

# 教练员在高中足球特长生专项体能训练中的问题及策略研究

王永存

齐齐哈尔市第一中学校

**摘要:**在高中足球特长生的培养过程中,专项体能训练是至关重要的一环。而教练员在专项体能训练中的作用至关重要,他们需要合理制定训练计划、采用科学的训练方法,并关注学生的心理健康。然而,实际情况中,教练员在专项体能训练中也存在一些问题,如训练计划制定不合理、训练方法不当、忽视心理因素等。本文将从专项体能训练的重要性、教练员的关键作用、问题分析以及相应的策略研究等方面展开论述,旨在为教练员在专项体能训练中提供一些建设性的策略。

**关键词:**教练员;足球特长生;专项体能训练

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2023.07.224

## 引言

足球作为一项集技术、体能、心理等多方面要素于一体的综合性运动项目,对运动员的综合素质提出了较高的要求。在高中阶段,特长生的培养显得尤为重要,而专项体能训练作为其中的重要环节,直接关系到特长生的成长和发展。而教练员作为特长生培养过程中的关键角色,其在专项体能训练中的作用不容忽视。

### 一、专项体能训练对足球特长生的重要性

足球,作为世界上最受欢迎的体育项目之一,它的魅力不仅在于比赛的不可预知性,更在于球员们在场上的速度、力量和耐力的完美展现。专项体能训练,就是为了让足球特长生们在这些方面达到最佳状态,以应对比赛中的各种挑战。

体能是足球运动的基础,一个足球特长生如果没有良好的体能作为支撑,就像是一辆没有油的跑车,外表虽然光鲜亮丽,却根本发挥不出应有的性能。专项体能训练通过有针对性的训练项目,比如耐力跑、速度训练、力量练习等,有助于球员提高运动效率,增强比赛持久力和爆发力,使他们在场上更加如鱼得水。

专项体能训练有助于预防伤病,在激烈的足球比赛中,膝盖、脚踝和肌肉等部位的受伤概率极高。通过科学的体能训练,可以强化球员的肌肉和骨骼,提高柔韧性和协调性,这样在面对剧烈运动时,球员的身体能够更好地适应和吸收冲击,从而降低受伤的风险。

专项体能训练能够提升球员的心理素质,足球比赛常常需要在高压下迅速作出决策,这对球员的心理素质提出了极高的要求。体能训练中的重复性和高强度挑战,无疑是对球员意志力的一次次考验。在这个过程中,球员不断超越自我,增强自信心,这对于比赛中的

心理战术同样具有重要意义。

### 二、教练员在专项体能训练中的关键作用

在足球特长生的专项体能训练过程中,教练员扮演着至关重要的角色。他们不仅是训练的设计者,更是心理导师和战略规划者。

教练员需要具备深厚的专业知识和经验,以便为球员制定合适的体能训练计划。每一个足球特长生的身体条件和技术特点都不尽相同,因此,教练员必须根据每个球员的实际情况,设计个性化的训练方案。这不仅需要教练员对足球运动的深入理解,更需要对运动生理学、运动训练学等领域有着专业的把握。

教练员在专项体能训练过程中充当着激励者的角色。面对枯燥乏味且强度极高的体能训练,球员们很容易感到疲惫和挫败。这时,教练员的鼓舞和激励至关重要。他们通过积极的沟通、鼓励的话语和个性化的激励手段,帮助球员树立信心,维持训练的热情和动力。

教练员还要承担起监督者的职责,在训练的过程中,教练员需要密切关注球员的体能变化和训练效果,及时调整训练计划。同时,教练员还要确保球员们能够严格执行训练计划,避免偷懒和敷衍,确保每一次训练都能够达到预期的效果。

通过对专项体能训练的持续投入和教练员的科学指导,足球特长生能够在比赛中展现出更高水平的竞技状态,为自己也为团队赢得荣誉。

### 三、教练员在专项体能训练中的问题

#### (一) 训练计划制定不合理

一项合理的训练计划对于球员的成长至关重要。然而,许多教练在制定训练计划时存在着一些不合理的问题。

### 1、缺乏个性化

许多教练在制定训练计划时往往忽视了球员个体差异的存在，把所有球员都同样对待。然而，每位球员的身体状况、受伤历史和发展阶段都各不相同，因此需要根据每个人的情况来制定个性化的训练计划安排。假设教练员只采取一样的训练计划，会导致部分球员过度训练，部分球员不足训练，影响整体训练效果。

### 2、考虑不足

一些教练在制定训练计划时往往考虑不周。他们可能只关注于训练的强度和含量，而忽视了训练的周期性和持续性。一个合理的训练计划应当是系统性的，需要考虑到不同阶段的训练重点和含量安排，以及训练的持续性和循序渐进性，而并非仅仅是堆积训练量。

#### （二）训练方法不当

除了训练计划的制定不合理外，训练方法的选择和实施也是教练员在专项体能训练中可能遇到的问题之一。

### 1、过度训练

一些教练在进行专项体能训练时，往往会面临过度训练的问题。他们可能过于强调训练的强度和频率，忽视了球员的身心承受能力。长期以来，过度训练不仅会让球员受伤的风险增加，还会造成球员体能下降，甚至导致过度疲劳，影响训练效果和比赛表现。

### 2、训练内容不符合足球特长生的特点

一些教练在选择训练内容时往往忽视了足球特长生的特点。足球是一项具有高强度、高频率和突发性的运动。因此，在进行专项体能训练时，应充分考虑这些特点，并选择符合足球比赛要求的训练内容。然而，有些教练可能会将通用的体能训练内容直接应用到足球训练中，忽视了足球运动的特殊要求，导致训练效果不理想。

#### （三）忽视心理因素

除了训练计划和训练方法的问题外，一些教练在专项体能训练中还存在着忽视心理因素的情况。

### 1、压力管理不足

足球是一项竞争激烈的运动，球员通常要应对来自内外各方面的压力。所以，对于球员的成长来说，压力管理非常重要。在专门的体能训练中，一些教练常常忽略了对球员心理素质的培养，过于注重训练的强度和效果，忽视了球员在训练过程中的心理感受，这无疑给球员增加了心理压力。

### 2、团队建设不够

足球是一项集体运动，球队整体表现的关键在于球员之间的合作和团队凝聚力。但是，有一些教练在专注于个体训练时往往忽视了团队建设的重要性，过度强调了个人训练，忽视了团队训练的规划和重要性。这不仅会对球员之间的合作默契造成负面影响，还可能对球队整体的比赛表现产生不利影响。

## 四、教练员在专项体能训练中的策略

### （一）制定个性化的训练计划

在体能训练中，个性化的训练计划是指根据每位运动员的身体条件、技术特点、心理状态等因素，为其量身打造适合其特点的训练方案。这种方法旨在最大化每位运动员的潜力，同时避免由于训练不当导致的伤病。

#### 1、考虑个体差异

个体差异是指不同运动员在生理和心理特点上的差别，这些差异对于制定训练计划至关重要。例如，针对速度和爆发力突出的前锋，教练员可能需要设计加速跑、短距离冲刺等训练内容，以提高其瞬间加速能力和射门速度。在具体操作上，教练员可以通过定期的身体测试，如50米短跑、立定跳远等，来评估运动员的速度和爆发力，然后根据测试结果调整训练计划。对于体能底子较好但技术需要提升的中场球员，教练员则可以安排更多的带球跑动、控球技巧等技术环节的训练。例如，教练员利用圆形训练法，设置不同的控球绕杆、传接球等练习站点，让运动员在保持高强度体能活动的同时，提升控球和传球的精准性。

#### 2、结合足球比赛特点

除了考虑个体差异外，教练员还需要结合足球比赛的特点来制定训练计划。足球比赛是一项高强度、持续时间较长的运动，球员需要具备良好的耐力、爆发力和灵活性等体能素质。因此，教练员在制定训练计划时，需要充分考虑到比赛的特点，合理安排训练内容和强度，以保证球员在比赛中能够达到最佳状态。举个例子来说，如果是一场重要比赛前的训练计划，教练员可能会增加球员的爆发力训练，并安排一定的对抗性训练，以帮助球员更好地适应比赛的强度和节奏。而在赛季中后期，教练员可能会适当减少训练强度，注重恢复和调整，避免过度训练而导致球员的体能下降和受伤风险增加。

### （二）采用科学合理的训练方法

科学合理的训练方法是保证运动员能够持续进步且不受伤的关键。教练员必须根据最新的体能训练理论和实践经验，制定出既安全又有效的训练方案。

### 1、平衡训练强度和休息

训练与休息的平衡对于运动员的体能恢复和提升至关重要。过度训练会导致运动员疲劳累积，影响训练效果和比赛表现；而休息不足则可能引发运动损伤。科学的训练方法要求教练员根据运动员的体能状态和训练周期来合理安排训练强度和休息时间。例如，教练员在一周的训练中安排高强度训练日和低强度训练日，并在必要时给予运动员适当的休息或恢复日。在高强度训练日，可以设计一些对抗性强、模拟比赛节奏的训练内容，如小场地对抗赛、多人快速转换跑位等。在低强度训练日，则可以安排一些恢复性训练，如慢跑、拉伸、瑜伽等，帮助运动员放松肌肉，加速体能恢复。

### 2、结合专业的体能训练理论

教练员需不断学习和应用专业的体能训练理论，以便更科学地指导运动员。例如，可以应用周期训练理论，将训练计划分为准备期、竞赛期和恢复期，并在每个时期中采取不同的训练强度和内容。在准备期，教练员可以重点提高运动员的基础体能，如通过力量训练、耐力训练等来增强运动员的肌肉力量和心肺功能。在竞赛期，训练内容则需要更加贴近比赛，例如通过高强度间歇训练来提升运动员的比赛耐力和速度。恢复期的训练重点在于帮助运动员恢复体能，减少训练量，并关注身体的全面康复。

#### （三）关注足球特长生的心理健康

足球是一项高度竞技的运动，运动员的心理状态对其表现有着不可忽视的影响。教练员在关注体能训练的同时，也应该重视球员的心理健康。

#### 1、提供心理辅导

心理辅导对于帮助运动员应对训练和比赛中的压力、焦虑和挫折感非常重要。教练员可以定期与运动员进行交流，了解他们的心理状态，并提供必要的心理支持。例如，如果发现运动员在比赛前表现出过度紧张的情绪，教练员可以通过放松训练、呼吸调节等方法来帮助运动员缓解紧张情绪。此外，可以邀请专业的心理咨询师定期为队员进行心理辅导，帮助他们建立积极的心态，提高心理韧性。在具体实施心理辅导时，教练员可以利用情境模拟训练，帮助运动员准备处理各种比赛情境下的心理反应。比如通过模拟罚点球的压力环境，让运动员在精神上预演这种高压情境，并通过心理技巧训练增强心理应对能力。

#### 2、加强团队建设

团队建设对于培养团队精神和促进队员之间的沟通

非常重要。教练员可以通过组织团队活动、建立共同目标等方式来加强团队凝聚力。例如，可以定期组织团队建设活动，如户外拓展训练、团队晚会等，增强队员之间的相互了解和信任。在日常训练中，教练员也应鼓励队员之间的沟通和协作，如在训练中安排一些需要团队协作完成的任务，让队员在共同完成任务的过程中增进理解和配合。教练员还应重视每位队员的意见和感受，通过定期的团队会议，让队员们有机会表达自己的看法和建议，共同参与到团队建设和决策中。

### 五、案例分析

为了更好地说明教练员在专项体能训练中的问题及策略，我们将结合实际案例进行分析。以某高中足球特长生专项体能训练为例，分析教练员在专项体能训练中的问题及相应的策略。

案例背景：某高中足球特长生在专项体能训练中，出现了一些问题，包括个性化训练计划不足、训练强度不合理、心理压力较大等。

策略分析：针对上述问题，教练员可以根据每位运动员的实际情况，制定个性化的训练计划，考虑到每个运动员的特点和潜力，使训练更有针对性和有效性。同时，教练员需要合理安排训练强度和休息时间，避免过度训练，保障运动员的身体健康。另外，教练员需要重视运动员的心理素质培养，提供心理辅导，帮助运动员调节情绪，增强信心，保持良好的竞技状态。

### 结语

通过本文的探讨，我们希望能够引起更多足球教练员对专项体能训练的重视，认识到自身在训练中存在的问题，并通过相应的策略加以解决，从而提高对特长生的指导水平，为他们的成长和发展提供更好的支持。希望足球教练员们能够认真思考本文提出的问题和策略，并在实际指导工作中加以应用，从而为足球特长生的成长和发展做出更大的贡献。

### 参考文献

- [1]徐金文.教练员在高中足球特长生专项体能训练中的问题及策略[J].田径,2023,(03):29-30.
- [2]苏秀凤.素质教育背景下高中体育足球课程体能教学必要性及策略研究[J].高考,2023,(02):162-164.
- [3]黄天涛.足球家庭作业对寄宿制高中生体能及技能影响的实验研究——以小榄中学为例[J].当代体育科技,2022,12(35):194-198.
- [4]吴永慧.内蒙古自治区高中男子足球特长生培养及对策研究[D].首都体育学院,2021.