

身体功能训练在足球教学及训练中的理论探析

◆孙健

(四川外国语大学成都学院 四川省都江堰市 611830)

摘要: 足球运动是一项深受大学生热爱的运动项目,它需要很好的体能。随着足球运动项目的不断发展,足球教学与训练体系在不断完善,身体功能训练方法不断创新。在足球教学与训练中身体功能的训练是其重要的一方面,身体功能教学与训练要根据学生实际情况,制定合理的训练计划,设置合理的专项体能训练。

关键词: 身体功能训练;足球;教学与训练

引言

足球比赛具有激烈的对抗性和很强的观赏性,深受人们的喜爱。在足球比赛中,充沛的体能在一定程度上决定了运动员技术的发挥和整场比赛的战术执行程度,最终将影响比赛结果。身体功能训练的组织和实施阶段要遵循长期性、系统性和组织性的原则,循序渐进地进行。本文从实践出发,结合自身训练和教学经验,分析身体功能训练在足球教学与训练中的相关理论。

一、训练目标

在制定目标前要对学生的体能进行测试,它要求教练员全面掌握学生的实际体能情况,为制定科学合理的体能训练目标提供依据。通过目标的制定即为运动员的体能训练提供方向,又为运动员体能的训练状况提供参考。

二、训练重点

1、基本身体素质得到改善和恢复,包括灵敏度,强度,速度,强度和灵活性等素质。

2、学习和掌握体能特殊技术,包括整个比赛的步伐移动,踢毽球等等。

3、体育训练采用多种方法,有意识地提高足球运动员的体能训练意识,让学生球员形成自我训练、主动训练的思想意识。

三、训练原则

1、超负荷原则

它指的是运动过程中体能训练产生的负荷,远远大于人体本身承受的负荷。为了增加肌肉力量,有必要进行一定的负荷连接,让身体感到疲惫,然后恢复身体的能力,然后超量恢复,形成循环改善过程。通过适当的超负荷训练,可以产生疲劳,可以促进超量恢复,并且可以通过总负荷和过载强度来增加肌肉力量。要根据学员的不同情况设定任务,结合身体状态,合理安排运动负荷。

这里所说的合理有两层含义:一层是指我们在训练的时候都是通过一定的运动量以及运动强度去刺激人体的运动性能力,在每次刺激的时候都要让人体到达超负荷的极限然后引起超量恢复,当人体的运动能力上升以后,再根据实际情况去采用新的运动量以及运动强度去刺激人体,然后到达新一轮的超负荷然后引起新一轮的超量恢复。这个过程是一个循序渐进、缓慢提升的渐进过程,因此体能计划的管理者必须要合理安排训练的的运动量和运动强度,把握住训练过程的关键之处。

另外一层意思是人体所能承受住的超负荷限度的训练是一定的,如果在进行训练的过程中一直处于超负荷的状态下会损伤人体,引起身体产生不适反应。为此,训练人员设定的运动量必须要控制在科学合理的范围之内。具体来说,一般状态下超负荷的训练强度和运动量在原先的基础上提高5到10个百分点,而新一轮的恢复周期一般为两个星期左右。

2、超量恢复原则

在竞技体育中,超量恢复体能训练是大多数教练不重视的新型训练理论。事实上,由于长期训练,运动员的身体的适应能力是专项运动中的亚健康状态。特别是在足球训练中,很容易对大腿,肩部肌肉或腰部受伤造成伤害。在进行超负荷和高强度训练后,身体的肌肉完全或不完全生长,这取决于超量恢复的程度。因为超量恢复是肌纤维的能量储存,肌肉周长扩大,负荷能力提

高,从而投入到训练之中。机体充分与否,是超量恢复的重要标准。通过超量恢复,体内蛋白质和肌肉糖原的能量过度储存,过度补偿,肌肉酸痛的过程消失,即乳酸转化为糖原的过程。因此,在超量恢复之后,由于能量的过度补偿,肌肉显得坚硬和臃肿,并且肌肉周长逐渐增加。在这个时候进行超负荷训练就可以取得较好的效果。否则,肌肉物质存量就会降低,就不能实现良好的训练结果。与此同时,超量恢复的基础是充足的睡眠和充足的营养,当肌肉在超负荷状态下的时候,蛋白质以及碳水化合物等物质就可以帮助超量恢复提供一定的物质基础,充足的睡眠有利于能量的恢复,有利于大量能力的合成和再生能力。因此,在超量恢复期,运动员必须要保证充足的营养和充足的睡眠,提升体能训练的效果。

3、重视无氧训练

耐力训练分为两种,一种是有氧耐力训练,一种是无氧耐力训练。有氧耐力通常是一般性耐力,指人体在氧气比较充足的基础条件下,坚持进行长时间工作的能力,进行有氧耐力训练的主要目的是提升人体输送氧气的的能力,一般来说,5000米、10000米以及马拉松这种长跑运动都是衡量有氧耐力水平的比赛项目。无氧耐力一般也被称为速度性耐力,它指人体在氧气不充足的条件下,人体能够坚持较长时间工作的能力。人体在氧气不充足的情况下进行运动,就会产生大量的乳酸。只有在运动以后才可以缓解缺氧的情况。因此,进行无氧耐力训练的主要目的是为了提升人体承受缺氧的能力,一般来说800米、1500米以及3000米这些项目都是衡量无氧耐力的比赛项目。用脉搏监测来区分的话,在运动时每分钟脉搏为140次至160次为有氧耐力训练,每分钟脉搏为170至180次为无氧耐力训练,这种检测方法是相对较为简单的一种方法。

众所周知,人体对于重复性刺激的应激性适应能力是人体运动素质发展的关键内容。当人体适应了某种刺激或者某种肌肉活动之后,人体在面对这类刺激的时候就会做出相对准确的反应,在这种情况下,人体的运动素质就无法得到有效的发展。跑步训练的方法如果一直单调重复,人体就会适应的越快,那么人体的运动素质就会停滞不前。如若运动员在同一次训练课上既有有氧耐力训练项目,又有无氧耐力训练项目,同时还能够保持科学合理的跑步负荷,那么这次训练课程就是一次综合性质的课程,它能够使得人体在每一次训练课上都保持不适应刺激的状态,从而达到训练目标,因此在训练的时候必须要重视无氧耐力训练。

四、结语

身体功能训练符合足球项目的特点,能够有效提升足球运动员的身体功能。因此教练员要根据运动员的特点去制定科学合理的训练计划,把握训练重点,按照训练的原则去进行身体功能训练。

参考文献:

- [1]刘旭.浅析体能对足球战术应用的影响[J].当代体育科技,2013(23):22—22.
- [2]刘爱杰李少化我国运动训练方法创新的思考[J].中国体育教练员,2007,(3):4—7
- [3]肖琪,任满迎.论竞技体育中功能性体能训练的特点及其应用[J].山东体育科技,2012,(3):1—4.
- [4]引李丹阳,胡法信,胡塞.功能性训练:释义与应用[J].山东体育学院学报,2011,(10):71—76.
- [5]周延涛,李硕.谈我国高校足球运动员体能训练的新特点[J].中国校外教育(理论),2008,(S1).

作者简介: 孙健,男,汉族,籍贯:四川省三台县,生于:1978—8—28,四川外国语大学体育部,职称:讲师,硕士学历,研究方向:运动训练与足球教学。