

大学生足球训练中组合训练法的应用分析

农剑伟

(泰国格乐大学)

摘要:基于大学生足球训练体系的越来越完善,常规的足球训练法存在缺陷愈加凸显,这对培养学生的足球技能、精神修养都是不利的。只有结合教学元素的完善和教学内容的充实,才可以实现学生发展和进步的目标。为此,应用渗透各种内涵与理念的教学法显得非常关键。组合训练法即有效统一学生的体能、技术、心理、战术等,在大学生足球训练中组合训练法的应用可以实现理想的训练效果。为此,笔者主要对大学生足球训练培养现状进行分析。以及大学生足球训练中组合训练法的应用策略。

关键词:大学生,足球训练,组合训练法,应用

组合训练法即在足球运动训练中应用各种适宜的训练方法,可以确保足球训练的综合性和多元化,从而让学生熟练地学习足球技术动作,让学生进一步认知足球运动。跟常规的足球训练法相较来讲,延伸性以及多样性是组合训练法的特点,有助于激发学生学习和训练热情,学生的训练质量得到提升。为此,下面笔者对大学生足球训练中组合训练法的应用问题进行了简要地分析,旨在让学生更加有效地学习足球运动技能以及培养良好的体育竞技意识。

1. 组合训练法概述

1.1 组合训练法的概念

组合训练法即在训练过程中有效组合各种训练方式。组合训练法的应用一般应结合训练规律、训练目标、训练内容等因素,进而可以有机组合多个行为要素和训练工作。大学生足球训练中组合训练法的应用可以系统性地优化足球训练方式,进而实现足球训练质量和效率的提升。

1.2 大学生足球训练中组合训练法的实质内涵

大学生足球训练中组合训练法的应用即遵循以大学生为核心的原则,尽可能地完善足球训练的各个环节,启发大学生变成足球训练或学习的发现者、探索者,且结合持续的组合训练提升主体意识,让学生具备自主思考、挖掘以及处理问题的技能。大学生足球训练中组合训练法的应用非常重视学生的身体、心理、技术的统一,即组织综合训练,使学生学习大量的足球技能,让学生具备较强的心理素质。

1.3 大学生足球训练中组合训练法在的应用意义

一是组合训练法有助于学生综合性地学习技术动作以及整合战术技巧,并且也能够使学生在足球运动的参与中合理地应用自身掌握的方法或技能,参与式的组合训练(实战演练)有助于学生掌握应对突发情况的对策。总之,组合训练法的运用,对学生综合素质的提高有很大的帮助。二是相较于传统训练法,组合训练法尤为合理,便于学生合理组织自身的时间,并且组合训练中存在较多的实训环节,这给学生创设了大量对抗的时机,可以实训学生个人实战技能的显著提升。不但这样,组合训练法还非常有助于团队协作精神的培养,从而让学生在实战中密切配合,减小对比赛的紧张程度,使学生在强度较高的比赛中进一步适应。三是组合训练法跟当前足球运动的实际需求相符合,也适应足球运动的现代化发展要求,使学生在科学的足球训练强度下提升技术水平,以及具备良好的比赛心态。

2. 大学生足球训练的现状

2.1 大学生足球队员的稳定性不高

大学生足球运动员往往由各个专业或不同年级中进行选拔,大学生在四年的学习结束之后会离开足球队,为了确

保足球队员的稳定性,应不断招纳新足球运动员。鉴于此,大学生足球队结构非常不稳定。并且,针对新纳入的足球运动员来讲,其要想掌握足球技能甚至在足球竞技场上体现应有的价值,应接受较长时间的训练。总之,上述的一系列情况意味着大学生足球运动员队伍的稳定性不高。

2.2 大学生足球训练的时间缺少保障

大学是塑造人才的摇篮,学习是学生的第一要务,大学生足球队的训练不可影响他们的正常学习,这使足球运动员的训练时间受到非常大的限制。并且,不同年级或各个专业的足球运动员的课程安排也往往面临显著的差异性,这样一来,足球队的训练时间缺少统一性,训练组织的困难较大,也难以保障训练时间,这不利于大学生足球训练效率和质量的提升。

2.3 大学生足球队员认知的足球知识较为肤浅

不少大学生认知的足球知识较为肤浅,仅仅结合网络或电视把握一些基本知识。为此,一些球员为了体现个性,在足球竞技场上太过彰显自我,为了表现自身的能力在球场上使用一些不使用的动作,并且缺少团队合作意识。此外,一些新球员不熟悉比赛的规则,造成赛场的观赏性效果不好。

3. 大学生足球训练中组合训练法的应用策略

3.1 大学生足球训练中的技术训练

一是从易至难坚持训练。想要具备较高的足球技能或在足球比赛中取得较好的成绩,应扎实地开展足球训练,从而学会基本技能,然后以此为前提条件增强足球技能,而这都要求在平时的训练中逐步累积。在大学生足球训练中,应高度关注学生足球基本功的训练,然后以此为基础开展其它环节的训练任务,根据从简单至复杂的原则,且遵循循序渐进的规律让学生学会足球基本功。二是创新实战技术训练模式。单纯的传球和接球以及无对抗训练模式尽管可以强化训练效果,但很难增强学生的足球功底。只有让学生开展实战式训练,才可以学习更多的技能和吸取更多的经验,从而为学生提高足球的专业技术和综合素养做出贡献。例如,在大学生足球运动中,运动员十分青睐区域型打法攻防体系,然而此战术要求运动员具备非常高的技能。因此能够开展攻守对抗模拟比赛,通过比赛活动提升运动员的战术思想和技能,让他们能够在模拟的场景中进一步把握足球队获胜中战术的价值。例如,能够实施三站循环式的训练模式,即设置标志杆十个,各个标志杆为1m的间距,在绕过最后一根标志杆的情况下向着起点运球跑,保障两个足球运动员存在一定的间距(5—10m),确保他们的状态是同向站立的,这样能够学生进行彼此传接球的练习。在此过程中应控制强度为60%范围以内,确保运动员心率维持在每分钟大概150次,

间隙心率维持在每分钟大概 120 次, 以及控制每一次的训练时间为五十分钟之内。此外, 也能够结合连续或间隙训练的模式对不同位置的运动员开展强化训练。总之, 创新是学生学习进步的强大推动力, 大学生足球训练也应不断创新, 从而激发学生训练、学习的兴趣, 促进训练效果的提高。三是注重核心战术训练。作为集体项目的足球竞赛项目。足球核心战术是否有效与合理往往决定了一场足球比赛的胜利与否, 由此可见, 足球核心战术具备举足轻重的地位和作用。因此在组合训练法中应用中, 不但应提升学生的足球技能, 而且应科学设计核心战术, 让学生提升训练的针对性和训练效果。为此, 不管是在足球技巧的训练上, 还是在足球理论的指导下, 都是如此。都应渗透核心战术思想, 其中主要有前锋的技术配合以及中场和后卫的协作等。通过平时的加强训练, 学生的核心战术意识逐步强化, 并且可以在实战中灵活应用核心战术, 从而获得分数和实现突破, 最终取得比赛的胜利。

3.2 大学生足球训练中的体能训练

足球竞赛项目统一了无氧、有氧两个项目。因此其要求运动员具备非常强的体能。并且, 由于足球比赛场地非常大, 无论是防守, 还是进攻, 都要求具备相应的体能, 在踢球或传接球的时候, 要求跑跳或急停等, 这会消耗非常大的体能。为此, 在大学生足球训练中应注重体能训练, 不但进行耐力跑训练, 而且借助相应的器具进行体能训练, 这样才可以提升运动员的爆发力和耐力。在大学生足球训练中运用组合训练方法。要求结合足球运动项目的特点合理组织训练科目或内容, 确保平衡训练强度标准和训练量化指标, 这样的平衡是建立在足球运动量所划分的训练指标基础上的。国际足球比赛设计的场地长度在 100 米——110 米之间、宽度在 64 米——75 米之间。在通常的足球比赛中, 运动员在缺少后补队员的前提下要求跑动的时间是 90 分钟——120 分钟^[1]。鉴于此, 运动员会消耗非常多的体能, 这显著超越了传统的田径项目。并且, 运动员在比赛的过程中不但应保持相应的体能耐力一直到结束比赛, 而且应具备相应的爆发力, 这样才可以符合射门、传球、抢断等的体能指标需求。足球训练的组项中爆发力和耐力训练都非常关键, 务必确保训练的同步性以及平衡双向体能。换言之, 体能训练应坚持强度和训练量适度的原则。大学生足球训练中应坚持强度和训练量共存的原则。具体来讲, 一方面, 足球运动课程的设计应有效把控学生的训练量和体能, 结合学生的体能制定科学的体能训练方案, 有效控制训练强度和训练量。另一方面, 要求学生在各种动作中(击球、传球、运球、颠球、射门等)合理分配体能, 需要发力的情况下迅速果断地发力, 根据实际需求支配自身的体能, 从而确保足球比赛状态的稳定性与和谐型, 防范因为体能不支而不能发挥出自己的正常足球技能或水平。

3.3 大学生足球训练中的心理训练

一是注重赛前的心理疏导。每个人的抗压能力存在差异性, 足球运动员不但应具备较高的技能, 而且应具备一定的战略观念, 以及具备一种平和的心态, 如此才可以发挥出自身的正常水平。相反, 如果足球运动员的心态欠佳, 在比赛过程中太过紧张, 那么将适得其反。因此, 大学生足球训练中一方面应进行施压训练, 另一方面应进行减压训练, 使学生具备较高的心理素质, 不但能够在关键时刻绷起一根弦全身心地投入比赛, 而且能够在失利时放松心态, 保持良好的心态, 从而推动大学生发挥真实的足球运动技能以及实现身心健康发展。二是注重赛中的鼓励以及引导学生提升自信心。自信是取得成功的前提和基础, 足球训练也需要学生提升自信心。因此, 在比赛时, 教练应多激励学生, 以使他

们提高自信和勇气。尤其是在他们存在失利的情况下, 应引导其探究失利的因素, 并非互相指责。总之, 只有多激励学生, 使学生树立比赛的自信, 才可以更好地推动学生发挥自身的潜力和赛出好成绩。三是赛后系统总结成败得失。足球比赛的竞争十分激烈。无论是获取比赛的成功, 还是在比赛中失败, 这都是非常正常的事情。倘若在比赛中取胜, 可以适度放松, 然而不可骄傲, 并且总结经验和对策; 倘若在比赛中失败, 也不可灰心丧气, 应保持一颗平常心对待, 并且吸取教训和总结失败的原因, 然后在后续的训练中不断完善和提升。总之, 大学生足球训练中通过赛前、赛中、赛后的心理训练, 可以实现理想的训练效果。

3.4 结合球员场上的不同位置制定具体的训练方案

大学生足球训练中组合训练法的应用还应结合足球运动在场上的不同位置制定目的性强的训练方案。一是中锋在足球赛中处于连接前后场比赛协调性的重要位置, 其球员的爆发力与速度以及耐力都需要较高的平衡发展基础。为此, 在针对中锋队员的组合训练方式需要以综合训练内容为基础, 同时融入技战术训练的主要内容, 进而由中锋队员把控全场节奏, 并调动所有球员的主动意识。二是针对前锋和边锋队员, 主要以速度训练和爆发力为主, 在前锋突破对方球员的阻击时速度、控球能力、射门技巧等方面的技术要领尤为关键。因此针对前锋队员的组合训练方式也要与中锋队员区分开来, 并保证前锋队员具备加强的进攻意识与主动性, 从而在比赛中抓住机会为球队创造更多的射门机会并得分^[2]。三是后腰与后卫在足球场上属于防守型职能, 在组合训练内容的选择上主要以攻防转换意识以及组织防守内容为主, 并且需要加强后卫队员的风险防控意识, 将所有关注点集中在对方进攻型球员身上, 并采取一对一跟防的训练内容, 才能达到组合训练的更高效果。四是针对球队门将的组合训练方法较为繁琐。门将作为球队中保护本方阵容的最后一道关卡, 其防守意识和防守能力皆为重点训练内容。但是门将在场均比赛时间中基本活动范围被锁定在禁区之内, 因此并不会产生过高的跑动量, 所以可以适当降低耐力训练内容。但是针对门将的快速反应能力训练尤为重要, 当对方球员在进攻的过程中, 迅速判断对方选手的射门方向、角度、力度等内容, 都是门将必须掌握的技术要领。

4. 结论

综上所述, 大学生足球训练中组合训练法的应用能够实现理想的效果。为此, 大学生足球训练中需要统一技术训练、体能训练、心理训练模式, 并且结合球员场上的不同位置制定具体的训练方案。只有如此, 才可以提高组合训练方式的针对性, 确保球员不断完善自我和获得综合训练支持, 切实体现组合训练法的优势。

参考文献:

- [1] 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(17):118-119.
- [2] 许兰东, 陈翀. 解读中国足球改革发展总体方案 [J]. 南京体育学院学报, 2019, 2(3):1-6.
- [3] 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.

作者简介:

农剑伟 单位: 泰国格乐大学; 出生年月: 1984 年 5 月; 籍贯: 广西大新; 学历: 硕士研究生; 研究方向: 体育教育; 学校地址: (Krirk University) No.3 Soi Ramintra 1, Ramintra Road, Anusaowaree, Bangkok, Bangkok 10220 THAILAND.