

探析初中足球教学训练方法与策略

王林海

(宁夏回族自治区吴忠市第四中学 宁夏 吴忠 751100)

[摘要] 足球运动,可当之无愧地称“第一运动项目”,受到全世界各国人民的欢迎与追捧。国家教育部、体育部都曾在多个重要场合提出,要在青少年群体范围内大力普及足球运动,提升青少年身体素质,并要求广大中小学教师要在实际教学中注重选拔优异的可塑之材,重点加以培养。笔者作为初中体育教师,从目前情况下初中阶段体育课程中足球教学和训练的现状出发,提供一些可供参考借鉴的训练方法和策略。

[关键词] 初中; 足球教学; 训练; 方法与策略

足球是一项普及性强、竞技性强的群众性体育项目。由于一些历史背景原因和客观现实原因,我国的足球发展基础薄弱,竞技能力不足,尤其是在国际赛事上足球竞技成绩不理想,足球事业发展面临瓶颈重重。较年幼的小学生和课业压力较大的高中生而言,对初中在校生开展足球训练时机最为成熟、成效最为显著,因此广大体育教师们应当充分把握时机,加大足球训练,并从初中在校生发现和培养足球苗子。

一、初中足球训练应当遵循的基本原则

足球训练不是孤立的教学过程,它是以提高学生实战竞技技术为目标,在不影响文化知识学习的前提下,对学生们开展的循序渐进的完整教学过程。在实训过程中,应着重掌握以下几个基本原则:

1. 侧重打好训练基础,而非过早追求竞技成绩

世界上有很多开展青少年足球训练卓有成效的国家,纵观这些国家和地区,不难发现一个共同点:适龄青少年的足球基础训练抓得好,足球整体水平就提升得快。基础必须要老老实实地打,训练必须要扎扎实实地做。由于我国足球事业发展势弱,导致一些地区训练基地出现急于求成、急功近利的不良倾向,这些倾向也逐渐影响到青少年的足球训练工作,忽视了青少年的基础训练,而多在一些技巧性的战术上下工夫,形成本末倒置的错位训练。

2. 侧重个性培养,把握初中生训练规律

要开展好初中学生的足球训练,需要在学生的身体素质、思想状态、竞技技术等多方面共同发力,开展全面综合、重点突出、互相协调的训练,而不可能面面俱到、搞平均主义。首先,要根据初中阶段学生的年龄特点,结合实际情况开展灵活多样的训练方法。初中阶段的学生,大多处于神经元的兴奋性较高的阶段,身体灵活性较好,技能可塑性较大,尤其是在速度联系方面,这个年龄段的孩子往往具有天然的优势。因此在训练初中学生时,一定要狠抓速度计快速反应能力的训练,这将为日后的战术提高打好最重要的基础,有助于他们以后的能力快速提升。

3. 技术训练要有主有次、突出重点

在初中阶段的足球教学中,要着重做好以带球为主的控球训练、以传球和射门为基础脚法训练,对于启蒙阶段的青少年来讲,这是掌握其他技术的基础。还要抓好基础意识的培养,做好与基础训练的有效配合。众所周知,基本意识培养作为主观意识要素,必须贯穿于足球技术训练的始终,要了解做出每个动作的目的所在,才能在实战竞技时信手拈来,轻车熟路加以实用。另一方面,要做好攻防战术的理论培养和实践锻炼。

二、加强初中足球教学训练的方法策略研究

1. 做好引导工作,给予充分的积极暗示

初中在校生刚从小学阶段走来,在专业体育技能方面必然水平有限,个体之间的素质也存在着或大或小的差异。对此,体育教师应当多鼓励学生参加足球训练,尤其是在受到竞技挫折的时候,有少数教师会进行挖苦,严重打击学生们的积极性,这是极

其不可取的,善于引导的体育老师应该给予学生充分的肯定,帮助他们存在的问题以及知识的欠缺所在,鼓励学生树立强化训练的信心。

2. 制定合理制度,助力开展系统性训练

科学分析一下足球训练的整体训练过程,可以看出这是各环节密不可分的一个系统性整体。教师应当结合初中学生的身心发育特点,制定有利于激发他们竞技意识的制度,奖罚有度、训练有方,同时要发扬民主风格,体现人性化特征,征求学生们的意见和建议,以便于得到学生们的认可和配合。只有具备了健全完善的足球训练制度,才能形成良好的训练氛围,有利于初中生之间互相竞技、对训练活动充满激情和动力。相反,没有制度的框架和制约,训练就会如同一盘散沙,达不到预期的效果。

3. 做好理论灌输,避免训练脱离方向

没有理论指导的实践是不科学的实践,缺少理论知识引导的训练也是容易方向走偏的训练。理论与实践始终密不可分,但在当下的体育教学实践中,往往重实践而轻理论,因此,教师要适时转变观念,重视足球训练有关知识的讲解和传授。要合理安排一些室内的体育课程,就训练方法和足球技能等内容开展一些理论知识讲解,此外,像团体训练中注意事项、队员合作等内容,都是重点讲授对象。室内体育课程还可以充分利用多媒体,让学生观看视频,结合理论知识,再从视频观战过程中,对足球训练中的进攻、防守、部位等概念加深印象,从而由浅入深地对足球训练有完整的认识。

4. 打好前期基础,重视培养身体协调性

在足球运动中,脚的力量支撑身体变控节奏。在整个足球训练过程中,以脚步训练为重的身体的协调能力水平如何,直接影响到球技水平其发挥。对于身心已经得到充分发展、但发展又不成熟的初衷来讲,身体的协调能力是训练的重中之重。笔者认为,要加强肢体之间的配合协调能力,可以反复进行单脚着地、起身下蹲等基础训练,为了达到良好的效果,可以选择一些分组竞赛等有趣味的形式。此外,也可以通过走平衡木、攀爬等训练项目,设计一些与足球基础训练相混合的活动,提升学生身体协调性。

三、总结

初中阶段足球训练远非大多数情况所呈现出来的那么简单,这种训练涉及到的专业内容众多而且复杂,作为初中体育教师,一方面要摒弃轻视态度,提升思想站位,另一方面还重点突出、方法得当,切实使足球训练取得实效。

参考文献

- [1] 尤佳能. 新课标下初中足球教学的价值、问题及路径[J]. 科学大众(科学教育); 2017(01).
- [2] 赵志剑. 校园足球背景下中学足球教学方法刍议[J]. 运动; 2015(08).
- [3] 孙文明. 中学足球教学与训练的思考[J]. 成功(教育); 2013(24).