

# 关于高校足球运动中体能训练的探讨

刘洋

可梦教育 四川成都 610000

**摘要:**在我国深化体教融合,推动和普及大学生校园足球运动之际,高校大学生足球人才的培养将实现“享受乐趣,增强体质,健全人格,锤炼意志”这一人的全面发展的理念,而足球运动训练中专项体能训练是提高运动员竞技能力表现的重要手段。本文主要探究出大学生体能训练的科学方法与指导理念,从而用于指导高校大学生足球的体能训练。

**关键词:**高校;足球运动;体能训练

2016年中国足球改革总体方案出台,标志着足球运动的发展进入了新的发展时期。校园足球将被打造成学校体育探路工程和中国足球发展的基础工程以及新时代立德树人的育人工程。高校校园足球是足球精英人才和高水平运动队集聚的地方,是中国足球人才上升通道的目的地,代表着中国校园足球的最高水平。在受到了现代足球运动训练理念倾向于专项化和个体化的影响,传统的训练理念校园足球教练员当中根深蒂固地存在着,即使高校也吸取先进的训练理念和方法,但由于对足球运动的本质特征及理念、方法缺乏深入的认识和理解从而导致了高校足球水平多年来的停滞不前,根本无法与职业队进行抗衡,这已经成为限制高校为中国职业球队培养高水平 and 精英足球运动员的主要障碍。因此,突破传统的理念,全面和深入认识足球运动的体能特征,并有针对性地实施对策,从而改善我国高校足球运动的体能训练水平和训练理念。

## 一、高校足球体能训练的主要特点

### (一) 竞技性

足球是世界上最受欢迎的运动之一,受众基础极为广泛。足球运动对运动员各方面能力均有较高的要求,包括较好的身体素质、高水平的技术技巧、灵活的战术、良好的心理素质等。现阶段,国内高校积极推动足球项目发展,部分高校甚至配置了专业的教练,以此来为运动员提供更加专业、科学的训练,进而提高高校足球的发展水平。在日常训练过程中,除了基础性的体能训练之外,还应落实足球项目的竞技性,培养学生掌握技术技巧,成为合格的足球运动员,以此促进高校足球项目的发展。此外,高校足球教练或体育教师应循序渐进地提高运动员的运动频率,提升运动员的竞

技能力。

### (二) 间歇性

在足球运动过程中,运动员处在间歇性跑动的状态,并非持续性移动。因而,在高校足球训练的体能训练中,也要考虑到间歇性特点。同时,随着比赛时间的推进,运动员跑动的强度在不断地变化,所以在训练中也要具有一定随机性。在实际训练中,足球教练或体育教师应基于运动员的体能基础及其自身承受能力,对跑动训练的强度进行合理调整,以保证运动员接受科学、合理的体能训练,为体能训练的成果提供保障。此外,在体能训练过程中,也要重视训练内容的平衡性,确保每一部分的内容都涉及。例如,有氧训练和无氧训练是足球体能训练的重要内容,二者在训练目的和训练方式上都有很大区别,所以足球教练或体育教师要合理安排训练时间和训练内容,避免训练比例失重。

## 二、高校足球体能训练的发展趋势

从我国职业联赛开始,用来测试中国职业球员的体能项目就是12分钟跑和折返跑,这种千篇一律的方法并不能全面的体现足球运动员的体能水平。纵观足球发达国家,他们认为足球的体能训练不应仅局限于跑的训练,其训练理念和训练原则是围绕足球技战术为中心,跑的更快、跳的更高、更加灵活,比赛到90分钟的冲刺速度不亚于比赛开场前5分钟,这种提高VMA(最大有氧速度)和身体核心力量就是结合运动生理学、运动解剖学、运动生物力学等交叉学科知识,使身体训练围绕这足球比赛这个中心,目的更明确。对于不同水平、年龄以及球场位置的运动员来说,体能训练也表现出差异性的特征。对于高校的足球体能训练来说,在一场足球比赛中,球员重复着高强度的短距离冲刺、攻防转换、

争顶夺球和身体对抗,而且在 90 分钟的高强度比赛中,竭尽全力表现自己的竞技水平和执行全队的战术安排,体能训练就成为身体训练的核心。

### 三、高校足球体能训练的方式

#### (一) 力量训练

在体能训练中,力量训练尤为重要。运动员只有具备足够的力量素质,才能展现出强大的爆发力和持久力,在提高跑动速度的同时,维持长时间跑动。所以,必须重视力量训练。运动员可以采取以下三方面训练策略。其一,快速力量训练。快速力量训练是为了增强足球运动员对肌肉的运用强度。由于不同运动员能够承受的负荷不同,所以在实际训练中,需要根据运动员的承受能力开展针对性训练,在保证训练效果的同时,保证运动员不受伤害。通常,运动员能够承受其最大承受负荷的 41%—79%,常见的训练方式为台阶跳、深蹲、蛙跳。其二,核心力量训练。加强运动员的核心力量,可以提升运动员控制自身肌肉的能力,从而提升运动员平衡能力,且有利于运动员保持力量输出的稳定性,避免体力的无效消耗,帮助运动员快速从疲惫状态恢复正常。常见的核心力量训练方法,包括跪撑训练、俯卧肘支撑后交叉腿训练等。其三,加强力量耐力训练。力量耐力训练的目的在于提高运动员的体能水平。

#### (二) 耐力训练

运动耐力通常指的是运动员长时间持续进行某项专项活动的的能力,这项训练强调的主要是运动员的速度。对于运动员来说,其在参与运动比赛的过程中,如果运动程度相对较大,那么能够持续的时间通常也相对较短,反之亦然。实际上,能够对运动员运动耐力产生影响的因素多种多样,例如,运动员自身的供能系统,而影响该系统作用的因素还包括快速力量、耐乳酸工作能力等,这种训练有助于激发运动员利用机能的潜能;在运动员处于疲劳状态下,使运动员的意志力发挥着主要的作用,同时也对运动员自身的心理素质有一定的考验,因此在运动耐力的训练过程中要针对这些影响因素进行。

#### (三) 速度训练

对于足球项目来说,速度训练也是体能训练中十分关键的一项内容。足球运动员在赛场上需要长时间的移动奔跑,如果运动员具有较强的爆发力和速度,那么会占据很大的优势。除此之外,在足球赛场上充满着各种不确定性,

会有很多意外情况的出现,在面对外部的各种突发情况,运动员自身应该具备突出的抗打击能力以及抗疲劳能力,从而在赛场上表现出更大的优势。基于该要求,高校足球教练应该在充分考虑学生的身体素质和个人能力之后,对速度训练落实形式进行科学的计划和安排,为更为深入的体能训练奠定基础。首先,高校足球教练应该明确学生所能接受的最大速度训练,一般情况下训练方式为 50m 或 60m 的加速跑,以间歇或分组的方式落实;其次,高校足球教练要将速度训练良好地融合到身体机能锻炼当中,推动运动员实现全面性的提升。比如,教师可以有效采用倾斜前倒冲刺跑、反折跑等训练方式。最后,高校足球教练应该着力于速度冲刺训练,在该部分训练当中,速度、爆发力和力量三者缺一不可,确保学生能够在赛场上体现出更为全面的能力。在以上训练方式基础之上,足球运动员在运球、抢截球、移动时,能够表现出十分突出的能力,与对手进行良好的较量,为团队的胜利贡献自己最大的力量。

#### (四) 心理训练

很多时候教练和运动员对于心理训练存在一定的误解,没有在心理训练和体能训练之间构建起良好的关系。但是事实上,体能训练良好进行,并且训练效果在赛场上发挥出来的程度,都与心理训练具有很密切的关联。足球运动员只有在强大的心理素质基础之上,才能以更为平稳的状态应对激烈的比赛,同时不会受到外部环境太大的影响,将自己的体能优势发挥到最大。因此,基于高校足球体能训练的要求,足球教练应该加强心理素质的训练力度,引导运动员逐渐培养起良好的心理素质,从而无论是日常训练还是赛场竞技,都能够更好地适应各种情况,即便面对坎坷和困难也能坚持下来。在实际训练当中,心理素质的培养主要可以从三个方面落实:第一,经常性的对学生进行心理暗示,让其意识到自己具备夯实的运动能力,同时让其在自我训练和赛场上也能运用心理暗示的方式,调整状态、信任自己,发挥出自己最好的状态;第二,有效运用音乐调动训练情绪。在训练之前和结束之后,教师可以为学生播放一些舒缓的音乐,让学生放松状态。运动员在开展高强度的自我训练时,可以播放一些自己喜欢的音乐,情绪激昂的音乐能够很好地调动学生的情绪,促使学生充分地沉浸到训练当中;第三,客观来说,很多时候教练和运动员之间是有一定隔阂的,很多话由教练说出来,学生未必能够愿意倾听,而队友之间深

入的交流，能够让学生具有更大的认同感，从而愿意表达自己的困惑，积极听取他人意见，有针对性的完善自己。

#### 结束语

在高校足球运动训练的过程中，体能训练是一项必不可缺的训练活动，需要将其列入开展年训练周期计划，严格监督计划的实施。同时在训练期间也应当采用科学的方式进行，确保训练强度和训练内容与足球体能训练规律相符，在这一过程中也应当重视创新，探索新的有效的训练方式，增强运动员的机能，进而使高校足球的运动水平进一

步提升。

#### 参考文献

- [1] 李光旭, 李传兵, 王伟. 高校足球教学中体能训练的优化路径分析 [J]. 拳击与格斗, 2022, (07): 31-33.
- [2] 王苑. 论高校足球运动训练中的体能训练 [J]. 田径, 2022, (05): 34-35.
- [3] 牛岭. 高校足球训练中体能训练的内容与方法探讨 [J]. 文体用品与科技, 2022, (07): 25-27.