

组合训练在高校足球训练中的应用探究

前言

如今的高校教育强调德智体美劳全面发展,除了要加强文化教育之外,体育教育也必须得到重视。足球作为体育教学中相当重要的一门科目,能够有效提高学生体能素质,加强学生的团队协作能力。因此有必要针对足球训练在高校体育教学中的应用进行研究分析,探究有效的教学策略。从高校足球训练现状来看,组合训练能够起到很好的效果,具有推广应用的价值,因此本文基于组合训练方法,探究如何提高高校足球训练的训练效果,希望能够为相关的教学工作者提供一定的参考依据。

关键词

组合训练;高校;足球训练;实践策略

随着我国对高校学生身体素质的日益重视,高校体育教学工作得到了长远的发展和进步。组合训练法作为一种简单易懂且有效的训练方法,在足球训练中具备很好的应用价值,值得各大高校研究推广。

1 组合训练应用于高校足球训练中的必要性

组合训练是一套完整的训练体系,能够让学生打好足球训练的基础并不断精进。现阶段我国的足球水平相比于其他国家存有一定的差距,想要促进我国足球事业的进步,要让更多青少年热爱并投入到足球运动中。组合训练法通过让学生掌握各类技巧、战术、思路,能让高校学生对足球的理解进一步加深,从而产生兴趣并养成运动的良好习惯主动参与到足球训练中。

在高校开展足球训练,不只是为我国培养足球人才,更重要的是让学生养成热爱运动、锻炼身体的良好习惯,并培养学生勇于拼搏、热爱团队的精神。足球运动能够激发人的潜力和进取心,在艰苦的训练中学生也能养成坚持不懈和吃苦耐劳的良好品质,符合高校教育培养综合能力出色的人

才的目标。在我国不断推进教育改革的背景下,丰富学生的体育活动,让学生掌握更多的运动技能并养成良好的心理素质非常重要。

组合训练的价值在于提高学生足球水平,全方位培养学生的心理素质和运动精神,基于这种训练方式学生能够打好运动的基础,全方位了解足球运动的各项要点,系统掌握足球训练所需的知识,在不断深入的过程中产生兴趣,让日后的训练事半功倍。如果高校体育教师利用好组合训练教学,那么学生的速度、耐力、技术、运动精神都能够得到提高。除此之外,学生在学习足球过程中和同学的配合与协作,也会让他们更加具备团队精神,离开足球场也会具备协作意识。这样一来,高校通过足球训练所培养出的大学生,除了身体素质优秀、了解足球知识之外,也能够拥有良好的思想品质,符合高校教育目标。

2 组合训练在高校足球训练中的具体应用

2.1 体能训练在足球训练中的应用

优秀的体能素质是进行运动训练的基础,在开展足球

教学之前,首先要结合足球运动的特点让学生进行体能训练,增强身体素质的同时也能够培养学生的球感,为之后的足球训练打下基础。由于许多学生平常没有接触过足球,也有部分学生没有运动的习惯,因此在一开始进行足球训练时大部分学生的身体素质都不能满足剧烈运动的要求,需要合理的训练方法循序渐进地提高体能。教师在制定体能训练计划时,要安排体能素质不同的学生分别进行训练,分组、分阶段进行,如果学生自身身体素质较差,不能够满足训练要求,则应当适当进行调整,避免盲目训练给学生带来过大的负担,同时也要保证训练量足够,在学生身体承受范围之内提高学生体能。另外,在设置训练项目时,也要结合足球运动的特点,着重提高学生的耐力和爆发力,结合有氧运动和无氧运动,逐渐提升运动强度,让身体素质处于不同水平的学生都能够有所进步。

教师要根据足球运动的特点来制定具体的组合训练方式,要求教师结合标准的足球运动对学生进行训练,一场标准的足球赛至少要持续90分钟,加上伤停补时和加时赛等情况,能够达到两小时以上,而且在这些时间里,学生基本都是处于跑动状态的,有时还需要身体对抗和爆发式的加速转向等,对学生耐力、力量、灵活性的考验很大。

目前值得推广的体能训练方法有很多,教师可以根据学生的实际情况进行安排,例如四站循环训练:设置4个间距8米的练习场地,第一站是阻力跑,将一根粗皮筋一端系在柱子上,另一端绑在进行训练的学生的腰部,学生要克服橡皮筋的弹力跑到指定位置;第二站是跳跃顶球,将足球悬挂在半空,让学生采用深蹲跳的方式顶球10次;第三站是绕杆练习,立好10个间距1米的旗杆,让学生左右交叉滑步绕杆;第四站是接力过人,两名学生分为一组,面朝同一方向拉开一定距离,接替将球踢进对方的胯下并赶超到对方前方。这样的组合训练,最大负荷至少要达到95%,也就是间歇期心跳120次/分到130次/分,训练期间心跳达到180次/分。教师可以根据学生身体素质的不同将学生分成不同小组,除了第二站之外,其他每站训练1分钟,四站完成后休息5分钟并进行下一组练习。

2.2 组合战术在足球训练中的应用

足球强调团队之间的合作和战术对抗,然而大部分高校学生都没有足够的时间进行真正的足球比赛,无法体会到赛场上的真实对抗。为了弥补这方面的不足,体育教师要为学生讲解足球战术,从最简单的技术和动作开始,结合团队之间的合作和基本的比赛战术,让学生逐渐深入体会到足球

运动的乐趣。大部分高校学生的接受能力比较强,因此教师可以放心进行理论讲解,但是让学生真正掌握这些足球技巧和足球战术,最好还是通过比赛形式来完成教学。大量教学成果表明,学生通过比赛得到的训练效果是最好的,同时也能够让学生迅速将自身所学的理论知识转化成实践成果。教师结合战术理论的讲解和比赛活动的实践,让学生有规律地进行重点训练,通过定期组织足球活动将各项技术要点组合起来,形成能够实际应用在比赛中的战术。组合训练方法强调引导学生兴趣,自发参与训练,培养学生的开创性精神和创新意识,并让学生在这个过程中对足球运动形成更加深刻的认识。组合训练在战术培养方面的应用,综合了理论和实践两个方面,通过引导学生参与实战和自主探究,培养出更多具备开创性思维并热爱足球的大学生。

2.3 技术训练在足球训练中的应用

技术训练对于足球运动来说相当重要,只有掌握了熟练的技巧,学生才有可能在真实的足球对抗中展现出更加精湛的水平,并取得比赛的胜利。足球技术训练要在中后期进行,当学生有了体能基础和对足球的初步认识之后,教师可以通过循序渐进的教学设计方案,让学生了解足球比赛的规则和所能使用的技巧,然后通过重复训练和实战模拟来掌握足球运动技巧。教师在足球技术训练时,要激发学生的主观能动性,让学生自行思考足球技巧在实战中的应用价值,如此一来学生在训练过程中将会得到更多的满足感和成就感,同时提高自身的创新思维水平。

足球技术组合训练可以通过三站循环组合训练。教师布置好3个间隔8米的场地,每个场地中按照间隔1米的距离布置好10个标志杆,两个学生为一组,绕过全部标志杆的同时完成传球和接球动作,利用教师讲解的过人、传球技巧,缩短完成时间,在这个过程中通过自行发挥来深入体会足球技术。

组合训练既给学生自行发挥的空间,又有更加富有对抗性和趣味性,学生在训练时会有更有动力和兴趣,并将其综合应用在实战之中,巩固加强足球水平的同时,对足球运动的了解和热爱也不断加深。

2.4 综合训练在足球训练中的应用

组合训练法要完成一整套的足球训练,将足球运动的各个要素综合在一起,让学生掌握这项运动的系统训练方法和知识体系。综合训练在组合训练的后期进行,包括突破练习、对抗训练、实战模拟等,让学生将自身所学的知识融会贯通,真正体会到足球运动的乐趣和精髓。综合训练是对之

前教学成果的检验和升华,通过比赛来完成,如果日常训练没有合适开展标准比赛的条件,则可以通过分组对抗训练和冲刺射门训练等方式,让学生利用之前所掌握的技巧和战术,通过团队合作来赢得对抗的胜利。足球运动的对抗性和协作性比其他运动难以取代的,因此在进行综合训练时,要强调团队的配合,向学生灌输团队精神的重要性,让学生通过合作的方式实现战术组合,发挥自身优势来配合队友取得比赛的胜利。有了体能训练作为基础,学生基本都有实现对抗和突破的能力,虽然彼此之间水平仍存在一定差距,但可以通过配合和战术来弥补。

通过这样的综合训练,学生除了能够对足球运动有更深刻的了解之外,也能够切身体会到自身的变化与成长,从而获得成就感和满足感。真正的足球比赛中,球场形势瞬息万变,学生只有经过综合训练才能够具备实际应用和随机应变能力,不只是死板地套用教师传授的知识和技巧,能够在遇到突发情况时使用足球技术来突破障碍,并根据实际情况选择合理的战术来实现突破和进球,在这个过程中学生思维能力和身体素质的成长,以及团队合作精神的养成,就是组合训练的意义所在。

3 高校足球组合训练的创新路径

3.1 强化足球组合训练效能

鉴于足球运动的实践性、对抗性特点,广大教师有必要对组合训练进行项目式调整,通过布置项目任务引导学生进行合作学习与探究,以便达到集思广益的目的。需要强调的是,在进行项目化训练的过程中,广大教师也要坚

持理论联系实际的原则,让学生通过项目任务实现理论知识的消化及实践技能的提升,进一步实现组合训练的项目式发展。这样不仅能够帮助学生形成系统的知识与技能体系,而且还能强化学生的创新意识,这对提高学生的足球水平是极为有利的。

3.2 完善评价与监督体系

组合训练是一套完整的训练体系,其训练过程必定是漫长的,在训练的过程中,学生很容易出现厌烦的情绪。这就要求高校及体育教师除了要注重训练活动的开展以外,还需要不断强化学生的内在动力,而定期考核测评便是有效的方式之一。鉴于此,教师需要结合实际情况建立完善的考核评价体系,对学生的训练成果进行及时检测,以此促进学生不断进步。与此同时,高校还需要对教师进行监督与评价,通过奖惩机制的构建与完善调动教师的积极性,从而切实发挥出自身在组合训练中的引导作用。

4 结语

综上所述,高校教师在开展足球训练活动时,利用好组合训练法能够收获更好的教学效果。组合训练法强调学生个人兴趣的养成和综合素质的提高,能够通过体能培训、技术训练、战术组合的方式,让学生对足球运动有一个更深刻的了解,并能够在实战中发挥自身优势,切实得到身体素质和思维能力的提高。为增强我国足球人才培养工作的开展效果,提高高校学生综合素养,有必要大力推广足球运动,加强组合训练的应用,为足球事业的发展和教育事业的进步奠定基础。

文/熊志锋,王亮(四川外国语大学成都学院,四川成都 611844)

作者简介:熊志锋,男,江西九江人,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;王亮,男,四川南充人,四川外国语大学成都学院副教授,研究方向:民族传统体育学。

参考文献:

- [1] 杨学伟.组合训练在高校足球训练中的应用思考[J].文体用品与科技,2022,8(8):169-171.
- [2] 孙志军.组合训练法在高校足球教学中的应用研究[J].体育科技文献通报,2020,28(1):114-116.
- [3] 乔伟.组合训练在高校足球运动训练中的应用分析[J].北京印刷学院学报,2020,28(1):96-97.
- [4] 陈鹏.组合训练法在高校足球教学中的应用研究[J].当代体育科技,2020,10(12):63-64.
- [5] 刘汪洋.关于组合训练在高校足球训练中的应用[J].竞技与训练,2022,12(3):14-16.