

# 实施“深度练习”，提升中学校园足球学习状态

倪卫军

(南京市溧水区第一初级中学, 江苏南京 211200)

**摘要:** 校园足球的教学和训练中, 学生练习状态的优劣, 决定着训练效果的好坏, 也直接决定着学生技术强化和技能提升水平的高低。在高中足球教学课堂练习中或者课外的自主练习中, 学生的练习状态可能出现练习涣散的问题, 即不能专注于练习之中, 无法进入“心流”的状态; 又或者练习状态流于表面的现象, 对练习中更高能力的提升意识有所欠缺, 停留在“浮浅工作”状态。基于高中生, 他们具备了一定自主学习能力和分析能力, 能针对自身客观的分析自身的所需, 并能一定的帮助或引导下, 自觉地投入到校园足球学习中来。为此, 笔者提出关注和培养学生在足球学习中的“深度学习”状态, 在实践中有意识地建立起“深度练习”意识, 提升学生的学习能力。

**关键词:** 深度练习; 校园足球; 学习状态

## 一、深度练习的概念

笔者提出的“深度练习”是借鉴美国作家卡尔·纽波特《深度工作》中的观点而来。在对《深度工作》的解读中, 提出了书中的主要观点: “决定工作价值的, 并不是那些琐碎浮浅的表象, 而是在于‘水面’之下真正的‘深度’——深度工作。”

“深度工作”是指, 在无干扰的状态下专注进行职业活动, 使个人的认知能力达到极限。这种努力能够创造新价值, 提升技能, 而且难以复制。借鉴作者观点, 将其引用到校园足球的学生练习中来, 形成“深度练习”的概念。笔者对“深度练习”理解为: 在无干扰的状态下专注进行足球练习, 使个人的认知能力、技术能力达到出色。这种努力能练就技术, 提升技能, 并且不断得到强化。例如: 学生在自主练习中, 专注地、忘我地进行颠球的基本功练习, 力求用身体多部位连续颠球不落地, 努力提高对球的控制能力。

同时, 书中也提出了相对的状态——“浮浅工作”。“浮浅工作”是指: 对认知要求不高的事务性任务, 往往在受到干扰的情况下开展。此类工作通常不会为世界创造太多的新价值, 且容易复制。那么相应训练中也就存在“浮浅练习”, 对提升技术要求不高的常规性练习, 可以在受到干扰的情况下进行。此类练习通常不会对技术的强化、技能的提升有太大帮助。例如: 在巩固练习中, 用比较慢的速度进行运球练习, 不能达到比赛中的速度要求, 这就是“浮浅练习”。甚至在这样的练习状态中, 思想不可能太集中, 还伴随有练习懒散的情况。

## 二、实施四步行动, 进入“深度练习”状态

无论是校园足球的课堂练习中, 还是学生课余的自主练习中, 如何做好“深度练习”是实施的关键。借鉴书中的四个步骤, 实施校园足球课堂或课外自主“深度练习”的四步行动, 让自己进入到练习的最佳状态。

### (一) 第一步, 建立“深度练习”的模式

一般而言, 个体的差异会造成学或练的模式差异, “深度练习”也存在不同的模式。因此个体需要针对自身的特点和实际情况, 选择合适的“深度练习”模式。

#### 1. 课堂模式

专注在校园足球课堂教学一节课的时间里, 全身心地投入在

练习中, 不做无为的、与练习无关的事情。养成足球课堂学生的习惯。此模式是学生按照学校的课程要求可以清楚地知道的, 且带有一定“规定性”的色彩, 学生可以按照课程要求, 调整好自己的学习状态和练习状态。

#### 2. 课余模式

日常在校学习时间后的课余时间, 随时可插入深度练习的模式。此模式要求学生对自己的练习有明确的目标和要求, 能自觉地沉浸在练习中。

#### 3. 假期模式

利用假期, 将自己的时间分成两块, 其中一段时间追求高强度、无干扰的专注练习。例如, 参加到某个社团的足球训练中, 提升自身的足球技能, 或者参与某项足球竞赛活动, 让自身的足球比赛能力得到提升。其余时间可完成浮浅练习, 即以娱乐或者休闲为主的足球活动, 例如参加校园足球嘉年华活动。

#### 4. 封闭模式

顾名思义就是“隔离”起来或者在某地集中封闭起来进行深度练习。此模式适用于学校高水平校队的集训, 用于有针对性地提升团队的整体实力。

学生个人或者团体可根据自己的实际需求选择合适的“深度练习”模式, 例如个人可在老师或者自己制定的每日练习计划下, 利用固定的下午放学后30分钟时间进行个人足球技术练习。这30分钟就是自己排除干扰, 针对内容认真完成, 并在完成后对自己的练习情况有简单评估。比如可以评估一下今天运球变向的速度是不是更快更敏捷了? 较之前段时间的练习, 是否有了明显的提升? 个人的颠球数量和控制球颠球高度的能力是不是有所提高了? 等。再比如, 团队精心准备参加假期的一项竞标赛。作为团队, 参加竞赛, 是不是能吸取以前的比赛经验认真地准备此次比赛? 比赛后能不能找到团队提高了哪些地方? 后续还需要加强哪些地方?

### (二) 第二步, 内化“深度练习”成习惯

能否有效地“深度练习”的另一个关键就是需要将练习变成自身固定的习惯和要求。成为习惯才能做到长期有效地坚持, 才能成为学生将足球练习做到“终身体育”之所在。而做到内化“深度练习”为一种习惯需要建立两点明确的要求。

第一,明确进行“深度练习”的地点和时长。明确地点是给自己以明确的“暗示”,到了这里就要开始认真练习。明确时长就是要求自己需要在这段时间内保持专注,且只专注在当下的练习中。例如,课后到学校在足球场,进行40分钟专注练习。

第二,为“深度练习”设置规则和流程。设置规则和流程的目的依然是专注在练习中,对自己有所要求、有所限制,才能长期有效练习,进而形成自觉的习惯。例如,足球课上要做到装备适合踢球,并遵守足球课的常规要求,这是规则。有了规则才能更好练习。同样,足球课有一定的流程,需要符合人体运动规律,要从慢速到快速、从无对抗到有强度。自主练习也就要遵守从慢到逐渐加快的循序渐近过程,并在一定时间后保持一个较高的强度。流程也是为了让学生能更安全地练习、更懂得如何高效、专注地练习。

### (三) 第三步,实现“深度练习”目标

作为“深度练习”需要将自身所有的专注点都放在实现练习目标达成这件事情本身上,需要点燃心中对足球练习的热情,用足够的精力去达成任务。

我们在设置目标时应抓住“引领性指标”,而不是“滞后性指标”。滞后性指标用来描述结果,它代表一件事情的最终结果。也就是说在最终结果没出现之前,自己是不知道练习过程中会出现了什么的。因此,及时调整行为的可能性很小,等到结果出来后,再来改正练习行为策略,很可能为时已晚。引领性指标是指:在达成预定目标之前阶段性指标,是衡量最终目标的前期目标。假如出现某一个既定目标没有达成,就需要及时调整策略和方向,继续向最终目标努力,不让付出的努力全部白费。

以达到《青少年足球运动技能等级标准与测试方法》中的“一级指标”举例说明。滞后性指标就是每天完成多少组,坚持两周或者三周就算达到目标;引领性指标是为达到目标完成阶段性目标。每天记录自己的绕杆运球时间,以完成每天完成每次练习的用时多少,分阶段地改进自己在技术上(双脚运球、单脚运球)或体能上(腿部力量、衔接速度、耐力、协调、柔韧、灵敏)出现的问题,让自己向目标努力。比如,第一周专注提升技术上的问题,第二周专注提升身体敏捷性和协调性的问题,第三周提高腿部力量和动作衔接速度的问题。

这里可以建立一个每日或每周打卡的技巧。制作一个记录板,记录下每日深度练习的时间。这样做的目的是在明确终极目标后,不仅可以有效深度练习时间更加显性,还可以有效地衡量自己的完成进度和程度,进而更好地完成深度练习。

### (四) 第四步,压缩“整体练习”的时间

鉴于现在学生的学业压力较大,相应的参与到校园足球中的练习时间不可能太长,因此,“压缩”整体练习时间也是形成专注于“深度练习”的有效办法。压缩时间,势必要求厘清练习时间中什么是“浮浅练习”时间,什么是“深度练习”时间。有效减少“浮浅练习”时间,让自己更加专注于“深度练习”,必然会在有限的时间内,让练习状态达到最优,从而在有限的时间内增进练习效果。例如,在进行足球自主学练时,请学生将换

好装备(换好足球鞋就是一项浮浅工作,甚至可以让学生在换好足球鞋后,进行一些自主的拉伸活动或慢跑活动)的时间压缩,尽量减少占用自己宝贵练习时间,留出更多的时间进行深度的技术练习或技能练习。足球社团训练中,在训练前告知进行的训练主题和训练目的,并简单讲明练习的形式,减少在练习与练习之间的过渡的时间;热身中,教师引导学生提高热身活动节奏,减少热身中的时间间隔,保证练习内容的有效衔接,为整体练习时间中的“深度练习”留出时间,也是让学生更加专注于“深度练习”之中。

小结以上论述,有效地利用以上四个步骤,积极呈现忘我状态,实现专注且有深度的高效练习。同样,当学生在校园足球练习中达到“深度练习”状态之时,自然会产生一种“心流”的体验。

### 三、“深度练习”达到心流

所谓“心流”,就是当你特别专注地做一件目标明确而又有挑战的事情,而你的能力恰好能借助这个挑战时,你可能会进入的一种状态。“心流”的特征是你做这件事的时候会忘记自己,忘记时间的流逝,你能体察到所有相关的信息,不管工作多复杂你都毫不费力,而且有强烈的愉悦感。简而言之,“心流”说的是这样一种状态:是个体或团体在全神贯注做一件事的时候,沉浸其中的忘我状态。例如,在两队足球教学比赛之中,双方实力相当,在互有攻守的对抗之中都能展现出本队的特点。此时,双方的队员们,沉浸在比赛之中,专注于比赛,全力奔跑,相互呼应,忘却了比赛的时间限制。甚至有可能观看比赛的替补队员或者观众,都觉得比赛精彩,不知不觉中,比赛时间已经快要到了,完全被比赛吸引。心流的状态正是学生进行“深度练习”专注于当下的自然形成的结果,是学生在进行刻意练习的结果。

刻意练习就是要摆脱心理学家所说的人体对外界感知的“舒适区”——自己十分熟悉的事和物,以及“恐慌区”——自己完全陌生的事和物,而要进入到“学习区”——“舒适区”和“恐慌区”之间,既有熟悉,又有新意的区域。当个体处在“学习区”,就是在一定的压力下学习或练习,不断尝试练习、总结、再尝试、再练习、再总结的循环过程,直到掌握技术技能,扩大了“舒适区”范围,进而可以进入到下一个新的“学习区”。例如,学生在反复练习脚内侧踢固定球后,逐渐达到了熟练的程度,此时此刻练习的内容就是在运动中,以及在对抗中,完成脚内侧踢球。反复练习后,在反思技术动作如何更好的准确运用,然后再投入到专注的练习之中。这就是在扩大突破脚内侧踢球技术的“舒适区”,不断找到新的“学习区”。

总之,“深度练习”的状态需要学生用刻意练习的方式,以及相应的方法营造之下,才能达成。达成此状态下会形成“心流”,让自身沉浸在练习中,提升学习的效果。

### 参考文献:

- [1] 米哈里·契克森米哈赖 [M]. 北京: 中信出版集团, 2017.