

# 足球训练计划制定策略研究——以初中阶段为例

韩博<sup>1</sup> 王磊<sup>2</sup> 朱梦云<sup>3</sup>

(1. 陕西省西安市第一中学 陕西西安 710082; 2. 陕西师范大学实验小学 陕西西安 710000; 3. 武功县综合高级中学 陕西咸阳 712200)

**摘要:** 足球运动是一项深受学生喜爱的运动, 学生通过学习足球运动知识和技能, 运用到比赛中, 取得比赛胜利, 获得运动愉悦, 然而中学生由于受到课业学习的压力, 存在训练时间紧缺、训练缺乏系统性和持续性问题, 从而导致训练效果大打折扣, 作为校园足球训练辅导教师应该从制定科学、系统的训练计划入手, 助力学生提高身体体能和运动技能。

**关键词:** 足球; 训练计划; 制定

足球运动是一项全面的运动, 因此一个经过深思熟虑的科学系统性足球训练计划必须反映这一点, 因为足球运动员必须在短时间内表现出力量和速度, 并有能力坚持 90 分钟或更长时间持续运转, 所以足球训练计划应该根据每个学生个人的需求和其资源进行单独定制。

## 一、从实际出发设置目标

制定计划前必须对学生个人的现状清晰, 对所要达到的目标明确。花大力气制定详细周密的训练计划是值得的, 随着计划不断的完善, 个人针对性不断增加, 计划会越来越趋于科学合理, 最终会使得学生从中受益巨大。为了能够帮助学生了解自身的现状, 可以设置如下问题进行自我诊断:

1. 精准计算时间。确定相对具体的比赛时间, 并根据自身实际确定出投入训练的总时间, 总次数、每天训练时间的分配等。

2. 通过问卷了解身体状况。目前的身体状态如何? 不能只用“适合”或“不适合”回答, 应该更精确的客观评价“自我起点”。身体要素(力量、速度、耐力、灵敏、柔韧、协调, 以下将灵敏、柔韧、协调视为“灵活性”)最需要发展什么? 是速度? 力量? 耐力? 假如无法明确或者以前没有相对的评估标准, 可以对自己进行客观评价。例如, 12 分钟耐力测试、台阶实验测试、俯卧撑、仰卧起坐、30 米短跑等, 最好在一个下午内完成测试, 并且对照量表进行评分。根据自身客观情况, 在进行足球训练中有所侧重(力量训练、速度训练、技能训练等)。

3. 明确八二法则。明确“20%的训练将对比赛产生 80%的影响”, 围绕那些最需要改进的项目来制定训练计划, 特别是当时时间有限时。

## 二、明确阶段划分, 理清训练目的

即使每年只准备一场比赛, 从科学训练的角度都应该制定全面的训练计划, 并通过多次计划的执行, 不断修正, 最终形成适合个人特点且行之有效的科学训练计划。经过多年的实践研究, 以全年计划为例, 笔者建议分四个阶段制定训练计划(见

表 1), 即: 基础期训练、赛前训练、赛季训练、非竞赛期训练, 可以利用 16 周的训练周期来完成这四个阶段的训练, 以达到预期训练效果。

表 1 全年四阶段训练计划时间安排表

月份	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
阶段	基础期			赛前期		赛季期				非竞赛期		

### 1. 基础期训练

职业球员在这个阶段可能不会过多的触碰足球。他们的训练重点主要是提高体能, 为赛前训练奠定基础。在此特别强调, 基础期训练不宜安排过高运动强度的训练。以下给出部分体能训练的方法和原则。

**耐力训练:** 坚持以持续训练为主, 如长距离跑、越野跑变速跑等。主要是较低强度有氧训练。前 2-3 周内进行的唯一的训练形式, 以体能恢复为主, 为后续逐渐过渡到赛前高强度间歇性训练打好基础。

**力量训练:** 理想情况下, 最大力量训练需要 12 周的时间, 为了能转换成爆发力甚至是速度, 必须发展出坚实的力量基础。因此基础力量训练应考虑从淡季就开始, 一直延伸至基础期。

**速度和力量训练:** 在这个阶段最好不安排速度或爆发力训练, 等到赛前训练和赛季中再进行。

**灵活性训练:** 要明确灵活性在足球训练计划中的重要性, 往往大部分人都忽略了这一点。灵活性训练对于恢复和预防伤病是至关重要的。要知道, 即使是世界上最好的球员, 如果出现伤病, 最终训练就会成为无效训练。在训练中, 如果能设计出适合自己的专项拉伸, 来增加个人的动作范围那是相当必要的, 动作范围直接决定爆发力的大小。这里需要明确提出的是: 为提高高灵活性的专项拉伸与热身时的拉伸是不一样的, 他们有着本质性区别, 主要反应在时间和强度上。

**技、战术训练:** 在这个阶段, 训练的数量取决于自身可用的时间, 而且要重点考虑年龄, 随着年龄的增加, 对体能训练

的要求会更高（16岁以上），投入的时间更长。

### 2.赛前训练

**耐力训练：**本阶段训练以间歇训练的形式为主进行。如间歇跑、折返跑，需要预先确定好间歇时间、组数、次数等。本阶段训练应更加具体，即更为专项。尝试使用在典型比赛中发现的运动模式相匹配的动作模式等。例如在草地上训练并保持短而密集的间歇，包括转体和倒跑等。

**力量训练：**逐渐减少最大力量训练的次数，逐渐过渡到克服自身体重的力量训练上，如爆发力训练、增强式训练（超等长肌力训练）。这里需要说明的一点是，整体负重训练（沙衣、沙背心）可以非常有效地发展力量和爆发性的离地速度，但并不适合所有人，如果技术动作错误的情况下，不建议整体负重训练。

**速度训练：**随着比赛的临近，训练应该越来越多地强调快速和灵敏。同样，计划的内容必须是针对足球的。例如，你的冲刺开始时，可以通过先向后跑出几米，跳起来顶球或在冲刺前控球和传球后再进行冲刺等等。

**灵活性：**随着训练的数量和强度的增加，灵活性训练变得更加重要，切记灵活性直接决定你的动作功率水平。

**技、战术训练：**将技能训练与体能训练结合起来以节省时间，形成专项能力。进行高强度间歇训练训练前，应先进行技术训练。如将体能训练或短跑训练与技能训练结合起来，那么一定要先进行技能训练，当然，以上所有的训练前提是做好充分的热身。

在进入赛季训练阶段之前，可以参照表 2。它将服务于训练量及训练强度的合理安排。

表 2 足球训练计划中身体素质的优先次序

	基础期	赛前	赛季训练
持续训练	高	低	低
间歇性训练	低	高	维持
力量训练	高	中等	低
爆发力训练	高	中等	维持
速度训练	低	高	维持
灵活性训练	高	高	高

### 3.赛季训练

这里的目标是保持你在赛前训练阶段所储备的体能。定期的、有竞争力的比赛可以保持基本的耐力水平，所以把比赛以外的时间应该集中在速度、力量和无氧耐力的发展上。

表 3 是以每周进行两次比赛，且比赛设置在周二和周四如何设计计划的案例，当然如果是一次比赛，则可以把另外一次作为 3 人、5 人、7 人的队内比赛。

有时一年的比赛时间会长达 8 个月，要明确的是周而复始地进行相同强度的训练只会增加伤病和倦怠的可能。所以每

周左右需要进行一次大的休息和恢复，在这一周的休息期内，需要放弃激烈的速度和力量训练，而只是进行 2 或 3 次轻度有氧运动。

表 3 赛季训练计划

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期天
间歇训练	团队训练 超等长训练 速度训练	器械力量 比赛 灵活性训练	团队训练 间歇训练	休息	比赛	恢复性训练 灵活性训练

### 4.非竞赛期训练

本阶段的训练主要是以休息调节为主，可以安排全年当中的六周，比如安排在春节前后进行休息，这里所谈到的休息是相对休息，否则之前的训练储备可能会回到起点，特别是职业运动员会更为明显，建议在此期间进行一些交叉训练或增强式训练，这对于保持体能水平，调节心神会有较好的效果。作为一般爱好者而言，进行游泳、骑自行车、篮球等运动，都是不错的选择。可以每周练习 3—5 次，每次至少 30 分钟。

### 三、划分层次，循序渐进

制定合理的训练计划的前提是要认清自己的训练水平处于哪个阶段。盲目高估或低估自己的训练水平都会干扰训练计划的制定。新手期不要将训练计划复杂化，这样做只会“丢了西瓜捡了芝麻”。要将精力放在学习动作姿势和打好基础上，后期的比赛足够让你飞速进步。中级水平要明确自己的目标，根据目标的不同制定合理的计划。切忌过于贪心，什么都想要。考虑到目前却大多数校园足球人群绝大部分都是业余爱好者，那么，在制定计划时，一定要遵循效率最大化原则，不要将过多的时间浪费在训练上，影响了工作学习，失去了生活的重心。

### 参考文献：

[1]董新雷. 内蒙古足球后备人才培养现状研究[D].河北师范大学,2011.

[2]郭春杰,于亮.足球专项灵敏:训练方法及效果评价系统综述[J].体育科学,2021,41(08):87-97.DOI:10.16469/j.css.202108011.

[3]徐佳发. 西安市中小校园足球内部质量保障体系研究[D].西安体育学院,2021.DOI:10.27401/d.cnki.gxatc.2021.000002.

[4]朱炯. 嘉善县少年男子足球运动员身体素质评价及训练对策[D].上海体育学院,2020.DOI:10.27315/d.cnki.gstyx.2020.000572.

[5]刘赞磊.核心素养背景下小学足球训练课程开发的评价:问题,成因与对策[J].体育风尚,2020(08):147-148.

[6]崔冬冬,刘丹,郑鹭宾. 足球体能评价理论体系的研究与构建——从“训练体能”与“比赛体能”的视角[C]//中国体育科学学会(China Sport Science Society).2011 第九届全国体育科学大会论文摘要汇编(1).[出版者不详],2011:593-594.