

探析高校足球教学中学生心理训练 必要性及训练方法

前言

在足球教学中,大多数教师十分注重技战术训练,足球比赛是否成功,不仅取决于球员的体力和技战术,其心理素质也显得尤为重要。在足球教学中,拥有良好的心理素质,可以取得优异的赛场成绩,还能够激发学生潜力。本文主要对高校足球教学中学生心理训练的必要性以及训练方法进行深入探讨,期望通过心理训练,提升学生的足球技战术水平,充分调动学习积极性。

关键词

高校足球教学;心理训练;训练方法

作为高校体育教学体系的重要组成部分,足球运动一直以来都深受大学生的喜爱。在足球教学的过程中,争取丰富训练内容的同时,许多教师很容易忽视对学生的心理训练,这将会对训练效果的增强产生不利影响。为此,本文着重分析了高校足球教学中学生心理训练的必要性及训练方法,旨在为创新足球训练模式提供可靠的依据。

1 高校学生心理素质、心理现状

1.1 高校学生心理素质

心理素质主要是在先天遗传和后天环境及教育的基础上所形成的一种个体特征。后天的环境教育是以生理条件为基础,通过专业系统的训练方式来培养学生素质。心理素质的四个组成要素为:心理潜能、心理品质、心理特点、心理行为^[1]。其中的心理潜能认为人自生来就具有潜能,特别是优势潜能,通过系统性地激发和挖掘,优势心理潜能就会展现出来。心理品质是个体后天通过学习培养达到的心理素质总体水平。心理特点是指个体心理活动具有的特征,这和个体的生活经历密切相关。心理行为是个体的一切行为,心理

潜能、心理品质、心理特点都会通过心理行为显现出来。

1.2 高校学生心理素质现状

学生都是独特的个体,这要求在教学中注重每名学生的个体差异性。针对高校足球学生这一群体,在实际教学过程中,学生心理特征存在共性,具体如下:

1.2.1 学习兴趣浓厚,但缺乏毅力。

兴趣是最好的老师,充分利用好学习兴趣,能够充分调动高校学生参与足球运动的积极主动性。足球教学训练要求学生不仅要忍受高强度的训练,还要有勇气和毅力去面对暂时的失败。没有毅力或者毅力较差的学生是不能承受训练压力和失败挫折。这要求高校在足球教学训练中,要通过科学系统的训练方法,平时注重观察学生,和学生进行谈话交流,培养学生提高自身毅力。

1.2.2 具有个性,但心理敏感。

目前,由于大多数的高校学生都是独生子女,家庭环境的影响形成了他们极具个性的特点,同时也存在一些缺点,在面对挫折容易心理崩溃。这种情况使得学生一旦在足球训练中遇到重大问题,容易出现心理两极分化。

1.2.3 创造力丰富,但执行力差。

高校足球教学训练中,主要是对传统技术动作教学,对创造力方面涉及较少。创造力能够使学生较好应对复杂的现场突发情况,但由于学生的知识储藏量较少,在完成部分创造性技术动作时存在较大困难。

1.2.4 团队意识淡薄。

由于学生还是处于学习的状态,和职业的球员肯定存在差距,因此在实际学习活动中很容易出现以下问题:赛场观察能力较差;不能很好地和同伴进行战术合作,默契度也有待提升;甚至存在只顾个人得失不顾团队大局,导致足球训练比赛效果较差^[2]。

2 高校足球教学中学生心理训练的必要性

高校足球训练教学中,除了体力训练、专业技战术训练以外,心理训练也不容忽视。良好的心理素质能够使学生训练和比赛时发挥出正常水平,甚至还可能超常发挥,这对帮助学生取得优异的比赛成绩是极为重要的。具体来说,在足球教学中加强对学生的心理训练有以下意义:

2.1 为学生心理素质和身体素质增强提供保障

学生的身体素质受到心理素质的影响,过硬的心理素质才能承受平时高强度的足球训练,只有全身心地投入训练和比赛,才能取得良好的效果,进一步达到增强体质的目的。

2.2 强化学生的抗挫能力,直面挑战和失败

如果学生的心理素质不佳,优势潜能也就不能发挥出来。通过心理训练,学生的抗挫能力能够得到显著提升,不仅能够敢于面对挑战和失败,而且还能树立自信心,更好地投入到体能训练和技能训练当中。

2.3 强化学生的随机应变能力

足球场上时机瞬息万变,要求学生能够随机应变,能够及时对复杂的情况做出正确的判断。有的学生心理素质较差,面对暂时失利的局面,会产生消极失落情绪。而通过心理训练,学生的心理素质不断得到提升,在面对突发状况时也能沉着应对,从而更好地适应比赛环境。

综上所述,可以充分了解到在高校足球教学中,心理训练不能缺失,也不能被忽视。心理训练的重点主要是让学生保持平常心,面对日常的训练和重大的比赛,能够沉着冷静对待;面对挫折,要有着可以被打败但不能被打倒的态度;面对比赛输赢,要做到不骄不馁,坦然面对;事后认真分析每一场比赛和训练的优点和不足,及时反思,取长补短^[3]。

3 高校足球教学中的心理训练方法

3.1 丰富学生的感知力

为提高高校学生的足球运动思想意识,首先要从思想动机上端正对足球运动的认识,在此基础上,丰富学生的足球运动感知力。

3.1.1 提升学生的足球运动专业理论知识

采取科学高效的教学训练措施,通过教授讲座、院系活动等方式来充实学生的专业知识,增加感知力。在教学中,可进行理论穿插实践环节,及时巩固学生理论知识和实践结果。利用课堂课外一切可利用的机会,提升学生的技战术水平和团队合作意识。面对不同学生存在的不同问题要具体分析,借鉴科学经验,总结过往教训。

3.1.2 引导学生树立正确的训练态度

足球训练强度大,耗体力,这就要求学生树立正确的训练态度,要保持积极的态度,不能半途而废,这对培养学生心理素质也是大有裨益的。足球运动是一个团队合作的运动项目,这要求学生必须树立团队合作的思想意识,明确集体的重要性。只有团队做好分工合作,这项运动才能够顺利完成。

3.1.3 培养足球运动员的运动感知力

由于足球运动的特殊性,足球运动一直处于不断变化的状态,比赛时机瞬息万变,需要运动员对足球赛场可能发生的状况做好预判,这对运动员的感知力提出了新要求。教员需要加强对学生的日常训练,提高其足球运动感知力。

3.2 不断提高学生的心理素质

提升学生心理素质有多种方式,自我暗示就是其中一个典型的方式。

3.2.1 采取多鼓励表扬的方法评价学生

教员多鼓励表扬学生能够激发学生的学习信心。日常训练中,学生发生失误不可避免。比如配合不好、默契度不够等问题。在面对这种情况时,教练员首先应该保持冷静,不要一味地批评学生。在了解训练过程的基础上,对学生进行耐心地指导,避免下次再发生同样的问题,形成学生对自身的正确认识。对经常性犯错的学生尽量避免责骂,可以在事后找到学生进行深入交流,肯定学生的成绩,了解犯错原因,动之以情晓之以理,从而降低错误率。通过正向评价的方式,提升学生自信心和心理素质。

3.2.2 运动员自身也要注重进行积极的心理暗示

在紧张的情况下,可以采取深呼吸的方法来缓解焦虑,

从而达到身心放松的状态。多使用鼓励性话语,坚信自己平时的训练水平一定能够正常发挥。在任何情况下,要坚持正向积极的态度来暗示自己,更好地进行足球训练和比赛。同时,教练员可以采取多种方式来影响学生的心理状态,使学生潜移默化进行自我心理调节,从而形成良好的心理素质。

3.3 提高学生的意志力和注意力

为了提高学生的意志力和注意力,可以在高校教学过程中进行足球运动真实模拟训练。平时的训练能够反映学生最真实的足球运动水平,但训练就是为比赛做准备的。足球真实模拟比赛,虽说带有模拟二字,但本质上和比赛没有差别。通过这种模拟比赛,能够调节学生的心理压力和身体压力。

3.3.1 身临其境地感受到赛场的氛围

真实性训练可以真实反映学生的心理素质。只有拥有强硬的意志力,在面对复杂多变的赛场环境时找到合适的解决方案。在培养学生意志力的时候,教练员要采取鼓励的语言来缓解学生消极的心理状态,当学生面对挫折和困难时,产生畏惧的心理,教练员要引导学生迎难而上,不畏艰苦,去突破自身的极限。

3.3.2 训练学生的观察力和注意力

赛场和平时训练存在很大不同,在赛场上,需要学生眼观六路耳听八方,对学生的观察力和注意力提出了更高的标准。足球运动的特殊性要求运动员克服外界干扰因素,以专注的状态参加这一运动项目。在比赛中,需要对对方的战术和路线有大致了解和掌握,这些与运动员的观察和注意力都是分不开的。

3.4 激发学生斗志

为提高学生的心理素质,可以在高校足球教学心理训

练过程中采用榜样示范的方法。学生在自己的偶像或者知名的行业领头人面前,都是带有崇拜敬仰的心理。实际上,学生都会向榜样模范看齐,想要取得同样的成就,从而激发自身斗志和优势潜能。

3.4.1 学高为师,身正为范

在高校足球教学中,这就需要教练员以身作则,言行合一,这会成为学生心中最直接的榜样示范。教练员要想成为学生的榜样,首先需要有渊博的理论知识、精湛的足球技战术以及丰富的人格魅力,与学生亦师亦友^[4]。在学生遇到困难的问题的时候,能够耐心解答并举一反三。此外,教练员还需要具有一定的心理学基础知识,这样可以对学生在心理训练过程中给出专业性的指导。

3.4.2 案例分析

教学中可以选取学生喜欢的某一球星的比赛活动进行案例分析,解读他们的心理素质和足球技术。在高校足球教学训练过程中,教练员可以对球星的生活经历和职业经历进行全方位讲解,也可以对球星的经典动作进行赏析,鼓舞学生,激发学生训练动力,从而提高足球训练水平。

4 结语

足球运动是当今非常流行的一项运动,它不仅能锻炼体力,还能培养团队意识。这项运动并不单单注重体力、技术,更重要的是心理素质和智力的比拼。足球运动的特殊性要求球员拥有开阔的视野,遇到事情头脑要冷静,时时刻刻关注赛场变化。诸多的不确定因素要求学生必须具有良好的心理素质。高校足球教学训练过程中,要注重心理训练,制定科学有效的心理训练方案,提高学生的意志力、观察力、注意力,培养学生的坚韧毅力,从而推动高校足球教学的稳健发展。

文/孙健(四川外国语大学成都学院,四川成都 611844)

作者简介:孙健,男,四川三台人,四川外国语大学成都学院副教授,研究方向:体育教育训练学。

参考文献:

- [1] 罗军. 加强学生心理训练的必要性及方法探究[J]. 校园足球, 2018, 8(1): 63-65.
- [2] 吕增辉. 心理训练在学生中的重要性及训练方式[J]. 广西教育学院学报, 2017, 14(2): 154-157.
- [3] 王竞. 高校足球教学中学生心理训练必要性及训练方法研究[J]. 体育风尚, 2021, 15(8): 214-215.
- [4] 卞贞坤. 心理训练在高校足球专项课中的运用[J]. 福建体育科技, 2016, 14(4): 39-41.