

基于组合训练法的高校足球教学优化研究

杨添宇

福建师范大学

DOI:10.12238/er.v7i11.5560

摘要：足球作为一项具有激烈竞争、角逐、欣赏价值以及团体合作特性的体育运动，在世界范围内广受欢迎，亦赢得了“全球领先体育项目”这一荣誉称号。尽管中国足球的发展历程相对较短，我们却有着庞大的足球爱好者群体，尤其对于大学生来说，在草地上的奔跑越成为他们日常锻炼的重要方式。然而，目前我国大学的足球教学还面临着不少挑战，这影响了训练的成效。据此，本文将着重阐释综合训练法的核心概念和益处，参照当下大学足球训练的具体情况，提出优化教学的具体策略，旨在为我国高等教育体系中足球教学的进一步发展提供有益参考。

关键词：足球运动；组合训练法；足球训练

中图分类号：G843 **文献标识码：**A

Research on College Football Teaching Optimization based on Combined Training Method

Tianyu Yang

Fujian Normal University

Abstract: Soccer has ascended to the ranks of the most beloved spherical sports, even earning the title of "the foremost global game." Despite its delayed commencement in China, the sport boasts a substantial enthusiast base, particularly among university students who increasingly adopt field play as their preferred mode of physical conditioning. However, Chinese collegiate soccer education faces numerous challenges that hamper the effectiveness of its coaching regimes. To address these issues, this document delves into the fundamental principles and benefits of integrated training techniques. It aligns these insights with the realities of soccer coaching in universities and proposes improvements for instructional practices, aiming to support the advancement of reform in university-level soccer education.

Keywords: Football sports; Combined training method; Football training

引言

鉴于积极推进大学足球教育项目的大环境，对教学方略进行优化和扩展教育资源已然变为高等院校足球教学变革的宗旨^[1]。综合性训练方式乃是多种训练手段协调融合所构建出的一种训练策略。此技巧注重练习范围的宽广和变化，应用于足球教学之中，有利于让学员更娴熟和全方位地学会足球的技术和战术动作，同时提升对足球运动竞技性的理解深度。在对比传统练习方式时，混合型训练方法显示出了更高的可扩展性和多元性^[2]。因此，大学应该针对足球教学领域积极研究混合式训练方法的实际应用方向，在保证对学生个体差异给予足够重视和明晰足球教学的主旨后，有序推进足球训练的实施，以此优化足球训练的策略，为构建足球国家强国打下坚实的基础。

一、足球组合训练法的基本理念

综合性训练模式整合多项锻炼技巧，以身体为整体，依据专业技能和能量代谢原理，无间断提升多维度锻炼效果^[3]。复合训练法非简单叠加，而是交错组合或阶段性训练，融合

多样动作，利用各动作优势，调节训练负载，倍增训练效率。

高等院校足球综合训练方法价值显著：（1）提升技术动作和策略掌握，享受足球乐趣；（2）自主规划学修时段，重视全面性竞技，提升策略运用和集体合作技巧；（3）增进足球智识与策略技巧，培养坚毅意志，契合大学足球发展；（4）补充传统训练不足，提供卓越练习体验，增进理论与技巧理解；显著提升训练成效。

现阶段，从足球运动的技术和策略实践中所显现的缺陷透露了大学足球教学成果的不尽如人意，采纳综合性训练方法对于足球锻炼将极大增强训练的效能。综合训练模式强调体格锻炼、技巧磨练与战略演练的紧密融合，助力学生深刻体验足球比赛的独有魅力，并因此热情参与足球的训练活动。

二、高校足球训练现状

（一）足球训练内容不完整

大学足球课程的核心宗旨主要在于培养学生基础的足球理论及技术，确保他们具有基本参赛和竞技的素质，然而

通常忽略了对技战术层面的深入训练，导致足球训练的体系不够全面。我国在足球领域并不占据领先地位，多数学生对世界杯、英格兰足球超级联赛及欧洲冠军联赛等高级别的足球比赛表现出浓厚兴趣，但真正愿意亲自投入足球比赛的人数相对较小。此外，缺少能与学生的心理需求相适应的训练方式，这可能会造成学生对于足球训练的积极性降低，并可能影响球技训练成效，使之大为减弱^[4]。

（二）缺少足球训练设施

观察自足球备战的视角，一些高等院校所面对着训练设备不足的局面，常常会出现众多运动员共同使用同一批设施的现象，这严重影响了训练的效率和成效^[5]。相较之下，足球这项体育活动极其需要依靠适宜的场地和相关配套，一旦缺少必要的训练器材，那么足球的训练效果势必会受制于此，导致实际的训练成绩难以满足期望值，这种情况对于大学足球运动的长远进展显然不是一个正面因素。

（三）教学方法较为陈旧

眼下，在中国的大学中实施的足球课程教育大多由教师主导，运用的教授技法往往创意不足，使用的教学工具相对过时。众多大学普遍缺乏完善的足球运动管理体系和有效的激励措施，这使得难以充分调动教师的积极性，导致他们长期坚持使用陈旧的教学方法，而缺少创新意识和主动性^[6]。伴随这一现象，多数高等学府普遍缺乏系统的足球管理架构及鼓励政策，这导致难以充分激起教师在教学领域的热忱，导致教育工作者长时间依赖老的教育方法，缺少创新意识和积极向上的态度。

（四）训练时间有限

除此之外，即便有些教师在有意尝试更新教学手段，但缺乏必要的训练资源亦会阻碍他们施展创新，从而导致足球教学方式停滞不前，进一步影响了足球教育的成长^[7]。

（五）对足球训练的重视不足

大学生对足球兴趣不一，多数视为业余爱好，因学业繁重，难以规律训练，多集中在比赛前进行基础体能训练，效果不佳^[8]。大学虽设足球选修课，但仅传授基础理论与技巧，未实质提升技战术水平，减弱学生热情，影响训练效果。学生认为足球与职场前景无直接关联，锻炼效果可替代，对高难度训练存疑。同时，足球训练需大量时间与努力，可能带来运动伤害，干扰专业课学习^[4]。因此，学生多以休闲态度参与，缺乏主动性，阻碍高校足球训练进步。

三、组合训练法在足球教育中的应用

我国大学足球进步，传统踢球训练方式短板明显，难以适应校园足球发展。组合训练法提升锻炼成效，剔除常规训练不足，促进学校足球发展。足球教学集体训练模式需严守基础规则。

（一）共同提高训练强度和训练量的原则

踢足球强调集体合作的运动竞技，参与者需拥有超凡的策略运用能力和优良的体能，以便在各自岗位上高效执行职责，并共同完成攻守协作。所以，足球锻炼应实行分组练习的模式，并坚持共同增加练习的频率和强度的准则，保障每位学员都能承受训练，以此有效增强学生群体的基础体能、耐力以及爆发力等关键能力^[5]。

（二）以球为根本的体能训练原则

足球比赛对球员各方面体能的整合协调提出了严格要求，所以在训练过程中，以足球本身为中心的体能锻炼规则格外重要，需要在掌握球技和精确传导球的前提下，进行综合性训练。通常而言，学生在体力素质和足球技术战术方面与专业球员有着显著的不同，同时学生的个人情况也存在差异。因此，教师需要针对学生的具体状况来安排训练项目，并且在有球训练和无球训练中做出合理搭配以实施全面的体能锻炼。

（三）团队精神培育原则

培训足球不只需关注学员的身体素质与战术技能的栽培，也须致力于学员协作意识的塑造，打造既有向心力又有凝聚力的球队，使得学员在实战竞技时能够相互信赖、紧密协作。历经此项活动，纵然有学生不甚协同，未充分显现合作精神，亦会令整体群体的合作效能变得匮乏。故此，培育足球人才应坚持协作精神的培养方针，使学员在练习过程中学会协作与交流，进而打造出一支默契十足的卓越球队。

四、组合训练法在足球技术训练中的应用

技能培养构成了足球练习的根本，球员的技能高低不但在比赛中展现出差异，同时也是直接决定比赛得分胜负的关键因素^[9]。提高足球技能并非能够依靠临时抱佛脚式的速成训练来实现，必须依循由易到难、循序渐进的训练法则方能有效提高技术水准。大学生具备较高的学习和领悟能力，同时能够承受较大的压力，通常可以迅速且高效地学会足球技巧。于是，老师可以通过频繁且重复的足球技巧搭配锻炼，协助学生建立肌肉记忆，让学生在独立练习时也能维持优良的训练成效，并且此过程也有助于增强体能^[10]。另一方面，通过比赛式的训练手段，教师能让学生在增进对足球理论的了解的过程中，累积实际对抗的经验，并能即时识别技术上的短板，为今后针对性的强化练习提供依据。

在培养球技中，高校需通过重复练习帮学生建立对球的敏感反应，并用对抗性训练增强技术和战术理解。通过定量标准和组合训练方法，学生掌握足球关键要素。部分学生在实战中表现异常，源于心理承受力不足。仿真竞争性训练可帮助学生体验赛场氛围，塑造坚韧心态，提升协同练习成效。

五、组合训练法在足球体能训练中的应用

在足球比赛中，运动员的技巧、策略和身体素质都是影响胜负的关键。足球是高攻击、高抵抗和高竞争的体育项目，

对运动员的体能要求很高。体能素养决定球员在场上的表现。在足球强国，许多人从小接受足球和体能训练。大学通过联合训练技巧系统安排足球训练，增强学生体能^[11]。学生自觉性影响健身能力，差异较大。教育者需关注学生特点，实施个性化体能加强方案，满足多样化需求。

比如说，星期一实施1万米慢跑和针对腰部、腹部、下肢及脚踝核心力量的锻炼，星期二执行1.5万米慢跑搭配5个组次的200米冲刺的混合供氧训练，星期三安排1万米慢跑伴随6次1000米的间断性训练，星期四进行1.2万米的慢跑及4组针对腹部肌肉与下半身力量的核心练习，到了星期天则是展开2万米的耐力有氧锻炼。再者，大学足球队员的混合式锻炼需依据该项运动的特质来策划训练内容，并且借鉴足球练习的量化准则来界定训练强度的指数，保障混合训练内容的均衡。

据世界足球管理机构数据，职业球员整场跑动约10000米，90分钟持续奔跑。中央后卫跑动约11000至13000米，边卫与后腰9000至12000米，攻击手9000至10000米，且需频繁身体对抗及控球。球场面积长90至120米、宽45至90米，要求球员有迅速行动力、持久体能及瞬间爆发力，以执行抢球、传球、突破、射门等动作。大学应实施耐力与爆发力混合训练，实现体能均衡发展。

六、组合训练法在足球综合训练中的应用

在足球这项运动中，战术技能素质是决定球员实力的关键因素之一。球员们必须具备出色的身体素质、精湛的操作技巧以及强烈的团队精神，才能在教练的策略指导下，准确无误地执行各种战术动作^[12]。只有这样，他们才能在比赛中有效地协助队伍取得胜利。

对于大学生球员来说，他们往往缺乏足够的集体比赛经验，个性鲜明，有时会表现出缺乏团队精神的倾向。为了弥补这一不足，大学应当通过系统的足球训练来培育学生的协作精神，塑造正确的团队观念。例如，可以设计一些类似于火灾逃生的团队练习，通过模拟紧急情况下的协作逃生，来提升学生的团队协作能力。

学生们应当树立起集体协作的观念，避免过分强调个人表现，从而培养出一种正确的竞技观念^[13]。在训练过程中，教练需要充分考虑到学生的体质差异和成长阶段，科学地进行分组，以帮助他们克服心理障碍，建立对队友的信任。只有在信任的基础上，球员们才能更好地展现自己的个人才能，并在比赛中有效地执行战术策略，为团队的胜利贡献自

己的力量。

七、结语

高校足球教育在追求学生全面发展的过程中，面临多重挑战，在技术训练层面，需强化基础技能的扎实掌握，并引入实战模拟，以提升学生的应变与决策能力。体能训练方面，应针对足球运动特性，制定个性化训练计划，着重提升速度、力量与耐力，为高强度比赛打下坚实基础。综合训练则强调技战术的深度融合，通过团队配合与战术演练，增强学生的场上意识与协作能力。加强师资力量，定期举办专业培训与学术交流，使教师紧跟足球教育前沿，采用更灵活多样的教学方法，以激发学生兴趣与参与热情。同时，改善训练设施，确保器材充足、环境优良，为学生提供最佳学习条件。通过上述综合措施的实施，高校足球教育将实现质的飞跃，为培养更多全面发展的足球人才贡献力量。

[参考文献]

- [1]师启亮.高校足球教学中体能训练的优化路径分析[J].体育视野,2023,(18):124-126.
- [2]任翔.高校足球教学与训练工作的优化创新探讨[J].体育世界,2023,(01):126-128.
- [3]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.
- [4]孙硕.立德树人视域下河北省高校足球选项课教学模式优化研究[D].燕山大学,2021.
- [5]邓琰炳.基于生本理念的高校足球项目教学优化[J].当代体育科技,2020,10(35):108-110.
- [6]吴熙.高校女子足球教学课程优化策略研究[J].当代体育科技,2020,10(34):83-84+87.
- [7]郭旭峰,张秀芬.以学生为中心的高校足球优化措施研究[J].文体用品与科技,2020,(13):148-149.
- [8]李海新.高校校园足球文化构建与教学优化策略探索[J].体育风尚,2020,(03):272.
- [9]高峰,高博书.解析新时期高校体育足球教学的现状及优化措施[J].科技风,2019,(36):29.
- [10]刘尚俊.高校足球教学质量影响因素及其优化策略研究[J].当代体育科技,2019,9(25):135+137.

作者简介：

杨添宇（2002.05-），男，汉族，安徽人，福建师范大学本科在读，体育教育（中外合作）专业。