

中职足球教学训练中存在的问题及应对策略分析

朴宇一

吉林省延吉市职业高级中学

摘要：中职足球教学训练是培养优秀足球人才的重要环节，但在实际教学中也存在一些问题。为了提高训练效果和学生的整体素质，需要制定相应的应对策略。本文将对中职足球教学训练中存在的问题进行分析，并提出应对策略，以期能够改善教学质量和培养更多优秀的足球运动员。通过个性化教学措施、加强教练队伍建设和投入足够的教学资源，有助于提高学生素质、增强教练队伍水平，从而改善中职足球教学训练的质量和效果。

关键词：中职足球；教学训练；问题；应对策略

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2023.11.164

引言

中职足球教学在培养青少年足球人才，推动足球运动发展方面具有重要作用。近年来，随着足球运动的普及和受众群体的扩大，中职足球教学训练也面临着一些问题。这些问题不仅影响着学生的技能提升，也制约了中国足球的整体水平进步。

一、足球运动在中职学校开展的重要性

（一）培养健康素养

足球是一项高强度、全身性的运动项目，通过参与足球训练和比赛，学生可以有效锻炼身体各个部位的肌肉，提高心肺功能和协调性，促进身体素质的全面发展。足球比赛需要学生在持续较长时间内保持高强度运动，这对学生的耐力和体能提出了挑战。通过持之以恒的足球训练，学生可以逐渐提升耐力水平、增强体质，形成良好的体质。参与足球运动需要有规律的训练和合理的饮食计划。通过足球训练，学生可以养成良好的生活习惯，包括早睡早起、规律饮食、保持锻炼等，培养健康的生活方式。足球运动有助于减少学生的静坐时间，提高代谢率，预防肥胖和相关慢性病的发生。同时，足球运动也有助于改善学生的姿势和体态，预防腰椎、颈椎等问题的发生。

（二）发展团队合作精神

足球是一项集体配合的运动项目，每位队员在比赛中都扮演着不可或缺的角色，通过足球训练和比赛，学生可以深刻体会到团队合作的重要性，培养出团队意识，学会为集体利益着想。在足球比赛中，队员之间需要不断地进行沟通和协调，以实现战术配合和进攻防守转换。通过足球训练，学生可以提升团队沟通和协作能力，学会倾听他人、理解他人，并学会在紧张局势下迅速做出决策。足球比赛的胜利来自整个团队的努力与合

作，而不是单打独斗。通过足球训练，学生可以领悟到只有团结一致、互相支持才能取得成功的道理，培养出共赢意识，学会团结合作、互帮互助。

（三）提高技术能力

足球是一项技术活动较强的运动项目，包括传球、控球、射门、带球、盘球等多项基本技术。通过足球训练，学生可以系统学习并不断练习这些基本功，提高技术水平，打下坚实的技术基础。除了技术训练，足球训练还涉及战术的运用。学生需要了解各种战术的特点和使用方法，在赛场上灵活运用，根据比赛情况做出有效的战术调整。通过足球训练，学生可以提高战术意识，培养出灵活应对复杂局面的能力。除了技术和战术的训练，足球运动还需要较高的身体素质。足球训练有助于学生提高速度、爆发力、耐力等各项体能指标，增强身体素质。良好的体能水平是发挥技术能力的基础，也是持久战斗的保障。

二、中职足球教学训练中存在的问题

（一）足球教学资源不足

在中职学校，由于场地限制等因素，学校往往无法提供足够的专业足球场地进行训练和比赛。这可能导致学生训练空间狭窄，影响到技术水平的提高。足球训练所需的各类器材设施包括足球、球门、训练用具等，如果学校缺乏这些必要的器材设施，将影响学生进行有效的训练和练习，限制了他们技能的提升。现代足球训练常常借助科技设备进行辅助，如视频分析系统、数据监测设备等。然而，一些中职学校可能缺乏这样的现代化训练设备，无法提供科学的训练辅助工具，影响教学质量。

（二）教练水平参差不齐

部分中职足球教练缺乏丰富的教学经验和实战经

验,无法有效指导学生进行训练,导致训练效果不佳,一些教练在足球技术、战术等方面的专业知识有限,难以全面指导学生的训练和比赛,影响学生技术水平的提高。部分教练缺乏耐心 and 责任感,对学生不能够认真负责地进行指导和关心,使得学生缺乏动力和支持。一些中职足球教练没有接受过系统的专业培训,缺乏更新知识和技能的机会,导致教学水平没有得到持续提升。

(三) 学生自身素质参差不齐

学生的身体素质水平存在较大差异,包括体能、速度、灵敏度等方面。部分学生可能缺乏基本的运动技能和身体协调能力,影响他们在足球训练中的表现。学生的足球技术水平参差不齐,有的学生掌握了一定的基本技能,而有的学生则技术短板明显,缺乏细腻的脚步法和准确的射门技术。一些学生对足球运动缺乏积极的态度和兴趣,参与训练的动力不高,表现出消极、懈怠的情况。这可能影响整体团队的训练效果和氛围。学生在团队合作、沟通协作方面存在差异,有的学生善于与队友配合、互相支持,而有的学生可能存在自我中心、不愿意与他人合作的倾向。

(四) 教学方式单一

一些中职足球教学可能过于注重传统的集体训练和技术教学,缺乏创新和多样性的教学方法。这可能导致学生缺乏足够的动机和乐趣参与训练,影响他们的学习兴趣和积极性。部分教师在教学过程中缺乏对学生个体差异的认识和应对策略,采用单一的教学方式难以满足学生全面发展的需求。缺乏个性化的教学内容和方法使得学生的潜力无法充分挖掘。一些中职足球教学可能主要围绕着常规的队式练习和比赛训练展开,缺乏足够多样的教练活动设计,难以激发学生的创造力和积极性。部分学校的足球教学可能过于侧重理论知识和技术训练,而缺乏足够的实践教学机会。学生缺乏实际比赛和应用技能的机会,难以将所学知识转化为实际能力。

三、中职足球教学训练的应对策略

(一) 加大足球教学资源投入

学校可以增加对足球场地设施的投入,改善足球场地的质量和数量,确保学生有良好的训练和比赛场地。学校可以购置新的足球器材设备,包括足球、球门、训练用具等,确保学生有充足、优质的器材用于训练。学校可以加大对足球教练队伍的培训和引进工作,提高教练队伍整体水平,确保学生接受到专业水平的指导。学

校可以投资购置现代化的训练设备,如视频分析系统、数据监测设备等,辅助学生的训练和提高训练效果。学校可以建立足球技术文献资料库,定期更新足球技术资料,并提供给学生和教练参考,以帮助他们跟上最新的技术发展。

(二) 提升教练队伍水平

学校可以为教练队伍提供定期的专业培训和进修机会,使其不断学习更新足球教学理论、技术和战术知识,提升专业水平。促进教练之间的经验分享和交流,可以组织定期的研讨会、研讨班或培训课程,让优秀教练分享成功经验和教学方法。学校可考虑引进具有丰富经验和高水平的专业足球教练,或与当地足球俱乐部合作,邀请专业教练来校指导,提升整体教练水平。针对不同教练的特长和需求,量身定制个性化的培训计划,帮助每位教练在专业领域取得进步,并提高整体团队的水平。设立教练表现及时机制,根据教练的表现和成绩给予奖惩措施,激发教练队伍的工作积极性和主动性。

(三) 个性化教学措施

进行全面的评估,包括技术水平、身体素质、团队合作意识等方面,根据评估结果进行合理分组,确保每个小组内学生水平相对均衡。根据学生的评估结果和特点,制定个性化的训练计划,有针对性地针对学生不足之处进行强化训练,帮助他们弥补短板并提升个人能力。鼓励学生在训练过程中主动积极地参与学习,提高技术水平和战术意识。提供自主学习的机会,如自学资料、训练视频等,激发学生的求知欲和自我提升的动力。对于技术水平较低或有特殊需求的学生,提供个别辅导和指导,帮助他们克服困难,提高技术水平和自信心。通过团队建设活动和集体项目训练,培养学生的合作精神和沟通能力,让学生学会在团队中互相支持和协作。为学生提供实际比赛和场外表演的机会,通过实践让学生将所学知识和技能运用到实际情境中,提高技术以及战术应用能力。

(四) 多样化教学方法

多样化教学通过设计趣味性强、具有挑战性的足球游戏,吸引学生参与,提高他们的学习积极性和参与度,同时巩固技术和战术训练。将足球技术和战术训练与真实比赛场景结合起来,在模拟的比赛情境中进行训练,帮助学生更好地理解并应用所学知识。通过小组合作学习、对抗训练等方式,培养学生的团队精神和协作

能力,促进彼此之间的互动和学习。借助多媒体技术,如视频分析、虚拟实境训练等,呈现生动有趣的教学内容,激发学生的学习兴趣并加深他们的理解。通过实际操作、实地训练和比赛实践,让学生亲身体验足球运动的乐趣和挑战,从而加强技能的运用和提升。鼓励学生在训练结束后进行反思和总结,透过自我评估、小组讨论等方式,不断改进自己的表现,促进个人成长。

(五) 合理制定训练计划

根据学生的技术水平、身体条件、训练目标和时间安排,制定个性化的训练计划。不同学生可能需要不同的训练强度、内容和周期,确保每个学生都能得到适合自己的训练。将整个训练过程划分为不同的阶段,每个阶段有特定的训练目标和任务。逐步提高训练难度和强度,确保学生在适宜的情况下不断进步。综合考虑技术训练、战术训练、身体素质训练和心理素质训练等方面,确保训练计划的全面性。平衡各个方面的训练,使学生能够全面发展。根据学生的课程安排和其他活动安排,合理安排每周的训练时间,并确保精力充沛的状态下进行训练,避免学生过度疲劳。根据训练实际效果,随时调整训练计划,使其更加贴合学生的需要。同时,进行定期评估和反馈,检查学生的训练进展和改善空间。除了技术和战术训练,还可以通过团队合作、领导力培养、认知能力训练等方式,提供多元化的训练内容,促进学生全面发展。

(六) 培养足球运动兴趣

设定具有挑战性的目标,如参加比赛、获得奖项等,激发学生们学习和提高自己的动力,同时增加对足球运动的兴趣。营造轻松、友好的学习环境,让学生感到放松和愉快。鼓励他们积极参与训练,互相帮助和支持,树立足球训练是一个团队合作的过程的意识。设计多样化的训练活动和游戏,让学生全方位地体验足球运动的乐趣。通过种种方式,如技术训练、战术讨论、小组竞赛等,激发学生对足球的热情和探索欲望。对于学生的进步和努力,及时给予肯定和鼓励。可以通过口头表扬、奖励证书或特殊礼品等方式,增强学生对足球运动的自信心和兴趣。邀请职业足球运动员或教练员来校分享经验,并进行示范和指导。组织学生参观、观看足球比赛,增加他们对足球的了解和热爱。鼓励学生担任队长、组长等职务,让他们参与团队管理和组织活动,同时提供相应的培训和指导,增强学生对足球运动的投

入感和责任感。

四、中职足球教学训练发展趋势

随着足球产业的不断壮大和专业化水平的提升,中职足球教学训练也将朝着更加专业化的方向发展。学校将更加重视培养专业化足球教练团队,制定科学的训练计划,提供更专业的技术指导和辅导,以培养出更多高水平的足球人才。随着科技的不断进步,中职足球教学训练将会更加注重科技化手段的应用。虚拟现实技术、数据分析系统、运动追踪设备等将被广泛运用于足球训练中,以提高训练效果和学生的技战术水平。中职足球教学训练将逐渐朝着多元化的方向发展,不仅注重学生的足球技能培养,还将关注学生的身体素质、心理素质、领导能力等综合素质的培养。训练内容将更加丰富多彩,既有传统的技战术训练,也包括团队合作训练、领导力培养等方面。

结语

总的来说,中职足球教学训练中存在学生素质参差不齐、教练队伍水平参差不齐以及足球教学资源投入不足等问题。为了解决这些问题,学校应采取相应的应对策略。通过以上的应对策略,学校可以有效解决中职足球教学训练中存在的问题,提高学生的整体素质和教学质量。中职足球教学训练的成功不仅关乎学生的个人发展,也对整个足球运动的发展有着积极的推动作用。希望在不断的改进和完善中,能够培养更多优秀的足球人才,推动中国足球事业的蓬勃发展。

参考文献

- [1]周列. 中职足球教学训练中的问题及应对策略[J]. 发明与创新(职业教育), 2021, (05): 151-152.
- [2]彭磊. 中职足球教学训练中存在的问题及应对策略分析[J]. 当代体育科技, 2020, 10(07): 179-180.
- [3]陈育平. 中职足球教学训练过程中存在的问题及应对策略探究[J]. 现代职业教育, 2020, (03): 16-17.
- [4]宋科. 中职足球教学训练中存在的问题及应对策略[J]. 当代体育科技, 2019, 9(19): 49-50.
- [5]李国能. 浅谈中职足球教学训练中的问题及应对策略讨论[J]. 体育世界(学术版), 2017, (08): 109-110.
- [6]汤剑飞. 中职足球教学训练中存在的问题及应对策略分析[J]. 当代体育科技, 2017, 7(05): 37+39.