

# 探析思维能力在足球训练中的作用

屈家乐

内蒙古大学

DOI:10.12238/er.v4i1.3594

**[摘要]** 足球训练是提升足球运动技能的重要手段,在对足球人才进行培养的过程中,足球训练工作的开展尤为关键。在开展足球训练工作的环节中,除了要加强受训人员的技术培养,还要提升运动员足球思维意识,只有这样才能实现足球技能和专业水平的全面提升。本文将站在训练基础上对思维问题进一步探究,在分析足球训练思维基础上,提出足球训练思维结构的相关方法,希望对足球运动发展提供一定参考作用。

**[关键词]** 足球训练; 思维能力; 足球运动

**中图分类号:** G843 **文献标识码:** A

足球运动作为一项重要的体育运动形式,一直以来都是社会广泛关注的运动项目,同时也是世界各国争相创新和发展的主要体育运动形式。在足球训练中运动员的球技虽然很重要,但是足球意识也是必不可少的重要组成部分,在某种程度而言,足球意识和思维模式的联系性比较紧密,需要在训练中格外关注。在对国外足球训练的研究中发现,教练更注重对球员思维能力的培养,此种方式不仅能有效提升训练效率,还能为运动员获取胜利提供重要帮助。基于此,本文就将对足球训练中思维能力培养问题展开详细研究。

## 1 足球训练思维概述

在哲学领域,思维属于物质运动形式和状态,而心理领域,思维则是人类大脑对客观物质产生的间接反映。在不同领域中思维学科的含义存在明显差异,但是本质上属性相同,属于理性认知范畴<sup>[1]</sup>。思维除了是一种典型的心理活动之外,还是一种生理活动,属于动态、身心结合的意识形态,所以足球运动思维也属于一种理性活动方式,在运动和大脑之间的作用影响下,产生一种特殊的思维规律认知。在开展足球训练思维的过程中,训练对象和教练之间需要有效配合,只有这样在足球训练中教练才能切实发挥理性指导作用和支配作用。足

球训练思维主要是对运动员形态认知展开训练,是对足球知识的科学分析,在教练通过大量理论知识积累和实践后,思维意识模式得到健全发展,是对运动员自信心进行提升的重要思维训练手段<sup>[2]</sup>。但是长期以来受到经验局限性影响,当前足球训练思维认识形态仍然处于较低情况,这也说明在足球训练环节中不能单纯依靠经验进行。如果在足球训练工作中全程凭借过去经验,没有对比赛中可能发生的复杂情况进行分析,很可能造成足球训练活动作用的弱化,所以更需要加强对训练环节、训练内容和技战术的研究,为足球训练整体质量的提升奠定良好基础。

## 2 足球训练思维的主要作用

### 2.1 指导作用

中国足球在世界范围内表现出的问题仍然比较显著,出现此种原因主要是因为中国足球训练理念存在落后性。在开展足球训练的过程中,教练发挥主要导向性作用,因此教练水平直接影响和决定了足球训练成果。针对足球教练这个特殊行业而言,新生代教练代表人物纳格尔斯曼提出:“足球教练这个行业已经逐渐向着科学化发展,所以教练也要在工作中不断学习和掌握更多的科学知识。”这就要求教练在开展训练工作前需要制定明确的训练目标,对球员培养

的方向和目标进行调整<sup>[3]</sup>。任何一个教练在足球训练之前都需要加强对培养理念的关注,因为这一理念将直接影响训练工作的开展。此外,教练还需要对教学内容进行适当调整,研究发现,足球教练涉及到的专业教材分为很多种类型,所以怎样选择一个合适的教材也将对运动员训练效果产生直接影响。

### 2.2 激励作用

科学、有效的足球训练理念可以直接对足球运动员产生激励影响,但是当前很多教练仍然让运动员开展千篇一律的训练,长期在此种训练模式下,运动员自身的训练积极性和主动性必然会受到严重影响,觉得训练工作是一个枯燥、无聊的事情。只有保证足球运动掌握正确的足球训练理念,才能帮助运动员在训练过程中感受到趣味性,在积极参与到训练工作的基础上,更好的发挥自己的能力,激发自身运动潜能<sup>[4]</sup>。在训练工作中,教练不要过分拘束运动员,更不要设置各种各样的规定,而是要尽可能为运动员提供一些自由,让运动员充分在运动中感受足球魅力,体验不同的训练乐趣。任何一项运动的开展都离不开运动员自西安新,良好的足球训练理念不仅帮助运动员重拾自信,还能引导其用更好的态度应对比赛。科学的足球训练理念是运动员掌握自身情况的重要基础,

在引导运动员形成正确比赛观念的基础上,不断向着前进的方向发展。

### 2.3 总结作用

在进行训练理念的养成和发展过程中,相关体育工作者也要积极进行以往训练经验的总结和反思,此种方式才能更好的应对训练中可能发生的问题,在及时进行问题评估和分析的过程中,更好的掌握训练规律,只有保证教练工作质量和效率的全面提升,才能推进训练工作的顺利开展。

## 3 思维能力培养在足球训练中的具体应对方案

### 3.1 强化对运动员的文化指导

在足球训练工作中,对运动员开展文化教育也是一种十分重要的训练方法,文化教育工作的开展可以有效帮助运动员实现技术素养的提升,是对运动员足球运动思维进行培养的重要基础。运动员如果没有充沛的文化基础作为支撑,对于思维理念的领悟和理解就很可能出现偏差,难以有效消化世界的先进训练理念,长期在此种背景下,训练和比赛都会受到一定影响<sup>[5]</sup>。在对国外足球运动的研究中发现,国外教练对于文化训练的关注度较高,其认为运动员需要掌握良好的文化基础,只有这样才能保证先进足球训练理念的有效推进,在全面提升自身战术能力和专业素养的基础上,实现对运动员思维能力的提升。但是我国一直以来对于足球运动员培养中并没有认识到文化教育因素的重要影响,所以在今后工作中更应该加强对运动员文化教育素养培养的重视,确保思维能力的提升具备良好的文化基础。

### 3.2 加强对运动员自主创新意识的培养

在足球训练过程中,教练是最重要的指导者,所以在训练工作开展中,运动员通常会对教练提出的观念和问题深信不疑,认为教练提出的理念和训练方式对于自己专业能力的提升十分重要。其实这种思维方式并不能帮助运动员实现思维意识的有效培养,长期在此种训练模式下,运动员过分依赖教练,不能在训练中进行科学思考,如果发生突发情况很可能影响比赛结果。所以教练也要避免在训练中出现运动员对自身的过分依赖,尽可能激发运动员的创新意识,在日常训练中要积极鼓励运动员提出想法<sup>[6]</sup>。此外,教练还可以适当应用体温的方式,加强和运动员之间的战术交流和问题分析,这对于运动员求异思维和创新意识的提升都有着十分显著的积极影响。

### 3.3 加强对运动员的个性化训练和指导

一直以来我国足球运动训练更关注整体协调训练,没有认识到运动与原个性化训练工作的重要性。此种过分关注机体,忽略个体的训练方式和运动员强烈的自我表现欲望本身就存在矛盾性,所以经常会出现足球运动中个人思维和创作能力受到影响,这也是长久以来我国足球运动没能实现稳定发展的重要原因。因此在今后足球运动创新发展和个性化训练中,教练也要加强对运动员个体差异性的关注,强化对训练方式针对性开展,对于不同性格和能力的运动员要采取差异性的训练方式开展指导,在

积极营造良好的训练氛围基础上,全面激发运动员的思维意识和能力,为运动员实现创新发展和全面进步奠定良好基础。

综上所述,足球训练思维创新是当前足球运动重要的发展方向,这一过程较为缓慢且长远,这就要求足球教练要充分认识到足球思维能力的创新和发展。在过去足球运动训练中,长期受到传统训练思维的限制,致使我国足球运动员在训练中很难实现战术水平的提升,所以更应该在今后工作中加强对足球运动思维模式的调整和训练,在充分发挥运动员创新能力和思维能力的基础上,实现运动员技战术水平的有效提升,推动我国足球运动的全面发展。

### [参考文献]

[1]王乐.论足球训练中思维能力的培养[J].群文天地,2012,36(14):221.

[2]韩健.青少年足球训练应加强创造性思维能力培养[J].青春岁月,2012,17(12):381.

[3]傅珊.青少年足球训练应加强创造性思维能力培养[J].运动,2015,38(6):40-41.

[4]骆用颜.浅谈青少年足球教练员足球训练思维能力的培养[J].体育师友,2014,22(02):29.

[5]傅珊,王君,吴蔚.足球训练思维能力的探讨[J].广州体育学院学报,2015,41(03):59-61.

[6]郭东民.关于足球训练中思维能力的培养[J].辽宁体育科技,2015,18(4):23-24.