

多球训练在高校足球脚背内侧踢球技术教学中的应用研究

李林峰,王成科

(广西民族师范学院 体育与健康教育系,广西 崇左 532200)

【摘要】通过教学实验法对“多球训练”在高校足球脚背内侧踢球教学中的运用进行实证研究,结果表明:在高校足球脚背内侧踢球教学中运用多球训练在心理上可以激发学生的学习兴趣,增强学习动机;在生理上可以持续对肌肉进行有效刺激,有助于技术动作的定型和球感的提高。

【关键词】多球训练;脚背内侧踢球;技术教学

【中图分类号】G843 **【文献标识码】**A **【文章编号】**1673-1891(2012)03-0120-03

前言

多球训练于20世纪60年代开始应用于小球项目的训练当中,诸如乒乓球、羽毛球等,由于多球训练本身的特点以及所带来的良好训练效果而被其他大型球类如排球、篮球等项目所借鉴,到目前为止,多球训练已经成为多年来从实践中总结出来对于球类运动的一种高效训练的方法。

脚背内侧踢球是指踢球者采用脚的第一跖骨体与跖趾关节组成的部分,通过一系列身体的运动,将球击向预定目标的踢球方法,具有传球距离远,踢球力量大等特点。根据王崇喜等对足球技术进行Q型聚类分析和教学难度的研究,脚背内侧踢球技术既是足球技术教学的重点,又是教学的难点^[1]。正因为如此,如何进行脚背内侧踢球技术的教学成为足球理论教育界探讨的重点,关于该项技术动作的教学也有不少学者进行关注^[2-4]。本文着眼于多球训练在其他竞技项目中所取得的良好效果,将多球训练法引入到高校足球脚背内侧踢球技术的教学当中,以期为进一步丰富足球脚背内侧踢球技术的教学方法和手段提供理论参考。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

多球训练法作为高校足球脚背内侧踢球技术教学的提高手段。

1.2 研究方法

1.2.1 文献资料法

查阅高校足球脚背内侧踢球技术教学与多球训练的相关资料,为本实验研究工作做好准备。

1.2.2 实验法

利用多球训练法对广西民族师范学院体育系学生进行训练实验研究。

1.2.3 数理统计法

利用SPSS 12.0软件对测得的数据进行统计分

析。

2 结果与分析

2.1 实验对象

以广西民族师范学院体育与健康教育系2010级足球普修36名学生为例,分为实验班(18人)和对照班(18人)。

2.2 实验时间

实验时间为3个星期即2011年10月23日—2011年11月15日,教学计划规定平均每个班每个星期教学课时为2次,考虑到练习强度和练习量的问题,每星期在2次课的基础之上再增加1次课,即平均每个班每星期6节课。两个班的学生均在实验开始之前用1次课时间学习基本动作,实验课程全部为练习提高课程。

2.3 实验检查标准

采用30米踢准的考核办法检验学生脚背内侧踢高远球的学习和练习效果,并在考核时对两组学生进行动作技术评分。30米踢准考核办法:在足球场空旷位置选取两点距离30米,以其中一点为圆心,画半径分别为1.5、2.5、3.5米的圆3个,每个圆分别对应的分值为10、8、6,足球落在每名学生脚背内侧踢10个球,满分100。

参与本次教学实验检测的教师组成员由广西民族师范学院体育系2名专业足球教师和3名副教授职称以上常年从事体育技术课教学的教师组成。

2.4 实验设计

实验班学生在实验期间课堂上采用多球训练教学法,即在教授完基本动作的基础之上,在练习课程当中学生以组为单位,分为6组,3人一组,每人每次连续踢10球,其余2人捡球,依次轮换。在整个练习过程当中,教师轮流进行纠错指导。练习课密度控制在70%。

对照班学生在实验期间课堂上采用常规训练

收稿日期:2012-04-09

作者简介:李林峰(1974-),男,广西扶绥人,讲师,研究方向:传统体育教学理论与训练。

教学法,即在教授完基本动作的基础之上,在练习过程当中采用2人一组对踢的方式进行训练,教师轮流进行纠错指导。练习课密度控制在70%。

2.5 实验结果

2.5.1 实验前对实验组和对照组进行均衡化处理。

表1 实验前身体常规指标、专项身体素质测定表

	年龄(y)	身高(m)	体重(kg)	立定跳远(m)	30 m跑(s)
实验组	19.5 ± 1.39	174.1 ± 5.45	65.1 ± 9.26	2.71 ± 0.46	4.4 ± 0.35
对照组	19.1 ± 1.42	174.3 ± 4.63	65.2 ± 8.91	2.68 ± 0.52	4.5 ± 0.32

表2 实验前两组脚背内侧30m踢准技术测试

	30m踢准(分)	p	技评(分)	p
实验组	31.5 ± 9.32	P>0.05	50.7 ± 9.64	P>0.05
对照组	32.2 ± 8.89		50.8 ± 9.73	

表3 实验后两组脚背内侧30m踢准技术测试

	30m踢准(分)	p	技评(分)	p
实验组	83.1 ± 10.35	P<0.01	80.7 ± 9.18	P<0.01
对照组	67.2 ± 13.81		71.8 ± 9.75	

由表3可以看出,实验后实验组的30m踢准分值比对照组平均高出15.9分, $P<0.01$,具有极显著性差异;实验后实验组的30m技评分值比对照组平均高出8.9分, $P<0.01$,具有极显著性差异;说明在本实验中,实验组采用多球训练法取得了明显的成效。

3 多球训练法的效率机制分析

3.1 多球训练法有利于脚背内侧踢球动作概念的形成

多球练习可以使学生更好的形成正确的技术动作,教师和学生可以进行同步的信息传输,教师通过语言提示对学生正在练习的动作进行纠正和指导,使学生更快地建立起正确的动作表象和运动知觉。学生通过不断地纠错和对脚背内侧踢球动作的高密度的重复练习,可扩大肌肉的记忆容量,加深动作与记忆神经的惯性联系,从而快速有效地形成正确的动作定型,最终掌握脚背内侧踢球的基本技术动作。这种具有惯性的动作定型和动作记忆可避免学生对前一堂课的技术内容在间隔一段时间后完全忘记的现象。另外,多球训练法明显地增加了学生的击球次数,可以有效消除学生因踢球次数少而带来的心理紧张情绪,从而让学生以更加放松的心态去对待每一次击球,有利于动作技能的形成。

3.2 多球训练法有利于提高课堂效率

多球练习可以充分减少练球时间,提高击球的实际次数,使得在相同的时间内练习次数明显增

多,参与运动的肌肉形成持续的刺激,无论是对于技术动作的定型还是对于球感的提高都有积极的意义,从而提高课堂效率。在练习过程中,对于初上足球课的大学生来说,多球训练是一种新颖的教学方法,多球训练可以给学生带来以前从来没有尝试过的体验,在客观上为老师和学生的信息交流环境创造了一个平台,使学生的动作练习全部可进入老师的视野,老师能够在具体情况下结合学生的突出错误进行有针对性的指导与纠错,学生得到的指导更准确,进步也更快,这往往可以使学生的学习事半功倍。在老师标准而潇洒的技术动作示范下,学生不仅从心底里佩服老师,而且还会受到激励,从而引起学生的探究反射(表现为注意)和学习的欲望,调动学生的积极性,起到激发学习兴趣,活跃课堂气氛的作用。

2.5.2 实验后对实验组和对照组的实验结果分析

经检验, $P>0.05$,各分值无显著性差异,这说明实验前两组运动员在身体常规指标、专项身体素质和脚背内侧踢高远球技术方面不存在显著性差异,具有可比性,见表1、表2。

多,参与运动的肌肉形成持续的刺激,无论是对于技术动作的定型还是对于球感的提高都有积极的意义,从而提高课堂效率。在练习过程中,对于初上足球课的大学生来说,多球训练是一种新颖的教学方法,多球训练可以给学生带来以前从来没有尝试过的体验,在客观上为老师和学生的信息交流环境创造了一个平台,使学生的动作练习全部可进入老师的视野,老师能够在具体情况下结合学生的突出错误进行有针对性的指导与纠错,学生得到的指导更准确,进步也更快,这往往可以使学生的学习事半功倍。在老师标准而潇洒的技术动作示范下,学生不仅从心底里佩服老师,而且还会受到激励,从而引起学生的探究反射(表现为注意)和学习的欲望,调动学生的积极性,起到激发学习兴趣,活跃课堂气氛的作用。

3.3 有利于提高学生的意志品质和身体机能

多球训练法一次练习的强度相对较大,要求学生在集中的时间段内重复做出踢球动作。这对于学生的耐力来讲是一种考验,要求学生集中精神,不管踢的效果如何,学生都得持续不断地踢好每一个球,让球尽可能落在指定的范围内,这在客观上锻炼了学生的意志品质。而经过反复地、较高强度地集中训练,学生在掌握了基本技术动作的同时,学生的身体协调能力和心血管等机能也能有明显地进步。

3.3 有利于提高学生的意志品质和身体机能

多球训练法一次练习的强度相对较大,要求学生在集中的时间段内重复做出踢球动作。这对于学生的耐力来讲是一种考验,要求学生集中精神,不管踢的效果如何,学生都得持续不断地踢好每一个球,让球尽可能落在指定的范围内,这在客观上锻炼了学生的意志品质。而经过反复地、较高强度地集中训练,学生在掌握了基本技术动作的同时,学生的身体协调能力和心血管等机能也能有明显地进步。

3.3 有利于提高学生的意志品质和身体机能

多球训练法一次练习的强度相对较大,要求学生在集中的时间段内重复做出踢球动作。这对于学生的耐力来讲是一种考验,要求学生集中精神,不管踢的效果如何,学生都得持续不断地踢好每一个球,让球尽可能落在指定的范围内,这在客观上锻炼了学生的意志品质。而经过反复地、较高强度地集中训练,学生在掌握了基本技术动作的同时,学生的身体协调能力和心血管等机能也能有明显地进步。

4 结论

分组训练后实验班脚背内侧30m踢准得分能

力和技评成绩与对照班相比存在极显著性差异,表明,多球训练法在脚背内侧踢球动作技术训练中的运用,可以加快学生理解和领会技术动作的要领,有利于学生尽快形成技术动作定型,对巩固和提高动作技术有明显的效果,有利于学生对技术的掌握

和运动成绩的提高。其不足之处在于对于运动器材的数量要求较高,建议在推广到其他项目或其他技术动作的教学当中时要注意教学实验的设计需要进一步完善,对于器材、场地的利用要更加合理有效。

注释及参考文献:

- [1]王崇喜,郭旭峰.体育教育专业足球普修课教学内容的选择[J].体育学刊,2004,11(4):92-94.
- [2]王东,刘斌.脚背内侧踢球技术特点与分析[J].周口师范高等专科学校学报,2001(9):86-88.
- [3]沈勇,梦勇真.脚背内侧踢球教学程序的探讨[J].牡丹江师范学院学报,2002(2):41-42.
- [4]陆明辉,吴燕波.足球脚背内侧踢球技术的教学设计[J].体育学刊,2007(11):111-112.

The Research on Multi-ball Training of Technique of Kicking Football with the Inner Side of Instep in College Football Teaching

LI Lin-feng, WANG Cheng-ke

(Department of Physical Education and Health, Guangxi Specialized Ethnic and Normal University, Chongzuo, Guangxi 532200)

Abstract: Through teaching method for multi-ball training of technique of kicking football with the inner side of instep in college football teaching, the results showed that using multi-ball training in college football teaching technique of kicking football with the inner side of instep can stimulate students' interests in learning and enhance learning motivations. It makes biologically sustainable effective muscle stimulation and helps shaping technique and improvement of ball-feeling.

Key words: Multi-ball training; Kicking foot ball with the inner side of instep; Technical teaching