

高职足球项目训练创新理念的探究

万山青

湖南外贸职业学院, 中国·湖南 长沙 410000

【摘要】现如今随着我国体育事业的不断发展,各个高校对于足球运动发展的重视也在不断加大。然而高职院校传统的足球训练内容较为单调,学生们对于足球训练的态度更多的是以娱乐为主,这也使得学生们的训练效果不尽如人意。对此就需要体育老师做好足球训练项目的创新工作,不断提升学生们的参与足球训练的积极性。本文主要就高职院校足球项目训练创新的重要意义展开研究,探讨创新足球训练内容的有效对策。

【关键词】高职院校;足球项目训练;创新理念

引言

足球是一项在国际上有着较大影响力的团体运动,是各个国家体育事业发展的重心。而对于在高职院校当中开展足球训练,不仅仅可以促进我国足球运动的发展,同时也可以提升学生们的身体素质,丰富学生们的课余生活。通过对足球项目训练的创新,让学生们的训练内容更加富有针对性,增强学生们的主体意识,培养学生们的团队意识,为学生们日后步入社会提供帮助。

1 足球项目训练创新的重要意义

通过对高职足球项目训练进行创新和改革,可以打破传统教学模式的思维定式,让学生们在更加富有趣味性的学习环境之中参与足球训练。用更加充满创新性的训练项目来帮助学生们扎实基本功,再加以结合足球运动当中所存在的难点进行训练,让学生们更加灵活的掌握足球技能。

除此之外由于足球是一项参与人数较多的团队运动,通过对足球项目训练进行创新可以极大的增强学生们的团队意识,让学生之间互相感染、互相激励,从而促使学生们从心底产生对于足球的热爱。同时足球项目训练的创新也容易帮助体育老师和学生发现自身的不足与特长,找到更加适合的位置与方法,从而营造出一种积极向上的训练氛围,让学生们不论是在学习还是足球训练时都能够有一个良好的心态。

2 高职院校足球项目训练创新

2.1 足球训练培养学生们的团队意识

团队意识是足球运动当中必不可少的一项基本素养,团队的各个成员,无论身处何处,团队的共同目标总是相同的,而开展足球训练的第一步就是要树立学生们的团队意识。

在高职院校的学生们在运动水平上已经出现了较大的差距,这就使得一部分学生无法完成统一的训练计划,对此体育老师则可以将学生们按照其运动水平的高低分为优、中、弱三等,在这三类学生平均的分布到各个训练小组当中,以优带弱。同时为了能够帮助学生们充分意识到团队意识的重要性,体育老师可以分别设立一些团队目标,进行小组比赛,让学生们自发的督促他人完成今天的训练计划,对于无法完成基本训练内容的小组则需要施以一定的惩罚,这样也可以充分发挥学生们的激励作用,避免小组成员训练时“偷工减料”,从而让训练的效果最大化。

除此之外也可以让学生们各抒己见,引导学生开展合作学习活动,促使不同足球运动水平的学生都能够学习到一定的足球技能与知识^[1]。

2.2 通过足球训练激发学生们的创新意识

相较于其他传统的体育运动,足球是一项具有较强对抗性的运动,在足球比赛进行的过程当中,每一位球员的动作都是标准而又灵活的。在足球赛场上学生们往往要面对着更加复杂与困难的形式,单单依靠简单的带球、射门训练是很难帮助学生提升自身足球水平的。再加上学生们的玩心较大,在进行训练

时往往会突发奇想,发现一些更加独特的进攻方式。对此就需要体育老师合理平衡足球基本功训练与实际演练的比例,给予学生们足够的自主空间,让学生们尽情发挥自己的创造力。

就例如在学生进行停球训练的时候,原本传统的训练方法是让学生们围成一圈,一人在圈中去追球,学生们只是很机械的传球,而这种练习方式在实际赛场当中并不能真正发挥他的作用。对此就可以先让学生们组织一场小范围的足球比赛,让学生们清楚意识到自己在实际比赛当中可能会遇到哪些问题。接着再让学生们根据自己在停球时发现的不足来共同设置训练计划,真实的模拟实际比赛当中可能存在的状况。例如选择胸部停球、腿部停球以及脚步停球等多个方式进行训练,让学生们自己选择在不同情况下最佳的停球方式。

体育老师在这个过程当中主要起的是引导作用,先将最为基础的足球技巧教于学生们,然后通过定期组织一些足球比赛,让学生们清楚意识到自己在训练时所需要的是,让学生们充分发挥自己的创造精神,从而真正的提升自身的足球水平^[2]。

2.3 通过足球训练增强学生们的竞争意识

足球运动终究是一项竞技运动,其对于学生们的临场判断能力、争抢意识、基本技能以及球队协作水平有着极大的要求,单单依靠扎实的基本功与灵活的运用也难以产生足够的影响,同时也需要学生们有足够的竞争意识。而这也对学生的心理素质有着更高的要求,体育老师也应当针对这一点开展特殊的训练,让学生们在球场上在有需要的时候积极进行拼抢。例如可以在平时的训练赛当中不断向学生们灌输一些可以争抢球权与进攻位置的意识,但是也需要让学生们灵活判断形势,在比分落后时要通过积极拼抢来给予对分进攻压力,在占据优势时要沉着冷静,稳步推进^[3]。

3 结束语

综上所述,对于高职院校足球项目训练工作的创新,可以让学生们更加全面的提升自身的足球技能。通过足球项目训练的创新,可以很好的培养学生们的团队意识、竞争意识以及创新意识,不仅仅可以促进学生的全面发展,同时对于学生们未来步入社会也能够提供帮助。

参考文献:

- [1] 王晓飞. 高职足球项目训练创新理念的探究[J]. 才智, 2019(07): 248.
- [2] 王浩群. 高职足球项目训练创新理念的探究[J]. 广东蚕业, 2019, 53(01): 119+121.
- [3] 唐炜平. 浅析高职足球项目训练的创新理念[J]. 课程教育研究, 2018(16): 208.

作者简介:

万山青(1979.04-),男,汉族,湖南省长沙市,研究生,硕士,湖南外贸职业学院,讲师,研究方向:体育教学与训练。