 趣味优先，不需要正式的“健身房”课程。

较大儿童和青春期早期（大致10至13岁）

- 以良好技术学习基本动作模式：下蹲、弓步、推、拉、髋铰链、核心稳定
- 自重、弹力带和轻药球

- 简单的速度、敏捷以及跳跃和落地练习。

青少年（大致13岁及以上，视成熟度而定）

- 技术扎实后，逐渐增加外部负荷，如哑铃、壶铃和杠铃
- 更有结构的训练计划，由合格教练监督
- 训练安排要与他们的运动、学业和休息相协调。

生长突增期是年轻运动员最棘手的时期之一，也是Des提醒家长和教练要注意的事情。在快速生长期间，骨骼的生长速度可能快于肌肉和肌腱的适应速度，因此孩子可能会：

- 感觉笨拙或不协调
- 膝盖、脚跟或背部疼痛
- 更容易疲劳
- 某些损伤的风险更高。

在这些时期，好的教练通常会：

- 减少训练量或强度
- 更注重技术、灵活性和控制
- 密切关注疼痛或小毛病
- 确保有足够的休息、睡眠和食物。

如果你的孩子在生长突增期似乎很吃力，告诉他们的教练。也要记住，生长和训练消耗大量能量，所以要确保他们吃得足够。

Des最令人鼓舞的信息之一是，提高速度和动作能力对每个人都是可能的。速度不只是天生就有的。好的教练可以改善年轻运动员跑步、加速、变向和落地的效率。

这对发育较晚和身材较小的孩子尤其是个好消息，他们目前可能在身体上落后于同龄人，但可以建立技能，等他们追上来后会受益匪浅。

Des谈到了个人价值观和纪律的重要性。力量与体能训练教给年轻人的远不止身体层面：坚持到场、在无人注视时努力付出、对进步保持耐心、为自己的发展承担责任。这些是生活技能，不只是运动技能。

好的力量与体能训练是什么样的

- 合格的教练。最好拥有力量与体能训练资格或认证，例如英国力量与体能协会（UKSCA）的认证，或具备运动科学、运动训练科学或体育教育背景。
- 技术优先。在增加重量之前，大量指导如何正确动作。

- 循序渐进。负荷和难度缓慢、合理地增加。
- 个体化方式。训练要考虑每个孩子的生长、成熟度和经验。
- 充足休息。较艰苦的训练之间通常间隔24至48小时，外加良好睡眠。
- 趣味和参与感。尤其对年幼儿童，应该感觉像玩耍。

如果你孩子的俱乐部没有力量与体能教练，他们的运动教练可以带课。这没问题，只要教练懂基础知识、保持简单，并且不超出自己的专业范围。

- 在学会技术之前就使用大重量
- 无人监督，或由不合格的人监督
- 所有孩子用同一套计划，不管年龄或成熟度
- “没有痛苦就没有收获”的态度，或带伤带痛训练
- 施加使用补剂的压力
- 在已经繁忙的运动周之外，还有大量额外训练。
- 谁来监督，他们具备什么资质？
- 你如何教授技术？
- 你如何为更年幼的孩子调整训练，或在生长突增期调整训练？
- 这与我孩子的其他训练和比赛如何协调？
- 你将如何跟踪进展，如果有顾虑你会如何告知我？

力量和体能训练不应该成为已经繁忙的一周里的又一种压力。简短、规律的训练，有时融入热身或球队训练中，通常就足够了。关注你孩子在运动、学校和其他活动中的总体负荷，并保护他们的休息日。

- 让孩子每天保持活跃，除了运动还有大量玩耍。
- 鼓励多种运动，尤其是在年幼时。
- 让训练与成熟度相匹配，而不只是年龄。
- 在生长突增期格外注意。
- 记住每个人都能提高速度和动作能力。
- 寻找有资质的教练和以技术为先的方法。
- 保护休息、睡眠和饮食。
- 保持趣味性，并让它成为均衡一周的一部分。

来源: Working with Parents in Sport · 译自英语 parentsinsport.co.uk

研究与数据

07 研究

ParticipACTION的幼儿发展报告卡：年幼的孩子正在发展身体素养吗？

教练看点 如果你带亲子课或幼儿班，41%的参与率以及报告提倡以孩子主导的游戏和基本动作技能为先，可以支持你把课程做得更游戏化，而不是过早专项化。

10月20日，ParticipACTION发布了《2026年ParticipACTION幼儿期身体活动报告卡》，这是该国第一份完全聚焦于从出生到4岁儿童的报告卡。[1] 最重要的信息令人鼓舞：三分之二（67%）的幼儿达到了《加拿大幼儿期24小时运动指南》中的身体活动建议，而且大多数幼儿睡眠充足。

但只有25%的幼儿同时达到身体活动、屏幕时间和睡眠这三项建议。该指标获得了D-。在学步儿中，这一比例为15%。

因此，大多数幼儿达到了身体活动和睡眠建议。屏幕时间是主要差距：不到一半的幼儿达到该建议，而一个孩子必须达到全部三项才能计入这25%。

四个最低等级

- 24小时运动行为：D-（25%）
- 主动交通：D+（37%）
- 结构化身体活动：C-（41%）
- 久坐屏幕时间：C（48%）

这些都取决于成人的决定：孩子如何出行、是否参加项目，以及允许多少屏幕时间。

报告对身体素养的说法

这份报告卡衡量的是运动行为，而不是身体素养。但它在建议中提到了身体素养，呼吁教育工作者和家长具备知识、资源和支持，以培养幼儿的身体素养，使他们在此后的人生中保持活跃。

身体素养是“终身重视并承担身体活动参与责任所需的动机、信心、身体能力、知识和理解”。运动是幼儿发展身体素养的方式，但并非所有运动都能同等程度地发展它。在同一个后院跑来跑去只能累积分钟数。在不同环境中提供多样化的运动机会，如投掷、接球、攀爬、游泳和平衡，才能培养广泛的基本运动技能基础。正如《发展身体素养：为所有加拿大人建立新常态》所解释的，身体素养必须被培养；它不会随着孩子长大而自然出现。

即使是高度活跃的儿童也可能缺失它。Mariane Parent曾参加国际花样滑冰比赛，但成年后她却害怕球。

在《体育与身体活动的长期发展》（LTD）中，从出生到约六岁是“活跃起步”阶段，是三个基础阶段中的第一个，其后是“趣味基础”和“学习训练”。[2] 活跃起步要求每天在陆地、水中、冰上和雪上以及空中进行运动；以儿童主导的游戏为主；由受过培训的成人引导，并提供安全的机会去探索风险和极限。在五六岁迎接孩子的教师、教练和指导员，会继承幼儿期留下的任何差距。

这意味着什么

各场所在活跃游戏时间方面得分良好。差距在于培训。

- 幼儿教育获得了B+，89%的场所每天提供至少120分钟的活跃游戏。
- 几乎所有机构（97%）都有书面的运动政策，但只有53%提供或促进关于身体活动、久坐行为或睡眠的专业发展，而且只有55%的教育工作者报告在这些领域接受过职前培训。
- 只有61%的场所制定了书面的无屏幕时间政策。报告建议实行无屏幕托育。
- 报告建议将身体素养和基本运动技能纳入教育工作者培训，在带薪时间内提供培训并持续提供指导。

面向体育、休闲和社区项目

结构化身体活动，如游泳课、亲子体操和舞蹈课，获得了C-（41%）。

- 参与率随年龄上升：24%的婴儿、36%的学步儿和63%的学龄前儿童参加。
- 低收入家庭儿童的参与率远低于高收入家庭儿童（31%对52%）。审查该问题的三个数据来源中有两个还发现，父母出生在加拿大以外的儿童参与率更低。
- 报告建议提供免费、低成本和随到随学的项目，以及针对运动技能的家庭式项目。
- 该年龄段的项目应遵循活跃起步：以儿童主导的游戏为主，环境多样，先发展基本运动技能，再发展专项运动技能。

实践案例：2021年，不列颠哥伦比亚省Sicamous区在当地身体素养工作组PLAY Shuswap的支持下，开设了Little Bear’ s Childcare Centre。这是该镇第一家日托中心，设计时考虑了身体素养，并为轮班不规律的家庭提供晚间时段。

- 只有22%的社区有正式的身体活动和体育战略。
- 每个省和地区都在托育立法中提到每日户外游戏，但只有四个正式提到身体活动。
- 只有不列颠哥伦比亚省在其儿童保育立法中引用了《加拿大幼儿期24小时运动指南》。

关于你的幼儿期项目，要问的3个问题

1. 我们的活动游戏时间是在发展技能，还是只是在填充时间？看看典型的一天，问问孩子们实际练习了哪些动作技能。
2. 所有执行我们运动政策的人是否都接受过相关培训？书面政策只有在员工理解其内容背后的原因时才能发挥作用。
3. 哪些家庭没有来，是什么阻碍了他们？检查费用、报名、时间安排和语言。在Sicamous，晚间时段从一开始就纳入了安排。

那么，幼儿正在发展身体素养吗？

报告没有直接回答这个问题。它最接近的指标是运动发育：80%的幼儿达到了与其年龄相符的大肌肉和小肌肉运动里程碑。但这些里程碑来自一种用于神经发育状况的筛查工具，因此它们表明大多数儿童没有面临风险，而不是说他们正在发展广泛的运动技能基础。

报告确实表明的是，大多数幼儿达到了身体活动建议，而这种活动是否能发展身体素养，在很大程度上取决于他们周围的成年人。

“加拿大大多数儿童保育机构都制定了运动政策。缺失的是培训。只有约一半的幼儿教育工作者报告接受过任何关于身体活动、久坐行为或睡眠的职前培训，而不到一半的高等教育项目提供专注于活动游戏的课程。没有这个基础，我们不能指望每个项目都能发展儿童的身体素养，”Sport for Life首席执行官Drew Mitchell说。

注释

[1] ParticipACTION，《为加拿大最年幼者创造良好开端：让我们从这里成长》。《2026年ParticipACTION幼儿期身体活动报告卡》（多伦多：ParticipACTION，2026），https://www.participaction.com/eyrc。

[2] Colin Higgs等，《体育与身体活动的长期发展3.0》（维多利亚：Sport for Life Society，2019）。

[3] Kabir Hosein和Richard Way，《加拿大新移民体育与身体活动长期发展路径》（维多利亚：Sport for Life Society，2025）。

信息由ParticipACTION提供，摘自《2026年ParticipACTION幼儿期身体活动报告卡》，经ParticipACTION许可使用。

来源: Sport for Life · 译自英语 sportforlife.ca

观点与行业

08 政策与行业

平等体育项目在英国团结体育

教练看点 如果你所在俱乐部有女足队伍，学校参与和场地这两项目标可以作为你与家长、当地合作方争取场地和经费时的依据。

平等体育项目团结体育界，共同致力于五项平等愿景

今天，各大体育组织和体育界资深人士前所未有地跨领域联合起来，共同承诺让英国成为全球女子和女孩参与体育的领先国家。

平等体育项目团结英国体育界，围绕五项共同愿景，加速推动体育领域男女平等，从地方休闲中心到最大的体育场，从基层球场到董事会会议室。

来自英国体育各个领域的各大组织，包括英足总、英格兰橄榄球联合会、青少年体育信托基金会、英格兰无板篮球协会、英国体育局、英国草地网球协会、女子体育信托基金会、Women in Sport、英国奥运代表队和英格兰体育局，均已发布具体承诺，将采取行动帮助实现这些愿景；同时，品牌和广播机构等组织也加入支持行列。

该项目在未来数月和数年间看来将积聚势头，因此也呼吁业界其他各方作出支持与承诺。

项目启动之际，女子体育的势头前所未有地强劲：参与人数在增长，受众在扩大，投资在加速。

但项目也认识到，进展仍然极不均衡，体育体系各个领域，从社区和学校体育一直到最高层面，仍然存在严重的不平等。

Sporting Insights今年早些时候发布的研究发现，在体育行业工作的女性中，不到1%认为业界已实现性别平等，而超过一半认为，从事相同工作时自己的薪酬低于男性。

女子体育获得的媒体报道比例也依然小得不成比例，仅占主要频道体育报道的约9%，占黄金时段体育报道的8%。与此同时，性别化观念正在加剧，41%的男孩认同某些运动是男孩的运动，近三分之二（64%）的女孩希望更活跃；自信、身体形象、设施不平等和性别刻板印象继续构成参与障碍。

这些障碍反映在持续存在的身体活动性别差距上：女孩中活跃者不到一半（46%），而男孩超过一半（52%）。根据英格兰体育局最新的Active Lives数据，在英格兰成年人中，顽固的性别活动差距依然存在，活跃女性比男性少50万。

平等体育项目承认行业内已有众多优先事项，但仍确定了五个具体领域，在这些领域，集体领导、投资和行动将产生最大影响，并呼吁整个体系与之保持一致。

这五个领域是：

- 女孩在学校平等参与体育的机会
- 女子体育获得平等的关注度、触达范围和收入
- 体育行业平等的从业队伍
- 为平等而重新设计的治理结构
- 平等的体育设施使用机会

该项目是一项行动号召。

今天承诺通过该项目采取行动的其他组织包括布莱顿及霍夫阿尔比恩足球俱乐部、女子超级联赛、英国赛艇协会、学校和学院领导者协会以及全国校长协会。

任何关注英国女子体育未来的组织都受邀加入平等体育项目，并在未来两年内至少针对五项愿景中的一项作出可衡量的承诺。

项目背后的组织认为，英国比任何国家都更有条件引领女子体育的下一个时代。

精英运动员和队伍的成功、公众需求的增长以及商业信心的增强，创造了一个少有国家能匹敌的机遇窗口。

只有现在就在整个行业采取行动，才能抓住英国面前的机会。

女子体育的快速增长是英国最重要的未开发经济、社会和声誉机遇之一。不断增长的受众、投资、参与、赛事和创新正在整个行业创造新的市场、就业和机会。

通过确立自身作为全球女子和女孩参与体育领先国家的地位，英国可以巩固其作为体育赛事、媒体、人才和投资全球目的地的地位。

除经济效益外，更广泛的体育参与机会可以帮助改善全国女子和女孩的健康、福祉、自信和社会联系，帮助为全国女子和女孩提供体育所能带来的改变人生的机会。

英格兰足总女足总监休·戴表示：“这对女子体育来说是一个令人无比振奋的时刻。整个体育领域都涌动着真实的势头、信念与雄心，而通过携手合作，我们有机会将这一切转化为惠及各地女性与女孩的持久变革。

“足球拥有巨大的平台，也有责任运用自身影响力推动整个行业的进步：拓宽机会、壮大受众与投资，帮助整个女子体育不断壮大。随着2035年主办国际足联女足世界杯的前景近在眼前，我们拥有一次千载难逢的机会，去激励下一代，并留下一份不仅能改变足球、更能改变整个女子体育的遗产。”

英格兰无板篮球协会主席休·坎贝尔女男爵补充道：“女子体育已经来到一个决定性时刻。过去十年我们见证了非凡的进步，但我们也知道，平等不会凭空实现。它需要领导力、雄心，以及重新设计整个体系的意愿，让女性与女孩从一开始就被纳入考量，而不是事后才被想起。平等体育项目不只是认识到挑战，更是共同承诺采取行动。如果我们做对了，英国就能成为世界上每一位女性与女孩都能参与、竞技、执教、领导和蓬勃发展的最佳之地。”

英国体育局首席执行官萨莉·芒迪表示：“英国已经证明，当我们投资于女性与女孩的体育时，一切皆有可能。我们的运动员和队伍正在激励数百万人，受众不断增长，女子体育已成为全球体育版图中最令人兴奋的机遇之一。但我们不能止步不前。尽管已经取得了很多成就，而且不管有些人怎么说，体育通往平等的旅程远未完成。如果我们想让英国成为世界上女性与女孩体育的领先国家，我们就需要在整个体系中继续携手努力。平等体育项目是一项重要的集体承诺，确保我们发扬优势、挑战仍然存在的障碍，并为子孙后代创造持久的变革。”

英格兰体育局首席执行官西蒙·海斯评论道：“虽然我们已经取得了真正的进展，但仍有太多女孩和女性面临障碍，无法参与体育、坚持参与体育并充分发挥自己的潜力。

“我们很高兴能参与平等体育项目，帮助将其雄心转化为行动。没有任何一个组织能够独自解决这些挑战，这必须是一场集体努力。

“通过围绕五项共同优先事项携手合作，我们能够打造一个更公平、更包容、对全体女性与女孩都更好的体育体系。”

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