

协调性练习在初中足球训练中的作用

前言

加强初中足球协调性练习，帮助学生培养良好的协调能力，提升学生的敏捷度，这是初中足球训练的核心内容，也是需要每个初中体育教师重点关注的内容。在这样的背景下，足球运动的开展需要应用协调性练习进行学生的各方面教学和引导，让学生在足球练习时保持较高的主动性和积极性，能在教师指导下发展学生的个人能力。由于足球运动对学生的体力要求较高，教师需要注重足球协调性练习循序渐进，让学生逐渐适应协调性练习整个过程，真正将协调性练习在初中足球训练中的重要作用体现出来。

关键词

协调性练习；初中；足球训练

足球协调性练习是初中足球训练非常重要的板块内容，可以保障学生基本的足球训练技能培养和提升，也能让学生保持一定的学习热情。在足球的协调性练习过程中，需要教师在指导下挖掘学生的个人潜能，明确协调性练习的各个目标，了解当前协调性练习中的一些现象和问题，从而提出有效的协调性练习针对措施和策略，调整教学方法，使协调性练习的各项教育资源得到合理利用和分配，让学生能够在参与协调性练习过程中得到更多的足球运动收获，希望能推动初中阶段足球协调性练习工作水平提升。

1 协调性练习在初中足球训练中的意义

初中足球的协调性练习有着重要的作用，协调性练习在足球训练中可以帮助学生提升自我身体的灵活性、敏捷性，也可以让学生掌握更多足球运动的技能和战术配合问题，甚至对于学生心理训练中人际关系的协调、比赛环境的适应都有着一定的关系。足球训练中的协调性练习主要是一些速度、力量、耐力、柔韧性方面的练习，传统的身体训练中忽略了协调性练习这方面的内容，甚至部分教师将其特性和灵敏性相互替代，没有特意指出协调协调性和灵敏度练习两者之间有着本质的区别。足球运动属于同场对抗类的组合性运动项目，包括对手、队友、器械、自身因素等多个方面的影响，加强青少年的协调性练习，可以帮助青少年提升速度、力量、耐力等。目前的足球训练中，学生自身的灵敏性对速度调控影响较大，如果具

有较好的协调性，可以实现学生自我身体各个部位的有效协调提升。协调性对力量也有一定的影响，可以让学生在不同的环境中爆发出应该有的力量，从而达到更好的足球训练效果。总体而言，协调性对于学生的身体机能都有着重要的影响，这也是协调性训练中非常重要的训练板块内容之一。

2 初中足球运动训练教学的现状

当前，初中阶段足球教学的教学现代理念融入不足，老师们被传统的教学理念所束缚，忽视了与学生的良好沟通和互动，使学生只能接受机械的训练，而不能真正地掌握足球的精髓和技术。一些老师过分强调单纯的理论教学，只注重单一的知识灌输，再由学生做一些简单的练习，使学生陷入盲目的练习中不能自拔，从而影响到学生的整体素质和能力。足球是一种需要团队合作的运动，要想学会更多的东西，就必须参加集体比赛，这样才能更好地掌握足球的精髓和技术。教练要从整体发展的观点出发，理解团队训练的重要性，分析团队训练对学生的作用，以及如何加强队员之间的合作和交流，让每个人都能从中受益。集体运动需要团队成员的配合，良好的配合是提高球队整体实力的关键因素，团队配合不足，则会导致整体实力的降低。所以，在训练的过程中，要循序渐进地提高训练协调的比例，要把更多的时间和精力放在提高学生的配合和协调上，这样才能发挥出最大的作用。

3 协调性练习在初中足球训练中的作用

3.1 夯实足球基本功

由于受到传统体育课程理论的限制,大部分老师仍然倾向于采用“灌输式”的方法,把具体的足球训练方法灌输到学生的脑子里,而不考虑学生是否接受。这种教学模式与新课程改革的要求相违背。新课改要求教师在保证自己的班级领导地位的前提下,充分发挥学生的主体性和主动性。在教学中要注重学生的主体性,同时也要注意学生之间的协调。在足球比赛的时候,如果学生们不能掌握好协调,那么学生的双手和双腿之间的配合就会变得僵硬。

比如,在传授传球技术的过程中,在脚内侧和脚背内侧的练习教学中,老师就可以组织同学们进行“贴膏药”的游戏。比赛的规则很简单,一个人把足球踢向另外一个人,如果一个人的身体被触碰到了,那么两个人的角色就会发生变化,而被追击者可以在另外一个人的身上进行换位。在这种你来我往的交换中,没有交换成果的学生就是失败的一方。在介绍完规则之后,老师将学生分成两个小队,由两个人组成一个小队,由3米到5米的内侧和15米到20米之间的脚背内侧传球。在训练的时候,学生的身体协调性会从踢球的姿势和动作的难度上得到反映,因此老师要对学生的协调性有一个大致的认识。

3.2 增强学生灵敏度

协调性是反应灵敏的基础和先决条件,学生在踢球时所展现的力量反映了学生的敏感度。敏感性是指当一个人遇到突发事件时,协调、敏捷、速度等的能力。在足球运动中,要想在足球训练中不受伤,就必须要加强身体协调能力。举例来说,传接球射门训练的训练目标非常明确,其目的是提高学生的技术水平,同时也是为了锻炼学生的腿力和灵活性。所以,在练习的过程中,老师可以将学生们分成两队,分别站在距离中心10到15米的地方,然后让学生在两人之间的中线上放一个足球作为信号。当学生听到老师发出的信号后,及时快速的做出反应,通过抢球传球射门的方式完成整个训练过程,这个过程一定程度上提升了学生的反应能力,这种协调性练习的方式也能够减少关节扭伤情况的发生。通过提前让学生进入热身状态,让学生的身体保持一个活动的状态,减少了体育教学中的一些安全事故问题。

3.3 培养学生的兴趣

足球是一项激烈的竞技运动,所以对于学生来说,无

论是技术上,还是战术上,都相对比较苛刻。足球课程的教学内容几乎囊括了各种体育锻炼的内容,其教学内容繁杂,容易造成学生注意力不集中、讲授质量不佳等问题。在课堂上,如果能有效合理地安排辅助协调训练,不但能让课堂上的教学内容更容易,而且能增加课堂的趣味性,让课堂更具吸引力。同时,通过协调能力的培养,使学生在足球运动中的协调能力得到了进一步提升,能够逐步地进行一些难度较大的动作,使学生对足球运动产生浓厚的兴趣,从而对足球教学提出了更高的期望和需求。

举例而言,运球技术是为了让学生在基础上掌握运球技巧,并锻炼身体协调能力。在运球的过程中,最关键的技巧就是要让学生在运球的过程中保持稳定,而要做到这种稳定,就必须要对自己的身体协调能力有很好的把握。教师可以利用运球游戏训练学生的协调性,让体育委员将班级分成两组,一人一组,每一组之间相隔一米,按照规则,当老师说出一个简单的数字后,再进行计算,如果是单数,则由单数追拍双数同学,反之亦然。利用这种游戏的方法,培养学生的协调能力,可以帮助学生掌握运球的基本要领,提升了学生的学习兴趣。

3.4 提高足球教学效率

协调训练包括了体育运动中的“优化组合”内容,提升了教学的效率和质量。最优组合教学法就是将一批同样水平的学生聚集在一起,以达到更好的效果。当然,这种方式对于足球的训练也是一样的。老师可以采取最优组合的方法,把水平相近的同学分成一组进行训练。如此一来,同水平相差无几的学生,就能更快理解彼此的意图,让彼此的配合更加默契。举例而言,在运球技术的训练中,要运用最优的组合方式进行协调练习,必须对其进行简单的说明,并加以演示;之后学生会按照自己的经验,将两个实力相当的人分成一队,每两个人一颗球,每一颗都要保持15米的距离。老师一声令下,一名学生迅速将球传给另一名同学,双方比较谁的速度最快谁获胜。因为双方的实力相当,所以出现了一些类似的问题,老师们才能更好地解决问题。在进行调整的时候,两个人可以互相帮助,大大地提升协调性,从而提升足球的学习效率。

4 初中足球教学中协调性练习的应用策略

4.1 明确教育与教学的目的

新课改后,体育训练的内容更加严苛,训练内容也发

生了改变,多数老师采用分段式的方式,明确了各个阶段的教学目标,并根据学生的个性和总体状况,在阶段性目标的指引下进行协调训练。在足球运动中,协调性训练是一项重要的教学工作。教师要有一个清晰的目标,要对其进行深入的分析与研究,并在协调训练上给予更多的支持。不同地学生之间的协调程度存在着一定差别,教师要从提高整体协调性的角度出发,注重学生的个体差异,理解学生的需求,根据学生的个性特点制定教学目标,保证每个学生都能根据老师的要求进行深入的技术动作,提高自己的综合素质和协调性。此外,技术动作的熟练程度也会影响到学生的学习兴趣,老师要做的就是将这一部分的优点和价值发挥到极致,让每个学生都能从中受益。这种逐步培养的方式,在很大程度上起到了良好的效果,可以让学生在训练中更加地放松,从而保证学生的协调性训练能够起到应有的作用。

4.2 注重课程的最终效果

足球训练时将训练时间和训练计划结合起来,让学生们自己去完成训练,达到一定的训练效果和训练质量。在

教学过程中,教师应从前期培训目标入手,全面分析和跟踪协调教学效果,并将其与分期任务相结合,进一步加强对该领域的支持。而协调训练的难度也很大,因为训练的气氛和环境对学生的影响更大,为了让每个人都能完全地投入到训练中,老师必须要了解学生们的训练水平,并对学生的各种动作进行深入分析,从而提高学生的训练效果。它对学生的成长、发展、有效改革、创新都有很大的作用,而协调练习也可以得到全方位的突破和提高,学生会积极地投入到训练中去,从而获得更多的学习动力和自信心。

5 结语

综上所述,当前初中足球训练的课程体系越来越完善,对协调性练习提出了更高的教学标准和要求。要加强初中足球训练中协调性练习内容,让更多的学生提升自我对足球学习的兴趣。教师需要融入更多的时间和精力,将协调性练习作为足球训练的重要内容,这样才能真正体现出协调性练习的应用意义。

文/甘振昆(福建省福州第十八中学,福建福州 350001)

作者简介:甘振昆,男,福建宁德人,福建省福州第十八中学体育教师,研究方向:足球、乒乓球。

参考文献:

- [1] 许东兵.试论协调性练习在足球训练中的运用[J].冰雪体育创新研究,2021(23):141-142.
- [2] 吴铁林.协调性练习在初中足球训练中的作用[J].新体育,2021(22):31-33.
- [3] 李菁杰.协调性练习在高校足球训练中的应用[J].新体育,2021(20):31-33.
- [4] 折磊.论协调性练习在小学足球训练中的作用[J].天津教育,2021(15):18-19.
- [5] 谢志峰.协调性练习在足球训练中的作用研究[J].成才之路,2018(12):79-80.