

高等学校足球训练和教练的应用方法调查

张晓健

苏州工艺美术职业技术学院 苏州 215104

摘要: 足球是世界上流行的球类运动,在中国也有广泛的知名度。在大学足球教育过程中,仍然存在着中学教育阶段的问题,如学生身体素质差,对战术理解不透彻,技战术水平低。作为高校足球教师,在教学和训练过程中,要结合学生的实际情况和个人能力,采取多种教学方法,夯实学生的理论基础,提高学生的战术理解和足球意识,锻炼学生的体质,进一步提高学生的技战术水平,为中国足球的发展做出自己的贡献。这就是。本文从大学足球教育的实际情况出发,结合出现的问题,从理论和实践上考虑这些问题的实现,并希望这一举措能够引导大学足球教育向更健康、更完善的方向发展。

关键词: 大学足球;教育和培训;教学方法

Application methods of football training and coaching in higher schools

Xiao-Ji'an zhang

Suzhou Arts and Crafts Vocational and Technical College, Suzhou 215104

Abstract: Football is a popular ball sport in the world, which is also widely known in China. In the process of college football education, there are still problems in the middle school education stage, such as students' poor physical quality, not a thorough understanding of tactics, and low level of skills and tactics. As a football teacher in colleges and universities, in the process of teaching and training, to combine the actual situation of students and personal ability, take a variety of teaching methods, strengthen the students' theoretical basis, improve the students' tactical understanding and football consciousness, exercise students' physique, to further improve the level of students' skills and tactics, make their own contribution to the development of Chinese football. This is. This paper starts from the actual situation of college football education, combines the emerging problems, considers the realization of these problems from the theory and practice, and hopes that this measure can guide college football education to a healthier and more perfect direction.

Keywords: college football, education and training, teaching methods

足球是一项全世界人民都非常熟悉的运动,它拥有“第一运动”的称号。随着这项运动在大学的发展,有必要考虑大学的足球教学和培训,以鼓励更多的学生参与足球运动。足球是世界上第一大运动,也是大学校园里最受欢迎的运动,许多学生喜欢在足球场上挥洒汗水。然而,由于受中国传统教育思想的影响,大学足球的教学和训练仍然存在着中学阶段体育课程的诸多弊端,难以取得良好的效果,影响了许多热爱足球的学生的运动和技术发展。这对足球教师来说具有重要的现实意义,他们需要改变和创新传统的足球教学模式和方法,采用更加科学有效的教学方法,进一步加强训练,激发学生的足球潜能,提高学生的足球技能和足球水平。

1 大学足球教育的现状

1.1 教学硬件设施不完善

由于高校教师和体育部门没有正确认识足球教育的意义,对体育教育的投入远远低于教学设施的投入,相关教育部门的硬件设备、场地建设和师资力量远远不足,严重影响了高校对足球教育的重视,影响了现代大学生的素质教育这对实现足球教育的要求有直接影响。

众所周知,体能训练往往是足球训练的重要基础,因为足球对学生的体能要求很高。在足球课程开始时,教练必须首先指导学生进行必要的体能训练和热身运动,让身体热起来,让身体的关节活动起来,避免因足球的激烈运动对学生的关节和软组织造成不必要的损伤。这

是为了避免对学生的关节和软组织造成不必要的损害。一般的体能训练包括耐力训练、速度训练和爆发力训练,但教师可以根据学生的实际情况,将各种练习交织在一起,形成一个更加平衡的身体。例如,基于教学计划的长跑训练和小腿上带着负重沙袋跑步可以提高耐力和爆发力。同时,由于足球运动对学生的瞬时力量要求较高,在体能训练中加入一些跑跳形式,如变速跑、百米加速跑、百米蛙跳等,可以使足球运动中的跑、跳更加灵活,在后期,可以进行带球跑练习也可以让学生进行这些练习来提高他们的球感和身体素质。

1.2 缺乏对足球教练的热爱

高校体育足球教育的发展受到传统教育和强调大学生文化成绩的意识形态的制约,即大学生在学校学习知识时不自觉地与体育教育产生距离,对学习体育课程知识的热情也比较低。因此,学生失去了学习足球的兴趣,把足球作为发泄压力的场所,却不能掌握和学习足球知识、技术和技能,导致足球教练的工作相对滞后。

球员之间的合作与协调在足球运动中非常重要,为了进一步提高球队实力,必须提高球员在战术执行中的团结、协调、决策和技术能力。因此,在大学足球教育中,教师应引导学生练习足球中常用的战术。例如,两人传球和接球、三人拦截和多人战术配合和回传的演练。老师还应该强调战术合作的重要性和必要性,以避免球员在球场上过于独立,各自为战,忽略了团体战术。在学生们完成体能训练后,老师还应该引入有趣的练习,以进一步培养学生之间的合作和理解。例如,一个学生可以被蒙住眼睛,而另一个学生则被指导完成一个纯感官的射门动作,这样可以进一步发展射门时脚底的感觉,并对力量和角度有更深入的理解。通过这种有趣的练习,可以避免训练的机械性和枯燥性,让学生参与其中。

1.3 注重差异的教育和培训

在足球训练过程中,大学生们缺乏对比赛的战术指导。体育老师和学生在完成基本动作和规则后,很难在足球训练中实施战术安排,足球基本上是按照体育老师的风格来教。在体育课上,体育教师需要根据学生的能力和技能进行教学,鼓励他们完成高难度的足球动作,并拓展新的足球教学内容。

足球与体能有着重要的关系,但它不仅仅关乎个人的坚韧度,还关乎个人的生存和个人的足球技能。要提高足球水平,需要大量的技能练习。在大学足球课上,教师应该针对不同的位置,因为不同的位置有不同的技能,他们所擅长的是什么?对于门将来说,把球踢出去、跳出去和防守的技能在足球中非常重要,需要大量的练习。另一方面,球场上的进攻球员需要更多地关注带球

跑动的技巧,对带球过人的技巧进行一些练习,对传球和方向进行更多练习。在足球训练过程中,为了提高学生的球感和控制力,教练可以通过教授传球练习和让他们体验不同角度的运球和射门来进一步培养球感和技能。

1.4 教师在足球教学中的常见问题

尽管足球在满足体育教学质量要求方面比其他运动项目具有突出的优势,但由于缺乏相关的评估机制、完善的硬件条件、足够的重视和激励,仍然有很多体育教师不愿意教足球。一些体育教师不具备足球教学的专业知识和教学技能,他们能否在足球教学中发挥积极作用,与他们的专业知识水平和教学能力密切相关。由于大学对体育的重视程度不高,很多时候没有专门的体育老师,一个体育老师被几个班级或年级共用,在一些学校,由于缺乏专门的体育老师,足球课往往由其他没有专业知识或教学技能的体育老师代替。大学里的足球教育的效果可想而知。

在足球比赛中,比赛战术在比赛的最终胜利中起着同样重要的作用。为了加强球员的进攻和防守能力,教练需要制定战术,以便有序地指挥球员,使每个球员都能展示自己的能力,防守自己的位置,在球场上不分散。战术训练也有助于培养全能型人才,通过提前准备应对不同风格和类型的对手,提高团队实力。在教学过程中,教师不仅要组织好实践课,还要组织好理论课,利用多媒体和微课对足球战术进行更全面、更细致的讲解,让学生充分了解足球运动中的战术是什么,在什么情况下应该如何使用这些战术他们还必须能够理解足球中使用的是什么战术,以及在什么情况下应该如何使用这些战术。同时,在讲解战术的过程中,教练应举出几个生动的例子,如世界杯上精彩的攻防战,让学生开阔眼界,帮助他们更深刻地理解如何运用战术。讲座结束后,教练应该为学生实施具体的练习,使他们能够将理论付诸实践。

2 如何在大学里有效地进行足球训练教学

2.1 自我和意志训练

大学的足球教育和培训应该是“激励性的”,重点是了解学生的态度和责任,而不是批评他们的学习和获取能力。由于从小缺乏体育训练,现代大学生在处理重要任务时往往缺乏自我激励。同时,足球运动需要拼搏的意志和不畏艰苦、坚持不懈的韧劲,这是学生能否成功的最重要因素之一。意志必须从幼年开始培养,并贯穿发展的各个阶段。体育教师在授课内容中需要采用多种有效的训练方式和方法,包括身体负荷、运动难度、挑战环境等,以培养当代大学生挑战困难的毅力和勇气。

2.2 采用有效的科学方法和手段

大学的足球教育应该采用科学、多样的教学方法

和手段,这是稳定人们对足球运动兴趣的关键。事实证明,高等教育中单调枯燥的体育教学不仅会导致学生产生厌烦情绪,而且还会培养学生的学习欲望,尤其是在体育课上遇到困难时。体育教师需要在课堂上采取灵活的教学方法和手段,如通过原地旋转球、慢速直线运球、然后变速运球、改变方向运球以避免障碍物和防守运球来练习运球。练习者还可以在练习中选择各种运球路线,包括直线、弧线、折线和圆圈。为了进一步培养学生对这项运动的兴趣,部分教学内容可以以系列游戏的形式实施,让学生在良好的兴奋状态下积极参与到足球训练中。

2.3 学生的体能训练

通过科学合理的耐力训练,可以鼓励学生逐步提高心率,增加最大摄氧量,降低呼吸频率,稳定心率,提高恢复能力。足球训练应注重通过小负荷训练进行肌肉耐力训练,特别是通过俯卧撑、仰卧起坐和下蹲重复等练习来克服自己的体重。它能有效地促进全身肌肉的耐力和其他功能,增加肌肉中的毛细血管和肌肉肌红蛋白的数量,并改善氧气的传递功能,这可以为将来改善承受无氧负荷(包括绝对力量)奠定基础。

2.4 开展体育教师的专门培训

与教学相比,体育教育在大学教育系统中的价值被低估了,因此,大学中的专业体育教师远远少于教学。因此,如果我们要实现一系列的体育素质教育的需求,我们需要关注专业的体育教师,通过定期的培训来发展他们的专业知识和足球教学技能,为大学的足球教学创造一个更好的空间。高等院校传统形式的足球教学效果不理想的主要原因之一是学生兴趣不高,不能主动积极地配合教师开展教学活动,这大大降低了教学效率,难以达到预期效果。在足球教学中使用足球练习游戏可以改变人们对足球教学的成见,用各种有趣的游戏开始足球教学。这样一来,学生的兴趣就能被充分调动起来,参与足球教练的主动性和积极性就能大大增加,这样就能有效地提高足球教练的效率。在传统的高等院校足球教育模式中,教师的教学内容单调、重复,教学形式也单调、低效,只是向学生讲解基本的足球知识,示范基本的技术动作,让学生不断进行机械的重复性练习。这样的教学方法不仅不能激发学生的学习动机,而且教学质量本身也有问题,效果不佳。另一方面,足球练习游戏的应用可以说是充分尊重了学生的主动地位,不再被动地、机械地让学生重复学习足球技能,而是以游戏的形式教会学生自主学习、探索和练习足球技能。在这种情况下,足球教育的质量明显提高,足球教育与实际教育要求完全吻合。

在足球比赛中,球员的意识往往反映了他们的整体

实力和综合素质。许多球员并不拥有过人的体能或速度,但他们确实拥有意识,这是一个足球运动员的重要天赋。这种意识包括,除其他外,何时和向谁传球,如何定位,如何跑动,如何在正确的时间和位置上防守对手,以及如何组织团队进攻。足球意识的培养教师记录学生在实际训练和比赛中的录像,然后在小组中重播和讨论,这样他们可以更好地了解自己在球场上的行为——好的和坏的,正确反映意识和不知道的反应,并为自己的技能和表现设定目标,他们可以纠正和改善和提高团队的实力和水平。

3 结论

总的来说,大学足球教练仍然存在很多问题,没有普遍适用的训练方法。教师要很好地分析学生的基本情况,结合足球特点和比赛水平,有针对性地采取更加科学有效的训练方法。他们需要加强学生的足球理论知识,提高他们的战术理解和足球意识,有针对性地掌握足球技能,提高他们的竞争能力和身体素质,最终提高他们的足球水平,为中国足球的发展作出贡献。足球人文教育诠释了“以人为本”的教育理念,改变了目前固定的教育模式、内容和方法,在足球课堂上为学生创造了自由选择的宽松空间,根据学生的自身情况明确了足球教育的学习和提高目标,让学生进行自主活动和相互评价。其目的是创造一个宽松的空间,让学生自由选择,根据自己的情况明确足球教育的学习和提高目标,让学生进行独立活动和相互评价。通过独立活动和同伴评估,学生可以提高他们的足球技能和技巧。该课程使学生在积极的体育活动过程中获得有效的技能和方法,并培养健康的精神和良好的道德品质。它促进了学生的身心稳定,最大限度地发挥了他们的价值和潜力,并使他们的个性和创造力得到了发展。通过足球的教育方法和手段,学生可以体验到快乐和乐趣,获得身体技能,为终身体育奠定基础。

参考文献:

- [1]兰保森,侯会生.我国大学生男子足球运动员焦虑水平和主要影响因素分析[J].北京体育大学学报,2010,33(07):64-67.
- [2]何浩宇,崔寒尽,唐海波,郭峰,鲁超群.大学男足运动员赛前竞赛状态焦虑及其相关因素[J].中国临床心理学杂志,2011,19(06):821-823.
- [3]邵国华,包呼格吉勒图,张敏杰,孟和,李凤新.内蒙古自治区高校高水平运动员运动焦虑的研究[J].安徽体育科技,2012,33(01):50-53.
- [4]朱建军,彭国强.大学生优秀足球运动员赛前竞赛状态焦虑特征研究——以江苏省部分高校为例[J].南京体育学院学报(自然科学版),2013,12(02):20-23.