

青少年足球训练理念与足球后备人才培养

吴适

湖北工业大学经济与管理学院

[摘要]足球对于我们国家来说是具有重要地位的,也是我们国家所重视的球类运动之一,如何才能保证足球全面良好的发展,首先需要给足球青年运动员们进行有效的足球训练,而先进的训练理念是给学生进行有效训练的基础,因此我们需要不断的加强对于足球训练的理念更新和创新,使足球理念逐步应用于实际之中,帮助学生更好地进行足球的训练,提升我们国家整体的足球水平。

[关键词]青少年;足球训练;后备人才

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.09.670

足球这项运动对于世界来说都是非常关注的一项运动,我们国家足球水平的发展也在一定程度上代表了我国国家经济的发展以及我们国家精神文明建设的现实状况,世界足球强国的实践经验告诉我们,如果想要建立一个完备的后备人才,首先就要有科学化的训练理念,同时后备人才的培养也是经济体育中十分重大的一个问题,一定要遵循青少年的发展规律,不断的扎实,现在的足球后备队员培养当前我国国家在足球后备队员培养中是存在一定问题的,缺乏人才的局面,导致我国国家作为一个体育大国,但是足球项目却并不擅长,因此必须要加强引进先进的足球训练方法创新足球训练模式。为我国国家足球运动事业的发展奠定基础。

一、青少年足球训练理念分析

对于青少年足球的训练,首先是在训练的过程中,一定要遵循青少年实际的心理发展水平和身体素质,同时需要结合我国国家目前的足球发展状况多方面进行分析,并将分析的结果进行汇总,进而寻找到最为科学有效的训练方法进行训练,全方位的提升整体的训练成绩。

从上述的内容我们可以发现这样一个问题,就是给青少年进行足球训练,其实最重要的是一种训练的思维和训练的方式,最大的意义也是让青少年在足球训练的过程中培养对于足球学习的兴趣,激发学生的身体潜能,以使用科学的方式帮助学生突破自我,逐步达到竞技足球的水平。青少年足球运动员是。我国国家培育的重点青少年时期也是一个非常特殊的身体发展时期,这是给他们进行科学有效的足球训练,可以最大限度的发挥他们的身体潜能,提高他们的速度,耐力,柔韧性和力量,为他们今后进行足球的比赛,奠定体能上的基础,身体素质上的基础,因此加强对于青少年足球训练理念的创新是必须的。

二、青少年足球训练理念与后备人才培养的关系

足球训练理念对于教练员给予足球运动员进行实践具有非常重要的影响作用,具备一个科学的足球训练与理念,对于培养我们国家的足球后备人员来说,也具有非常重要的意义,足球训练理念的正确可以指导组教练员的意识,教练员的训练方式,教练员的行为,使教练员可以在青少年足球教学的过程中,结合青少年的足球训练实际情况以及科学的理念将足球与教练员训练的更为强大。

当然现在按照我们国家的实际水平来看,相较于国家集中其他的足球大国实际水平还是有很大差异的,因此在进行足球理念的创新过程中也不能闭门造车,而是应该向其他足球强国进行学习,再结合本国的实际情况进行进一步的总结,逐渐找到最适合我们国家的先进的足球训练理念,并应用于实践过程中有效的改变当前青少年足球训练的现实状况,使我们国家的青少年可以为之后的参加竞技体育奠定基础。

三、青少年足球后备人才培养的有效策略

(一) 基于运动训练的基本规律开展训练工作

首先必须要贯彻落实以人为本的训练理念,需要从每个运动员的实际身体状况出发,每个月运动员的实际心理状况出

发,明白每一个运动员之间的个体差异,有针对性的贯彻落实训练工作,这样才能使得训练更加具有针对性,才能使每一个运动员都能在自己的水平上得以提高。第二在开展训练工作的过程中,重点不应该只放在运动员的身体素质的培养方面,还应该训练运动员的专项体能训练运动员的敏捷程度,对于整个赛场的把握状况,第三在开展训练的过程中应该遵循循序渐进的特点,不能急功近利,必须要根据青少年实际的身体状况,合理的安排训练的内容,不能让运动员产生厌烦心理,也不能伤害运动员的身体,这样才能为我国国家今后输送更加有用的足球人才。

(二) 打造高质量的足球教练员队伍

如果想要真正的培养出高质量的运动员,那么教练员的素质也必须有针对性的加以提高,第一要根据足球后备人员的培训实际状况以及教练的实际水平来组织教练进行学习,定期开展教练员的培训工作,同时也需要让教练员去国外学习更加先进的教育教学的知识与专业技能第二,要准备开展多种形式,各个层级的赛事让教练员在指挥。运动员进行比赛的过程中提升教练员的整体指挥能力,提升运动员的综合水平,这样才能引导教练员发现自己在平时的训练过程中忽略了哪些地方以后,应该着重加强对于哪些地方进行培训。

(三) 动员社会力量支持后备人才培养

首先一定要加强社会对于足球后备人才培养的重视程度,加强对于资金的保障,一定要拓宽青少年足球运动资金来源为青少年足球运动的花销抵消一部分,使得教练员可以更好的对运动员进行培养,也可以给运动员提供更好的食物和训练场地,可以将体育彩票和足球彩票当中的收益划出一部分专门供给给青少年足球,让青少年足球在发展的过程中不需要为资金的问题所担心,第二,一定要进行积极正面的宣传,要积极的宣传足球运动,对于青少年的有益性让家长们都重视起来,足球这项运动,现在受到应试教育的影响,很多家庭的传统理念都是让学生专注于学习,对于足球这项运动并不感兴趣,也不想让青少年深入的学习进去,因此应该改变这样的心态,多进行青少年足球的宣传,这样才能为更多的青少年进入足球事业而奠定基础。

结束语

总而言之,足球运动是我们国家非常重视的一项运动,目前我国国家在足球运动的发展过程中存在着一定的问题,现在也存在后备队员不足的情况,面对这样的危机应该加强对于青少年足球的培训力度,采用更加科学有效的方式给青少年进行有针对性的训练,逐步加强青少年的足球水平,为青少年可以更快的进入到国家队,为国家作出贡献奠定良好的基础,助力我们国家的体育事业发展,助力于我们国家的文化建设。

参考文献:

[1]徐金山等.中国足球冲出亚洲后的思考[J].上海体育学院学报,2002(2)