

组合训练在高校足球训练中的应用

王勇

(云南师范大学体育学院 云南昆明 650500)

【摘要】 随着世界杯等比赛的大力传播,足球运动受到了来自社会各界的广泛关注。如何在高校足球训练中合理应用组合训练,从而提高高校足球训练水平,成为了当前高校体育教师急需攻克的难题。本文通过对当前高校足球训练现状与组合训练法进行分析,提出了几点应用策略,如组合训练在足球技术中的应用、组合训练在足球体能中的应用、组合训练在足球心理中的应用、组合训练在足球战术中的应用、组合训练在综合训练中的应用等,以期为高中体育教师提供参考。

【关键词】 组合训练; 高校足球训练; 应用

DOI: 10.18686/jyfzyj.v3i7.47400

近些年来,国家对足球运动的扶持力度越来越大,希望能够为我国当前足球运动水平较为偏下的局面。高校是我国人才储备的基地,因此,要优化训练手段,设定更高的训练目标,以便为我国足球事业的发展打好基础。在高校足球训练中开展组合训练,有助于调动学生的训练积极性,提高足球训练水平。^[1]

1、足球运动在高校体育教学中开展的重要性

高校是学生即将告别校园进入社会的一个过渡阶段,是学生未来发展打基础的关键环节。高校学生正处于挥洒青春、精力旺盛的年龄段,在运动中消耗自身多余的精力是高校学生的普遍行为,也是其锻炼身体的简捷途径。青年是我国社会主义建设的接班人,青年强则国强。然而,现阶段很多高校学生受应试教育的影响,无论是家里的父母,还是校园中的老师,都过分关注其知识教育,而对于体育锻炼方面却成消极态度,这种落后的思想观点导致体育教学难以得到人们的重视。在高校体育教学中开展足球运动,是符合《体育与健康》课程中针对学生综合素质全面发展训练标准的,对于学生的课堂疲劳具有缓解效果。然而,很多学校的领导与教师以及学生家长都忽视掉了高校足球的重要意义,没有意识到“劳逸结合”的重要性^[2]。

2、当前高校足球训练现状与组合训练法

2.1 高校足球训练现状

首先,很多高校的足球训练内容都存在一定的片面性,如过于重视足球的基础技能,而忽略了足球战术的重要性。就高校学生而言,很多正在进行足球训练的人并不一定真正热爱足球,足球教练也没有培养学生兴趣的意识,从而导致,在足球教学活动中,就只教授了基本的足球技巧,而没有进行其他方面的训练^[3]。其次,我国高校足球教学模式较为落后,缺乏先进的教学理论和丰富的教学经验。从根本原因来看,主要是由于大部分高校的足球教练都缺乏专业化水平,从而导致在足球教学过程中,一直采用传统的教学方式,教学手段单一,难以提高足球教学活动的有效性。最后,中国目前只有百分之十左右的高校可以坚持足球训练。在大多数高校进行足球训练只是为了应付比赛,而训练的内容也只是针对速度方面来制定目标,而忽略了球员的心理状态。缺乏系统的,规范和长期的足球训练将不可避免地对学生运动员产生消极影响,并且无法提高运动员的整体实力^[3]。

2.2 组合训练模式的定义

组合训练模式是现代先进的训练模式,突破了传统足球训练模式的局限性。组合训练模式在高校足球训练过程中,可应用的范围很广。以足球训练实践的角度来看,组合训练模式具有非单一性的特点,是一个全面性的训练模式。在足球训练实

践中,现代足球训练技术为组合训练模式提供了理论基础,从而实现了训练全面化的革新,有助于提高学生的主观能动性,使学生能够自觉加入到现代化的训练系统中,进而强化学生的综合训练效果。在高校足球训练中开展组合训练模式,有助于学生建立完善的训练系统,并通过多样化的手段进行不断的创新,有助于提高训练实践的有效性。在组合训练模式下,教练可以充分发挥学生的主体地位,自身则充分发挥指导与引导的影响力,利用多样化的手段来强化学生的训练效果^[4]。

3、组合训练在高校足球训练中的应用策略

3.1 组合训练在足球技术中的应用

首先,足球训练能够顺利开展的基本因素在于技术训练,赛场成绩的高低就是球员技术水平高低的一种表现,因此,足球训练的成效对于足球比赛具有决定性因素。所有技术都是循序渐进的,不可能一蹴而就,也就是说足球训练是让球员先从简单的技术开始练起,再逐步练习更深层次的技术,从而达到对每一个环节都能熟练自如的效果,进而为更高级的技术打好基础。高校青年运动员的思维已经趋于成熟,对于知识的吸收以及技能的训练具有较高的承受能力,能够提高技术掌握的效率。其次,重复训练是技能强化的核心,当重复训练累积到一定程度后,人体本能会产生肌肉记忆反应,有助于提高足球训练的有效性,也为其他运动奠定了一定的基础。第三,为了能够在足球比赛中取得理想成绩,加强足球训练是必经途径,从而使球员能够通过比赛来校验自己的训练成果。球员们在比赛过程中,可以将自己所学到的足球基础知识理论与足球技术进行合理融合并运用于比赛中,从而增加球员的实战经验,有助于球员及时发现自身的不足之处,以便日后进行有针对性的强化训练、实现自身的进步^[5]。

3.2 组合训练在足球体能中的应用

测试球员水平的基本标准是力量素质,是竞赛技术有效发挥的基础保障,也是球员能够在足球场上保证速度的关键之处,而体能训练能够有效强化球员的力量素质。目前,在足球运动中,进攻战术相对于其他战术会受到更多的重视,能够激化竞赛的对抗性,球员将在竞赛过程中频繁地奔跑、加速以及对抗,这就需要球员要具备非常强大的身体素质。在国际足球环境中,足球强国都对球员的力量素质予以了极高的关注度,并把体能训练作为足球训练中的重点。因此,在高校的足球训练过程中,教练和球员也应该充分重视体能的训练,并在体能训练时将组合训练的模式进行有效融入,从而提高体能训练的有效性。在职业足球比赛中,足球被运动员射出的力量越大、速度越快,对体能的要求就越高,高校学生球员很难达到这种高度^[6]。

在高校足球训练中应用组合训练模式,可以通过意识训练与体能训练相结合的方式,来弱化体能上的漏洞。在体能训练时,教练应充分结合每个球员的个体差异,在发展综合体能训练的基础上,为其安排合理的单项体能训练,并根据其身体状

态来调整综合体能训练和单项体能训练的时长,从而使组合体能的作用可以最大化发展,以便达到弥补个体的不足、提升团队整体水平的效果。在训练强度上,也可以应用组合训练模式来安排合理的训练计划,以满足不同个体对训练强度的不同承受力。

3.3 组合训练在足球心理中的应用

足球比赛除了是一种体力上的激烈竞赛,也是一项斗智斗勇的心理竞赛,球场上的战斗状态时常发生变化,每一次的进攻都可比赛结果产生着影响。因此,当球场局面落入下风时,球员要具备控制己身心态的能力,积极的活动起来,与自己的团队做好配合、互相鼓励,并一起向着赢得比赛的目标而努力。组合训练模式在足球心理中的应用,就是要坚持个体与团队为一体的理念,从而强化运动员的洞察能力、拼搏精神等。实战是足球心理组合训练的有效途径,在比赛开始之前,教练应该为鼓励运动员摆正心态、树立信心;在比赛过程中,教练应引导球员集中注意力,加强对比赛局势的分析与判断,并指导每个运动员的个体战术与整体团队的战术;在比赛结束后,要引导运动员放松身心,做好体能恢复工作。

3.4 组合训练在足球战术中的应用

足球运动是一项十分重视团队配合的团体竞赛项目,具有强烈的对抗性。因此,教练对学生们进行训练的过程中,要针对团队配合来设计战术训练,培养学生球员团队树立正确的战术意识和正确的比赛战术。首先,高校足球教练应有意识地培养学生球员的团队精神,再进一步培养学生球员的团队战术意识。其次,教练应结合学生球员的性格特点、身体素质等个体差异,制定有针对性的团队战术,从而达到因材施教的效果。如针对不同学生的不足之处,分别给予不同的训练方案;结合学生球员们的性格制定团队协作的战术,使每一个学生球员都能充分发挥自身的优势。最后,教练应强化学生球员在实际足球比赛中的战术精神和把握赛场局势的战术意识。

3.5 组合训练在综合训练中的应用

高校要以正规足球比赛的规则为基础来开展足球训练,应充分重视足球比赛特点,如对抗性、配合性以及灵活性等。综合训练不只局限于内部的竞赛活动,还要善于总结竞赛中的不足之处,从而针对这些不足之处展开针对性的训练。如一些高校球员在盘带技巧方面有所欠缺,或者球员之间的配合性差等,这就需要在综合训练时,球员个体要注意针对自己的盘带技巧要加强训练,整个球队要注重团队个体之间的相互配合与磨合。足球运动是一项极为讲究配合的团体性运动项目,是非个人英雄主义的运动,如果只有个体的能力突出,却缺少战略计划和战术配合,那么在比赛过程中,无论是防守还是进攻都可能给对手留下可乘之机;如果团队间协作默契、战术安排恰当,但个别球员存在能力不足的情况,那么在突破、带球以及抢断等技术环节,就容易出现纰漏,难以进行有效进攻和防守。以此,在综合训练过程中,一定要注意个体训练与团队协作的有机结合,从而提高球队的整体水平。组合训练在综合训练中的应用,不仅是针对球员个体的训练,而是针对整个球队的战斗体能、战斗意识以及战斗技术等展开的训练活动,是球队整体素质强化的保证。

4、结论

在高校足球训练中应用组合训练对于提升高校足球运动教学水平具有十分重要的作用,能够结合学生的个体差异对其进行有针对性的训练,有助于提高学生的足球技术以及团队协作的能力。基于此,本文提出了几点策略:组合训练在足球技术中的应用、组合训练在足球体能中的应用、组合训练在足球心理中的应用、组合训练在足球战术中的应用、组合训练在综合训练中的应用等。以上几点策略,有助于提高高校体育教学的有效性,促进高校教育的进一步发展。

参考文献

- [1] 李洋. 组合训练法在高校足球训练中的应用措施研究[J]. 当代体育科技, 2020,10(34):25-26+29.
- [2] 何伟黎. 高校足球训练课程中组合训练模式的重要性[J]. 体育视野, 2020(07):47-48.
- [3] 于辉. 高校足球运动训练课程中组合训练模式的创新应用与实践检验[J]. 文体用品与科技, 2019(12):249-250.
- [4] 杨金锯. 高校足球运动训练课程中组合训练模式的创新应用与实践检验[J]. 文化创新比较研究, 2019,3(17):118-119.
- [5] 李锋. 新形势下高校足球训练中组合训练的应用策略探究[J]. 体育风尚, 2019(01):52.
- [6] 阿不都克热木·热木克. 组合训练在高校足球训练中的应用探究[J]. 当代体育科技, 2020,10(35):53-55.