

一般能坚持训练,但训练的盲目性大,对比赛的心理准备不足。因此,重点应是引导他们进行科学训练,做好赛前的思想动员工作。

三、中长跑运动员的心理训练方法

(一)分阶段目标训练

教练员可以针对运动员水平,将完整的比赛过程分解为若干个阶段,制定每个阶段的完成时限,并对各个阶段进行掌握,把控节奏,不仅可以帮助运动员掌控比赛节奏,还可以降低运动员对长距离比赛的恐惧感,降低心理疲劳。有计划和目标的进行训练,能够最大限度的刺激运动员训练的积极性,促进运动员不断进步。

(二)发挥协同作用

应当充分发挥运动员的集体协同作用,可以同质分组,相同水平运动员一起训练,互相鼓励,互相进步,是训练过程相对具有趣味性,降低运动员训练的枯燥感。也可以异质分组,以老带新,让水平较低的运动员跟随训练,能够使水平较低的运动员更能完成训练计划促使运动水平提高。

(三)变换训练环境

运动员始终在固定的环境下训练,会导致运动大脑皮层与机体疲劳,从而使训练效果大打折扣,并且也不容易激发出运动员的潜能,更无从训练运动员适应各种环境的能力。公园、公路、林荫小道等场所同样也是中长跑运动员训练的高佳场地。适当的更换训练环境,更利于对运动员心理素质的培养,并且能够最大程度激发运动员的潜力。

(四)模拟训练法

运动员针对比赛中可能出现的情况或问题进行反复的实践练习,为参赛做好适应性准备,即为模拟训练法。为减小运动员在正式竞赛时的紧张与不适,教练员常常会在平日的训练中对运动员进行模拟训练。运动员可模拟运动会的规模,对手的情况,比赛的时间,地点等等,制定自己的战术计划,进行模拟训练,让自己在比

赛中发挥出特长,战胜对手。

(五)想象训练法

在中长跑训练比赛中,当运动员身体疲劳到一定程度时,想象训练法即可派上用场。比如,运动员可以想象自己在顺风中跑,想象着风在推着自己,让自身的潜力进一步被挖掘,从而提升训练效果,提高比赛成绩。

(六)团队建设

没有负荷的训练是无效的训练,没有休息的训练是可怕的训练,要注意训练后的休息及放松。可在不进行训练的闲暇阶段组织运动员进行团队建设活动,培养集体荣誉感,增强团队凝聚力,培养运动员对集体的深厚感情,激发其集体荣誉感,营造和谐、友爱、积极、进取的团体氛围,在训练过程中,乃至比赛过程中,往往队友的一句鼓励,一句加油就能使运动员爆发出巨大的潜力,取得更优异的运动成绩。只有克服了怕吃苦的心理障碍,才能有效地提高运动训练的负荷,而较高的运动训练负荷,是提高运动成绩的基础。

四、结论总结

中长跑运动员的心理能力水平是决定竞赛成绩的重要因素,对其进行有计划的心理训练是非常必要的。教练员可根据影响大学生运动员比赛结果的心理因素,采用分阶段目标训练、变换训练环境、模拟训练法、想象训练法、团队建设等方法对其进行心理训练,最大程度上减小运动员在训练和竞赛过程中出现的焦虑、烦躁等情绪,最大限度激发运动员的潜力,从而取得最优成绩。

参考文献

- [1]马启伟,张力为.体育运动心理学[M].杭州:浙江教育出版社,1996:391-472.
- [2]毛俊杰.探究高中体育中长跑教学中学生常见心理问题及对策[J].田径,2020(08):45-46.

幼儿园足球运动中幼儿体能训练游戏效果观察

张 娱

(苏州工业园区景城幼儿园 江苏 苏州 215000)

[摘要]在幼儿园教育过程当中,针对足球运动课程的开展,能够有效提高幼儿的身体素质,培养幼儿的体育精神,增强幼儿的团队合作精神,促进幼儿的健康成长。在足球运动开展的过程当中,幼儿园教师要能够结合幼儿身体和心理发展的特征,制定较为完善的教学方案,同时还要加强在活动过程当中的安全问题,确保幼儿的人身安全。幼儿的家长也要能够积极的参与到篮球足球运动当中,配合教师共同为幼儿营造轻松、愉快的运动氛围。本文主要针对幼儿园足球运动中幼儿体能训练游戏的效果进行观察,并提出相应的策略。

[关键词]幼儿园;足球运动;体能训练;趣味性

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2020.09.367

引言

在当前的幼儿园教育当中,足球运动的游戏并没有得到有效的应用和普及。虽然有一些幼儿园已经开展了足球游戏活动,但是足球运动的方式和方法都较为传统和落后,无法对幼儿的体能能达到有效的训练。还有很多的幼儿园教师为了确保安全的问题,常常会限制幼儿在游戏过程当中的自由,幼儿不能在较为广阔的范围内进行游戏和玩耍。随着新课改的不断深入,幼儿园对游戏活动的开展,也要进行有效的改革和优化,及时改革教学方式方法,促进幼儿的全面发展。

一、幼儿园开展足球游戏的意义

在幼儿园中开展足球游戏活动,不仅能够锻炼幼儿的身体素质,还可以增强幼儿身体的协调性,使幼儿的身体和智力能够健康的成长和发展,促进幼儿思维的提升。足球游戏是一项具有综合性的运动项目,幼儿要能够与同伴的相互合作和协调过程中,来进行游戏运动的开展。这个过程当中,幼儿的大脑在不断的进行思考与辨别,能够提高幼儿的独立思考能力和观察能力,促进幼儿身体协调和综合素质的提升^[1]。在进行足球游戏运动中,幼儿可以进行持续的有氧运动,这对于幼儿的呼吸系统也有着非常积极的影响。同时,在足球运动游戏的过程当中,幼儿要刻进行着跑步,包括了慢跑和快跑以及要向队友进行传球,在这个过程当中,可以使幼儿的身体和骨骼肌肉得到有效的锻炼和运用,从而使幼儿的肢体和各关节的更加灵活,促进幼儿身体素质的不断提升,确保幼儿身心健康成长。

二、幼儿园足球游戏设计的原则

首先,足球游戏在进行设计环节中要确保幼儿的安全。教师在进行足球游戏活动的环节设置过程当中,要始终将幼儿的安全放在首位,由于足球运动较为激烈,幼儿在进行游戏的过程当中,特别容易发生碰撞或摔倒的情况。所以,教师在进行游戏环节设计的时候,要做到全方面的把握和掌控,确保幼儿的安全。在游戏开展之前要对幼儿进行安全意识的教育,使幼儿能够懂得如何保护自己,增强幼儿的安全意识。其次,在游戏的过程当中,要确保趣味性,足球运动有较强的技能性和竞争性,所以要要求幼儿能够遵守游戏的规则。但是,教师在进行足球游戏设计的过程当中,要注重对于幼儿兴趣的激发和积极性的调动,使幼儿能够在轻松、愉快的氛围当中建立良好的友谊,提高幼儿的自信心。最后,要注重对于幼儿团队精神的培养,足球活动作为一种团体的运动项目,教师要能够根据不同幼儿身心发展特点来设计相应的足球游戏,采取灵活性和协调性的活动规则,使幼儿能够在与同伴进行合作和配合的过程当中,实现对游戏目标的达成,使幼儿能够在游戏中逐渐形成良好的团队意识。

三、幼儿园开展足球游戏的有效策略

(一)开展多样化游戏,促进幼儿能力的提高

幼儿园在开展足球游戏运动的过程当中,教师要采取多样化的游戏方式来对幼儿的体能进行训练,让幼儿能够在愉快的氛围中实现自身体质的不断提升。例如,教师可以将幼儿比较喜欢的绘本故事、动画片内容有效的结合到足球游戏当中,激发幼儿的兴趣和积极性。教师可以组织幼儿开展“赶小猪”的足球游戏,从而使游

戏具有较强的趣味性,改变以往较为枯燥的训练方法,使幼儿可以积极、主动的参与到体能训练过程中^[2]。游戏参与过程当中,幼儿进行射门时会通过脚部用力的不同方式,来达到射球的完成,从而使幼儿能够更好的掌握射门的技巧和带球的技术,在提升幼儿自身足球游戏技巧的同时,还可以实现对于幼儿自身体能的有效训练。

(二)制定个性化游戏对策,彰显游戏活动价值

幼儿的年龄较小,身心发展都不够成熟,教师在游戏进行设计的过程当中,要能够结合幼儿的身心发展特点,选择符合幼儿性格特征的足球游戏活动。例如,可以开展“关门大师”“顶球游戏”“小小守门员”等游戏内容,使幼儿可以自主的进行游戏活动的完成,从而提高幼儿的心理素质,培养幼儿独立思考能力^[3]。大班和中班的幼儿已经接触过足球游戏活动,具有较为丰富的经验,教师可以通过创设情境的方式,为幼儿创设不同类型的趣味游戏情景,使幼儿能够在角色的扮演过程当中,与同伴一起来完成游戏。例如,“搬粮食”“给小动物喂食”的游戏,在这类游戏的设计当中,会有有效的调动幼儿的兴趣和好奇心,可以充分激发幼儿的积极性,使幼儿更加愿意参与到游戏活动中。

(三)组织家长开展亲子儿童足球游戏

在游戏过程当中,教师可以结合幼儿的心理特征和认知能力,设计相应的亲子活动内容,选取适合幼儿发展的足球游戏,邀请家长同幼儿一起参与,从而提高幼儿的运动能力,促进幼儿的健康发展,还可以使家长与幼儿之间的亲子关系更加融洽。例如,可以开展“夹球跳障碍”“双人赶小猪”的足球游戏,让每一位家长都能配合自己的孩子来完成相应的游戏活动,在训练幼儿体能的同时,还可以促进幼儿与父母之间的默契。教师也可以在幼儿园内组织联谊比赛,每个班级选出几组家长与孩子的队伍来进行比赛,从而提高足球运动的乐趣。

总结

总而言之,足球运动游戏在幼儿园的运用,能够有效增强幼儿体能训练的效果和质量,还能有助于幼儿智力的开发。在游戏过程当中,要能够结合幼儿的身心发展特点,营造较为适合的游戏氛围,在确保幼儿安全的基础上,增强足球游戏的趣味性,为幼儿提供多样化的游戏活动,从而实现幼儿体能素质的不断提高。通过邀请家长参与到足球游戏活动中的方式,可以促进幼儿与家长之间的和谐相处,这对于幼儿今后的健康成长都是非常重要的,也是实现对幼儿体能训练的重要方式。

参考文献

- [1]张冬梅.幼儿足球运动的启蒙教育价值与实践探究[J].西部学刊,2019(18):91-93.
 - [2]徐润雯.浅谈幼儿园足球游戏的设计与实施[J].科学大众(科学教育),2019(06):87.
- 个人简介:
姓名:张娱,性别:女,出生年月:1994.1,单位:苏州工业园区景城幼儿园,职称:二级教师,研究方向:学前教育