

协调性练习在足球训练中的作用与落实策略

■ 宁海县华山小学 钟建娣 董海军

足球是世界第一大运动,在全世界有着广泛的球迷群体和受众。近年来,随着国家对足球重视程度的提升,国家出台了足球发展的相关政策,为小学足球教学的开展提供了政策支持,小学足球教学迎来了一个崭新的时代。小学足球教学有着重要的意义,能够促进学生的身心发展,还能够发展学生的足球特长,选拔优秀的足球苗子,为学生培养优秀的足球后备人才,促进我国足球事业的发展。在小学足球教学中,培养学生的协调性是小学足球技能教学的重中之重,因此教师要切实重视协调性的培养。

协调性在足球运动中是非常重要的 一项素质,世界著名的球星梅西和莫德里奇的身体协调性十分好,因此他们在足球场上才会完成十分华丽和高难度的动作。现在我从以下几个方面来阐述下协调性练习在足球训练中的作用。

首先,协调性练习可以激发学生对足球训练的兴趣。小学足球教学的重点在于培养学生的兴趣,这样学生才可能主动地去参与到足球运动中,从而提升教学效率。小学足球教学内容繁多,几乎涵盖了所有的体能训练内容,但是难免会使学生注意力难以集中。在足球训练中增加趣味性的协调性练习,可以使足球课堂变得更加生动有趣,从而改善足球训练的效果。

其次,协调性练习可以提高学生在足球运动中的灵敏性。著名的运动学专家马特维

耶夫指出协调性是行为灵敏性的基础和前提。灵敏性在足球场上可以快速地做出反应,完成变向、过人、传球等技术动作。通过反复的协调性练习可以提升学生对足球的整体感觉,使学生在球场上能够有更好地发挥,将自身的力量、速度、灵敏性等特点发挥到极致。

协调性练习在体育运动中发挥着重要的作用,尤其是足球运动是一项高对抗的竞技类运动,对各方面的身体素质要求较高。身体状态与心理状态之间的配合也是属于协调性的一部分。协调性训练一般要融合足球游戏,针对性地训练学生的运动技能,使学生更好地掌握各项足球技术。

如何将协调性练习落实在足球训练中?首先,合理划分协调性训练小组。据相关研究表明,开展协调性练习的最佳年龄是6-16岁,小学阶段显然是十分合适的。但是笔者在长期的足球教学实践中也发现,学生的身体素质与心理需求是有很大的差异的,他们的协调性基础和协调性发展的需求也是有很大不同的。因此,教师在教学中就要注意到学生之间存在的客观差异,合理地划分协调性训练小组,给学生制定合理的训练方式和训练量,让学生都能够 在自身的基础上得到提升。

例如,笔者在足球教学训练中,首先根据学生的体侧数据以及在足球运动中的实际反映,给学生划分了相应的训练小组,在征求学

生意见的基础上制定了个性化的训练方案,对每一个人都实施相应的运动处方。可以发现,有的学生比较瘦小,但是耐力、速度都比较强,他们的协调性也相对比较好,在足球运动中可以比较容易地完成老师所规定的盘带任务,我就让学生进一步提升力量,并且加强对 学生协调性专项练习,为学生掌握相关足球技能奠定一个良好的基础。

其次,可以创设生动的协调性训练情境。小学生的自制能力差,他们在学习中容易分神,比较活泼好动,在足球课堂中同样也是如此。那么,如何来改变这种局面呢?体育教师可以针对学生的实际特点给学生创造生动的情境,比如利用多媒体播放视频、融于游戏、开展竞赛等方式,可以大大激发学生对协调性训练的热情。

例如,在有一次足球理论课堂当中,我给学生播放了提前制作好的视频,视频是关于梅西盘带过人的集锦,在视频当中梅西用华丽的动作将防守人变成了木桩一样,我通过慢放视频的方式来让学生仔细观察梅西的动作,可以发现,在短短的两秒钟之内梅西做了四次变向动作,这是十分可怕的,常人也是难以完成的,这就依赖于梅西拥有强大的身体协调性。此外,我还给学生利用一些器材来设置协调性训练的游戏,比如跳绳、平衡木、毽子等等。

除了划分小组和创设情境之外,制定

科学的协调性训练方法是十分重要的,也是协调性训练效率得以保障的重要条件。笔者认为,小学足球协调性训练可以通过以下三种方式来实现。

第一,固定动作练习法。由于协调性训练已经有着很长的历史了,在此期间积累了许多经验。常用的固定动作主要有肩部绕环动作、纵跳动作、前后跳动作。以肩部绕环动作为例,是以肩关节为轴心、直臂进行前后上下的画圈摆动,锻炼学生的肩部肌肉和增强肩部力量;第二,多种动作组合练习法。这种练习方法是将足球运动中的常用动作进行分解然后再重新排列组合,通过多次重复性的联系提高学生对身体机能的熟悉感,从而提升学生的身体协调能力,要求学生各个动作保持连贯,比如盘带过杆之后完成射门、传球之后进行反向空切等等;第三,条件刺激锻炼法。这种锻炼方法比较好理解,是对学生进行突发的口令或者信号刺激,让学生进行相应的练习。比如有变向奔跑练习和快速转体练习,通过此练习能够让 学生在足球场上应对各种各样的突发情况,选择更加灵活、多变。

总而言之,协调性训练是小学足球教学中的重点内容,也是素质教育的特色。作为小学体育教师,要重视足球协调性的练习,制定有效的协调性训练方案,从而为学生掌握相关的足球技能奠定基础。

浅谈竞赛心理障碍的产生原因与消除方法

■ 慈溪市实验小学教育集团 杨同春

由于外界刺激的增强,而导致运动员的心理压力增大,并在比赛中表现出如畏惧心理、过分紧张心理、竞赛动机不端正、目的不明确、信心不足等行为,这些都是比赛失败的原因。尤其是在两者的竞技水平相当的情况下,谁的心理素质好,谁就会胜出。因此,调节和控制心理活动,克服心理障碍,实施心理训练是赛前必须关注和必须消除的问题。

首先,需要分析竞赛中心理障碍产生的原因。心理障碍产生的一种表现为机体兴奋性过高,使队员和运动员注意力分散导致情绪不稳定,难以控制动作,造成动作质量下降等不良反应。另一种是情绪障碍,它也是引起队员竞赛成绩下降的主要心理原因,最常见的是过分紧张和焦虑情绪。尤其是在遭遇强手的挫败之后,队员的情绪将会跌到最低点,对于接下去的比赛将产生巨大的不良影响。队员将不能充分调动主动性、积极性,导致机能潜力发挥不足。

竞赛中心理障碍的表现各不相同。如注意力分散情绪不稳定,难以控制动作,造成动作质量下降等不良反应。队员在进行长时间的持续比赛,付出极大的心理能量,需要高度集中注意力、灵活的思维反应、精细的感知、敏锐的观察,但当运动竞赛的时间持续过长时,疲劳状态得不到缓解,便会产生心理饱和状态,逃避参加比赛和厌倦体育运动。如我校的棒球队在3月27、28日,

每天进行三场比赛,连续的高强度、长时间的比 赛,不仅使队员在身心疲惫,而且有了逃避参加比赛和厌倦体育运动的表现。队员总是在教练面前说:“我不打了!”、“我明天不参加比赛了!”不仅如此,当比赛对手水平较高时,会使队员产生畏惧情绪。尤其看到比赛对手表现出色,则会失去比赛的信心,不能充分调动主动性、积极性,导致机能潜力发挥不足,心理能量得不到充分动员,造成运动水平降低,出现更多的失误。甚至连续出现失误,形成恶性循环。

那么,消除队员竞赛心理障碍的方法又有哪些?俗话说:“战胜别人容易,战胜自己最难。”要在比赛中取胜,要正常地发挥技术战术,就要战胜自己,克服各种心理障碍,减少比赛中的失误。这就要求教练员在平时的训练中制定严谨的训练方案并进行以下的训练。

首先,队员要熟悉比赛规则与要求。对需要高度集中注意力、灵活的思维反应、精细的感知、敏锐的观察、比赛规则又繁杂的竞赛,一定要让队员熟悉比赛规则与要求。如棒球比赛就是最典型的例子:截杀与触杀要运用得当,否则,将杀不了对手,还让对手拿分,导致比赛的失败。因此,训练时,要在有针对性的练习中讲解比赛规则,达到熟悉比赛规则的要求,减少比赛中的失误。

其次,模拟训练必不可少,这是针对比

赛中可能出现的情况或问题进行模拟实战的反复练习的过程,目的是适应各种比赛条件,保证技术战术在变化的情境中也能得到正常发挥。进行适量、适当的热身赛,是进行赛前心理调整的一种有效方法。模拟训练中,在选择对手时,要注意选择水平相当或略高于对手。一次好的热身赛,不仅提高队员的竞技水平,更重要的是达到增强队员竞赛信心的目的。

模拟训练的主要作用在于提高运动员对比赛应激情境的适应能力,在头脑中建立起合理的动力定型结构。如果没有进行模拟训练,队员对于比赛中出现的技术失误、场地变化等产生不适反应,造成比赛失常。

再者,暗示训练也能起到很好的效果。自我暗示训练通过言语等刺激对人的心理施加影响,并进行控制行为的过程。自我暗示能够提高斗争的稳定性和成功率。在棒球比赛中,有队员告诉我:“老师,我一站到击球区,我的心就砰砰直跳,打不到球!”除了语言上的鼓励,我还在训练中进行自我暗示训练:不断回想击中球的动作。投球的速度由慢到快,让队员每一次挥棒都能击中球,同时让队员回想击中球的动作,并不断在心里念:“全垒打,全垒打”。结果,在以后的比赛中,队员们的击球成功率提高了,也赢得了多场比赛的胜利。

巴甫洛夫下系说认为:暗示训练就是通过词语,即第二信号系统的作用来调节

中枢神经系统兴奋水平,从而调节人体内部过程,如调节人的心境、情绪、意志和信心,改变内脏活动,提高和降低体温,加速和减缓新陈代谢过程等。

需要注意的是,调节队员的情绪在赛场上尤为关键。调节队员的情绪是让队员的注意力暂时离开过分紧张的竞赛环境,引导他们想一些轻松愉快的事情,待情绪趋于稳定后,再使注意力回到现场的竞赛中去。训练方法一般是在紧张的运动训练和竞赛现场,利用赛前或赛中的间隙与队员交谈,引导队员或运动员将注意力转移到与当前运动竞赛无直接关系的事情或完成技术动作上来。具体手段要根据队员或运动员情绪紧张的特点和原因来确定。如教练员和队员谈话、替换队员下场休息、转告一些现场信息、降低竞赛成绩的要求、看看书报或听听音乐等等。这种心理训练方法和手段,必须贯彻在平时的心理训练之中,使队员或运动员既有紧张情绪的体验又有自我控制紧张情绪的能力。

总之,在各项运动竞赛中,运动员一定存在各种各样的心理活动,这就要求运动员把这些心理活动对比赛的影响降到最低。也就是“战胜自己,就能战胜对手。”所以,要训练一支高水平的运动队,除了持之以恒地进行技术战术的训练外,必须加强队员们的心理训练。

浅析小学生文化学习与运动训练的关系

■ 义乌市实验小学 傅丽贞

“素质教育要培养德、智、体、美、劳全面发展的人才”,随着对民族精神和有强国梦想的不断追求,学校体育越来越重视,特别是校运动队对整个学校体育发展起到积极作用。但是在小学,运动队选拔和训练总是遇到重重阻碍,阻碍来自家长和老师,要改变现状,必须要处理好安排好文化学习与运动训练的关系。

首先,加强沟通,赢得班主任及任课教师的理解和支持。不可否认,体育训练需要花费学生一定的时间,这似乎与学生的文化课学习相矛盾,或许会造成部分学生课后复习与预习的不充分,班主任和任课教师对此不能理解。也恰恰是因为存在这种不理解,导致了一些班主任从运动员选拔到训练活动持消极态度,出

现工作不主动、不积极,甚至暗地怂恿学生在学校选拔运动员时不出力的现象。

其次,培养意志,磨练学生顽强拼搏的品质。体质是人类生存和发展的基础,体育是提高人们体质的最重要的外部力量,也是智力开发、个性成长、品质发展的最直接、最简单、最高效的重要环节之一。而体育训练正是衔接智力和体质最有力的手段。在短期的体育训练中,学生容易发现自己的优点和长处,也会具体地看出自己在运动队中的表现和进步,以此让学生在体育训练中重拾自己的信心,发现自己的亮点。同时,在体育训练中可以设计各种游戏和竞赛,在一遍遍的失败中获得体验,也获得新的运动方式和技能。

另外,还需有效引导,让孩子认识到全面发展的重要性。为了能使体育训练与文化知识学习两者并举,体育教师在学生训练过程中讲究策略。体育课程的核心目标是通过学习和掌握运动技能的进程增进学生身体健康。运动技能学习领域是实现其他领域目标的载体,如果没有运动技能学习领域,其他学习领域将成为无本之木,无源之水,就会失去本课程的性质。另外,体育老师有针对性地鼓励或发些小礼品,让学生真切地感受到即使是体育老师,不但注重我们体育训练的表现,更注重我们德、智、体、美的全面发展,让学生潜意识觉得只有全面发展才是优秀的学生。

与此同时,全面发展,让文化知识和体育

训练一个都不能少也是极其重要的。能参与学校运动队训练的学生,一般都是四肢灵巧、反应敏捷的孩子,接受老师讲解动作要领较强的学生,其实稍加引导,在学习上就会取得进步。

党的教育方针指出,我们的教育是培养德、智、体、美全面发展的社会主义的建设者和接班人。我们的学校就应该全面贯彻党的教育方针,德、智、体、美缺一不可。体育训练不仅可以增强体质,还能促进学生的心理健康发展,更能为学生正常学习提供身体的保证。在这一切的工作中,教师起着主导作用,教师就是根据学生的兴趣、习惯和爱好设计出创新的、趣味的体育和文化课学习内容,实现有机结合,做到以体育德、以体促智、以体陶美。