

高校足球“(5+10)min”模拟训练法

孙东辉¹, 方秀宠¹, 刘红梅², 魏 勇¹

(1. 吉林大学 体育教学与研究中心, 吉林 长春 130026; 2. 长春工程学院 体育部, 吉林 长春 130026)

摘 要 针对足球基本技术特点, 采用课前5 min, 课后10 min的“(5+10)min”模拟训练法对高校足球课教学进行实验研究。结果表明, “5+10 min”模拟训练法能够提高学生掌握足球技术稳定性, 增强足球意识, 从而提高教学效率。

关 键 词 : 足球; “(5+10)min”模拟训练法; 高校

中图分类号: G843 文献标识码: A 文章编号: 1006-7116(2006)05-0088-03

The“(5+10)min”simulated college soccer training method

SUN Dong-hui¹, FANG Xiu-chong¹, LIU Hong-mei², WEI Yong¹

(1. Athletics Teaching and Research Center, Jilin University, Changchun 130026, China;

2. Department of Physical Education, Changchun Institute of Technology, Changchun 130026, China)

Abstract: This study established (5+10)min simulated training method (conducted within 5 minutes before lesson and 10 minutes after the lesson) in college soccer training by combining the basic technical characteristics of soccer teaching. The results show that 5+10min simulated training method can improve efficiency of soccer teaching with enhancing technical stability and anticipation of soccer players.

Key words: soccer; “(5+10)min” simulated training method; colleges and universities

模拟训练是一种先期适应性训练, 它是根据比赛环境、对手特点进行的适应性安排, 可以提高运动员临场适应性, 在头脑中建立起合理的动力定型结构, 在实战中可以在千变万化的情况下, 使得技战术能够正常发挥^[1]。

模拟训练的基础理论研究在国内外已有较多的报道, 但针对具体项目的研究尚少见。针对上述情况, 我们根据所取得的成果, 将模拟训练推广到足球上, 提出了高校足球“(5+10)min”模拟教学法, 并取得了良好的效果。

1 “(5+10)min”模拟训练法实验

1.1 “(5+10)min”模拟训练法

“(5+10)min”模拟训练法是指学生按足球竞赛中各个位置(前锋、中锋、后卫等)要求, 找到自己相应角色, 分布在场地内, 教师宣布计时开始, 每名学生在假想自己脚下带球, 按教师规定做各种技术动作, 并相应地进行接球、转身、停球, 模拟过人等一系列的战术设想。考虑各种来球情况和对方抢逼情况, 进行运球、控球、传球。尽可能对同一种情况设计出多种方案, 在不同的动作中选出最适合的, 使之形成固定的条件反射, 从而达到在最短时间内采用最佳方法解决问题。而后, 进行有球训练, 脚下带球在无人逼抢的情况下, 进

行过人模拟训练, 检验自己的想法是否符合实际需要。训练时间为每次课的准备部分5 min, 每次课的结束部分10 min。两次训练内容相同, 在开始部分, 学生根据训练要求, 结合自身特点, 进行动作模拟。在结束部分, 学生要参考课堂上教师的指导及演示, 来进行动作技术的调整纠正。随着课时不断增加, 教学内容不断丰富, 而使每次教学课模拟训练的内容都在不断的丰富完善, 从基础技术到复杂的高级组合, 循序渐进, 达到最好的应战效果^[2]。

1.2 教学实验

在同一年级同一课次内, 实验组与对照组人数相等, 每组12~15人(考虑到缺席情况)。由两名体委辅助、同一教师任教。分组教学, 均采用吉林大学足球课教学进度与内容, 实验组采用“(5+10)min”模拟训练法进行教学, 对照组采用传统教学法进行教学。每次课后进行一场比赛, 各队多余人员进行裁判与比赛各项数据的记录及替换练习, 在2003年9~12月, 2004年3~6月两学期内进行教学, 历时一年, 每学期17周教学内容, 理论课2学时, 考核2学时, 去掉天气原因2学时, 共计实践课部分14周, 每次课内有一场比赛, 即实验组与对照组间的比赛, 全年两个学期共有 $14(\text{周}) \times 1(\text{场}) \times 2(\text{个班级}) \times 2(\text{学期}) = 56$ 场比赛。

采用“(5+10)min”模拟训练法,并不是要取消传统教学法的训练,只是对传统教学法的补充和完善,利用每次教学训练课的前后共计15min,充分发挥学生的自身优势,发挥其主观能动性。同时避免了部分学生有球时的技术变形及触球时的紧张心理。

“(5+10)min”模拟训练法不独立存在于传统教学法之外。单纯的模拟训练是不现实、不完善的。我们只是在课程

的始末部分对实验组学生进行了模拟训练,课程其余部分与对照组基本相同,均采用传统的足球教学方法。

2 实验结果

2.1 “(5+10)min”模拟训练法数据统计

经过全年56场比赛记录的数据,如表1所示。

表1 2003级实验A组与对照A组56场各组技术统计

组别	人数	接球次数	过人次数	控球时间/min	失误次数
实验组	15	972	1 216	224	67
对照组	15	784	968	168	98

表2 2003级实验B组与对照B组56场各组技术统计

组别	人数	接球次数	过人次数	控球时间/min	失误次数
实验组	15	1 034	1 116	247	79
对照组	15	884	921	177	87

从表1、2中可看出,两组实验组的综合指标均优于对照组。表明实验组在掌握运用各种技术稳定性方面明显优于对照组。采用“(5+10)min”模拟训练法的实验组与对照组相比,在比赛过程中,学生足球意识全面、快捷;可以做简单的带球动作,过人成功率、控球时间均有明显提高。同一时间内实验组足球技战术掌握程度明显优于对照组。

2.2 “(5+10)min”模拟训练法问卷结果

在模拟训练的过程中,我们要求学生定期以书面形式提交反馈报告,记入年级考试成绩,占成绩30%。每月又根据训练中出现的各种情况,制定问卷调查表,由学生填写。从而与学生进行互动,获得第一手反馈资料。实验组同学根据自身的体会,在身体素质以及足球各项技战术指标上,均有所提高。他们均赞成在教学训练课中使用“(5+10)min”模拟训练法。

为了解此训练法的普适性,我们又在省内其它高校及本校其它年级讲授该教学法的理论,进行问卷调查,超过77%的学生十分认可模拟训练法,认为有必要继续下去,但仍有待进一步完善。

3 讨论

3.1 为什么提出“(5+10)min”模拟训练法

(1)传统训练法普遍存在的弊端^[2]。

1)未能体现以学生为主体的教学要求。学生听之任之,思考能力差。

2)学生基本技术差,学习时间短,传统的教学法难以让学生掌握规范的动作。

3)正常训练下,受到来球情况和场上环境的影响。在技术不娴熟的情况下,容易导致动作变形,并养成不良习惯。

4)对集体竞技项目来说,有球状态下的训练,需要牺牲全队的的时间进行陪练。一堂课下来,实际触球时间很少,大

部分处于观望和跑位状态,使得高校本来就很少的体育课时间大打折扣。因此,有必要采用更有效率的训练法。

(2)高校足球运动的实际需要。

受现在体育教学制度的影响,参加足球班的学生水平参差不齐,经常踢球并有一定技术的仅占7%左右。我们对10场体育课上组织的比赛统计发现,除优秀生外,其他学生在足球各技术方面均不占优势,他们不敢轻易处理来球,怕失误、怕被人笑话。大部分学生见到足球后的反应就是向对方门前劲射或迅速传到队友脚下,根本谈不到技术问题。

足球的对抗性十分激烈。除了需要考虑到如何接稳来球、处理来球外,还要面对对方多人逼抢,并找到适合的位置,将球传出等等。而对于普通大学生来说,大部分没有专业的足球技术。本来就生疏的脚法,面对别人的逼抢,更容易出现失误。久而久之,造成的心理压力是巨大的,实际上没有任何的训练效果,几年下来,虽然坚持上体育课,足球技术进步甚微。因此,有必要寻找更为科学的训练方法。

3.2 模拟训练法的优越性

“系统的外部动态行为取决于系统内部结构,其中起决定性作用的是系统内部的反馈回路。^[3]在无球的状态下,学生没有触球的紧张压力,也不会因为技术问题,导致动作变形,外部的动态行为,给学生提供了一个完全自由的想象空间,而把具体的技术细节问题放在次要位置,减轻了学生心里压力。学生可以轻松地去思考如何运球、过人等技战术。

其实,在运动竞赛这样的复杂系统中,如何从根本上发展学生的体育能力,是一个值得思考的问题。传统的循序渐进的方法,难免有些不足,让学生没有太多的成就感。仅仅局限于当前的技术水平,无法超越,最终导致放弃。而如果过多地考虑下一个技术环节,又会因为当前的技术水平不高,无法达到要求。模拟训练法的提出,就是一个很好的解决办法。它主要体现在:

(1)动作规范、实用,能够避免错误动作,使每个学生对肌肉、关节位置、空间等各种感觉更加准确。

(2)由于这种模拟训练是思维训练,思路专一,注意力集中,在实战中不易受对方及观众所干扰,最大限度地发挥个人及全队的潜能。

(3)无球时,可以把过多的精力投入到其它的方面,不受脚法的限制,对初学者不会带球的问题提供了良好的解决办法。

(4)符合情境-达标教学法,通过情景、环境的主动创意达到既定的达标目的。

(5)区别于其它单项素质训练的单调、枯燥,符合《大学生体质检测标准》,使学生的协调、灵敏等素质全面提高。

模拟训练法为学生提供了独有的、开阔的学习和活动环境,以及充分的观察、思维、操作、实践的表现机会,对于促进学生创新能力的开发提高,具有其它教学方法所无法比拟的优势^[4]。

参考文献:

- [1]黄明熙.高校排球课“想象训练法”的教学实践[J].体育学刊,2002,9(5):100-101.
- [2]孙东辉,李斌,杨静梅.高校排球课运用“3~6 min 模拟训练法”的实验研究[J].武汉体育学院学报,2004,38(8):99-100.
- [3]卢锋.系统动态分析与模拟训练问题[J].武汉体育学院学报,1997,31(2):805-807.
- [4]杨宝忠.合作教学浅析[J].教学理论与实践,1996(4):61-63.
- [5]胡燕生.体育课教程[M].武汉:中国地质大学出版社,1994.

[编辑:周威]