

# 高职学校足球训练方法与教练研究

张晓健

苏州工艺美术职业技术学院 苏州 215104

**【摘要】**随着素质教育的深入开展,足球训练引起了人们的关注。然而,由于许多因素的不利影响,技术学院的足球训练效果并不理想。在此基础上,本文首先分析了高等职业教育机构足球培训现状,并相应地制定了有效的解决方案供参考。高职院校足球应用的群众基础比较广泛,属于当前高职体育教育的重要内容。为了有效提高当前的足球能力和水平,必须优化足球训练方法和模式,从而促进学校精神的建设,实现多方面的提高。在教练员的重要性、培训资金、培训时间、培训管理和球员选择方面需要某些创新。高等教育机构需要分析和了解当前的培训情况,然后采取有效措施。

**【关键词】**足球高等职业培训;现状分析;对策研究

## Research on Football Training Methods and Coaches in Higher Vocational Schools

Xiao-Ji'an zhang

Suzhou Arts and Crafts Vocational and Technical College, Suzhou 215104

**Abstract:** With the in-depth development of quality education, football training has attracted people's attention. However, due to the adverse effects of many factors, the football training effect of the technical college is not ideal. On this basis, this paper first analyzes the current situation of football training in higher vocational education institutions, and makes the effective solutions for reference accordingly. The mass base of football application in higher vocational colleges is relatively extensive, which belongs to an important content of the current higher vocational physical education. In order to effectively improve the current football ability and level, it is necessary to optimize the football training methods and modes, so as to promote the construction of the school spirit, and to achieve the improvement of various aspects. Certain innovations are needed in the importance of coaches, training funding, training time, training management, and player selection. Higher education institutions need to analyze and understand the current training situation, and then take effective measures.

**Key words:** football higher vocational training; analysis of the current situation; countermeasure research

足球是许多学生最喜欢的运动,也是当前高职体育教育的一个主要组成部分。近年来,校园足球发展态势较好,高职院校也投入了一定的精力。他们希望实施科学合理的培训,加强相关研究。本文分析了高等院校足球教育的现状,针对具体问题研究了优化和改进措施,希望为相关教育活动提供参考。作为高等院校教育体系的重要组成部分,足球在提高学生的身体素质和磨炼意志力方面发挥着重要作用。然而,高等教育机构的足球培训存在一些问题,对足球培训的质量和效果有很大影响。因此,有必要对高等院校足球培训存在的问题进行分析,并在此基础上制定有效措施,充分保障高等院校足球培训的质量和效果。以下是对现阶段高等院校足球训练的主要问题的简要分析和讨论。

### 1 高等职业教育机构足球培训现状分析

难以保证有效的培训时间

从高职院校的足球俱乐部成员来看,他们主要由各

专业的学生组成,由于专业不同,学习时间也不同,一般只有在周末和其他课外活动时间才有时间进行足球训练。然而,由于足球是一项需要长期持续训练的运动,周末短暂的训练时间并不能满足学生的足球训练需求,这对他们的足球进步造成了很大的制约。

缺少专业教师。

在高职院校足球队的教练方面,主要是聘任体育教师,但由于体育教师没有经过专业系统的培训,对足球专业知识的掌握也不全面,所以足球训练的质量大打折扣。此外,兼任足球教练的体育教师除了承担足球训练任务外,还要负责其他体育和科研工作,很难抽出时间进行足球训练,这就影响了足球训练的效果。

培训模式不科学,不够合理。

由于训练时间不足,足球教练员短缺,高职院校通常采用足球活动和比赛开始前的强化训练模式,内容主要限于简单的战术分析和基本的技术练习,很难在短时

间的强化训练中取得良好效果。足球运动员的稳定性无法保证, 整个球队的水平也很不稳定, 所以需要很长的时间才能取得好成绩。通过对普通高校足球教师的访谈, 发现足球教育和培训中的常见问题主要有首先, 足球教师的专业性不强, 自大学扩招以来, 大学的学生数量明显增加, 但相应的教师力量却没有相应增加。这体现在足球教学和训练的内容和方法的安排上, 不仅不系统、不科学, 而且在教学时间的安排上, 学生通常每周只上两次课, 进行学习和练习。显然缺乏时间来教授足球的技术动作和身体训练。第三, 足球教学和训练场地及设施存在不足。有些学生对足球不感兴趣, 在一般的大学里, 足球通常是作为一门选修课来教授。另外, 足球教练和培训体系也存在问题, 学生对足球的认识不足, 这些都是制约普通高校足球课程发展的主要因素。

问题有一定的原因和影响因素, 只有通过识别和理顺这些因素才能有效解决。根据上述普通高校足球教育培训存在的问题, 我们对部分足球教师和学生进行了调查, 认为造成这些问题的主要原因有以下几点。首先, 专业足球教师太少, 专业培训机会太少。此外, 专业足球教师通过系统、科学的研究, 学习了足球教育和训练方法, 而非足球专业教师显然没有专业教师那么系统、科学。此外, 学校没有为足球教师提供专业的培训机会, 使教师的教育培训方式与专业的、新的教育培训方式之间的差距逐渐扩大, 普通高校的足球教育培训质量逐渐下降。其次, 普通高校的体育教育体系并不完善, 分配给体育学科的教学时间很少。但是, 与其他体育学科一样, 体育教学的课时没有根据足球教学和训练的特点进行调整, 所以教学课时与普通高校足球系的顺利发展不相适应。由于缺乏资金, 这些场所和设施在质量和数量上都无法满足教育和培训的需要。第四, 学校领导、教师和学生对足球课程的关注度不高。这是因为在一般的大学里, 非足球专业的学生都集中在专业课程上, 足球课程只是众多选修课中的一个。此外, 学校领导更多地关注学校发展、学生的专业成绩和就业率, 而较少关注足球教练和培训。

高校和体育部门的教师没有正确认识足球教育的意义, 高校体育教育的投入远远低于教育设施的投入, 以至于相关教育部门在硬件设备、场地建设、教师体能等方面的投入不足, 具有严重的并对实现现代大学生对足球教育的质量要求有直接影响。

缺乏对足球教学的热爱

高校体育教育和足球教育的发展也受到传统教育和

强调大学生文化成绩的意识形态的制约, 导致大学生在学校学习知识时不自觉地将体育教育拒之门外, 对体育课程知识的学习相对不积极。由于压力对大学生学习各方面的影响, 导致大学足球教育的速度相对放缓, 学生基本失去了学习足球的兴趣, 只把足球作为发泄压力的场所, 而没有真正掌握和学习足球知识、技术和技能。

注重差异的辅导和培训

在足球训练过程中, 大学生们缺乏足球战术指导。体育教师和学生在完成基本动作和规则后, 很难在足球运动训练中实施战术安排, 基本上按照体育教师的风格, 学生的足球教育只能停留在机械的身体动作上, 要完成足球教育的内容他们可以, 不能基于身体上升到足球的整体战术运动。在体育课上, 体育教师要因材施教, 对足球技术和技能好的学生坚持较高的要求, 让学生完成一些有难度的足球动作要领, 拓展新的足球教学内容, 对足球技术和技能稍差的学生, 做好基本功 必须把重点放在技术要素上, 以便在学生的能力范围内完成。

## 2 高职教育机构中发展足球培训的措施

上述文章分析了高等院校足球培训存在的问题, 为解决这些问题, 提出了以下有效措施, 以促进高等院校足球培训的质量和效果

教育学生合理安排时间, 充分利用课余时间。

学习文化知识无疑是高等院校学生提高专业水平和技能的重要任务, 但在学习专业技能和文化知识的同时, 学生也要注意劳逸结合, 积极参加各种校园活动和社会实践活动, 并且他们需要积极参与, 以实现其全面发展。例如, 学生可以通过参加足球训练活动来提高自己的综合素质。然而, 研究表明, 大多数学生将足球训练视为一种业余消遣, 不了解足球的真正价值。

针对这个问题, 高等院校的足球教练要注意加强对学生的教学, 让他们认识到足球的真正价值和作用, 教他们把业余时间用于足球训练。

同时, 足球教练员要充分发挥足球教练员的作用, 考虑球员的上课时间和其他活动, 根据球员的实际情况制定合理的足球训练时间, 鼓励他们按时参加足球训练, 利用球员的空闲时间保证训练的质量和效果。

学校可以改进招聘工作, 吸引有天赋的运动员。对于那些比较柔韧、身体健康、有天赋的运动员, 国家可以负责录取和考试, 方便他们进入。首先, 高等教育机构可以通过降低录取分数线、增加对运动员的奖励和降低运动员的学费来吸引高水平的运动员到学校。其次, 在接收运动员后, 应在专业学习上给予必要的指导, 确

保学生在学习上不至于过于盲目,无法协调好体育训练与学习生活的关系,让这些优秀的运动员能够自己决定现实的就业方向,从而使他们能够专注于自己的比赛和训练,并确保他们能够集中精力进行训练并取得好成绩。第三,需要对成绩优异的学生以及表现好的学生给予必要的物质奖励,让他们有动力,有主观能动性,有良好的榜样作用。

加强师资建设,为足球训练提供师资保障

如上所述,在目前阶段,影响高等职业教育机构足球教育质量和效果的一个主要因素是缺乏专业教练。重要的是要确保确定教练员的技能,以便招募到对这项运动有知识和经验的教练员。

学校也需要对现有的足球教练进行不同的教育和培训,以加强他们对最新足球训练理念的掌握,并进一步发展他们的专业知识。同时,高等学校应根据足球教练员的自我发展情况,对其实施综合评价,适当提高教练员的待遇,充分调动其工作积极性,确保教练员队伍的稳定,为高等学校足球训练活动的顺利开展提供强大的师资力量。它应该被放下。

中国足球的发展往往长期停滞不前,中国职业运动员的平均文化水平不高,对足球本质的理解也存在一定误差。足球应用的本质是集体行动,整体性属于本质。因此,要求球员具有团队精神,有高度的整体意识和合作能力。只有脑子好、文化水平高、分析和理解能力强的球员才能有效地认识到足球运动的本质,用脑子踢球。教师需要让球员意识到,心理素质、身体素质、足球战术和足球技能都属于一名优秀足球运动员应该具备的素质,并认识到这些素质之间的关系。所谓的身体和技术素质是执行战术的物质基础,战术的发展和改进对所拥有的素质和技能提出了很高的要求。所谓心理素质是指在比赛中保证身体、战术和技术发挥的心理层面。同时,身体素质、战术和技术的正常发挥会影响到球员的信心和情绪稳定,从而促进他们的整体发挥能力,这些都是球队竞争力的体现。只有当运动员意识到这项运动的性质,了解自己的弱点和不足,才能在实际训练中保持专注和自我意识,从而形成强大而稳定的意志!这也是我们的目标。

### 3 改进训练模式和足球训练的科学性

优化和改进传统的训练模式,例如,根据学生的特点制定系统的、长期的训练计划,并将训练活动融入学习中,是加强高等院校球员掌握足球战术和技能的重要途径。同时,要注重优化校园足球竞赛结构,组织开

展丰富多彩的足球活动和赛事,确保学生获得丰富的足球实践经验,不断提高足球技能。意识是指球员对整个比赛情况的感觉,包括实际比赛中的心理和思维活动水平。战术意识是指球员为应对比赛情况而提前进行的心理活动。它包括无球跑和用球等战术。足球是一项集体运动,需要几名球员共同防守和进攻,如果说体能是必不可少的,那么意识也需要保证比赛的整体质量和水平。足球场上的形势变化令人眼花缭乱,因此依靠教练的安排是不足以取得好成绩的,更重要的是我们要有自己的意识和能力。我们对学生足球联赛现状的研究表明,许多球员在无球跑动时缺乏场地意识,他们的思维能力明显不足,这意味着除非在日常训练中对此给予特别关注和训练,否则无法取得良好的效果。目前的跑动意识需要提高,以使球员能够预测场上的情况并采取必要的行动。他们需要根据比赛的时机把机会留给队友,或者用自己的跑动或突然启动吸引对手,为队友创造一定的机会。那些能够明确游戏规则并采取适当行动的人,根据双方的特点和情况做出有效的决定,具有高度的战术意识。因此,战术意识对于提高比赛能力更为重要,在实际训练中要特别注意。

在足球比赛中,体能是一个保证因素,技术是一个基本因素,战术是一个重要因素。在分析了当前高等院校足球运动员的实际情况,并注意到当前足球比赛的特点后,认为金达属于所有足球队赢得比赛的重要保障。入学后,由于技术动作基本固定,很难大幅提高技术能力。在训练中,应注意确保球员了解足球的本质。提高和发展意识水平,进行传球和接球训练,注重球员之间的身体对抗,训练体能也很重要,这也是高水平足球比赛时的一个重要问题。学生联赛的日程安排很紧,比赛的强度和密度都很高,球员需要有过剩的体能,才能在比赛中有效地实施比赛中制定的多方面的战术和战术,完成一系列的跑动攻防任务,进而产生良好的效果。

### 4 结论

因此,可以看出,在足球崛起的背景下,高等教育机构对足球教育的需求正在增加。因此,高职院校有必要重视对传统足球训练方式的改进,点燃学生对足球训练的热情,让学生积极参与训练活动,充分保证足球训练的质量和效果,促进学生的全面发展和综合素质的提高。在高等院校实施足球训练的过程中,要在选拔球员的基础上,正确认识足球运动的本质,明确高等院校足球队的特点,培养跑动和战术意识,提高身体素质,使球员掌握优秀的传接球技术以及提高学校体育教学质

量,使足球训练在学校整体上发挥更重要的作用 提高学 的作用,为校园体育建设奠定基础 可以为文化的建设奠  
校体育教学质量,使足球训练在学校整体上发挥更重要 定基础。

#### 参考文献

- [1] 庞莉.微视频在足球技术教学中的实验研究[D].广州体育学院,2019
- [2] 符彤.公民新闻理论视角下的微视频网站[J].新闻知识,2008(07):62-64.
- [3] 高劲腾,袁际学,刘正之.浅谈足球教学中踢球技能的定型与提高[J].科技信息,2013(23):178,235