

青少年足球教练员训练模式和执教方式研究

◆刘伟

(青岛市第二体育场 266000)

摘要:目前,想要提高我国足球项目水平,就要大力发展足球教育系统,从而培养出有实力,出色的足球运动员。只有做好足球教育,才可以在根本上加快我国青少年足球的发展。而提高足球教育水平的根本条件就是对足球教练员的训练模式与执教方法进行研究分析,从中找出不足之处,并制定且执行问题的解决方案。拥有优秀训练模式和执教方案的足球教练员不难培养出优秀的足球运动员,所以研究足球教练员的训练模式与研究方案是我国青少年足球项目发展的重中之重。下面我们将针对这一核心问题进行探讨与研究。

关键词:教练员;训练;执教方法;研究与探讨

引言:目前,我国青少年足球的训练没有属于自己的一套训练模式,我国青少年足球教练员的训练模式与执教方式大多是模仿其他的体育项目,导致我国足球的训练模式与执教方式很固定,很传统。这样执教存在的弊端就是我国青少年的足球训练像是工人工作车间一样,好像是在一条流水线上生产出拉的工艺品一样。这样的训练只能使青少年熟知足球的基础技能,只能让青少年为参加比赛打基础,却不能使青少年的球技得到更高水平的进步,会让处于瓶颈期的青少年们无法突破自我,导致我国青少年足球水平只能应付考试。这样的执教模式会让青少年们缺乏思考与创新能力从而抑制了他们在足球技术领域上的成长。

1、青少年足球教练员的训练模式

现如今,足球的训练模式大体上分为两种,一种是一情景式为基础的训练模式,另一种是以直接式为基础的训练模式。下面将对这两种训练模式进行分析。

1.1 “情景式”训练模式分析

所谓情景式训练模式就是将训练当成实战,也就是说情景式的训练与正常的比赛制度一样,训练模式是随机的,突发性事件也随机出现,存在着高强度的干扰性与对抗性,这样的性质可以在一定程度上为青少年足球运动员奠定良好的基础。虽然这种情景式训练很优秀,并且我国青少年足球教练员也很希望可以将这种训练模式,但是我国却由于场地限制等其它原因无法实施这种情景式训练模式。另一个我国没有大范围应用情景式模拟训练的原因是,我国青少年足球教练员更注重的是运动员基础训练的培养,而对于更高阶段的训练却不再重视的范围内,另外也有很多教练员对情景式与直接式的特点无法有根本上的区分,所以这些种种原因导致我国目前还无法大范围应用情景式训练模式。

1.2 “直接式”训练模式分析

直接式训练模拟主要针对培养青少年的足球入门或是无基础的足球训练。这种零基础的青少年在大体上对足球还不是很了解,对于足球的基本技术也没有真正的理解,也就是说零基础的青少年们并不适用于情景式训练模拟,所以直接式训练模式就是针对这些刚入门的青少年所制定的。相对于情景式训练模式,直接式训练模式比较简单,运动适量。非常适合刚入门的青少年。

1.3 两种训练模式联系

在青少年们经过一段时间的刻苦训练之后,他们的技术上升到了一定的阶段,在进行传统的直接式训练模式就不合时宜了,所以在有一定基础上的青少年需要进行另一种程度训练,也就是情景式训练模式,对可以进行情景式训练模式的青少年来说,他们需要有一定的足球基础,并且可以参加比赛形式的训练,只有达到了这种程度才可以更加完美的接受情景式训练模式的洗礼。所以情景式训练模式在一定程度上难度要大于直接式训练模式。

2、青少年足球教练员的执教方法

2.1 执教方法中的训练指令

执教方式最经常使用的就是普通的训练指令了。有时运动员在遇到一些突发情况时需要教练员的指令才知道自己应该怎么

做或者是自己应不应该去做下一步。在训练中一定程度的训练指令可以帮助运动员的进步与提升。但是过多的指令以及不合时宜的指令只会给训练带来消极影响,会使运动员对教练发布的指令产生过度的依赖感,但是在实际的比赛中,青少年运动员只能靠自己来判断。如果过度的依赖指令,会影响运动员的自我思考能力,与创新能力。根据调查研究可知,教练员发布的训练指令会在无形之下影响训练的氛围。所以最好应该在训练中减少训练指令。

2.2 执教方法中的提问方式

在青少年足球训练的执教方法中存在一项很有价值的具有启发性的方式,那就是提问方式。据研究调查表明,提问方式可以使运动员提高发现问题的能力,同时也可以培养青少年足球运动员解决问题的能力。在回答问题的同时不仅可以促使青少年思考,还可以使运动员能够充分的感受到自己在比赛中的感受。据英国足球学者 PayPower 指出,在一节优质的足球课程中,由提问引起的运动员的大脑疲劳程度远大于这一节课给运动员们带来的身体上的劳累感。教练员在课程上的提问问题包括封闭式问题和开放式问题两种,之所以分为这两种问题,是因为这两种问题即包括对之前训练的回顾与考察,看看队员们是否熟练的掌握了之前的技巧,又包括对突发事件的处理以及对接下来将要学习的技巧的引入。据调查发现,开放式问题可以有效地帮助青少年运动员提高其自身的比赛竞技能力。除此之外,还可以培养运动员的独立思考能力。但是在我国教练员的提问问题有着一定的弊端,比如教练员所提问的问题具有一定的局限性。教练员们在实际操作的通常情况下提问的开放式问题明显低于封闭式问题。

2.3 执教方法中的战术执教

据有关研究表明,教练员通过向青少年运动员们讲述战术以及针对战术的训练,可以很大程度的提升运动员的竞技能力。很多运动员们也表示自己非常喜欢竞技训练,因为通过竞技训练可以让他们得到战术上的反馈,在训练之后也可以看到自己的不足之处,还可以培养队员之间的协作能力。在进行战术执教时需要注意的是,在训练结束后,教练员要让运动员们自己进行反馈,而不是教练员直接指出运动员的不足之处。只有这样才可以让运动员进步,而不是对教练的过度反馈产生依赖,但是教练员也不可以完全的让运动员自行反馈,在运动员没有注意到的时候进行适量的指点,适量的指点可以启发运动员对战术训练的思考,培养他们的自我决策能力。

3、结语:

针对学生的训练模式分析来看,青少年足球教练员应该对有一定基础的运动员们应用情景式训练模式,而对于一些零基础的青少年应该多采取直接式的训练模式,也就是术业有专攻,针对不同层次的青少年采取不同的训练模式。针对教练员的执教方式分析来看,教练们在训练过程中,应该适当的减少一些规定性较强的指令,反而要多提问,并且要多提问一些开放式的问题,这样既可以培养运动员的独立思考能力,又不会因过多的指导使运动员对教练产生依赖。再者,教练员也要不断地提升自身的认知水平与战术技巧,要与时俱进的创新,不能按部就班的按照传统的定性模式去教,在培养新一代运动员时,也要通过自己的经验进行创新。

参考文献:

- [1]郭潇.青少年足球战术训练设计理论研究[D].北京:北京体育大学
- [2]李强,韩玉,孙敬,等.从“技能”到“球商”:我国青少年足球核心训练范式转变研究[J].天津体育学院学报