

中考体育项目足球绕杆训练方法研究

——以淮北市中考为例

徐子洋

淮北理工学院教育学院体育教研室，安徽 淮北

收稿日期：2025年2月27日；录用日期：2025年4月10日；发布日期：2025年4月22日

摘要

论文运用文献资料法、专家访谈法和逻辑分析法等方法对新中考体育视野下足球选考项目训练方法进行分析。探究各个环节的训练方法，为考生的日常训练及考试提供针对性指导和建议。

关键词

新中考体育，足球选考，训练方法

Research on the Training Method of Football Pole Around in the Middle School Entrance Examination Sports Project

—Taking Huaibei City Middle School Entrance Examination as an Example

Ziyang Xu

Physical Education Teaching and Research Office, School of Education, Huaibei University of Technology, Huaibei Anhui

Received: Feb. 27th, 2025; accepted: Apr. 10th, 2025; published: Apr. 22nd, 2025

Abstract

This paper analyzes the training methods of the football optional event under the new physical education examination for the high school entrance examination by using methods such as literature review, expert interviews, and logical analysis. It explores the training methods in each link to provide targeted guidance and suggestions for the daily training and examination of candidates.

Keywords

New Physical Education Examination for the High School Entrance Examination, Football Optional Event, Training Methods

Copyright © 2025 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

自淮北市教育局发布《淮北市初中学业水平考试体育与健康考试实施意见的通知》以来，多项选考内容供广大学生选择，而足球项目本身具有大众化的特点、适用大多数考生，不像其他运动受到身高体重的原因考生练习难度较高，因此足球绕杆选考项目一直是当地中考体育的第一选择。从当地考试内容上看，足球绕杆包括从起点带球、带球绕杆、带球冲刺三个阶段。由此本文以2024年《淮北市初中学业水平考试体育与健康考试工作通知》为依据，对足球选考项目的考试内容、训练方法和评分标准进行深入地研究和分析，针对性解决考生易错动作，为考生自行练习提供理论指导和建议。

2. 研究对象与方法

2.1. 研究对象

论文以2024年淮北市初中学业水平考试体育与健康考试工作办法中的足球选考项目的考试要求和评分标准为研究对象。

2.2. 研究方法

2.2.1. 文献资料法

根据论文研究内容的需要，以“新中考体育、足球选考项目和训练方法”为逻辑检索词组配，采用主题和篇名检索在中国知网(CNKI)和万方数据库检索大量有关文献进行阅读。建立完整的理论数据库，为论文的进一步研究提供重要的理论依据。

2.2.2. 专家访谈法

通过走访交流等方式向广州体育学院足球教研室的专家和教授就论文选题、研究设计和所遇到的问题进行咨询，为论文的顺利进行提供有力支持。

2.2.3. 逻辑分析法

论文主要采用定义、归纳和综合等逻辑分析方法；运用定义法对中考足球项目的各个环节进行定义；运用归纳法对足球技术动作进行深入分析，探讨中考足球项目的考试要求和评分标准，进而分析并总结出具有科学性、针对性的综合训练方法。

2.2.4. 观察法

观察法是一种通过系统观察和记录体育活动中个体或群体的行为、表现和环境因素，以收集数据并进行分析的研究方法。该方法广泛应用于体育科学、运动心理学、运动训练学等领域，帮助研究者深入了解运动员的行为模式、技术特点、心理状态等。

3. 研究规则与分析训练内容

体育教学方法是实现体育教学目标的重要手段,在中考足球项目训练中应当遵循以下原则和方法[1]。在教学原则上,以学生为主体、因材施教、且坚持直观性的原则。在教学方法上,应以讲解与示范法、分解与整法、指导纠错的方法为主,并要模拟考试标准条件下的模拟练习;在教学评价上基于所获得的信息对教学过程极其效果的价值做出客观,科学的评价。

3.1. 训练规则与重难点

在中考足球项目的训练过程中(考试使用 4 号足球),需要强调整套动作的节奏感与流畅性。考试流程为:足球运球。考试测试用球为 4 号足球。考生在指定区域进行测试,测试区域长 30 米,宽 10 米,起点线至第一杆距离为 5 米,各杆间距 5 米,共设 5 根标志杆,标杆距两侧边线各 5 米。考生站在起点(五个标志杆所形成直线与起点线的垂直处)后准备,听到出发口令后开始用脚(左右脚不限)向前运球,以 S 型依次绕过杆,不得碰杆。考生和球均越过终点线即为结束。测试过程中出现出发时抢跑、漏绕标志杆、碰倒标志杆、故意手球、人或球出规定测试区域、未按要求完成全程路线、人球未通过终点。现象均属违规行为,取消当次成绩。

根据考试流程制定考试考核要点(见图 1), 以此为依据制定相关训练方法。不难看出运球出发时考察考试第一脚出球的准确性与下一步的衔接上,出发后的运球绕杆考察学生脚内侧触球时的力度与方向,最后阶段则考察学生带球快速冲过重点的球感与速度。

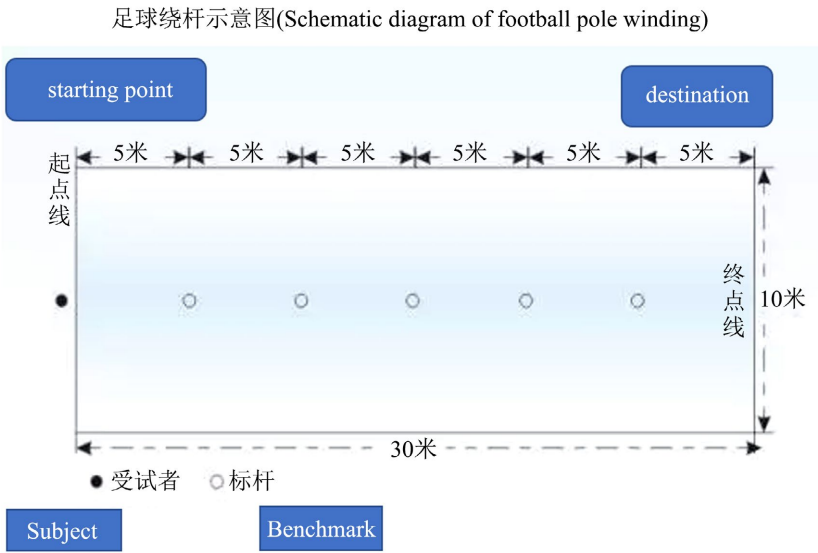


Figure 1. Schematic diagram of football pole winding
图 1. 足球绕杆示意图

3.2. 训练方法

合理的训练方法是考生取得优异成绩的必要内容, 本文将足球绕杆分成三个阶段进行分析与讨论。为加深受试者对训练过程中清晰的理解, 本文对足球绕杆过程中的身体姿态以及背后力学原理进行分析[2]。人体重心是人体全部环节所受重力的合力的作用点。而在足球绕杆初步开始时, 单脚推球向前, 此时另外一侧腿部为了维持身体平衡, 不得不屈膝维持站立。绕杆过程中采用双脚内侧交替推球的方式运球向前移动, 移动过程部分肌肉收缩与舒张来调整身体各部位的位置, 以调整身体重心。而在绕杆时,

由于相邻的两个杆之间距离对于考生来说难度较大,且在相邻的两个杆之间仅仅进行一次脚内侧推球,因此考生在带球过程中下肢膝关节屈膝以达到降低身体重心维持身体平衡的目的[3]。

3.2.1. 足球脚内侧传球技术动作

双脚脚内侧脚内侧是足球中最常用的触球部位之一,适合该考试过程中的控球能力。以下是脚内侧练习技术的几个关键步骤。

首先确保基本姿势固定,身体站位上双脚与肩同宽,膝盖微曲,重心降低。非惯用脚(支撑脚)位于与在足球平行左右间距 20 公分较好、惯用脚(踢球脚)应指向目标,同时踢球脚的脚踝锁定,脚内侧对准球的中部。触球部位的合理性体现在用脚弓(大脚趾根部到脚踝之间的区域)触球,确保触球时脚面与地面平行。最后是惯用脚摆腿练习:从髋关节开始摆动,保持动作自然。触球练习时脚内侧中部触球,力量适中。踢球后,踢球脚自然跟随,指向目标。

该技术具体练习方法有原地练习:先原地练习基本动作,确保姿势正确。对墙练习:对墙踢球,练习传球的准确性和力量控制。两人练习,与伙伴互相传球,逐步增加距离和速度。移动中练习,在移动中练习脚内侧传球和控球,模拟比赛场景。值得注意的是在脚内侧练习的过程中由单脚练习逐渐提升难度,直至考生掌握双脚脚内侧运球技术。

该技术常见的错误:脚踝未锁紧、导致传球不准或力量不足。支撑脚位置不当:影响踢球方向和力量。踢球腿跟随动作不足:导致传球力量不足或方向不准。

在练习过程中,学生即将做出错误动作之前,教师通过口令喊停技术训练并及时纠错指导。

该技术常见错误:身体重心不稳影响绕杆的流畅性和速度。考生带球视线过低,只盯着球而忽视周围环境,影响比赛中的观察能力。

3.2.2. 足球绕杆技巧与衔接动作

在运球接近杆子时,减速并调整步伐[4]。这就要求从运球出发时,考生的第一脚出球的力度与方向,若力度过大则导致绕杆时碰倒杆子、若力度过小则导致速度过慢。若出球方向角度过大则导致速度过慢,若出球方向过小则导致碰倒杆子。因此在绕杆衔接时必须要做到方向与力度的控制。运球变向时用脚内侧轻轻推球,绕过杆子。运球加速绕过杆子后,迅速加速,准备下一个动作。在绕过一个杆子后,立即调整身体和球的位置,准备绕下一个杆子。

运球节奏控制需要保持稳定的节奏,避免忽快忽慢。

3.2.3. 足球带球跑

控球加速跑是中考体育足球绕杆中的一项重要技术[5],旨在考察考生在带球时的速度和控球能力[6]。关键要点在于身体姿势相比较运球出发时膝关节屈膝将身体高度,膝盖微屈幅度变大,以便快速启动和变向。在触球时要轻而频繁,确保球始终在控制范围内。运球结束后为提高视野,抬头观察终点的位置,避免只盯着球。绕杆结束后加快步频,缩短步幅。以便更好地控制球。

最后一阶段考察的重点在于加速时机[5],该时机是绕完最后一个杆且足球已经越过杆子,此时缩短步幅、控制身体,大力触球先使足球越过最后终点线,同时加快频率人与球一并越过终点考试结束。

带球跑训练方法:带球跑可通过直线带球加速,先设置 10~15 距离,球员从起点带球加速到终点。并且强调触球和保持球在脚下。在模拟绕杆结束后加速的练习采用设置多个标志桶,球员带球绕过每个标志桶后加速。

3.2.4. 重复训练法

重复训练法主要用于提高运动员的速度素质[7]。重复训练法由 4 个因素构成:重复练习的次(组)数、每次练习重复的距离或时间、每次练习的负荷强度、每次(组)练习之间的间歇时间。初中高年级学生身体

发育还未完全，不必进行大强度训练。

3.2.5. 虚拟训练方法

课程当中教授学生绕杆技术并进行练习纠错，考生居家结合足球小游戏投屏，足球小游戏是考生站在屏幕前对屏幕播放的内容进行的绕杆动作，可以有效的提高考生的反应和节奏能力。

足球绕杆相较于其他考试项目而言难度不大，需要提高考生的结合球的能力，而不是单一的练习交替推球技能[8]。不仅在课程中进行练习，还应该进行课余虚拟训练，以达到熟练，准确，快速的目的。

4. 结论

考生需在发布考试规则后熟悉流程、了解规则，熟悉足球考试的整体流程和规定。在运球、跑动路线多加进行练习，足球绕杆三个阶段技术环环相扣每一个技术环节都是下一个技术的铺垫，因此对于每一个阶段练习需要多加重复，在重复中提升动作稳定性和熟练度。在绕杆过程中记清运球路线，加速路线。在靠近障碍物时尽量降低身体重心。绕杆结束后异侧腿积极摆腿击球并保持准确率。对于熟练度不高的考生在相邻的两个杆之间合理安排运球次数。

参考文献

- [1] 毛振明, 赖天德. 论“传统体育教学方法”与“现代体育教学方法”的关系[J]. 中国学校体育, 2005(2): 54-55.
- [2] 王壮壮. 苏州体育中考足球运球技术教学细节的探究[J]. 网羽世界, 2022(9): 30-31.
- [3] 赵吴鹏, 许毅, 黄滢. 新中考体育改革视野下足球选考项目训练方法研究——以广州市中考足球为例[C]//中国班迪协会, 澳门体能协会, 广东省体能协会. 第十二届中国体能训练科学大会论文集(上). 广州中学, 广东生态工程职业学院, 广东外语艺术职业学院, 2024: 64-68.
- [4] 王子闻. 基于体育中考视角下足球运动绕杆技术分析及提升策略——以广西桂林市体育中考足球运球为例[J]. 网羽世界, 2022(6): 185-186.
- [5] 邹志光, 俞拥军, 孟凡东. 体育中考背景下的足球教学实施策略[J]. 校园足球, 2017(12): 46-50.
- [6] 谢卓锋. 对我国体育中考实施情况的审视与思考[J]. 首都体育学院学报, 2008, 20(5): 7-9.
- [7] 范玉辉. 体育中考足球项目教学细节的再探讨——以郑州市为例[J]. 运动精品, 2019, 38(9): 3, 5.
- [8] 祝利忠. 体育中考足球项目的练习方法——以江苏省无锡市 2022 年体育中考为例[J]. 体育教学, 2022, 42(11): 66-69.