

足球训练中组合训练法的应用探究

刘纪斌

四川工业科技学院 体育学院 四川德阳 618500

摘要: 足球运动项目受到世界各国的关注,随着足球运动项目的发展,人们开始重视在体育项目中深入推广足球运动。从小学起始、高校体育教育逐渐形成了有规模且相对成熟的足球课程教学体系。在全国有关部门的支持和帮助下,国内高校足球教育的教学模式和教学方法得到了一定程度的优化。在战略决策方面,这种优化是中国足球人才和足球训练。为足球运动的快速发展奠定了坚实的基础。

关键词: 组合训练法; 足球教育

引言:

随着教育改革的不断推进,高校人才培养模式较之前发生了很大的变化。这就要求教师除了传授给学生相应的文化知识、丰富学生的知识储备,还要减轻学生的学习压力,促进学生德、智、体、美、劳全面发展。而在高校足球教学中,将组合训练法应用其中,可以有效激发学生的运动潜能,缓解学生的学习压力,提高学生的综合素质,进而促进学生的全面发展。

一、组合训练法基本原则

1. 由简到难

此方法首要原则为由简到难,高校教师在足球课程教学中,应当遵循此原则。高校教师在展开教学设计的过程中,应当需要根据此原则来展开设计,课程开始需要向大学生叙述一些简单技术,等他们充分理解后,再仔细展开复杂内容足球教学。教师需要掌握好学生自身的特点,在课程过程当中充分引导大学生,让他们充分地发挥出主观能动性。

2. 适量训练

任何的运动均应当遵循适量训练原则,过量的运动就能够对学生的身体造成伤害。教师需要把每一节课的内容展开充分安排,运动量大小应当符合当代大学生的实际情况。组合训练法对学生们要求比较高,因此,教师应当循序渐进展开教学的活动,还应当对学生们及时测试,等他们了解基本的技能之后,再展开组合式的训练活动,引导学生进行练习。

3. 由浅入深的教学

体育教师在足球教学的过程中,应该充分使用组合训练方式,坚持从简单到复杂的教学过程。教学实践过程中,根据学生不同的身体素质、心理素质进行划分;还可以根据学生对足球技能的掌握情况、对足球的熟练

程度等进行划分。针对所有学生教师都可以进行基础性的单项训练。学生在完全掌握训练技巧之后开展实践组合训练方式。在当前大学生主体当中需要具备一定的思维能力和创新能力。在教师技能传授的过程中需要结合学生的实际情况,在传授给学生基本方式之后学生可以自行组合教学内容,主动参与到足球学习中去,以发挥学生的主动性为前提。

4. 高校足球运动项目发展的实际情况

目前高校体育教学情况虽然有所改善,但是仍旧还是存在诸多缺陷,这些情况的存在严重限制了高校足球运动的发展。在教学过程中,存在教学内容不够完善、足球教学中忽视了足球训练技能和心理素质的培养。再加上足球教学方式缺乏创新导致高校教学方式滞后于学生的实际情况。还有部分高校在教学过程中,教师缺乏一定的专业水平,专业水平不高或者是综合素质不高,学生在学习的时候没有专业人员进行指导,大大削弱学生学习的积极性,除此之外,学生本身的训练时间不多,那么学生的身体素质很难提升,身体素质不强学校足球教学很难顺利开展,严重打击学生对足球学习的信心。更重要的是学生对学习足球没有兴趣,也就很难顺利开展足球教学。教练人员在这个过程中应该认识到培养学生主动意识的重要性,才可以保证学生有更高的热情参与到足球学习的过程中去。

二、高校学校足球教学工作的现状

1. 教学内容枯燥无味

目前很多高校学校在开展足球教学时,依然是采用传统的教学模式,教学内容非常枯燥,足球训练主要以跑步、蹦跳的训练为主,或者是让学生一直重复对足球特定动作的练习,固然能够提高学生的足球技能水平,但这大大降低了学生对足球学习的兴趣和激情,重复着

练习动作会使高校学生更加厌倦足球,容易使热爱足球的学生产生矛盾的心理。学生更喜欢在足球场上尽情地释放自己、展现自己,从而缓解学习压力和放松精神。但是传统的教学模式并非如此,不仅禁锢了学生的运动思想,降低了学生的实践活动力度,还严重影响了足球教学活动的开展。

2. 专业性不高

从大学的足球教育团队的角度来看,专业教师的资源很少,现有教师的教学观念不会随着时间的推移而改变,最终并不能充分反映足球训练的核心,缺乏教育意义。根据一项相关调查,大约40%的大学足球教师没有球员教练的头衔,大约30%的大学足球老师拥有二线球员的教练头衔,只有大约20%的大学足球老师具有一线体育教练的头衔。同时,许多现有的大学足球教师接受教育后很少参加任何形式的足球训练,这减慢了足球知识的更新速度,缺乏创新能力,最终影响了足球教育水平和教育效果。

3. 训练实践不充分

足球运动需要在大量实践的基础上来提高自身的足球运动水平,足球运动对于运动人的身体素质要求非常高,如果想要积极地参与到足球运动中,能够提升自身综合实力,需要拥有强健的身体素质。在足球运动过程中经常会出现受伤的情况,因此在足球运动教学过程中教师为了避免发生受伤和意外,会减少教学内容,降低训练的难度系数,同时也会缩短训练时间,剩下时间让学生自由活动,这样会严重影响实践的充分性,再加上高校学生的学习压力过大,无法将大量时间用来对足球运动的学习。

三、高校足球教学中组合训练法的应用策略

1. 强化训练量与训练强度之间的协调与统一

在传统的体能训练中,大多数教师都将运动训练量和训练强度进行了分割。但是,大量的实践教学经验告诉我们,这样的训练方法不仅不能显著提升学生的体能,还会对训练效果产生影响。所以,在应用组合训练法进行体能训练的时候,教师需要对运动训练量与训练强度之间的协调性予以高度重视。一场正规的足球比赛,上半场和下半场的时间加起来一共90分钟。如果双方打成平局,那么还需要进行30分钟的加时赛。这样一来,正常足球比赛的时间就会延长至2个小时。2个小时内不停歇地运动,对运动员的体能要求是非常高的。运动员需要在整个比赛过程中,进行不间断的长距离跑步,或者进行规则范围内的肢体对抗。其运动强度和运动量之大,

如果没有经过专业而长期的训练,根本无法承受。所以,在高校足球教学中,教师对学生进行体能训练的时候,一定要强化训练量与训练强度之间的协调性与统一性。

2. 在心理素质培养中的应用

足球运动除了是竞技的较量之外,更是一场斗智斗勇的比赛,赛场上的形势变化多种多样,对抗比较激烈,要求每名学生需要保持良好心境,以最佳状态进行应对,所以,务必要有过硬心理素质。教师在高校足球课程教学过程当中想,需要通过组合训练法来训练大学生心理素质,进而才可以确保他们在足球能力与其心理素质层面获得综合提升。在心理素质培养中应用组合训练法,具体从这些方面开始着手:首先,应当结合到组合训练法,以此来培养大学生心理素质,让学生可以具有良好心态来对待每场比赛,与此同时,通过组合训练方法来引导学生们树立拼搏意识以及正确比赛观念。其次,要加强培养学生形成主动的、积极的创造意识以及创新思维。最后,把组合训练方法中有效地融入到心理素质的锻炼当中,通过对应训练的内容来引导学生们正确认识到在比赛过程中的挫折,进而能够形成良好抗压能力,可以正确地看点竞争的问题,并且在实践中实现综合的发展。一般而言,大学生在进行足球比赛时,其在赛前、赛中以及赛后心理会展现出来不同的特性,并且能够不断地发生改变。学生在这三个阶段当中转台的调节还具有不同目标。在比赛之前就是应当树立好学生的自信心,同时还需要确保适当动机的水平;在比赛过程当中,就需要让学生在精神层面保持集中;在比赛之后应当尽可能地放松学生的心情,使其能够恢复体能。因此,教师在心理训练过程当中应当根据按照赛前、赛中以及赛后这三个阶段,以此来选择出不同训练的方法,从而为学生养成良好比赛的心理提供一定的保障。

3. 技能训练

(1) 由于足球区别于别的运动项目,高校足球教学中运用组合训练方式结合学生的技能调整学生学习的目标,通过技能考核检验学生的技能,创新突破足球训练技术帮助学生更好的进行学习。体育教师应该按照学生的身体素质、技能水平分层次进行教学。训练知识理论、技能训练由浅入深缓慢而坚定的进行;(2) 高校足球教学应立足组合训练方式,在此基础上开展相关的训练提升足球技能教学的有效性和合理性。在日常训练设计中,可以根据模拟实战进行训练提升足球技能教学的有效性。还可以进行模拟比赛体验等,教师可以更全面了解学生学习的实际情况;(3) 实践教学地开展,应该充分发挥

学生的对抗性思维、竞争思维,合理安排教学内容有意识的提升学生的团队意识、战术意识。从战术训练教学来看体育教师还应该充分运用组合训练方式,首先培养学生的战术思维,战术思维的培养要完善、合理、积极,充分调动学生在日常训练中的主动性和积极性,在心理素质的锻炼下,学生在进入比赛状态之后,可以用最佳心态、体能状态;(4)体育教师在日常的教学中还需要传授与足球相关的历史,充分运用组合训练方式结合学生的思维特点,帮助学生更深层次的学习到有效的战术。教练还要根据学生足球运动训练实际过程中,让学生从心理上认可战术实践的价值。在这个过程中重视学生战术思维的培养,让学生可以获得稳定的足球技能。

四、结束语

综上所述,在高校足球教学中应用组合训练法具有十分重要的意义。在组合训练方法的指导下,使用正确

的教学方法和教学理论,也可以充分发挥校园足球的价值,调动运动员的激情和热情。因此,鉴于复合训练方法的诸多作用,大学足球教师应根据当前情况进行深入研究。

参考文献:

- [1]孙鹏.高校足球教学中组合训练法的运用[J].湖南科技学院学报,2020(03).
- [2]李浩.组合训练在高校足球训练中的应用研究[J].当代体育科技,2020(07).
- [3]李伟强,赵中.浅谈组合训练法在高校足球教学中的应用[J].体育世界(学术版),2019(04):96+95.
- [4]王洪荣.组合训练法在高校足球教学中的应用研究[J].开封教育学院学报,2019,36(07):128-130.
- [5]赵启武.足球运动员身体素质训练的研究:以扬州高等职业技术学校为例[J].数码世界,2019(10):139.