

组合训练在高校足球训练中的应用探讨

袁晶

(上海理工大学体育教学部, 上海 200093)

摘要 ▶ 高校体育教学是高校教学工作的重要组成部分, 足球在高校有广泛的爱好者, 是高校体育教学的重要内容, 也是高校体育运动训练的重要项目。各高校要不断总结足球运动训练过程中的问题和经验, 特别是在训练方法、手段以及内容方面的创新, 推动训练水平的有效提升。文章分析了组合训练在高校足球训练中的一些问题, 论述了组合训练在高校足球训练中的必要性, 并提出了组合训练在高校足球训练中的具体应用策略, 包括科学制定训练计划, 全面提升运动员的能力; 丰富训练内容和手段, 激发运动员学习兴趣; 强化教练员的指导作用, 更好地推动组合训练。文章通过以上多方面的探究总结, 以期对高校足球教学和训练提供一些借鉴和帮助。

关键词 ▶ 组合训练; 高校; 足球训练

足球作为一项集体性极强的运动, 其训练模式一直备受高校关注。近年来, 高校足球培训逐渐受到重视, 然而, 传统的训练方法在应对多元化、复杂化的现代足球挑战时显得力不从心。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在一定的差距, 想要推动我国足球事业的发展, 就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, 进一步加深高校学生对足球的理解, 从而产生兴趣并养成良好的运动习惯而主动参与到足球训练中。

1 组合训练在高校足球训练中的问题现状

1.1 缺乏科学认识

在高校足球训练中, 普遍存在对组合训练的科学性认知不足的问题。一些教练对足球训练仍停留在传统观念中, 未

能充分理解现代运动科学对训练的指导作用, 这导致训练计划的设计和缺乏科学性, 无法充分发挥组合训练的综合优势^[1]。对组合训练的科学性认知的不足表现在对运动生理学、心理学、训练方法学等相关知识的缺乏。足球运动是一个高度综合性的活动, 而一些教练仅关注技战术层面, 对于运动员身体素质、生理机能的了解不够深入, 这使得训练更倾向于传统、片面的强化, 而未能全面促进运动员的综合素养提升。

1.2 训练内容单调

训练内容单调是高校足球训练中另一个普遍存在的问题。部分学校过于注重基本功的反复训练, 忽视了足球运动的多样性和复杂性。传统的射门、传球、控球等基本动作的训练虽然重要, 但长期以来, 这些单一的训练项目导致学生运动员对于足球训练产生了疲倦感和乏味感。单调的训练内容不仅难以激发运动员的学习兴趣, 也影响了他们在比赛中

作者简介: 袁晶, 男, 讲师, 研究方向: 运动训练。

的应变能力。足球比赛的不确定性和多样性要求运动员能够适应各种情况,而过于单调的训练难以满足这一需求,影响了运动员在实际比赛中的表现。

1.3 缺乏系统性和连续性

高校足球训练中还存在缺乏系统性和连续性的问题。一些学校的训练计划较为零散,缺乏整体性规划,这导致了训练项目之间缺乏有机地衔接,无法形成系统性的训练体系。运动员在长期的训练中难以打下坚实的技战术基础,训练成果的不稳定性也直接影响了高校足球队的竞技水平。缺乏系统性和连续性的训练使得运动员在面对不同的比赛阶段和对手时难以灵活应对。一些学校存在周期性训练计划设计不足的问题,导致运动员在不同训练阶段难以适应。这种断断续续的训练模式限制了学生运动员的整体发展。

2 组合训练在高校足球训练中的必要性

2.1 提高运动员的综合能力

组合训练是一种以多种训练要素为基础,有机结合多种训练模式的训练形式,它能够全面、系统地提高运动员的综合能力。在高校足球训练中,仅仅依赖传统的基本功训练难以满足现代足球对球员的全面要求。组合训练通过多元化的训练项目,包括技术、体能、战术等多个方面,使运动员能够得到更全面地发展和提升。通过组合训练,运动员可以在不同的场景和情境下进行综合性训练,提高他们的灵活性、协调性和反应能力,这有助于运动员更好地适应比赛中复杂多变的局面,提高比赛中的应变能力。而提高综合能力不仅使运动员在场上更具竞争力,也为他们未来的职业发展奠定了坚实的基础。

2.2 培养运动员的创新意识和团队精神

组合训练突破了传统单一训练的界限,更强调在多样性训练中培养运动员的创新意识和团队精神。足球是一项团队运动,球队的成功依赖于每个球员在不同场景下的灵活应变和团队协作。组合训练提供了模拟实际比赛环境的机会,能够培养运动员的创新思维,促使运动员在不同训练场景中更具创造性地解决问题,使他们在比赛中更具灵活性和想象力。除此之外,通过组合训练,运动员也能够更好地理解和适应队友的动作,提高团队间的默契程度,这不仅对提高球队整体水平有益,对运动员个人素养的培养也大有裨益。

2.3 促进高校足球的长期发展

组合训练作为一种全面、系统的训练方式,对于高校足

球的长期发展具有积极作用^[2]。通过提高运动员的综合能力、创新意识和团队精神,高校足球队在比赛中更具竞争力,有望在各类比赛中获得更好的成绩。这将为高校足球树立更好的形象,吸引更多优秀的足球人才加入,形成良性循环。长期来看,组合训练有助于高校足球培养更多具备综合素质的优秀足球人才,为我国足球的未来注入更多活力。通过培养出更具备创新精神和团队协作能力的足球人才,高校足球将更好地服务于社会需求,为我国足球事业的长远发展贡献力量。

3 组合训练在高校足球训练中的应用策略

3.1 科学制定训练计划,全面提升运动员的能力

要在高校足球训练中有效应用组合训练,科学制定训练计划是至关重要的。首先,需要对每位运动员的个体差异、身体状况、技术特点有深入地了解,以便制定符合其实际情况的个性化训练计划。其次,应充分考虑比赛周期和特定训练阶段的需求,科学地分配组合训练的内容和强度。科学制定训练计划要基于现代运动科学的理论,结合足球运动的特点,合理安排训练项目的顺序和间隔,确保训练的系统性和连续性。最后,需要定期对运动员进行运动生理学、心理学等方面的评估,及时调整训练计划,确保运动员在组合训练中取得最佳效果。只有通过科学制定的训练计划,才能更好地发挥组合训练的优势,全面提升运动员的能力。

例如,为了科学制定高校足球训练中的组合训练计划,教练需对运动员进行全面评估,明确训练目标和阶段划分。以一个月为例,制定如下训练计划:每周一进行速度和爆发力训练,如短距离冲刺和障碍跳;每周三专注技战术配合,模拟实战场景进行小组对抗;每周五进行力量与耐力训练,如举重和长跑;每周二、四为休息或调整日,根据运动员的恢复情况灵活调整。此计划旨在确保训练的全面性和系统性,使运动员在不同方面得到均衡提升。通过一个月的执行,教练需要对运动员的表现进行评估,为后续训练计划的调整提供依据。这样,不仅确保了训练的连续性,还能根据实际效果对训练计划进行优化。

3.2 丰富训练内容和手段,激发运动员学习兴趣

组合训练的核心在于多样性,因此,为了更好地应用组合训练,需要丰富训练内容和手段^[3]。除了基础的技术、体能训练外,可以引入各类足球训练器材,如速度训练用具、训练球、障碍器械等,以增加训练的趣味性和多样性。在训练内容上,可以设置各种模拟比赛场景,如局部战术训

练、快速反击训练等，以便更贴近实际比赛的情境。此外，可以结合其他体育项目，如篮球、橄榄球等，进行综合性训练，拓宽运动员的视野和运动能力。通过创新训练手段，使组合训练更具挑战性和趣味性，从而更好地激发运动员的学习兴趣，提高他们对训练的积极性和主动性。

3.3 强化教练员的指导作用，更好地推动组合训练

教练员在组合训练中的指导作用至关重要。教练员需要深刻理解组合训练的理论和实践方法，需具备现代足球训练的科学观念。学校应加强对教练员的培训，提高他们对组合训练设计和实施的能力。教练员要在训练中发挥引导和激励作用，及时纠正运动员的错误动作和不良习惯；通过与运动员的充分沟通，了解他们的需求和感受，及时调整训练计划，提高训练的个性化；教练员还应具备分析比赛、设计战术的能力，以便更好地指导组合训练，使其更贴合比赛需求。教练员的专业水平直接关系到运动员的训练效果和发展潜力，是实现组合训练目标的关键因素。强化教练员的指导作用，能够更好地推动组合训练在高校足球训练中的应用。

例如，在一次高校足球组合训练中，小王频繁失误，信心受挫。李教练观察到这一现象，立即介入。他首先纠正了小王的技术问题，通过示范和详细解释，帮助小王改善步伐

和接球技巧。随后，李教练指出小王缺乏与队友的沟通，导致配合不默契。为了解决这个问题，李教练特意设计了一次小型团队配合训练，让小王扮演核心角色，鼓励他与队友交流。在李教练的引导下，小王逐渐放开自己，团队配合也变得更加流畅。训练结束后，小王向李教练表达了感激之情，李教练则强调了从失误中学习的重要性。这个例子凸显了教练员在训练中的指导作用，教练不仅需要关注技术和战术，还要敏锐察觉运动员的心理变化，及时提供指导和鼓励。通过李教练的帮助，小王不仅提升了技术，还学会了更好地融入团队。

4 结语

高校足球作为培养足球人才的摇篮，其训练体系的完善对于提高我国足球水平具有重要意义。通过分析探讨组合训练在高校足球训练中的问题现状、必要性以及应用策略，希望能够为高校足球训练提供一些建设性的思路和方法。只有在科学认知的基础上，充分利用组合训练的优势，才能够更好地培养出具备综合能力、创新意识和团队精神的优秀足球人才，为我国足球的长期发展注入新的活力。

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(15):169-171.
- [2] 陈芳芳.组合训练在足球运动训练中的有效运用[J].拳击与格斗,2022(4):34-36.
- [3] 华庭福.高校足球教学应用组合训练法的策略探索[J].成才之路,2021(27):30-31.
- [4] 董利.高校足球训练中组合训练的应用[J].当代体育科技,2021,11(23):50-52.
- [5] 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(S1):211-213.
- [6] 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):21+23.