

中学校园足球队训练多样化发展的策略与方法

前言

随着我国足球运动改革方案的推行，中学校园足球也在进一步发展，足球运动是一项球类竞赛，具有集体性、对抗性的特点，因此在足球训练中，应当广泛的采用多种训练方法和训练形式，帮助学生更快地掌握足球，运动技巧更有效地促进学生体育素质和技能的发展。本文先分析了中学校园足球队训练的培养目标，并阐述了中学校园足球训练的安排及管理，最后就中学校园足球训练的策略进行了进一步的研究探讨。

关键词

中学校园；足球队；训练；策略

现如今我国对足球运动项目越来越重视，近些年来我国足球运动虽然得到了一定的提升和发展，但是整体足球水平与西方国家相比，还差距甚远，为了改变这一现状，鼓励更多的人才参与到足球运动中，在我国职业足球队中，大部分的专业运动员是青少年，校园足球对足球人才产生深远影响力，同时校园足球对整个足球运动的发展有很大的支持作用，因此从中学校园入手，重视培养校园足球，从训练方面入手，为培养院校足球人才奠定良好的基础。

1 中学校园足球队训练的培养目标

1.1 提升学生身体素质

近些年来我国越来越重视人们的身体健康，特别是对于青少年来说，有一个强健的体魄能够更好地面对生活和学习。中学中开展的校园足球，是校园体育活动地一种，同样的校园足球训练的目标与校园体育活动目标更是一样的，都

是为了能提升学生的身体素质。与此同时，开展中学校园足球训练，更是为了帮助学生养成努力向上的精神、掌握足球运动基本知识和技能、具备团队协作的体育精神。从学校方面来看，对学生的教育可以以足球运动训练作为纽带，体育训练结合体育教学的方式，来提升学生的身体素质，和综合素养，为国家培养出一批批优秀的足球人才。

1.2 规范校园足球运动

如今大部分的中学都开设了足球运动训练课程，且基本上都有了属于自己的足球队，但是在足球队的实际训练过程中，还存在一定问题，比如足球队训练时间不科学、训练方式不合理等，这些问题久而久之会影响到足球队的训练效果。所以，中学若是想要开展规范的校园足球训练，要多向有经验的足球队取经，在吸取了成功经验，摒弃了阻碍足球队发展的问题之后，才能够更规范地开展校园足球训练。

1.3 推进基础教育改革

在我国教育行业中，随着基础教育改革的不断践行，在教育改革中不仅要求对教学过程进行改革，更新了一系列的教学理念、教学方式，同时还增加了提升学生身体体能和综合素质等方面的改革内容。校园足球与新时期的教学改革一起顺应而生，在中学领域开展校园足球，帮助学生在足球运动中增强体质，更是进一步促进了基础教学改革的落实。

2 中学校园足球队的训练安排及管理

2.1 制定训练计划

无论是哪种体育运动训练，在开展过程中必须要遵循规范性，因此在开展中学校园足球训练时，必须要提前制定好校园足球训练计划，并严格按照计划来进行日常训练。要知道，青少年时期是进行足球运动的关键时期，因此在此时期对其开展规范、合理、科学的训练，能够帮助其快速提升足球运动水平，更帮助其养成良好的运动习惯。所以，在中学校园足球队中，需要根据队员的足球运动水准来制定出训练计划，尽可能的让训练过程变得更加灵活、科学和合理。在制定校园足球训练计划中，要全面注重制定科学的训练目标，训练目标代表着校园足球队训练的方向，在制定训练目标时，要根据实际，把握重点，避免训练目标过于单一，限制了学生足球运动水平的提升。有的校园足球队在制定训练目标时，会将取得某足球比赛冠军作为唯一目标，这样一来会给学生带来更大的压力，学生反而不能进行更有效的训练了，因此为了避免训练目标无效性，制定的校园足球训练目标要重视“过程”而不是“结果”，训练过程中要重视学生的参与感，将“参与”作为校园足球训练目标的重点。

2.2 安排训练时长

安排训练时长时，先要把握好校园足球队训练的频率，根据中学生身体承受能力来安排恰当的训练量，以此才能保障训练效果，在不影响学生身体的前提下，能更进一步的促进其身体发育。在安排校园足球训练时长的过程中，需要从各个环节入手，合理安排好每个训练阶段的时长，让整个足球训练能有条不紊地开展。首先，在足球训练的准备阶段中，准备阶段是足球训练的开始部分，主要包括了学生热身阶段、训练内容预习阶段等两个方面的内容，在学生热身阶段，能够帮助学生充分活动身体关节，让身体迅速进入到运动的状态中，减少运动中发生的受伤情况；在训练内容预习中，能够为训练内容的教学做好铺垫。在足球训练的准备部分中能

够帮助学生掌握接下来训练内容的基本要领，让学生身体提前进入运动状态中，这对训练过程极为关键，因此对于此阶段的训练，安排时长需占整个训练时间的20%。

然后，基本阶段是足球训练的重点内容，是在准备阶段结束后实施的训练内容，在基本阶段中通过反复训练足球技能和技术，能够帮助学生快速掌握足球运动的各个要领，同时还能进一步帮助学生提升身体素质，在基本阶段中，所占据的时长最好占整个训练时长的70%，同时基本阶段训练时长也不是固定的，需要根据学生的实际情况来进行合理的分配。

最后，在足球训练的结束阶段中，结束阶段是整个足球训练的最后环节，进入到结束阶段，此时学生的身体正处于疲劳紧张的状态，若是没能做好缓冲运动，就很容易导致学生发生肌肉疼痛、关节损伤等问题，进而影响到足球训练，因此对于学生来说，应当充分利用好最后10%的时长，做好训练后的缓冲运动，以此维持其身体状态平衡。

3 中学校园足球训练的有效策略

3.1 强化体能训练

在中学校园足球训练中，学生的体能对于训练来说是至关重要的，若是学生没有良好的体能，那么无论掌握多高超的足球技术和技巧，也很难发挥出亮眼的水平。因此在校园足球训练中帮助强化体能是必然选择，所以在实际训练过程中，一定要加大学生身体体能素质的训练，并让学生真正了解到身体体能对于足球运动的重要性。如何在校园足球训练中增强学生的身体体能，可以从以下方面进行，比如在足球训练中或是课外活动中，从耐力、速度、灵活性、柔韧性以及力量度等方面对学生进行体能训练，并且在实际校园足球训练中，尽可能的模拟比赛环境，这样能进一步提高体能训练的效率，从而保证体能训练的质量。

3.2 落实系统训练

在中学校园足球训练中，需要制定出系统的训练措施，以此方便后续校园足球训练的开展，其一，需要细化训练目标，针对中学生开展运动素养训练，能够通过训练的实际过程，帮助其实现全面发展的目标，进一步提升其综合足球技能，除此之外学生还需要结合自身的实际情况，灵活调整自身的足球训练规划，以此让自身发挥出更大的足球训练效果。其二，形成人才储备目标，中学校园足球是一种校园体育项目，其不仅能够为我国足球事业的发展提供一定的支持，还

能够继续为中学校园不断扩展体育项目内容,从而为国家培养优秀的足球人才,进一步提高国家足球运动水平。其三,明确人才培养目标,在中学院校足球训练中,要保证参与足球训练的每一位学生,都能够持续的提升自己的综合素养和体能素质等,只有提升了其素质和素养,能够让身体条件跟上足球训练的步伐,更能够将足球训练深入自己的内心,从而合理引导自身参与到校园足球训练中,将其作为成长道路上的一部分,彻底投身入校园足球训练中,全面提升自身足球运动水平。

3.3 扩展训练方法

校园足球训练中,训练过程中可以组织学生开展一对一、二对二的对抗活动,并引导学生在实践过程中,强化、巩固自身的足球技能和技巧。除此之外,中学校园足球队还可以联合其他学校的足球队共同开展训练活动,彼此之间互相切磋;还可以与合作学校的足球社团或者足球队开展交流活动,互相探讨和交流训练方法,以此做到“取其精华去其糟粕”,让自身训练方法更加具有合理性和有效性,以此帮助学生提升足球水平。与此同时,加强对绕桩带球、颠球、一对一对抗等方面的训练,在提升学生自身水平的基础上,更提高其团队的合作意识,在此训练方法下,能够让学生受到更加全面的训练指导,从而引导学生在实践训练中掌握技能和方法。

3.4 开展科学训练

针对当前中学院校足球训练的实际情况,发现在实际训练过程中,训练的科学性还有很大的提升空间,因此必须要在中学院校足球训练中,实现科学的训练,才能够保证训练成效。在中学校园足球训练过程中,在训练热身阶段中,除了强化学生的体能外,还可以重点培养学生的决策能力,这样一来能够让学生在参与足球训练中,更加科学合理地做出决策,让学生能够在训练中更快速的完成热身,以此促进训练过程的科学性。训练的科学性更体现在循序渐进的原则上,当学生能够高效率地完成热身活动后,就可以进一步增加难度,在训练的基础阶段,需重点对训练技术进行讲解,分析学生在训练中容易出现的错误,并为学生提供针对性的解决方法,最大程度上实现训练的科学性。

4 结语

总的来说,随着国家对足球运动逐渐重视,足球运动同样也得到了很大的发展,对于我国足球运动的现状来说,更应当重视足球训练的过程,合理安排和管理训练,通过强化足球队的体能训练、实现科学训练、扩展训练方法以及开展系统训练等,将这些针对性的训练策略一一落实,才能够让学生得到更加全面的指导,以此从训练中学习到真正的足球训练方法和技能,进而进一步提升校园足球的质量。

文/黄金柱(广东省中山市实验中学,广东中山 528404)

项目基金:《2021年度广东省青少年校园足球暨学生体质提升专项课题》(21SXZPT34)

作者简介:黄金柱,男,新疆维吾尔自治区人,广东省中山市实验中学高级教师,研究方向:体育教学与训练、民族体育研究。

参考文献:

- [1] 张朝明,宋敏.城镇中学开展校园足球的归因与解决问题策略[J].体育画报,2021(8):70.
- [2] 吕吉存.中学校园足球发展策略研究之我见[J].人文之友,2018(5):177.
- [3] 张家友.湘西地区中学校园足球有效推进策略研究[D].吉首:吉首大学,2018.
- [4] 尤敦科.制约弋阳县城区中学足球项目开展的因素研究[J].灌篮,2021(14):83-84.
- [5] 江天贵.高中校园足球体能训练价值、原则与策略研究[J].成才之路,2022(12):89-91.
- [6] 颜义.黔西县第二中学校园足球开展现状研究[J].文渊(高中版),2021(2):476.
- [7] 吴栋斌.浅论中学体育教学中训练足球的原则和要求[J].散文百家(下),2019(5):197.
- [8] 欧阳杰.湖南省中学校园足球省级竞赛体系研究[D].株洲:湖南工业大学,2020.
- [9] 黄小军.小场地比赛训练在足球教学中的应用研究[J].拳击与格斗,2022(8):19-21.