

组合训练法在高校足球教学中的应用分析

◆孙健

(四川外国语大学成都学院 四川省都江堰市 611830)

摘要:在新的时代背景之下,体育教育备受社会各界的广泛关注,作为体育教学实践中的重要组成部分,足球训练所涉及的内容和形式相对比较复杂,老师需要将不同的训练要素结合起来,了解心理、战术、技术、体能的实质要求,不断提高足球运动员的综合素质以及体育水平,确保足球运动员能够在自主实践的过程中实现个性化的成长和发展。

关键词:组合训练法;高校足球教学;应用分析

一、引言

足球训练对足球运动员个人的综合素质提出了一定的要求,老师需要站在宏观的角度了解不同教学方法的优势和实践标准,突破传统教学模式所存在的不足。其中组合训练法能够在第一时间吸引学生的注意力,充分体现了足球教育的核心要求和内涵,因此在高校足球教学实践的过程中,老师可以将这一方法融入不同的教学环节,努力实现教学质量和水平的稳定提升。

二、足球组合训练法

在足球运动员的日常训练教学实践过程中,心理综合训练、战术训练、技术训练和体能训练尤为关键,老师需要对这几大关键要素进行深入分析和解读,将日常训练与专项训练相联系,及时了解学生的身体状态和体能素质,保障运动员能够在自主实践的过程之中掌握足球运动的技巧和精髓。另外为了提高足球运动员的竞技水平,在日常足球训练时,老师和需要了解足球运动的发展规律,结合目前足球运动开展的实际情况,利用组合训练模式来对学生进行有效引导,实现不同训练内容的合理安排,为足球活动的有序开展提供更多的依据和指导。

组合训练主要以训练内容、训练安排、训练方法和训练策略的有机结合为依据,老师需要严格按照不同要素的组织原则明确各个板块的具体构成情况,实现理论与实践之间的紧密联系和互动。在对高校足球发展现状进行分析和研究时,老师需要关注科学训练目标的有效制定,明确足球训练的相关原则和操作要求,通过对心理目标的剖析,来为不同层次的群体训练提供坚实可靠的依据,实现训练形式和训练内容的有机组合。另外,不同运动员个人的综合素质和体育锻炼水平有所区别,因此老师需要结合实际情况选择相对应的训练策略、训练内容,保证学生能够达到最佳的训练状态。

学术界和理论界在对组合训练法进行分析和研究时明确强调,这种方法主要以训练理论的分析和研究为切入点,足球训练法属于一种比较特殊的训练方法,所包含的内容相对比较复杂,老师需要在训练的过程之中了解运动员的个性发展特点,分析运动员的训练水平和竞技状态,结合不同项目训练的具体要求中的考虑各种差异性的元素,实现不同训练策略的有机组合和协调发展,只有这样才能促进日常训练活动的正常开展。其次,高校足球老师还需要了解不同的足球训练原理,合理安排具体的训练内容,及时掌握训练内容的具体性质和比例要求,保证自身所采取的训练方法能够在一定程度上提高运动员的体育素养,需要注意的是,足球组合训练法能够有效改善单一训练策略中所存在的问题,实现不同训练方法的有机叠加和组合,将交叉组合和间歇组合方式融入主题教学实践中,集中发挥不同教学实践方法的优势。

三、组合训练法在高校足球教学中的应用

(一)、组合训练法在高校足球体能训练中的应用

在将组合训练法融入高校足球体育锻炼实践的过程中,体育老师首先需要了解体能训练的核心要求和原则,明确训练量和训练强度之间的相关性并实现两者的综合提升,只有这样才能更好地体现素质教育的核心要求。其中传统的体能训练主要以运动

训练量和运动训练强度的分析为基础,同时这两者的独立性相对较强,老师没有结合不同的负荷因素进行有效的分析和界定,最终导致实际的体能训练方式存在诸多缺陷。在了解运动员个人的体能训练要求时老师需要注重训练量和强度的深入分析,及时的追踪足球运动员在日常训练之中的具体表现情况,在足球比赛的过程之中运动员所承受的运动量和运动强度非常的大,因此在日常训练时必须要实现两者的紧密结合和相互统一。

其次,在日常体能训练时高校足球老师需要注重对足球训练原则的深入分析和解读,足球是体育训练之中的重要训练工具,对运动员个人来说有着关键的作用,高校足球队员的训练时间比较短,同时对训练的了解较少,对此,在对其进行引导和俄教育的过程中体育老师需要投入更多的时间和精力,将不同的训练模式与与运动员个人的个性化成长相结合,实现综合体能训练与单项体育训练完美融合,保障两者的合理搭配,更好的实现体能提升目的和训练目的。

最后,老师需要将基础训练和力量训练相结合,了解两大训练板块的具体原则和要求,为了提高运动员自身的对抗能力,保证运动员能够结合个人的实际情况对速度进行合理的控制,老师需要以基础训练为依据提高运动员的力量素质。另外,在此基础之上老师还需要以综合素质训练为依据,明确运动员在足球竞赛防守和进攻之中的具体情况,体现足球运动员的力量素质。

(二)、高校足球组合体能训练的训练方法

与其他的运动形式相比,足球的强度较高同时间歇性相对比较明显,对运动员个人的综合实践动手能力提出了一定的要求,因此在足球训练的过程中,老师必须要站在宏观的角度了解足球运动员的综合身体素质,认真分析不同体育锻炼实践过程之中体育运动员的具体表现,其中足球运动员的速度、力量和耐力的提升尤为关键,这几大要素的综合能力会直接影响运动员在赛场之中的表现。高校体育老师需要了解不同组合技术训练的相关要求,遵循具体的原则,采取循序渐进和由易到难的形式充分的发挥不同训练策略的作用和优势,其中重复性训练十分关键,对提高足球运动员的综合素质意义重大,老师需要将单项技术训练融入技术组合式练习过程之中,从整体上促进运动员机能水平的稳定提升。足球运动员个人的认知能力相对较强,因此在技术训练的过程中,体育老师需要突出这一重要的特性,明确反复基础技术练习之中的相关要求,采取单人训练和多人组合训练比赛的形式来更好的为足球运动员个人综合技能提升提供一定的依据和指导。

四、结语

在高校足球教学实践的过程中,组合训练法受到了教育者的关注和认可,老师们对这一教学方法的好评度较高,为了使该训练方法能够有效发挥其作用,体育老师需要综合考虑不同的影响要素,掌握该方法的应用技巧。

参考文献:

- [1]马东.组合训练法在高校足球教学中的应用分析[J].文体用品与科技,2017(18):167-168.
- [2]郑谋荣.高校足球教学中组合训练法的应用分析[J].青少年体育,2017(1):40-41.
- [3]张雄.组合训练法在高校足球教学中的应用研究[J].运动,2016(19):98-99.

作者简介:孙健,男,汉族,籍贯:四川省三台县,生于:1978-8-28,四川外国语大学体育部,职称:讲师,硕士学历,研究方向:运动训练与足球教学。