

视觉训练在校园足球训练中的应用研究

杨柳青 井绪龙* 兰昌金

永安市南门小学, 福建 永安 366000

[摘要]采用文献资料法、逻辑分析法及实地调查法等研究方法,对视觉训练在校园足球训练的重要性、开展现状和融合策略进行研究。认为:视觉训练有助于训练球员的视觉判断、接受信息、维持平衡、减少损伤。当前,校园足球训练中的视觉训练课程化力度不足、视觉训练专项性不足、视觉训练遵循的原则不明确;认为应加大推进校园足球训练中的视觉训练课程化力度、提高校园足球训练中的视觉训练专项性、确定校园足球训练中的视觉训练遵循原则。

[关键词]学校体育;视觉训练;校园足球;运动表现

DOI: 10.33142/fme.v3i1.5469

中图分类号: G843

文献标识码: A

Application of Visual Training in Campus Football Training

YANG Liuqing, JING Xulong, LAN Changjin

Yongan Nanmen Primary School, Yongan, Fujian, 366000, China

Abstract: Using the methods of literature, logical analysis and field investigation, this paper studies the importance, development status and integration strategy of visual training in campus football training. It is considered that visual training is helpful to train players' visual judgment, receive information, maintain balance and reduce injury. At present, the curriculum of visual training in campus football training is insufficient, the specificity of visual training is insufficient, and the principles followed by visual training are not clear. It is considered that we should strengthen the curriculum of visual training in campus football training, improve the specificity of visual training in campus football training, and determine the principles of visual training in campus football training.

Keywords: school physical education; visual training; campus football; athletic performance

引言

近年来,校园近视率不断攀升,特别是新冠疫情爆发以来,学生居家展开线上学习后,近视问题再次成为教育关注的焦点。为此,2020年9月,教育部印发《关于开展近视防控宣传教育月活动的通知》,首次开展以“克服疫情不利影响,持续推进近视防控”为主题的近视防控宣传月,不仅如此,国家还颁布了《教育部等五部门关于全面加强和改进新时代学校卫生与健康教育工作的意见》《综合防控儿童青少年近视实施方案》《儿童青少年近视防控光明行动工作方案(2021-2025)》,重在加强对儿童青少年视力问题的宏观调控,引导学校、家庭和社会各方共同呵护孩子的眼睛。有研究表明,运动有助于改善视力,并且随着视觉训练量的增加,运动视觉能力就越强。基本的视觉技能包括静态和动态的视觉敏锐度、眼动技巧、立体视觉、聚散调节能力、周边意识、眼手协调、视觉反应时以及可视化等。岳江,岳辉等人在视觉训练对青少年假性近视正相对调节影响中研究发现,视觉训练组训练前与训练四周后5米正相对调节差异显著($P < 0.01$)^[1]。因此,视觉训练有助于青少年改善视力,本研究将视觉训练纳入校园足球训练进行讨论分析,探讨视觉训练在校园足球训练中的实际应用价值,以期视觉训练作为部分纳

入足球训练整体提供一些理论基础。

1 视觉训练对于足球训练的重要性

1.1 观察判断

一场足球比赛的胜利,不单单需要一名足球运动员具备良好的足球技术,还需要在场上具备良好的观察能力,并迅速做出判断,创造出有效进攻空间,达到获得比赛胜利的目的。这就需要足球运动员具备预判观察能力,注意队友或对手在运动场景下的特征值,对运动场景进行下意识的分析,并迅速作出反应。吴殷在对足球运动员视觉搜索策略研究中分析得出足球运动员可以通过反复观看和分析不同场景下的比赛过程,提高视觉搜索能力,进而提高预测能力^[2]。因此,足球运动员不论是在进攻或防守过程中,通过反复、多次的进行视觉训练,不断积累固有场景的有效搜索模式,能够帮助足球运动员在不同运动场景中提高预测能力。

1.2 接收信息

眼睛所观察到的信息,通过传入神经传入神经中枢,神经中枢获取到信息和刺激后,能够更好地帮助观察者处理信息与刺激,进而通过传出神经外化为运动表现。实践证明,视觉所搜集到的周围环境信息,能够帮助机体迅速作出调整,提前选择出最用的信息,如:足球运动中带球

的运动员需要通过观察对手和队友的跑位情况作出合理的判断,或在点球中,门将通过观察对手脚下步伐和身体信号,预判对手射门位置进行扑救。因此,信息接受的准确性可以帮助足球运动员作出合理预判、打出高质量的配合和发挥出团队整体的技战术实力。

1.3 维持平衡

王瑞元认为视觉在维持人体平衡中起到了关节作用。足球是一项人体快速移动的运动项目,持球者需要多变的身体姿势晃动加速过掉防守者,这就体现出足球运动员视觉能力上的“立视”“快视”“准时”“余视”与自身技战术的契合程度。特别是对于青少年而言,身体正处于生长发育时期,视觉活动也处于可塑期,如:NBA“抢断王”克里斯·保罗从小接受专业的视觉反应能力训练,帮助他能够在防守时给对手以压制。同样,青少年越早接触视觉训练,越会促使视觉与其他感觉器官建立动态平衡,帮助青少年建立视觉能力,为其以后技战术水平的提高打下坚实的基础。

1.4 减少损伤

足球运动是一项同场对抗类的竞技项目,双方运动员跑动线路是相对的,无论是进攻一方还是防守一方,抢占有力进攻点或防守位置都是双方实施技战术重要的一环。除体能要素外,足球运动对运动员视觉的宽度与远度提出要求如:当进攻方持球快逼入禁区,防守方会采用铲球战术来进行拦截,如若进攻球员提前做出预判,可通过跃起、绕过的方式避免与防守球员发生碰撞后造成运动损伤。因此,必要“立视”“快视”“准时”“余视”等视觉训练,有助于运动员快速做出预判,达成有效进攻或快速截击,减少碰撞类的运动损伤。

2 当前校园足球训练与视觉训练融合现状

2.1 校园足球训练中的视觉训练课程化力度不足

课程化是依据国家课程标准,结合课程理论和规划,为达成一定的课程目标而制定课程方案,并在此过程中不断优化、改进的过程。当前,校园足球开展的如火如荼,专业教练走进校园指导青少年进行足球训练,但还并没有专门化的将视觉训练纳入足球训练中,也并没有在相应的教学目标中体现出来,缺乏理论转化为实践的过程。缺乏视觉训练一方面,不能够保证青少年合理的发挥自身技战术水平;另一方面,国家的大力投入并没有实效性的换来校园足球中青少年足球运动水平的长久的发展。

2.2 校园足球训练中的视觉训练专项性不足

体育运动依据其特性划分为不同的项群,需要依据不同运动项目来进行视觉训练。足球运动相较于篮球、台球等同场竞技类项目场地要更大、更宽,又是在绿茵场地上,

视觉训练要求要有所区分。当前,校园足球训练注重球性、运球技术、过人方法等技战术训练,轻动态视力、视觉追踪、视觉辨认等视觉能力训练。一方面,缺乏专项视觉训练不利于青少年通过视觉刺激对加深运动技能的习得;另一方面,足球是一项团队运动,场上需要队友之间的传切配合,而专项视觉训练的缺乏,不利于场上运动员观察场上形式,影响球队进攻效率。

2.3 校园足球训练中的视觉训练遵循的原则不明确

运动训练与视觉训练是包含与被包含之间的关系,既然是训练那就需要遵循一定的原则进行训练,方可保证训练的科学性。当前,在校园足球训练中,遵循“三位一体”训练模式,而其中所包含的训练理念、训练负荷和训练方法上标准不一,造成中小校园足球训练模式不完善的局面,如:俱乐部重在宣传招生,校内体育教师带队训练无法实现同工同酬,训练积极性不高,家长重在突击学生运动成绩,忽视学生对足球学习的运动技能发展规律。因此,梳理“三位一体”训练模式的训练原则迫在眉睫。

3 足球训练与视觉训练融合策略

3.1 加大推进校园足球训练中的视觉训练课程化力度

将视觉训练纳入校园足球训练体系具有深远意义。首先,积极地将视觉训练理论转化为实践,并将视觉训练课程化纳入校园足球训练中能够给予校园足球以补充性的指导,以规范校园足球的开展。每堂足球训练课能够呈现出清晰、全面的教学目标,保证训练课的训练有效性。其次,视觉训练课程化后能够使教练员明确视觉训练在足球训练中的重要性,切不可忽视视觉训练所发挥的不可替代的作用。最后,视觉训练课程化保障了视觉训练的实施,有助于青少年打下扎实的运动基础,为以后科学化的提高竞技水平提供了可能。

3.2 提高校园足球训练中的视觉训练专项性

运动训练内容包含一般训练内容和专项训练内容,视觉训练内容依据足球运动项目特性能够有效提升青少年视敏度,所以必要的专项性视觉训练能够提高青少年视觉功能,帮助青少年在足球运动中有更好的运动表现。为更好地针对足球训练中的视觉专项性,建议纳入平滑追踪练习、遮蔽练习和多目标追踪练习,练习过程中两到三人一组,保持身体和头部不动的情况下,通过眼球观察双人传接球、遮蔽传球路径,判断球路方向、不同时间下的多足球运动轨迹指向不同终点方向以达到训练眼肌的目的,增强青少年视觉辨认能力。

3.3 确定校园足球训练中的视觉训练遵循原则

视觉训练是基于大脑、视觉感受器、视觉信息发挥作用,所以训练应围绕这三个构成要素进行合理安排^[3]。首先,遵循合理负荷原则。任何训练都需要把控负荷量,针

对于视觉训练需要高度集中注意力的特性,结合青少年有意注意时间短的心理学特点,时间应尽量控制在15分钟以内,超时练习会造成眼疲劳,降低神经系统的兴奋度,拉低视觉训练效果。其次,遵循区别对待原则。针对青少年练习校园足球的时间长短、是否存在视力障碍、球员在球队中的位置等因素,适时的开展有针对性的视觉训练,使视觉训练更好地为足球训练服务,提升青少年视觉能力。最后,遵循循序渐进原则。任何训练都是循序渐进的,视觉训练也是如此。教练员在执行视觉训练时要由简入繁、由易到难,遵循视觉训练的客观规律。

4 结语

视觉训练与足球训练相互共生,视觉训练需要依托足球训练发挥自身优势性,足球训练因融合视觉训练而更加完善。对于学校体育而言,科学、完整的训练利于促进班级、学校联赛水平,全面发展学生体育与健身能力,提高适应自然的能力。在此阶段,学校体育应整合校内外资源,

将视觉训练纳入足球训练课程,并不断推进,演变为常态化,体育教师应加强理论和实践学习,更好地实施视觉训练。

基金项目:视觉训练在足球课程中的实践性研究,课题号:jsfk202001。

[参考文献]

- [1] 岳江,岳辉,任秋锦,等.视觉训练对青少年假性近视正相对调节的影响[J].国际眼科杂志,2014,14(4):717-719.
 - [2] 吴殷,刘圣阳,张剑.足球运动员视觉搜索策略研究[J].沈阳体育学院学报,2012(4):106-108.
 - [3] 史小龙,王腾.运动视觉在体育教学中的应用研究[J].文化创新比较研究,2021,5(21):159-162.
- 作者简介:第一作者:杨柳青(1976-)女,汉族,福建永安,本科,中级教师,南门小学,研究方向:体育教学。
通讯作者:井绪龙(1995-)男,汉族,福建永安,硕士,初级教师,南门小学,研究方向:运动训练。