

# 大学生足球运动员速度耐力训练的作用与措施

刘宗林

兰州财经大学长青学院, 中国·甘肃 兰州 730070

**【摘要】**现代足球的运动中,攻与守的转化是突然性的,主要是通过运动员在场上的超强能力去适应如此快速的攻防转化,有效的控制现场比赛的节奏,所以需要充分的重视运动快速能力方面的培养。具备超强奔跑能力的足球运动员是全队或者个人在比赛中获取时间、空间上优势的主要原因,还能够提升全队的水平,保证防守的稳固性。因此,深入分析和了解大学生足球运动员速度耐力素质训练、方法,并且应用到实际训练中,可以大幅提升运动员的快速能力,对于促进大学生的全面发展有着重要的价值。

**【关键词】**大学生;足球运动员;速度耐力训练;作用;措施

大学生足球运动员训练时,促进运动员综合素质提升的训练并不是最终的目标,主要的作用就是要提升运动员的专项能力,让其在比赛中发挥出自己的能力。运动员身体素质训练的内容、方法以及特征的确定,都要结合不同的专项训练项目、个人特点、整体训练目标方面确定,因此,深入分析大学生足球训练的实际情况,考虑到训练的目的,从而可以确定合适的专项训练项目,让运动员身体素质有效的提高,也能够保证速度耐力达到运动的要求,符合当前大学生运动的需要。

## 1 足球运动员要具备一定的速度耐力能力

足球比赛的主要特点是时间长、强度高,所以需要运动员具备非常强的有氧供能系统与无氧供能系统,以满足高强度比赛的需要。足球的奔跑和田径的赛跑有着很大的差异,在奔跑时要随时了解同伴运动的状态,还要随时了解对手的情况;既有向前奔跑,还有向后奔跑,这些都是对于足球运动员的要求。足球比赛进行中,运动员会不断的提升自己的奔跑速度,根据反复多次冲次,考虑到比赛的实际情况,进行不同距离下的折返跑、追逐跑、摆脱、补位等,一般都会在特定时间(通常是40s)内完成。运动员反复的奔跑训练中要同时完成进攻或者防守动作。这种动作方式有间歇性的特点,但是强度高,运动员要具备较高的速度耐力能力才能达到运动的要求。运动员的速度可以反映出其身体素质方面,只有较高的速度能力,才能说明其耐力是较好的,也能够达到比赛的要求。当前足球比赛的发展就是高速度、高对抗性,还有各种技战术的应用,运动员比赛时要在现场快速反应,可以保证现场比赛的顺利进行,然后去的较好的成绩<sup>[1]</sup>。

## 2 影响运动员速度耐力的生理因素

速度耐力主要体现的是人的身体在运动时所存在的快速反应能力,一般也称之为无氧耐力。速度耐力是目前运动员的重要运动内容之一,对于该能力的影响有如下几个方面:

### 2.1 糖的无氧代谢功能

速度耐力的运动实践中,机体通过糖的无氧代谢提供充足的能量,所以无氧代谢能力高才能具备较强的速度耐力。

### 2.2 消除乳酸的能力

乳酸是身体内的糖物质代谢时形成的中间产物,其大量出现会造成机体和血液酸碱度降低,容易产生疲劳性反应,所以要及时消除乳酸,可以使得肌肉工作时间增加。

### 2.3 耐受“酸”的能力

速度耐力性的运动中,一般都会有乳酸的形成量较大,会超过人体缓冲与排除量,所以运动中乳酸会有严重的淤积,血液就会呈现出较高的酸度,而大脑中的神经等对于酸度有着较高的敏感度,在酸度增大后会使其敏感降低,身体就会有疲劳的感觉。因此,经过速度耐力训练,脑细胞耐乳酸能力也会有所提升<sup>[2]</sup>。

## 3 速度耐力训练的原理

耐力素质是足球运动员必须要具备的基本素质,能够有效的促进运动员能力的提升。足球运动员的不同代谢能力反映出其运动的能力,有氧代谢的供能是影响速度耐力的关键,通过提升身体的有氧代谢供能能力、无氧混合代谢供能速度可以促进速度耐力水平的提升,这也是专项训练之下产生的结果。这是相互作用的关系,对于运动训练产生直接的影响,考虑到运动员的不同特点,在训练时期内保证各种能力训练有序进行,相互促进、相互提升。

### 3.1 全面提升运动员的有氧代谢供能能力

通常情况下,充分的做好无氧阈值的速度训练之下,长期的无球跑、带球跑等训练,可以有效的增大训练强度,促进训练效果的提升。但是运动训练方面分析,运动的综合素质提升之下,其无氧阈值也会有所变化。因此,运动员的训练中,阶段性无氧阈值测试尤为关键,可以有效的提升有氧代谢供能的训练速度,也会促进训练水平的提升。

### 3.2 发展运动员有氧无氧混合代谢供能的耐力基础

经过同样的训练时间、无球跑、带球跑方面的训练,通过调整速度,以不同的速度、距离进行训练,可以促进混合供能代谢能力的提升。经过必要的训练之下,利用混合代谢训练的方式,然后是多次反复的巩固性的训练,可以有效的促进训练强度的提高,保证训练有节奏的进行,促进身体素质的提升。

### 3.3 发展运动员无氧代谢供能的速度耐力

这一方面的能力培养主要采取的措施就是要让人的身体中糖酵解能力有效的提高,就能够有较高的运动能力,从而可以实现混合代谢能力的提升,也能够实现速度耐力水平的提高,对于整个运动员成绩水平有影响。运动训练的相关研究理论中,此时无氧代谢速度的提升是比较慢的,经过长期的运动才会有小幅度的提升,也是激发运动员潜力的过程中。足球运动员经过

大量的训练,长期作用之下,可以让身体内极限无氧代谢能力连续性达到高峰的状态,在比赛中保持良好体能状态<sup>[3]</sup>。

#### 4 大学生足球运动员速度耐力训练的原则和方法

足球运动对强度较高,对于运动员要求高,场上比赛的对抗强度较大,是身体接触类型的运动项目。现代足球比赛的技术发展逐步完善,速度提升也比较快,争夺性表现的淋漓尽致,足球运动员应该达到较高水平要求,不断的训练技战术,掌握必要的技术,还要提高心理素质水平,实现迅速的攻防转换,能够保持紧密的动作练习,要快速运动到特定位置,及时发出进攻或者回防;全体成员要在很短的时间内进行进攻与防守转换,战术运动非常灵活,比赛队形快速转变。因为高校有着一定的特殊性,高校大学生的技术水平相对较差,身体素质也很低,而学习水平较高,可以快速的掌握动作要领,参与到正式训练中。因此,在训练中,应该选择合适的方法。

##### 4.1 速度耐力训练的原则

(1) 将速度作为核心。足球比赛对于队员速度要求较高,并且属于高对抗性的运动方式。队员的速度耐力要非常好,这是保证比赛顺利进行的关键性要素。人体跑动时,对于身体力量、协调性要求较高,可以在训练中选择多种常见方法,消除不利影响因素,可以大幅提升训练的速度耐力水平。

(2) 确定合适训练时间。综合分析大学生足球运动员生理、心理特性展开速度耐力训练,通常都会在下午开展训练,但是要进行必要的准备活动才能开展训练。因为此时运动员的精神状态良好,身体协调能力也比较高,可以提高训练效果,而如果运动员身体状态不佳,训练效果也会比较差。

(3) 将速度耐力和专项联合起来。人的速度主要包含反应速度、动作速度、位移速度方面。足球运动员奔跑距离较短,对于反应速度、动作速度要求较高,所以经过多方面的训练,提升这一运动能力,满足比赛需要。

##### 4.2 速度耐力的训练方法

(1) 短距加速跑。足球运动员的快跑距离通常是20~30m,需要快速气起跑能力的训练。

(2) 30m反身跑。持续进行30m长度的奔跑可以有效的促进速度能力的提升,还可以进行行进间快速跑动。足球比赛中,队员看到有进球的机会会快速的起跑,一般都是在慢跑时突然加速,也会有转身、冲撞等反应,这样才能完成比赛。

(3) 传球练习法。足球比赛时,应该保持较快的速度完成各项比赛动作,保证技战术动作充分发挥出来。队员快速奔跑的情况下完成传接球动作,这是反映出队员能力的重要方面,在经过了必要的针对性训练后,才能满足比赛的需要。

(4) 折返跑。折返跑为当前最为有效的训练方式,可以大幅提升队员速度耐力水平,也是检测队员快速跑能力的主要方式,它一般以5m、10m、15m、20m为折返点,需要具备较高的反身快跑能力,通常在40s完成一次快速跑。

##### (5) 攻守练习法

五名队员为一组,另配一名守门员,一名队员在边路进行下底传中,或者进行45度角传中,另4名队员分为2名进攻队员和2名防守队员,当传中队员在进行下底时,四名队员全力冲刺进禁区,在禁区内进行对抗,争抢足球的落点,进攻队员争取破门,防守队员争取阻止射门。

##### (6) 交替带球冲刺法

以6-10名队员为一组,将一组队员分为两个训练队,在20-30米的范围内形成“一”字,使用一个足球进行训练,两侧队伍的第一人相对进行冲次,交叉的情况下运动员直接将足球传递给跑动的队员,接球之后运动到规定的位置上,然后下一队员再次重复这一动作。这一练习实践中,要注意两名队员交叉传球时不能降低跑动的速度,需要以自己最高速度完成动作。

##### (7) 接球冲刺跑

三名队员为一组,间隔15-20米组成三角形,A将足球传给B,在B接球后,B、C全力冲刺进行换位,换位后C传给A,A接球后,A、B全力冲刺进行换位,换位后B传给C,依次轮转。这一项目练习可以保证传球准确,并且队员全力冲刺,促进跑动速度以及接球准确性的提升<sup>[4]</sup>。

## 5 结语

体能训练是足球运动员非常重要的训练内容,积极有效的展开这些训练。教练员的作用非常巨大,分析运动员素质状态,然后发布相关的培训方案,提高训练效果。高校足球运动员与专业运动员有着很大差异,考虑到实际情况采取合适的速度耐力训练方式,同时联合技战术训练,促进运动员综合能力水平的提升。

### 参考文献:

- [1]王永良.大学生足球运动员速度耐力训练的作用与措施[J].文体用品与科技,2020,No.442(09):232-233.
- [2]范明.越南河内体育师范大学足球专业男大学生速度耐力发展的练习应用研究[D].武汉体育学院.
- [3]李春满,熊开宇,于越,等.对青少年足球运动员有球专项速度耐力训练方法的实验研究——以北京国安足球俱乐部青年队为例[J].北京体育大学学报,2014.
- [4]徐德智.略论足球运动员速度及速度耐力素质与练习方法[J].湖北体育科技,1997(04):13-15.