

中学足球教学训练中比赛模拟与实践应用研究

谈骏恺

(江苏师范大学体育学院, 江苏徐州 221116)

摘要 ▶ 足球作为全球范围内广受欢迎的体育运动, 在中学教育体系中的地位日益凸显。针对中学足球教学训练, 比赛模拟作为一种有效的教学手段, 能够在多方面提升学生的能力, 包括提升实战技能、加强团队合作以及提高竞赛适应性。然而在实践中, 比赛模拟面临着资源限制、技术水平差异和教学方法单一等问题。针对这些问题, 建议增加资源投入、实施个性化训练方案和融入创新教学方法, 以便在中学足球教学训练中更有效地应用比赛模拟。

关键词 ▶ 中学体育; 足球教学训练; 比赛模拟; 教学实践应用

DOI: 10.16730/j.cnki.61-1019/g8.2024.11.042

足球, 作为一项集体体育运动, 不仅能锻炼学生的身体素质, 还能培养其团队精神和抗压能力。在中学阶段, 足球教学训练对学生的身心发展尤为关键。然而, 与专业足球训练相比, 中学足球教学面临更多挑战, 这些挑战不仅影响了足球教学的效果, 也影响了学生对足球运动的兴趣和热情。因此, 探讨如何在中学足球教学训练中有效应用比赛模拟, 成为提高教学质量、激发学生足球兴趣的重要课题。

1 中学足球教学训练中比赛模拟的重要性

1.1 有利于提升实战技能

在中学足球教学训练中, 比赛模拟有利于提升学生实战技能。这种模拟不仅仅是简单地复制比赛环境, 更重要的是它能够让学生在接近真实比赛的环境中学习和应用足球技术和战术。在中学阶段, 学生的技能水平和对比赛的理解还在不断发展, 因此, 通过比赛模拟, 学生可以在相对低压力的环境中熟悉比赛流程, 掌握基本技能。比赛模拟使学生能够在真实的比赛节奏下进行训练, 这有助于他们理解和适应比赛的快速变化。例如, 如何快速做出决策, 如何在对抗中保持球权, 以及如何在进攻和防守转换中迅速调整位置。此外, 比赛模拟还可以帮助学生了解如何在不同的比赛环境和对手面前应用不同的战术。在模拟比赛中, 教练可以设置不同的比赛情景, 如面对高压力的对手、在落后情况下顺利

完成比赛等, 这些都是学生会在实际比赛中遇到的情况。通过这种方式, 学生不仅学会了技术, 还学会了如何在实战中灵活运用这些技术, 从而全面提升了他们的实战技能。

1.2 有利于加强团队合作

比赛模拟在中学足球教学训练中的重要性还体现在其对加强团队合作的促进作用。在比赛模拟中, 学生有机会在一个类似实际比赛的环境中与队友一起工作, 这有助于他们学习如何在场上有效地沟通和协调动作。在这个过程中, 学生不仅学会了如何在场上传递信息, 还学会了如何识别队友的优势和弱点, 以及如何根据这些信息做出最佳的战术选择。例如, 他们会学习如何根据队友的位置和动作预判传球路线, 或者如何在防守时相互协助覆盖空档。通过这样的训练, 学生在提升个人技能的同时, 也在学习如何作为团队的一部分有效地工作^[1]。此外, 比赛模拟还为学生提供了一个理解和实践团队战术的平台。在模拟比赛中, 教练可以实施不同的团队战术, 如控球战术、快速反击等, 学生需要学习如何在这些战术下与队友协同工作。这种经验对学生来说非常宝贵, 教会了他们在比赛中如何根据团队的战略和计划行动。

1.3 有利于提高竞赛适应性

在中学足球教学训练中, 比赛模拟对提高学生的竞赛适应性起着至关重要的作用。首先, 比赛模拟通过模仿实际比

作者简介: 谈骏恺, 男, 在读本科生, 研究方向: 中学足球教学训练研究。

赛的氛围和压力,帮助学生适应比赛中的紧张感和不确定性。在模拟比赛中,教练可以创造不同的比赛场景,如面临落后、时间紧迫的进攻需要等,这些场景迫使学生在类似实战的情况下作出快速反应和决策。这种训练有助于他们在真实比赛中面对压力时保持冷静,提高在不稳定和快速变化的比赛环境中的应变能力。其次,比赛模拟还使学生能够体验并学习如何应对比赛中的各种情绪和心理挑战。通过模拟比赛,学生可以学习如何在落后时保持积极态度,如何在领先时保持专注,以及如何在犯错后迅速恢复。这种情绪管理的训练对于他们在实际比赛中保持稳定的心态至关重要。最后,比赛模拟还为学生提供了学习和适应不同比赛战术和策略的机会。在模拟比赛中,教练可以引入各种比赛战术,如防守反击、高位压迫等,学生需要学习如何在这些战术下作出适应和调整。这种策略性的训练不仅提高了学生的“足球智商”,也增强了他们在面对不同对手和比赛条件时的适应能力。

2 中学足球教学训练中比赛模拟在实践应用时的问题

2.1 资源限制

在中学足球教学训练中,比赛模拟的实际应用存在资源限制的问题。首先,许多中学由于预算和空间的限制,难以提供符合比赛标准的足球场地。这些场地常常面积狭小,不符合标准的足球场尺寸,直接影响了模拟比赛的质量和效果。理想的足球比赛场地应具备足够的空间,以便学生可以充分展示并练习比赛技巧,如长距离传球、跑动和定位。除了场地问题,设施的质量和维护也是一个关键问题。不少中学的足球场草地质量较差,或者使用的是硬质地面,这不仅影响球的运动轨迹,还会增加运动伤害的风险。其次,适当的照明设施对于傍晚或晚间的训练至关重要,但在许多学校里是缺失的。此外,器材方面的限制也是一个突出的问题。标准的足球训练需要足够多的球、合适的球门、防护装备等。然而,一些中学由于预算限制,无法提供足够数量的足球,或者球门和其他训练器材的质量和数量不足。这限制了教练在模拟比赛中设置多样化训练场景的能力,也降低了训练的效果和学生的参与度。

2.2 技术水平差异

在中学足球教学比赛模拟的实践应用中,学生之间的技术水平差异是一个常见的问题。技术水平的差异直接影响了

比赛模拟的组织和进行。在一个技术水平参差不齐的团队中,高技能水平的学生会在比赛中占据主导,而技术较弱的学生则感到沮丧和被忽视。这种情况下,比赛模拟的效果受到限制,因为它未能为所有学生提供平等的参与和学习机会。技术较弱的学生会因为无法有效参与而失去学习和提升技能的机会,而高技能水平的学生则因缺乏足够的挑战而无法进一步提升自己的技术^[2]。此外,学生之间的技术水平差异也影响了教练制定训练计划和比赛策略。例如,在一个技能水平悬殊的团队中,一些训练活动对于技术水平较高的学生来说太过简单,而对于初学者来说又太过复杂。教练需要花费更多时间来调整训练内容,确保所有学生都能从中受益。这不仅增加了教练的工作负担,也会导致训练效果的不均衡。

2.3 教学方法单一

在中学足球教学训练中实施比赛模拟时,教学方法单一导致教学内容和形式变得单调,难以满足不同学生的学习需求和兴趣。首先,这种教学方法的单一性通常表现为过度依赖传统的训练模式,如常规的技术练习和基础战术训练。这些传统方法虽然在基础技能培养方面有其价值,但在模拟真实比赛环境时往往无法充分激发学生的参与兴趣和创造性。其次,单一的教学方法还表现在对学生个体差异的忽视。不同学生在技术水平、身体条件、学习速度和风格方面存在显著差异。然而,当教学方法单一时,这些差异往往得不到充分考虑,导致一些学生无法在训练中找到适合自己的学习路径。最后,单一的教学方法在比赛模拟中还表现出缺乏创新和灵活性。在现代足球教学中,利用多媒体工具、数据分析和模拟技术等新方法可以大大提高教学效果和学生的学习体验。而当教学方法单一时,这些新颖的工具和方法往往无法得到有效利用。

3 中学足球教学训练中比赛模拟的实践应用策略

3.1 增加资源投入

首先,学校应当对足球训练设施的改善和维护加大投资。这意味着对现有足球场地进行升级,包括扩大场地面积以符合标准比赛尺寸,改善草地质量确保场地平整安全,以及安装高质量的照明系统以支持夜间训练。这些改进不仅可以提供更加真实的比赛环境,还能减少运动伤害的风险,增强学生的训练体验^[3]。其次,学校需要更新和增加足球训

练所需的器材。包括购买足够数量和高质量的足球、标准的球门,以及其他必要的训练器材如障碍物、标记锥和守门员装备等。最后,学校还应考虑与外部资源建立合作关系。包括与本地足球俱乐部、专业训练机构或高等院校体育部门合作。通过这种合作,学校可以共享资源,比如使用更专业的训练场地和设备,参与高水平的训练营和比赛,以及邀请专业运动员或教练进行客座讲座和训练。

3.2 实施个性化训练方案

实施个性化训练方案需要进行详细的学生技能评估。这包括对学生的基本足球技能、体能状况、战术理解和比赛表现进行全面评价。评估可以采用技术测试、体能测试、模拟比赛观察和教练员的主观评价等多种方法。通过这些评估,教练可以准确了解每位学生的技术水平和发展潜力,从而为他们设计合适的训练计划。基于评估结果,教练需要为每位学生制定个性化的训练计划。这些计划应该包括针对个人技能水平的技术和战术训练,同时考虑到学生的兴趣和动机。例如,对于技术基础较弱的学生,训练计划可以更多地集中在基本技能的培养,如控球、传球和射门;而对于技术较为娴熟的学生,则可以增加战术理解和高级技能训练。此外,个性化训练方案还需要定期地跟踪和调整,教练要持续监控学生的训练进展,及时调整训练计划以适应学生的发展情况。

3.3 融入创新教学方法

首先,融入技术和媒体工具是实现教学创新的有效方式。例如,使用视频分析工具可以帮助学生更直观地理解比

赛中的战术布局和个人表现。教练可以录制学生在模拟比赛中的表现,之后通过视频回放进行分析和讨论。此外,引入足球模拟软件或电子游戏等互动工具,可以在趣味性和互动性上进一步激发学生的学习兴趣^[4]。其次,采用基于案例的教学方法也是创新教学的一部分。教练可以引入真实的比赛案例,让学生分析和讨论。这些案例可以是历史上著名的比赛,也可以是近期足球赛事的精彩瞬间。通过案例分析,学生不仅可以学习专业球员的技术和战术,还可以培养他们的批判性思维和问题解决能力。教练可以引导学生讨论不同战术的优劣,分析比赛中的关键时刻,从而深化他们对足球运动的理解。最后,组织主题化的训练活动也是创新教学方法的一部分。例如,可以设置特定的训练主题,如“控球日”或“防守策略日”,在这些主题日,将训练重点放在特定的技能或战术上。这种主题化的训练方法不仅可以使训练内容更加丰富多样,还可以帮助学生更加系统地学习和掌握足球技能。

4 结语

在探索中学足球教学训练中比赛模拟的实践应用策略的过程中,本文深入分析了当前存在的主要问题,并提出了具体的解决策略。通过增加资源投入、实施个性化训练方案以及融入创新教学方法,可以大幅提高足球教学的质量和效果。这些策略不仅解决了现有的挑战,还为学生提供了一个更加丰富和动态的学习环境,激发了他们对足球运动的热情和兴趣。

参考文献:

- [1] 张晗.虚拟现实运动模拟系统在足球训练中的应用[A].2022年首届“一带一路”国际体能高峰论坛交流大会论文摘要集[C].中国体育科学学会体能训练分会,中国体育科学学会,2022:2.
- [2] 金诗涵,魏宏文,汪立明.不同持续时间的模拟比赛对大学生业余足球运动员注意力影响的剂量—效应关系研究[A].2022年首届“一带一路”国际体能高峰论坛交流大会论文摘要集[C].中国体育科学学会体能训练分会,中国体育科学学会,2022:1.
- [3] 贺鹏程.模拟足球比赛的情景练习提高队员技术水平[J].校园足球,2018(5):71-74.
- [4] 梁家海,陆丽丹.智能体机器人足球比赛模拟系统[J].广西科学院学报,2016,32(1):26-29.