

初中足球运动体能训练策略分析

杨超

(新疆石河子第五中学 新疆 石河子 832000)

[摘要]在初中足球教学中教师不仅需要对学生进行运球技能的训练,同时也需要有效提升学生的体能,使得学生在足球练习的过程中能够保持充沛的体力,提高足球运动员的竞技以及运动水泊。因此本文以初中足球教学为研究对象,分析对学生进行体能训练的重要意义,同时提出具体的体能训练方法,希望对提升初中学生的体能有所帮助。

[关键词]初中; 足球运动; 体能训练; 方法策略

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.04.1759

对于初中生来说,体育课是他们最喜爱的一门课外活动课,各种球类运动是体育课的主要内容,其中足球不仅锻炼学生的身体素质,还能提高学生的体育能力,促进学生的全面发展。在足球运动中由于运动员需要长时间、长距离地进行跑动,并且在比赛过程中难免会出现较大强度的身体对抗,因此对学习者的体能具有较高的要求,不仅影响到个人训练水平的发挥,同时对团队的成绩也会产生重要的影响。因此在我国初中足球训练中,通过对学生进行体能的训练,既是足球教学的要求,同时也是提升学生身体素质,促进学生足球水平提升的重要途径,具有重要的理论以及现实意义。

一、初中足球运动体能训练的特点以及意义分析

1. 初中足球运动体能训练的特点

对于初中学生来说正处于身体发育期,其骨骼的硬度相对较低而却具有较高的韧性,如果外力较大将会使得骨骼出现变形的情况。同时初中学生的肌肉发育尚未成熟,肌肉也缺乏足够的牢固性,从而使得在训练中中学生容易出现受伤的现象,对学生的身体产生重要的影响。在初中足球教学中对学生进行体能的训练时,要求体育教师能够根据学生训练的情况,结合学生身体发育以及自身训练的特点,来采取有效的方法和措施,同时制定出科学的体能训练方案,使得初中学生在掌握足球训练技巧时,也能够更好地提升自己的体能,使得学生体能训练能够保持科学性。

2. 初中足球运动体能训练的意义

在足球的训练以及比赛过程中,不仅考验着运动员的足球技巧以及团队配合,更重要的对运动员的身体素养具有较高的要求。一般来说运动员需要能够在高强度、长时间以及高对抗的比赛中,保持有充沛的体能。如果运动员的身体素养较差,不仅不利于自身技能的表现,同时也不利于比赛水平的提升。并且从生物学角度来对运动员进行分析,能够发现有效的体能训练能够刺激运动员生物机能的转化,使得运动员身体内器官的功能能够得到有效的发挥。对于初中学生来说在进行足球的训练以及比赛过程中,需要能够具有良好的心态,能够积极参与防守并进行进攻,使得队员之间能够形成有效的优势互补,为队友以及自己创造出更多的机会。总的来说在足球运动训练过程中,对学生进行体能的训练是足球教学的重要内容,而鉴于初中学生身体发育的特点,要求体育教师需要采取科学的方法来对学生进行训练。

二、初中足球运动体能训练策略分析

1. 使用游戏训练方法来对学生进行体能训练

在足球训练中教师不仅需要从书本角度出发来对学生进行治疗,更重要的还需要提高训练的趣味性,让学生乐于加入到训练中。并且由于初中学生年龄较低,在平常的学习和训练中对玩相对感兴趣,因此教师需要利用学生的这个心理特点,对体能训练的方式进行创新,激发学生对体能训练的兴趣,因此体育教师可以采取游戏训练的方式,来提高体能训练的有效

性。例如可以通过传球游戏、射门游戏以及抢球游戏等,来提高学生在体能训练中的参与程度。体育教师也需要根据学生的兴趣爱好来选择合适的游戏训练方式,合理安排参与训练学生的人数,在提升学生的足球水平的同时,促进学生体能素养的发展与进步。

2. 结合运动员难度实际情况,对学生进行因材施教

对于初中学生来说在足球训练时不仅技术水平具有差异,同时在体能方面也各不相同,一些学生的体能较好而另一学学生的体能较差,这就要求体育教师需要从学生的实际情况出发,在训练内容以及训练频率等方面都进行侧重,对学生进行因材施教。并且从足球训练的内容来看,相对单一的训练内容容易使得学生在足球训练中产枯燥心理,并且在体能训练的初期难度较大,使得学生易于产生抗拒。因此要求体育教师需要从学生个体差异的角度出发,对学生的身体素质以及足球水平有一个充分的了解,以此来制定出具有针对性且科学合理的训练方法,以此来激发学生参与体能训练的积极性。例如对于那些体能较差的学生来说,则需要以体能训练为重点教学内容,不断提升学生体能训练的水平。而对于那些体能较好的学生来说,则需要体能训练的过程中,促进学生足球技能的进步。

3. 做好放松训练以及后期的营养辅助

高强度的体能训练对学生的营养摄入也提出了更高的要求,在训练终止后体育教师不能让学生立刻停止训练,而需要给学生留有更多的缓冲机会,使得学生的身体逐渐得到放松,其肌肉能够有效地环节疲劳,以此来防止出现训练损伤的现象。例如在长时间的体能训练之后,体育教师可以让学生进行低难度、辅助性的体能训练内容。同时还需要制定出科学的营养搭配,保证学生饮食的科学合理。在满足体能训练的同时也能够保证初中学生身体发育的要求,使得学生的体能能够得到更好的进步和发展。

三、结语

综上所述,在初中足球训练过程中对学生进行体能的训练,既是初中足球教学的要求,同时也是提高学生足球水平,促进学生全面发展的途径,因此体育教师需要选择合适的方案,结合学生的实际情况来对学生进行体能训练。

参考文献

- [1]吴楠.足球运动员体能训练策略研究[J].运动,2017(06):17-18.
- [2]周启胜.足球运动员体能训练策略研究[J].当代体育科技,2016(6):18-19.
- [3]沈涛.初中足球教学中功能性体能训练的应用分析[J].新智慧.2019(28):5.
- [4]陈广海.体育训练在初中足球教学中的实践研究[J].当代体育科技.2019(29):168+170.
- [5]王江.浅谈功能性体能训练在初中足球教学中的应用[J].课程教育研究.2020(06):213-214.