

功能性训练在高校足球选修课程中的应用与探索

王名安

(广西建设职业技术学院, 广西南宁 530003)

摘要: 功能性训练是一种新兴的训练方法,它强调的是多关节、多平面、多维度的运动训练,注重运动时的动作协调、稳定以及灵敏性,以全面提升运动员的综合运动能力。在高校足球选修课程中,功能性训练的应用越来越广泛,通过有针对性的训练方法,提高学生对足球运动的理解和技能水平。本文旨在探讨功能性训练在高校足球选修课程中的应用,并对其进行探索和思考。

关键词: 功能性训练; 高校足球; 选修课程; 应用; 探索

随着足球运动的不断发展,对于训练方法的要求也越来越高。传统的高校足球训练方法已经无法满足现代足球运动的需求,因此功能性训练应运而生。功能性训练是一种新兴的训练方法,它强调的是多关节、多平面、多维度的运动训练,注重运动时的动作协调、稳定以及灵敏性,以全面提升运动员的综合运动能力。在高校足球选修课程中,功能性训练的应用越来越广泛,通过有针对性的训练方法,提高学生对足球运动的理解和技能水平。本文将从功能性训练的原理、应用情况、优势与局限等方面进行分析,探讨功能性训练在高校足球选修课程中的应用与探索。

一、功能性训练的概述

功能性训练是一种全新的训练理念,其核心思想在于通过训练强化身体的稳定性和灵活性,提高身体的协调性和平衡性,从而减少运动损伤,提高运动表现。功能性训练注重的是在多关节、多平面的运动中,训练身体的灵活性和稳定性,以及提高身体的协调性和平衡性。

功能性训练注重身体的平衡和协调,强调在各种运动中都能发挥出最佳表现。通过训练,可以提高身体的反应速度、力量输出和动作控制能力,从而减少运动损伤的风险。这种训练方式对于提高运动表现和预防运动伤害具有非常积极的作用。在实施功能性训练时,需要借助专业的指导和先进的训练设备。例如,一些训练机构会采用弹力带、平衡板、瑞士球等工具,模拟实际运动中的各种挑战,从而增强身体的稳定性和灵活性。这些工具的使用可以使训练更加多样化和有趣,同时也提高了训练的效果。功能性训练的理念在许多领域都有广泛的应用。除了传统的体育领域,这种训练方式也逐渐被应用到康复医学、健身健美等领域。对于那些因伤病而需要康复的人,功能性训练可以帮助他们恢复身体功能,提高生活质量。对于健身爱好者来说,功能性训练可以让他们在追求肌肉力量的同时,提高身体的协调性和平衡性,从而更好地享受运动带来的乐趣。

二、高校足球选修课程中功能性训练的应用

(一) 基础动作训练

基础动作训练在功能性训练中占据着至关重要的地位。对于足球这项运动而言,基础动作训练不仅有助于提升学生的体能素质,更是他们日后在比赛中取得优异表现的关键。深蹲、硬拉、推举等基础动作是功能性训练的核心内容。这些动作能够全面提升学生的力量、爆发力和耐力等体能素质。通过反复练习这些基础动作,学生的肌肉力量和耐力水平将得到显著提高,从而在比赛中更加游刃有余。除了体能素质的提升,基础动作训练还有助于提高学生的身体协调性和平衡性。在足球比赛中,学生需要快速、准确地做出各种动作,如快速变向、急停、跳跃等。通过基础动作训练,学生可以更好地掌握身体的控制和协调,提高自身的平

衡能力,从而在比赛中更加稳定、准确地完成各种动作。

为了使基础动作训练更加科学有效,教师需要注意以下几点:首先,要根据学生的实际情况和训练目标制定合理的训练计划。训练计划应该包括不同阶段的目标、训练内容、训练强度和频率等内容,以确保训练的有效性和安全性。其次,要注重动作的正确性和规范性。正确的动作姿势可以有效避免运动损伤,同时提高训练效果。因此,教师在指导学生进行基础动作训练时,应该强调动作的正确性和规范性,并及时纠正学生的错误姿势。最后,要注重训练的渐进性和系统性。基础动作训练需要循序渐进、系统地进行,不能急于求成。教师应该在训练过程中逐步增加难度和强度,并根据学生的实际情况进行调整和优化,以确保训练效果的最大化。

(二) 身体协调性训练

身体协调性训练在足球运动中占据着至关重要的地位。它是球员发挥技术动作、提高比赛表现的基础素质之一。身体协调性是指球员在运动中身体各部位之间的协调与配合,包括四肢、躯干和头部等。通过科学的训练,可以提高球员的平衡能力、反应速度和空间感知能力,使他们在比赛中更加自如地应对各种情况。

在足球选修课中,绳梯和平衡板是两种常见的身体协调性训练工具。绳梯能够训练学生的脚步灵活性和协调性,帮助他们更好地掌握变向和变速的动作。平衡板则可以锻炼学生的平衡感和身体控制能力,提高他们在不稳定状态下的反应速度和稳定性。这些训练不仅能够增强学生的身体素质,还有助于提高他们的球技水平。在实战中,良好的身体协调性有助于学生更好地掌握球的位置和运动轨迹。当学生具备了出色的身体协调性时,他们能够更加准确地预测球的弹跳点,更迅速地调整自己的位置和动作,从而提高控球和传球的准确性。此外,身体协调性还能够帮助学生更好地与队友配合,提高团队的整体协作能力。为了提高身体协调性,学生需要进行长期、系统的训练。这包括各种有氧运动、力量训练、柔韧性训练和技巧训练等。同时,教练员应该根据学生的年龄、性别和个体差异制定个性化的训练计划,以确保训练的科学性和有效性。

(三) 技能训练

在高校足球选修课中,技能训练是提高学生足球水平的关键环节。功能性训练作为一种先进的训练方法,在技能训练方面具有很大的潜力。首先,功能性训练注重提高学生的协调性和灵活性。通过一系列的体能训练和动作练习,学生可以更好地掌握足球的基本技巧,提高动作的准确性和稳定性。这不仅有助于学生在比赛中更好地应对对手的防守和进攻,还能减少运动损伤的风险。其次,功能性训练强调实战场景模拟。在射门训练中,学生可以采用不同角度、不同距离的练习方式,提高射门技能和准确性。

这种训练方式可以让学生更好地适应比赛中的各种情况,提高应对比赛压力的能力。此外,功能性训练还可以通过设置对抗和防守的模拟场景,帮助学生提高比赛中的决策能力和团队协作能力。为了更好地实施功能性训练,高校足球选修课需要引入专业的教练团队。教练团队应具备丰富的足球专业知识和教学经验,能够根据学生的实际情况制定个性化的训练计划。此外,高校应加大对足球训练设施的投入,提供先进的训练设备和场地,为功能性训练提供良好的硬件保障。

(四) 战术训练

在高校足球选修课中,战术训练是提高学生比赛水平的关键环节。功能性训练的应用,为战术训练提供了更为有效的手段。通过模拟比赛中的进攻和防守场景,学生可以更深入地理解战术意图和要求,从而更好地掌握和运用战术。防守战术训练是战术训练中的重要一环。在防守战术训练中,可以采用攻击与防守的对抗练习方式,让学生在模拟比赛中感受防守的压力和挑战。这种训练方式能够提高学生的防守技能和意识,增强他们在比赛中的防守能力。同时,通过模拟比赛中的攻防转换练习,学生可以更好地掌握转换的节奏和时机,提高转换意识和能力。除了对抗练习和攻防转换练习,战术训练还可以采用多种形式。例如,教师可以组织学生进行小组战术演练,让他们在实际操作中深入理解战术的运用。此外,利用视频分析和讲解也是有效的手段,教师可以指导学生分析比赛录像,总结战术运用得失,提高学生的战术分析和运用能力。

战术训练的目标是让学生在比赛中更好地适应战术变化,提高比赛水平。通过功能性训练的应用,教师可以为学生提供更加贴近实战的训练环境,帮助他们更好地掌握和运用战术。同时,教师还需要根据学生的实际情况和比赛水平,制定个性化的训练计划,确保每个学生都能在战术训练中得到有效提高。

功能性训练在高校足球选修课程中的应用与探索可以帮助学生运动员们提高身体素质和足球技术,从而提升他们在比赛中的表现。以下是一些功能性训练在高校足球选修课程中的应用与探索的方面:

1、提高身体素质:功能性训练注重综合性和全身性的锻炼,可以帮助学生运动员们提高力量、速度、灵敏度、耐力和柔韧性等身体素质。通过选修课程中的功能性训练,学生们可以全面发展身体素质,以应对高强度的足球比赛。

2、改善核心稳定性:足球需要良好的核心稳定性来保持平衡和控制身体姿势,功能性训练可以重点训练核心肌群,如腹肌和背部肌肉等,提高核心稳定性。这对于足球运动员来说非常重要,因为他们需要频繁地改变方向、转身和跳跃等动作。

3、增强爆发力:功能性训练可以通过使用爆发性动作和快速加速训练来提高学生运动员的爆发力。这有助于他们在比赛中更快地冲破对手的防线,抢占空间或争取球权。

4、改善协调性和灵活性:足球需要良好的协调性和灵活性,功能性训练可以通过各种动作组合和平衡训练来提高学生运动员的协调性和身体控制能力。这可以帮助他们更好地应对比赛中复杂的足球动作和技术要求。

5、预防伤害:功能性训练可以通过加强关节稳定性和肌肉平衡来帮助预防运动伤害。在高强度的足球比赛中,运动员容易受伤,而功能性训练可以帮助他们建立稳定的身体基础,减少受伤的风险。

高校足球选修课程中,教练员可以结合功能性训练的原理和方法,设计和安排适合学生运动员的训练计划。课程应包括不同类型的功能性训练,如力量训练、速度训练、柔韧性训练、平衡训练和爆发力训练等。此外,教练员还应监督学生运动员的训练过程,确保他们正确执行训练动作,并适时调整训练强度和内容。通过功能性训练的应用与探索,高校足球选修课程可以更好地培养学生运动员们的身体素质和足球技术,提高他们在比赛中的表现水平,并帮助他们更好地适应足球比赛的要求。

三、功能性训练在高校足球选修课程中的探索与思考

(一) 功能性训练与传统训练的结合问题

功能性训练是一种新兴的训练方法,如何将其与传统训练有机结合是值得探讨的问题。传统的足球训练注重的是技术和体能的训练,而功能性训练更加注重身体的灵活性和稳定性以及协调性和平衡性。因此,需要寻求一种平衡的方式,将两者有机地结合起来,以全面提升学生的运动能力和表现。

(二) 功能性训练的科学化问题

功能性训练需要科学化的指导和评估,以确保其有效性和安全性。目前,对于功能性训练的科学研究还不够充分,需要进一步深入研究其作用机制和效果评估方法。同时,还需要注意科学化的指导和监督,以确保学生能够正确地进行功能性训练。

(三) 师资力量和培训问题

功能性训练需要专业的师资力量进行指导和教学。然而,目前很多高校缺乏具有专业背景和实践经验的教练员。因此,需要加强对师资队伍的培养和培训,提高教练员的专业水平和教学能力。同时,还需要加强与专业机构的合作与交流,引进先进的理念和技术,提高教学质量和效果。

功能性训练在高校足球选修课程中的应用与探索是一个具有重要意义的课题。通过功能性训练的应用,可以提高学生的体能、技能和战术水平,提升学生的运动表现和兴趣。然而,在应用过程中需要注意与传统训练的结合、科学化的指导和评估以及师资队伍的培养和培训等问题。未来需要进一步深入研究功能性训练的作用机制和效果评估方法,加强与专业机构的合作与交流,提高教练员的专业水平和教学能力,以更好地推广和应用功能性训练,为高校足球的发展做出更大的贡献。

参考文献:

- [1] 李博怡. 功能性训练在高校足球选修课程中的应用与研究[D]. 武汉体育学院, 2023.
- [2] 严小俊. 小学校园足球课开展身体功能训练的可行性研究[J]. 田径, 2021(10): 31-32.
- [3] 苏奇. 功能性力量训练对足球U13青少年速度、灵敏、力量素质影响的研究[D]. 云南师范大学, 2018.
- [4] 葛毕敬, 郑寿存, 刘汝丰, 郝宗帅, 王瑶. 对功能性训练影响高校足球运动员运动能力的研究[J]. 沧州师范学院学报, 2019, 035(001): 84-87.
- [5] 赫忠慧, 朱赫, 吴尚辉. 功能性训练在高校体能课程教学中的应用研究[J]. 体育教学, 2018(7): 3.

本文系基金项目: 广西建设职业技术学院 2022 年度校级教科研项目“FMS 功能性训练对足球必修课学生体能训练的相关性研究”(项目编号: 2022YB017); 主持: 王名安