

# 浅析初中足球运动体能训练存在的问题及对策

孙超

(西安市经开第一中学, 陕西 西安 710000)

**摘要:** 在运动训练过程中, 体能训练是教师所关注的重要环节之一。对于我国足球运动而言, 运动员体能不足是限制其发展的重要原因。通过开展足球运动体能训练, 能够有效提高学生的足球技能水平, 促进初中生身心的全面发展。然而, 目前我国初中足球体能训练中仍然存在着诸多的问题, 这些问题会严重影响足球体能训练的开展效果, 制约校园足球运动的良好发展。基于此, 笔者将在本文中详细阐述初中体育足球体能训练的意义与特点, 深入分析当前我国初中体育足球体能训练中存在的诸多问题, 并结合问题提出相应的解决策略, 希望能在帮助初中足球运动员提高自身体能的同时也为初中足球体能训练的高质量发展提供参考依据。

**关键词:** 初中足球; 体能训练; 策略分析

随着我国教育体制的改革, 人们的教育理念也在不断发生着变化, 不再仅仅将教育重点放在智育上, 而是要促进学生的均衡发展。足球作为世界第一大运动, 其受众面之广, 普及度之高远超其他体育运动, 这就使得许多学校都在积极建设本校的足球队, 初中足球体能训练自然也就受到越来越多的关注。然而目前我国部分初中在进行足球训练时仍然存在着许多较为明显的问题, 这些问题在一定程度上阻碍了运动员综合素质的提升, 也间接影响了足球运动的良性发展。

## 一、初中体育足球体能训练的价值与特点

### (一) 初中体育足球体能训练的价值

足球运动的对抗性较强, 且运动时间较长, 这就对运动员的体能提出了较高要求。此外, 足球还是一项需要较高配合度的团队型运动, 当运动员体能不足时, 不仅会在实际比赛中影响个人发挥, 同时也会给球队的战术实施带来阻碍。因此, 开展初中体育足球体能训练的重要性不言而喻。

通过体能训练, 能够对运动员进行有效的负荷刺激, 并帮助其进行生物转化, 运动员的身体能够逐渐适应这一刺激强度, 进而使得全身器官功能得到提高。对于初中生而言, 身体状态会直接影响自身的运动水平, 而足球又是一项对抗性较强的运动, 若自身的体能较为出色, 运动员就能根据战术需要不断扩大自己的运动范围, 以此来让自身保持较高的运动状态, 获得更多的得分机会。

### (二) 初中体育足球体能训练的特点

初中是青少年身体发育的关键时期, 在此阶段中, 学生的骨骼硬度较低, 如果在训练时缺乏科学的指导与帮助, 就容易对其身体发育造成不良影响,

对初中生进行足球体能训练时, 教师需要根据运动员的实际情况开展因材施教, 结合他们自身身体特点制定更具针对性的体能训练方案, 以此来促进其更好地发展, 也为体能训练方案的科学性提供了保障。足球比赛相较于其他比赛项目而言运动强度较高, 运动员会在场中进行较为激烈的对抗, 因此, 对其进行科学的体能训练就显得尤为重要。

## 二、初中体育足球体能训练中存在的问题

### (一) 运动员自身存在的问题

首先, 足球运动对运动员之间的配合度提出了较高要求, 然而目前许多运动员之间尚未形成良好的默契度。其次, 足球运动也要求参与者具有良好的身体协调能力, 而在初中阶段中, 学生不具备通过长时间训练而提高自身身体协调能力的条件。最后, 足球运动在我国起步较晚, 国内也尚未形成较为普及的足球运动环境, 这就导致许多学生在上足球课之前没有接触过与足球相关的专业知识, 对足球运动的认知水平自然较低。以上问题都会对足球运动的发展带来影响。

### (二) 教师方面存在的问题

教师作为教学工作开展的基础, 其专业水平自然也会对最终训练效果产生直接影响。当前我国初中体育足球训练中, 仍有部分教师坚持老旧的教育理念, 所选择的训练内容与当前足球运动发展不匹配, 教学方式也无法满足运动员的个人需求, 进而导致训练效果大打折扣。此外, 足球体能训练任务往往会与运动员的文化课学习产生冲突, 因此这些学生只能一再压缩自己的时间, 进而导致学生的压力直线上升, 对于心智发育尚未成熟的学生而言, 过大的压力可能会导致其出现心理问题。

### (三) 初中足球体能训练方案缺乏系统性

科学的训练方案是提高学生身体机能的关键所在, 然而目前我国许多初中在进行足球体能训练时都没有完善的训练方案作为支撑, 训练内容缺乏系统性, 运动员在训练时会产生较强的割裂感。想要提高体能训练的效果, 教师就不能仅关注体能训练的强度, 而是要确保体能训练与放松训练相结合, 并予以科学有效的食物搭配。假如教师在实际训练过程中过度重视体能训练强度, 没有给予学生相应的放松训练和科学饮食, 就会对学生的身体造成过度透支, 影响他们的训练积极性, 甚至可能会对其身体造成不可逆的损伤。

### (四) 训练时间严重缺乏

任何科学训练方案都需要有充足的训练时间作为保障, 当训练时间不足时, 任何训练方案都难以发挥出其应有的作用。然而在目前足球体能训练中, 学生既要面对大量的校内文化课学习任务, 同时也被各类补习班占据了自己的校外时间, 在校内校外双重课业压力下, 学生所能用来进行体能训练的时间被大幅缩短, 既定体能训练内容也难以有效开展。

## 三、初中足球体能训练模式

### (一) 综合体能集训模式

教师可以以足球运动的基本要求将体能种类进行划分, 并对运动员开展综合性体能集训, 以此来确保他们能够在训练中实现综合能力的全面提升。开展综合性体能训练, 是目前我国足球体能训练中常用的教学方法之一。

1. 足球技术型体能训练。足球技术型体能训练即是以足球作为基本运动辅助器材的相关体能训练, 例如带球跑、传球、颠球跑等, 在这些训练中, 学生能够实现足球技术与身体素质的全面提升。

2. 非足球技术型体能训练。飞足球技术性体能训练包括长短跑训练、心肺功能训练、核心力量训练等。通过这些训练内容, 能够让初中生的身体素质得到显著提升, 既能满足球队所需, 也能为个人成长带来帮助。

### (二) 单项体能针对性提高模式

结合学生日常体育活动表现, 可以从以下两个方面开展单项

式体能训练。

1. 速度训练。通过进行百米内短跑训练,能够有效提高运动员的爆发力,让其在足球拼抢过程中具有更大优势,通过速度来掌握足球的控制权,为球队带来更多主动进攻的机会。

2. 耐力训练。耐力训练主要是以一千米及以上的长跑为主,让学生能够在身体素质大幅提高的基础上满足国际足球竞赛标准全场参赛的基本体能要求。除了最常见的中长跑训练以外,教练还可以组织运动员围绕半场或全场进行带球跑训练或传球训练。

### (三) 模拟实战训练模式

按照国际足球赛事规则开展模拟实战训练,是提高学生身体素质与战术策略有效性的重要途径之一。

1. 均衡训练模式。教练可以按照人体运动基本规律,组织学生以每次8—10分钟的时间进行训练,并让他们科学组织战术战略,开展最为激烈的拼抢与对抗,在实战中实现体能的均衡发展。

2. 补短训练模式。通过创设“实战”机会,能够让学生在充满激情的对抗环境中深刻体会到自身的不足之处,教练也可以针对学生的短板进行针对性训练。在补短训练模式下,学生能够产生竞争意识,并在后续的训练中保持更高的积极性。

## 四、初中足球体能训练策略分析

体能训练的强度普遍较大,学生在训练过程中往往会产生消极的身体感受,这就导致许多初中生在进行足球体能训练时内心较为脆弱,极易被一些小问题或小挫折所影响,在这种情况下,为他们制定科学有效的足球体能训练方案就体现出较为明显的价值。

### (一) 将游戏训练模式运用到初中足球体能训练中

在初中阶段中,学生心智尚未成熟,在学习时更容易被各类游戏活动所吸引,因此,教师在开展足球体能训练时应当充分考虑初中生的这一特点,不断创新足球体能训练方式,将游戏教学法与之进行有效融合,从而确保足球体能训练内容与模式能够充分激发学生的学习兴趣。足球运动在世界范围内有较大的影响力,喜欢足球的学生越来越多,在校园内部逐渐营造出良好的足球训练氛围,在此背景下,教师可以组织运动员开展传球游戏或射门游戏等,让他们能够在游戏中实现基本功的训练,也让越来越多的学生感受到足球的魅力。在游戏训练过程中,教师要确保参与游戏人数不要过多,以此来保障运动员的传球频率与跑动距离,避免足球训练过于形式化。教练可以根据每一位运动员的实际训练需求与兴趣偏好不同为其制定相应的针对化训练内容,让他们能够在有限的训练时间里尽可能地将自己薄弱环节进行提升,只有这样才能切实提高足球体能训练的实际开展效果。

### (二) 将比赛法运用到体能训练中去

想要做好体能训练,教练就必须对每一位运动员的身体素质有更加全面地了解,以此来分析每一位运动员的身体素质薄弱环节,便于后续对其进行针对性训练与指导。因此,教练就可以将比赛训练法运用到体能训练中,通过适当提高参赛频率,让每一位运动员都能有更多参与比赛的机会。在实际比赛中,教练能够对运动员的实战情况进行分析,以此来了解许多日常训练中难以体现的问题,运动员也能在真实的竞技比赛中产生更高激情,使自身潜能得到有效激发。除了足球比赛以外,教练还可以通过越野跑比赛、带球跑比赛或足球障碍赛等专项训练比赛对运动员整体素质进行评估,充分发挥出每一位运动员的强项,让他们能够了解自己的优势与特长,提高其自信心。

### (三) 坚持以因材施教理念为核心

因材施教是教育领域的核心理念,这一理念在体育训练中也同样适用。在进行体能训练时,教练应当坚持因材施教,结合不同运动员的实际情况选择不同的训练内容与训练强度,其中实际

情况包括他们的身体素质、薄弱环节、训练时间等。足球体能训练内容相对而言较为固定,运动员在训练时往往会重复进行同一个项目的训练,久而久之,他们就会出现厌烦心理,进而逐渐抵触训练任务。为了解决这一问题,教练就需要详细了解每一位运动员的心理状态与需求,针对其偏好与特长适当调整训练内容,在提高运动员训练积极性的同时也能够确保训练过程更加精准。在实际足球比赛中,运动员通常会进行长时间的传球与带球跑,这就导致他们的体能消耗较大,只有体能到位,足球成绩才能真正得到进一步提升。为此,在进行体能训练时,教练应当从跑步训练入手,纠正运动员的跑姿,以此来降低长时间奔跑对身体造成的影响,让他们能够在赛场上能够保持长时间的体力充沛。除此之外,在进行足球体能训练时,教练还应当结合运动员的整体素质与实际比赛需要来及时调整训练内容与难度,只有将长期的基础性体能训练与短期的针对性体能训练进行有效结合,才能充分发挥出体能训练的开展作用。

### (四) 做好放松训练与营养辅助

在体能训练结束后,教练应该避免让运动员快速停止训练,否则会导致他们的回心血量减少,进而出现胸闷或头晕等情况,此外,在高强度训练后,频繁的肌肉收缩会导致运动员身体内部堆积大量乳酸,如果此时运动员立刻停止运动并休息,就会诱发肌肉酸痛等情况。因此,教练应当给予他们相应的缓冲机会,通过逐渐降低运动强度让他们实现缓慢放松,在有效缓解肌肉疲劳的同时也避免他们出现运动损伤。例如在进行长跑训练后,教练可以让运动员逐渐降低奔跑速度,并由慢跑转向快走。此外,教练还应当对运动员的饮食进行有效把控,确保饮食的营养均衡,这样不仅能够提高他们的自制力,同时也能帮助其更好地补充身体营养,提高身体机能,为他们今后的学习与发展奠定良好基础。

### (五) 提高运动员足球体能训练自信

科学的任务目标是提高任务开展效果的保障,在进行初中体育足球体能训练时,教练应当针对球队发展与实际比赛要求制定科学的训练目标,并在后续严格按照既定任务目标来合理安排训练计划,保障训练任务的有效性。由于学生的身体素质差异较大,因此在体能训练时经常会出现部分运动员无法达成相应训练目标的情况,久而久之就会导致这些运动员逐渐丧失训练自信心,在后续的体能训练中也会产生消极心理。为此,教练应当在训练过程中仔细观察运动员的心理变化,当发现某位运动员情绪出现问题时,应当对其进行及时的心理疏导,并为其制定针对性的训练计划,让他能够逐渐跟上大部队的训练进度,帮助其重拾自信心。

## 五、结语

足球体能训练是枯燥且乏味的过程,要求参与者具有坚强的意志,以此来忍受训练过程中出现的身体不适。在初中体育足球训练中,教练应当充分认识到体能训练的重要意义,并通过多样化的教学手段与方法,科学制定训练计划,关注每一位队员的身体与心理状况,降低运动员的训练压力,为提高运动员身体素质,推动足球训练的高质量发展贡献出一份力量。

### 参考文献:

- [1] 马晓刚. 分析初中足球运动体能训练存在的问题及对策[J]. 田径, 2022(5): 25-27.
- [2] 张自祥. 谈初中学生足球运动体能训练的方法探究[J]. 体育风尚, 2021(10): 50-51.
- [3] 沈东朝. 谈初中学生足球运动体能训练的方法探究[J]. 文体用品与科技, 2021(9): 2.
- [4] 肖永. 论初中学生足球运动体能训练的方法探究[J]. 体育画报, 2021(001): 69.