

初中校园足球体能训练方法探究

乔常青

内蒙古呼和浩特市武川县第二中学

[摘要]目前,我国不断地深化足球教学方面的工作,全国各地都在加强初中生的足球训练,在这一过程中,由于足球教育在我国并没有广泛发展,因此在初中阶段培养学生在足球方面的体能训练是十分有必要的,本文将加强足球体能训练的意义为切入点,提出四点较为核心的训练方法。

[关键词]体育教育;足球运动;体能训练;足球教育

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.09.2052

体能是运动员身体素质水平的总称,运动员在专项运动中所表现出的机体能量代谢水平,侧面反映其在训练过程中有氧和无氧训练所达到的水平,具体在比赛中的胜负往往取决于体能水平的优劣。体能训练可以看作是身体素质的训练,其涵盖了跑、跳、抛、投、掷、滚、爬、摸、跨等技巧,通过各种单一形式或者组合动作进行训练的总和。那么,初中学生校园足球的体能训练是围绕校园足球展开,训练内容涵盖了足球相关的练习内容,以初中生足球技能健康稳定发展为目的,结合多种活动的练习方式,在教师和学生共同合作下构建科学的校园足球体能训练体系。

一、加强足球体能训练的意义

(一) 体能是足球比赛的核心

在一场标准的体育竞赛中,特别是在足球运动中,体能是衡量运动员素质的极为关键的因素之一,在初中校园的足球训练中更为重要。在体育中,身体体能是通过力量、速度、耐力、协调性、柔韧性、灵敏度等运动的素质水平表现出来的,用来衡量人体的基本的运动综合能力,体能更是足球运动员竞技技术能力的重要基本构成因素。体能水平的高与低与人的形态学的特征以及人的机能特征有着十分密切的关系。人的形态学重要特征是其体能的结构性基础,人的机能基本特征是其体能的生物功能性基础。这就意味着体能在体育中占据着至关重要的地位。

在国际的诸多足球赛事中,特别是在下半场的比赛中,获胜一方的成功因素不单是战术和战略的紧密配合与协调,更重要的是运动员体能素质的高低。例如在世界杯比赛中,很多球员在上半场的比赛中将战术和战略表现得淋漓尽致,常常会取得2:0或者3:0的战绩,但这一战绩通常情况下很难保持,往往在下半场或者加时赛中,双方球员很多时候拼的并不是战术配合,而是体能素质,在很多下半场的比赛中,总是会出现比分被追平甚至是超过另一方的情况,也总是会出现一方球员在下半场的控球率几乎总是大于另一方体能较弱的球员。因此,体能是足球比赛的核心,是重中之重,需要进行加强体能的训练。

想要提升基础体能,初中生就需要进行适当的体育运动,因此建议初中生在进行体育运动的时候,选择适合自己的运动的力度和强度。也建议每次进行运动锻炼的时候,都需要正好消耗掉自己的体能,不要过度地透支自己的体能,当然也不要预留过多的体力。初中生只有在这方面做到位,

才能帮助自己的体能有所提升,进而在下一次进行健身的时候,可以提高运动的力度。例如在1000米长跑的过程中,尤其是最后冲刺的环节,在冲刺后不应该出现还能继续跑或者感觉力气没用完的情况,更不要出现直接瘫坐在地上情况,要尽量避免以上出现的两种情况,只有这样才能不断突破自己的底线,从而提高体能的训练。

(二) 体能训练可以加强中学生的身体素质

对于初中学生来说,学习文化课和专业知识虽然是中学生生活的主线任务,但是在新时代的今天,体育训练日渐成为中学生综合素质评价的关键性因素之一,因此,体能训练不仅对足球比赛来说至关重要,而且对于加强中学生的身体素质来说尤为重要。

二、加强足球体能训练的方法

(一) 基础体能的训练

基础体能训练包括一些最基本的、常规的体育训练,主要包括1000米长跑、50米冲刺跑、俯卧撑和柔韧性训练。在1000米长跑中,主要训练初中生的耐力,在这一过程中,应该做到循序渐进、按部就班,在第一天的训练中不要操之过急,第一天可以先进行适应性地训练,比如可以采用跑走交替的方式来完成1000米的训练,也可以只跑800米作为适应性的慢跑,这主要是为了身体能更好地适应新的运动,从而更好地让身体充分协调起来。在50米冲刺跑的训练中,旨在提高足球运动员在球场中的爆发力,因为在足球比赛中,许多高难度的动作和技巧(包括传球和运球)都是在高速运动下得以实现的,因此锻炼学生或足球运动员的冲刺技巧和爆发力十分有必要。在俯卧撑的训练中,有必要循序渐进,在第一天的训练中不应马上达到训练目标,而应该按照循序渐进的方式来进行练习,俯卧撑作为一种核心肌群的训练,属于无氧运动中的典型代表,不应操之过急和立竿见影,也不应该在一天训练末尾进行,反之,应该在全面热身之后进行俯卧撑的训练,遵循先无氧运动,再有氧运动的运动方式,能够更加有效地提升训练效果。在柔韧性的训练中,可以采用坐位体前屈的方式进行训练,一般可以安排在训练的末尾进行拉伸时进行,有效的柔韧性训练可以防止乳酸沉积和缓解肌肉疲劳,更可以通过加强身体柔韧性而提高学生在运动中的表现能力,目前,有越来越多的体育研究表明,身体柔韧性的提高有助于身体完成各项体育活动。比如曾经有人做过一项体育实验,将100名初中生分为两组,一组50人,其中

第一个组一个月内每天进行体前屈训练柔韧度，另一组一个月内只进行耐力训练，一个月后，两组学生进行1000米耐力跑的测试，结果显示进行柔韧度训练的学生相比于只进行体能训练的学生，在耐力跑的测试中有着更好的成绩，因此，柔韧度的训练对于体能提高来说也至关重要。

（二）有关足球的体能训练

这一类训练包括较为专业的足球训练，旨在直接提高初中生的足球技能，常见的有关足球的体能训练的方式有带球过杆和射门两项。

在带球过杆这一项中，可以将杆子每隔1米或半米放置，连续放置5个杆子上，然后要求教练员带着足球，从第一个杆子的左前方或者右前方进行斜侧步运动，在路过第一个杆子的过程中，将足球侧踢到第二个杆子和第一个杆子之间，在等球运动到另一侧时，用另一只脚将球再次侧踢回来，此时身体应随着足球的运动轨迹进行左右来回移动，在足球被运动到了第二个杆子的前面时，就代表着完成了一个杆子的带球训练，紧接着再次重复上述的动作，将球反复越过第二个杆子、第三个杆子和后续的杆子。在足球过完了最后一个杆子之后，教练员随即转身一圈，重新按照来的方法，进行带球训练，从最后一个杆子出发，回到出发的地点，这一整套动作作为一个标准的带球过杆训练，在初中生进行训练时，要对这一整套动作进行计时，时间越短，表明成绩越高，当然，在最开始的训练中并不要求速度，重点要放在过杆时的协调性与步伐的完整性，在追求质量的同时，逐步提高对时间的要求。这一训练作为带球训练的基本方式，有助于初中生在球场上提升体能训练的同时，掌握较为熟练的带球技能，从而在球场上取得更好地技战术配合。

其次，在射门这一项中，较为考察初中生的核心足球素养，作为足球运动中的核心环节，射门占据着重要地位。射门的训练可以包括两个方式，第一种方式为从远端带球然后进行射门。在这一项训练中，考察了带球过杆中的部分技巧和方法，在射门环节，要注意掌握合理的时机和方位，在运球结束后，要在短时间内调整好射门的姿势与方法，在短时间进行射门，这要求初中生有着较高的协调能力与技巧。第二种方式则为定点射门，可以在距离球门10-20米的位置放置足球，然后让学生进行定点射门，这一过程中虽然没有远端运球的过程，但要求学生助跑一小段距离进行射门，在这一段距离中，需要训练学生的协调性，要求在短时间内调整好射门的方向与时机，在配备守门员的情况下，要在临门一脚之时，判断守门员移动的方向，从而最终确定射门的方向和具体位置。这一切都离不开基础体能训练，包括上述提到的对耐力、爆发力和柔韧性的考察，只有在基础性体力训练达标的情况下，进行高阶的带球运动训练才是有意义的，否则只能是望尘莫及，在球场上，只追求战术和战略而忽视运动员的基本体能训练是一种错误的方式。

（三）无足球的体能训练

无足球的体能训练的典型代表快速折返跑。这一训练要

求以标准的足球场中的任一角球区域为发球起始点，放置1个杆子，紧接着然后再在距离起始点5-6米的边线和端线的位置各放置1个杆子，然后距离起点的主要区域再次依次排列放置5-8个杆子。这一训练的方式为：从起点出发，跑向边线的杆子位置做出左右脚内侧的踢足球连贯的动作后快速地返回起始点，紧接着，返回后快速地跑向第二个杆子。以此类推，直至端线的位置杆子跑完回到起始点后，才能为一个完整练习，在这一练习中，我们应该为学生计算时间和评估动作完成情况，根据学生的综合表现为其评分。

（四）因材施教、劳逸结合

以上的各种方式的足球训练应当适当地结合每个人的实际情况来考虑。我们应该针对每个同学的体育能力进行适合每个学生的体育训练。比如耐力比较好的学生，应当在保持耐力的基础上，适当地提升这一同学的爆发力和柔韧性，或者在带球过杆的训练中，让该同学在保持持续发力的同时，更加注重身体协调性的培养和足球技巧的提升。亦或对于体质并不是特别优秀的学生来说，应当注重耐力的逐步加强，比如在1000米跑中，体质差的学生跑完可能需要5-10分钟，但可以制定一个逐步提升的计划，例如可以第一周的训练要求这名同学可以慢跑，但要把时间保持在5-10分钟之间，在第二周的训练中要求这名同学需要把时间控制在8分以内，以此推之，逐步提升这名同学的耐力，从而提升这名同学的体能。此外，对于柔韧性较好和较为敏捷的学生，应该多注重他们的技巧性训练，在保证合格的耐力和爆发力的前提下，适当地让这些学生了解并掌握一些足球基本技术和战术，从而通过有效的配合来取得在足球场中的优势地位。

所有的体能训练，无论是无球还是有球，都应该劳逸结合，不应一头蛮干。例如在一周中，不应该每天都进行训练，取而代之的是应该每周训练3-5次，过多的训练不利于体能的提升，间隔性的训练反而有助于身体更好地接受训练。此外，在每周3-5次的训练中，不应只进行同一项运动，可以第一天进行耐力训练，第三天进行带球过杆的训练，第五天进行射门训练，这样间隔一天休息，而且每天的训练内容不重复，有利于中学生在足球体能方面的全面提高。

三、结束语

综上所述，对于初中生来说，要想锻炼足球能力和提升体能，进行合理的体能训练显得十分有必要，这具体可以参照以上的几类方法，但是，提高体能的方法并不止以上这些，因此，这需要在我们的指导下，进行多种多样的体能训练，只有进行因材施教、劳逸结合的训练，才能从根本上提升初中生在足球方面的体能。

参考文献

- [1] 高肇阳. 足球运动员体能训练方法与手段研究[J]. 体育科技, 2017, 38(2): 3-4.
- [2] 宁军. 足球运动员体能训练方法与手段研究[J]. 青少年体育, 2018, 0(9): 22-23.