

关于提高大学足球初学者传接球能力的研究

彭剑超

同济大学第一附属中学 上海 200438

【摘要】大学生在学习的过程中有较多空闲时间,很多学生都会借此开展体育运动训练,一方面强化自身的身体素质,另一方面培养体育运动意识和技能。就目前的大学运动训练来说,很多学生开始接触并且学习足球运动技巧,初学者就需要掌握基础的传接球能力,在与对手比赛的过程中有意识地传接球,在融入团队运动的同时提高自身的足球水平。文章主要通过分析足球运动的作用及影响传接球的因素,提出相关的措施简要探讨提高大学足球初学者传接球能力的措施。

【关键词】大学足球;传接球能力

在现代化社会建设发展的过程中,很多大学院校的学生都会参与激烈的竞技运动,尤其是在近几年我国足球运动发展到新阶段之后,部分学校在开展教学工作的过程中会组织学生以灵活的足球运动为主,在培养其运动兴趣和爱好的同时,让学生掌握基本的传接球能力。所以,教师需要采取针对性的措施解决目前教学中存在的主要问题,引导学生迅速融入到足球传接球训练当中,为初学者的运动锻炼提供联系纽带。

1 足球运动的作用

足球运动不仅是作为一个体育运动项目被各个阶段的学生所喜爱,其还关系到我国社会的综合建设发展。主要是由于足球运动关系到球员买卖及球票收入等方面的内容,逐渐形成了足球经济,会在较大程度上促进区域经济的发展。就目前的大学足球教学来说,实施专业的足球教学形式和方法可以在很大程度上提高大学生的足球运动兴趣,让其在学习当中将足球运动作为一项重要的体育项目,有利于培养学生的足球审美和价值观,还可以逐渐成为生活中的娱乐方式,起到较大的教育引导作用。足球本身就属于一种平民文化,其在发展的过程中追求参与形式上的平等性,普通公民都有参与足球运动竞技的权利,也能够凭借自身出色的实力推动足球经济文化的发展。基于此,很多大学院校教师都会组织学生参与足球运动学习,在让学生掌握丰富的体育知识和技术能力的同时,有效锻炼学生的身体,促进其身心健康,同时可以为学生的全面发展打下良好的基础。在近年来的发展当中,科学的足球运动训练还可以起到素质教育的作用,因此教师需要致力于提高大学生的基础传接球技能,提高学生在足球运动训练中的进球率,让其可以掌握足球运动要点。

2 影响传接球的因素

在大学足球运动训练和教学当中,很多教师都会发现学生会受到较多因素的影响,导致实际教学工作的开展受到限制。根据运动生理学原理来说,学生在传接球的过程中首先需要由眼睛看到产生神经冲动,再通过传入神经传向大脑,在大脑接收到神经冲动之后就可以根据足球运动的特点判断球的速度、距离等从而产生命令,之后传到肌肉引起收缩产生实际动作。由此可见,

初学者在传接球的过程中需要以眼睛作为神经门户,基于此,不同的人的观察能力方面会产生较大的差异,虽然部分学生存在先天能力上的缺陷,但是其他没有这个的学生也很可能在这个方面的表现比较薄弱。大学生在学习和成长的过程中都会表现出较大的差异,在传接球的过程中这种差异性表现不仅与学生的观察能力相关,还与其自身对大脑的判断及产生命令的过程有较大的关系。另外,学生自身的肌肉能力也会影响传接球效果,即其在动作反应上的快慢会给学生自身的肢体表达产生较大的影响,所以教师要从这几个方面对学生的传接球能力进行训练,培养其养成良好的运动习惯和技能。

3 提高大学足球初学者传接球能力的措施

3.1 培养观察能力

在提高大学足球初学者的传接球能力时,教师首先需要培养学生的观察能力,主要是由于学生在传接球的一瞬间最先需要体现自身的观察能力,通过观察判断足球的运动方向及速度等,再采取传接球肢体形式开展相关运动。在培养学生的观察能力时,教师要让学生以对足球旋转的速度、力量、速度及路线等的判断作为基础,同时还要与场上的伙伴进行意会,观察对方队员的位置和速度等,全面提高传接球命中率。教师在实际培养学生的观察能力时,首先要培养其宽阔的视野,这是一个足球运动员的必备条件,在传接球的过程中可以有效体现其实际训练效果。教师还要让学生在运球和传接球练习的过程中保持两眼平时前方不懂并且稍微低头能够看到脚下的球,以这种正确的观察足球的方式作为基础,不断提高大学足球初学者的传接球能力训练效果。

3.2 加大传球技术训练力度

任何运动的训练和教学都要求教师适当加大力度,针对实际教学要求采取相应的教学方法,给学生的学习提供正面引导。当前,很多大学足球初学者在训练的过程中都存在接球之前不观察并且接球之后停死球的问题,其在传球的过程中也不会跑动接应,影响传接球训练效果。所以,教师需要加大传球技术训练力度,让学生在初学的过程中具有快速的传递能力,还需要由目的地与同伴配合。在训练的过程中,学生需要在传接球之前观察周围的环境,还要判断场地实际情况,不断提高自身的观察能力,并且需要体现较强的传接球意识。尤

其是在没有球的情况下,大学初学者在训练当中要以体能训练为主,为传接球能力的强化奠定坚实的基础,避免学生在传接球当中产生体力不充沛等问题。

3.3 培养传接球意识

学生传接球意识的培养需要以其对传接球运动规律的认识和理解为主,教师在开展训练工作时,要让学生在无球的状态下具备较强的跑位接应意识,主要是为了更好地接住同伴传递过来的球。在开展这项训练工作时,学生要利用余光观察旁边运动员的行动状态,还要对持球学生予以接应,让其可以更好地观察球的位置和距离。在开展这项训练工作时,学生队友之间需要相互信任,还要随时观察无球学生的动向,领会接应意图,对无球学生的接应时间节奏进行分析,确保传球的力量和速度都能够保持在最佳状态。教师可以组织大学足球初学者开以少对多的比赛,其中一组人数比另一组人数少2个人左右,让学生指定互相盯人的对象,在规定时间内和场地范围捏开展拦截球联系。这种方式可以让学生处于兴奋状态,类似于实战训练方式,对于激发学生的传接球意识有较大的作用。

3.4 落实传接球实战训练

实战训练对于大学足球初学者传接球能力训练来说非常重要,其在实际训练当中要有实战的氛围和感觉,才能够产生相应的状态,真正掌握具体的传接球方法。教师可以组织学生开展传接球实战训练,营造激烈的竞争环境,让学生在实战训练当中体现强烈的足球意识。

在实战训练当中,教师可以按照实际比赛的方式组织学生之间开展竞争,让学生在传接球的过程中通过运球变方向制皂传接球空隙,给同伴制造传接球契机,还能够对对方队员进行进攻。在这种实战训练当中,大学足球初学者可以改善自身在传接球过程中的观察方法,并且贯彻攻守战术,从根本上提高其传接球能力。

4 结束语

在加强大学足球初学者的传接球能力训练效果时,教师需要合理组织体育活动,以观察能力的培养为基础,全面提高学生对传接球速度、力量等的掌握,强化其灵敏性,从而更好地完成足球传接球任务。

【参考文献】

- [1] 莫永成. 对提高足球快速传接球能力的研究 [J]. 广东药学院学报, 2007 (08): 478-480
- [2] 刘锡满. 浅谈提高少年足球运动员传接球能力 [J]. 沈阳体育学院学报, 2002 (03): 28-29
- [3] 张杰. 足球选项课教学中快速传接球能力的培养 [J]. 青海大学学报 (自然科学版), 2003 (06): 92-93
- [4] 张晓波. 浅析足球教学中学生快速传接球能力的培养 [J]. 科技信息, 2009 (06): 727-728
- [5] 余长平. 对校园足球传接球技术训练的研究 [J]. 当代体育科技, 2016 (04): 18-20