

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, 并能有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,此时刻意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.