# 优秀足球论文综述范文初中优选13篇

来源：网络 作者：静水流深 更新时间：2024-09-02

*优秀足球论文综述范文初中 第一篇摘要:足球是大学体育课中的一项重要内容，也是受到学生喜爱欢迎的一项运动。但在足球教学中，由于学生足球基础知识和技术不健全使得整体教学效果不理想。而如何改善和提升教学效果成为大学体育教师必须重视和解决的问题。本...*

**优秀足球论文综述范文初中 第一篇**

摘要:

足球是大学体育课中的一项重要内容，也是受到学生喜爱欢迎的一项运动。但在足球教学中，由于学生足球基础知识和技术不健全使得整体教学效果不理想。而如何改善和提升教学效果成为大学体育教师必须重视和解决的问题。本文从引导学生认识足球、应用现代教学资源、科学组织教学内容及采用多种教学法等四个方面进行探讨。

关键词:

大学体育；足球教学；对策

1引导学生认识足球运动

要想提高足球教学效果，首要任务是让更多学生，特别是对足球缺乏认识的学生，全面地认识足球。如学生对足球认识越深，则可能对足球的学习兴趣就会越大。所以，体育教师不但要教授学生学习和掌握足球基本技术、战术，还应重视足球文化教学[1]。应把足球的发展史，世界足球强国的足球比赛和技术特点，某些大型赛事经典镜头等内容，通过课堂教学应用拓展知识、小技巧等方式向学生传播。如此，不但可避免传统说教式教学，还能使学生从全方位认识足球这项运动。同时，还可使学生认识到教师有着丰富的足球知识，强化学生对教师的教学信心，建立良好师生关系，为改善和提升教学效果奠定基础。这也就对教师的足球专业知识和文化有了更高要求。教师应不断了解足球相关的知识，在教学中将此类信息应用到教学中，强化学生认识。

2合理应用现代教学资源

3科学组织足球教学内容

体育教师应通过教学计划掌握教学活动的大致过程，要根据教学实际要求和学生的特点明确并制定合适的教学目标，选用适用的教学法，采用有效教学方式。在制定体育课足球教学计划过程中，应从激发学生足球学习兴趣为基础，遵循循序渐进原则，从易至难的安排足球教材内容。如此可让学生在最短时间内参与到足球学习中，让他们切身感受足球运动的乐趣。足球教学通常以班级为主，而这就必然会造成学生学习能力与运动基础上差异，教师应根据大学生身心特点和认和认知规律区别看待。比如:某些学生接受能力较弱，在教学练习中可进行单独讲解，或适当降低动作难度，如此可尊重学生个体差异，使学生感受教师关怀，且可确保学生的兴趣持续度，提升日常学习积极型，进而提升学习效率；而一些学生的接受能力教强，教师可在实际教学中增加任务或适当提升动作难度，促使他们不断进步和学习，以免他们逐步失去学习兴趣和热情[3]。

4实施多样化组织教学法

在体育足球课教学中，教师应从激发和提升学生兴趣，调动学习积极性出发，不断创新和改进教学法，实施多样化教学。本文探讨这两种教学法:一是游戏教学法。在大学足球课教学中，应充分应用好游戏教学法，该方法可充分激发学生足球兴趣，调动其参与练习的积极性。在教学中，如教师可将多种趣味型的足球游戏应用进来，则能有效缓解或消除学生练习中的枯燥心理，维持学生的兴趣，进而使学生从被动状态转变到主动学习状态；多种蕴含足球基本技术、战术的游戏应用，可让学生通过游戏掌握各种基础性技术和战术，进而达到预期教学目标。在足球课准备教学中通过足球游戏能够让学生做好参与到足球学习和练习中的身心准备，比如:“抢运球”、“两人夹球走”等有效。足球游戏在技术动作教学中，可有效缓解反复练习的乏味感和枯燥感，维持学生的兴趣，提升教学效果。另外，足球游戏应用到学生身体素质锻炼中，可强化趣味性，调动他们参与锻炼的积极性。二是比赛教学法。如在教学中适当开展足球比赛，可充分缓解学生的枯燥心理，增强他们的学习和练习乐趣。因此，在教学中教师应充分应用好该教学法，以有效培养学生的足球兴趣、调动他们的参与性、提升足球教学效果，同时有助于培养学生的终身运动意识。在准备教学中，可开展各种运球比赛，使学生在相对强度低的比赛中深入掌握运球技术；在教学中可适当开展传接球、射门等比赛，使学生在实际比赛中深入领会所学的技术动作；在身体素质练习中，同样可开展掷界外球、原地头球比远等比赛。另外，还可邀请其他专业或班级开展友谊赛。如果将这种比赛方式充分应用到教学活动中，可有效保证学生对足球运动持续的兴趣。

5结语

总而言之，对于大学体育足球课教学，教师应积极转变观念，采取不同方法让学生充分认识足球，并对其产生学习兴趣，再合理安排教学内容，创新和改进教学法，实现多样化教学，实现优质高效的足球教学。

参考文献:

[1]王利刚。比赛法在足球课教学中运用的效果研究[J]。阴山学刊。20\_，14(7):307-308.

[2]李辉，晏雪飞。浅谈利用兴趣保证高校足球教学效果[J]。当代体育科技。20\_，10(12):224-226.

[3]唐念。浅析大学生足球比赛与训练的意义[J]。体育时空。20\_，4(10):274-276.

**优秀足球论文综述范文初中 第二篇**

足球选项是当前高校体育选项课程之一，为了提高教学质量，笔者经过理论知识的学习，结合过往的实践教学经验，根据大学生的身心发展特征，就体育游戏在教学过程中的具体运用展开分析与研究。

一、体育游戏的特点和意义

相对于足球理论知识及技战术动作的学习，体育游戏深受学生喜爱。在课堂中安排适当的体育游戏，可以提高学生的学习兴趣，引导学生通过克服困难，争取胜利，从中得到乐趣。体育游戏的最显著特点是趣味性以及娱乐性，除此之外，体育游戏还具有竞争性、知识性、普及性、健身性和教育性等特点。体育游戏总在不断丰富的发展与创新中。游戏是有规则的，游戏中必须要遵守游戏规则。在体育教学过程中，通过体育游戏在技术教学、身体练习中的运用，可以有效地改善课堂教学气氛，使单调、重复、艰苦的练习变得生动、活泼、有趣；可以充分提高学生的学习兴趣，激发学生主动学习的积极性，使他们自觉地参加练习，促进身体的发展和对体育技能的掌握。因此，从教育上来说，体育游戏也具有一定的教育意义。

二、体育游戏在高校足球选项课教学中的应用分析

1、体育游戏的教学组织

第一，合理设计游戏内容。关于游戏内容的选择必须紧紧围绕课程的基本教学任务与教学内容，应对主要内容起到辅助作用，使游戏真正成为足球技战术教学课的一部分。在教学实践中，根据具体情况和要求，可以改进游戏的内容和规则，以便更好地提高学习兴趣，达到游戏的特定目的。

第二，科学地将游戏融入教学之中。游戏的组织除了要考虑学生原有的知识、技能，身体素质训练水平外，还要因人、因时、因地制宜地选择好游戏的内容。因此教师必须掌握时机，进行适当的观察和调整，根据由易到难、由浅入深，循序渐进的原则，科学地组织教学。游戏时要密切观察学生身体状况的变化，掌握运动密度和运动量，这样才能取得最佳的教学效果。

第三，体育游戏的教学组织应重视其讲解示范作用。在教学中，体育游戏是否成功，教师的讲解与示范具有极其重要的作用。讲解的内容主要包括介绍游戏名称、方法、动作要领、活动路线、规则要求等。教师在讲解示范过程中应注意生动和形象、富有感染力，示范要逼真，动作要准确，教师讲解示范后引导学生做一次演练，观察学生的掌握情况。接着进行比赛，教师在体育游戏教学过程中，应强调必须遵守规则，增强学生遵守纪律的观念。

第四，合理分组并当好裁判。大部分游戏都具有竞争性与对抗性的特点，所以游戏分组是教师在教学中一个不可忽视的问题。在体育游戏教学的组织过程中，应做到合理分组，这样才能激发学生浓厚的兴趣，积极地参与到体育教学活动中，熟练掌握体育技能，以达到教学的主要目的。 同时，教师要当好裁判，使学生在体育游戏的教学中锻炼身体、发挥智慧、增强团结意识。在技术技能课教学中的运用，采用一定的游戏方法使学生在愉快的心情中学会技术动作。

2、体育游戏在足球选项课教学中各阶段的应用

第一，在准备热身的阶段的应用。

传统的体育课热身活动一般是慢跑，然后是身体各关节的热身操，内容单调、重复，导致学生缺乏热身的热情，热身活动不积极，在热身活动的时候不认真，直接导致学生的热身效果不佳。在教学实践中发现，在热身环节中运用体育游戏的方法，可以收到良好的效果，如所有的游戏都使用一个或者更多的球，这样就可以在热身的同时，达到提高技术能力的目的，这对学生的柔韧性、灵敏性、动作的幅度都有较好的促进作用。

第二，在教学过程中的应用。

在教学实践研究中发现，在单纯讲授的方法中，特别对于比较难的教学动作，学生在学习过程中都感到比较吃力或者畏惧心理，从而影响教学动作的掌握。通过在体育游戏教学方法教学中发现，学生更愿意接受体育游戏教学方式教学，体育游戏教学方式的课堂更能调动起学生学习的积极性，学生会更主动地学习，如在练习足球运球时，用足球运球接力比赛的方式进行分组教学，学生学习积极性大大增强，课堂气氛非常活跃，学生都融入到教学游戏比赛当中，学生在无形中学习到了体育技能。为了克服教学训练中的单调和枯燥现象，可设计一种在相对压力较小的训练环境中进行技巧训练的方式。包括：运控球、传球、接球等，目的是使学生能够把从练习中学到的技术转化到实战比赛中去。

第三，在放松恢复阶段的应用。

通过长时间的活动，学生的生理机能都处在高度紧张及疲劳状态，结束部分的目的在于通过调整活动为主，达到放松身体减缓兴奋，消除疲劳和恢复体能。结束部分教学应该以健康有趣、协调放松、轻松愉快合为一体的游戏性放松活动为主，能转移大脑皮层运动神经的兴奋，使运动器官得到放松与恢复，使人恢复到较好的身心状态。教师可以采取带有轻松愉快、负荷量小、节奏比较慢的娱乐性游戏，可以选择徒手或有道具的活动。通过游戏使学生逐渐恢复到相对安静的状态，转移大脑皮层的运动神经的兴奋，使器官得到放松及恢复。游戏要突出其趣味性的特点，内容和形式上要做到新颖、轻松活泼，使学生摆脱体育活动造成的心理和生理上的紧张状态，带着良好的身心投入到下一节课堂中。

三、结语

在教学过程中运用体育教学方法，用体育游戏的形式让学生学玩结合，对提高学生的学习热情，培养学生自主学习能力，提升学生学习的积极性具有十分重要的作用，同时也能培养学生团队合作的精神，并提高学生的体育技能。

**优秀足球论文综述范文初中 第三篇**

针对小学生的足球教学兼具基础性和娱乐性，如何在保证小学生人身安全的前提下，提高小学足球的教学质量，是新课程标准要求之下，小学体育老师应该重视思考的问题。在提高小学足球教学质量的问题上，应该从以下三个方面入手进行。

一、从小学生的实际情况出发制定教学目标

小学生一般是6到12岁的儿童，这一阶段的儿童在身体和心智上的发育都不是很完全，针对这一阶段的小学生的体育教学，应该从小学生的实际情况出发，对教学目标进行恰当的设置，对于不符合小学生身体条件的过高的教学目标应该予以调整，力求帮助小学生在小学足球课的课堂上得到一定的锻炼的同时，保证小学生的个人人身安全，也让小学生在课堂教学当中获得应有的乐趣。

在具体教学目标的制定上，小学足球课的老师应该，从小学生的实际情况出发，将小学6年当中所需要达成的足球课的目标做一个恰当的分解，把任务落实到每一个学期当中，在具体目标的完成上，应该是一个循序渐进的原则，坚持从难到易的方法，采用恰当的方式和手段让学生在每一个学期当中在足球课的学习上都有所收获，同时还要着力避免小学生在足球课的学习上浪费过多的体力，而影响文化课的学习。

总体而言，小学生在小学足球课上，应该得到基本的足球方面的知识，这种知识应该包括理论和实践两个方面，从理论层面来说，小学生要在小学6年的时间当中，理解并且能够熟练运用足球比赛的相关规则，并且对于足球本身的周边知识有一个大致的了解，这种了解是基于实践基础上的，因此从时间角度来看，小学生在小学6年，足球课学习当中，应该学会如何控制球带球并且能够基本完成一场足球比赛。

二、丰富教学形式，引入运动游戏

上面提到了小学生的群体还处于6到12岁之间，还是少年儿童，他们对于新事物的兴趣很高，但是由于年龄小身体没有完全发育成熟，并且心智的发育也没有完全成熟所以对于新事物的兴趣保持的时间会相对比较短，通常情况下，对于足球课的学习，很多小学生在一年级和2年级之间，会对足球产生兴趣达到顶峰，而到3年级以后，学生对各学科的新兴趣会随着经常学习足球而感到对于足球课的厌倦，针对此种情况，教师应该考虑将运动游戏引入到足球课的教学当中，通过不断更新运动游戏的种类来帮助小学生在足球课的学习当中不断地获得新鲜感，吸引小学生的注意力帮助小学生在足球课堂上，能够集中精力接受教学，并且有所收获。

例如：在对小学生进行体能训练的时候，过往的单纯跑步的教学安排会让学生从心底产生抵触的情绪，同时也会让学生在不断的重复的运动当中产生疲劳感，教师可以针对这样的情况设置一些体育游戏，让学生在追逐跑和往返跑的游戏当中获得乐趣，同时也可以最大限度地减少学生的疲劳感，增强教学的质量。

在进行体育游戏的时候，教师应该在事先做好规划，同时体育游戏的设置应该与学生本身的能力相适应，不应该为学生创造更多的负担，也不能让学生在游戏的过程中感受到过度的疲劳，因为过度的疲劳对于身体还没有完全发育成熟的小学生来说，客观上对于身体是一种伤害，非但不能达到强身健体的效果，还会给小学生的成长发育造成负面的影响。

为此，教师在上课之前就应该对每堂课所需要进行的相关游戏作出一个合理的规划，这个规划当中，应该通盘考虑小学生的年龄和心理特点，同时也应该与其他课程的教学相配合，例如在期末考试复习期间，由于小学生的学习任务比较重，这时候体育老师就应不应该没小学生设置更多的障碍，不应该给他们的身体造成更多的负担，因此在期末考试复习期间的小学足球课的`教学当中，应该以让学生放松为目的，给同学以适当的锻炼，而不是让学生尽全力去从事某项体育活动。

三、倡导以赛带练，激发学生学习兴趣

通过观察小学生的心理特征发现，小学生心目中攀比和比较的心理会比较严重，小学足球老师可以利用小学生的身心特点，通过比赛的方式让学生在与别人的相互比较当中，提高自己的学习兴趣，并且促进小学生足球水平的提高，提高小学足球教学的教学质量。

倡导以赛代练，就是说，让学生在与其他队伍的对抗当中，总结实战经验，了解技术规则，获得理论知识，让学生在这个过程当中不断的反思自己的问题，事实上比赛的结果对于小学生的心理会产生非常重大的影响，学生在得知自己的队伍获胜之后，就会下意识的在今后的训练当中更加努力，也就在客观上提高了自己的足球水平，而那些在比赛当中没有获得好成绩的学生，也会不断的分析自己在平时训练当中的问题，通过继续努力来弥补自己技术上和经验上的缺失，以此来提高自己的足球水平。需要重视的是，这两种心态都需要足球教师进行有力的引导而不是小学生自己产生的，作为一名足球教师，在小学足球课的教学当中应该扮演着一个指导者和引导者的角色，帮助小学生成长。

四、结语

提高小学足球教学质量，对于提高小学生的身体素质、提高国民的综合素质都具有十分重要的意义，小学足球老师应该自觉承担起提高小学足球教学质量的责任，为小学足球教学质量的提高做出应有的贡献。

参考文献：

[1] 杜亮.足球技巧教学在小学中的应用[J].科学中国人.，（11）：192.

[2] 吕永俊.素质教育下如何提高小学足球教学质量[J].新课程学习（上）.20\_，（04）：107.

[3] 魏春民.如何增强小学足球教学的趣味性[J].新校园（中旬）.20\_，（05）：37.

**优秀足球论文综述范文初中 第四篇**

【摘要】创新教育是以开发创新性思维为核心,以培养创新性人才为价值取向的教育,是一种新的教育理念。从常规教育到创新教育,从传授型教学向创造型教学转型,这是新时代的要求。文章根据足球技术动作特点和教学过程的特点,以拓展继续创新的思路培养学生创新精神和创新能力,提出在足球教学中实施创新教育的实践探索,是培养全面发展人的有效途径。

【关键词】足球教学中学生创新能力

社会发展依靠创新,如何实现培养具有创新精神和实践能力和高素质的创新人才,是各级各类教育研究的重大课题,中学教育既是知识创新的主要阵地,又是培养和造就各类高素质新人才的摇篮,足球是中学体育教学的重要课程,是体育教学的重要组成部分,在中学体育教学中有着重要的地位。

一、现代足球教学应从传授教育向创新教育转型

随着知识经济时代的到来,把培养学生的创新能力提高到当今推进素质教育这一课题,创新教育思想是正确认识“创新”与“知识”对社会发展作用的结果。在传统的中学足球教学中,我们不难发现它是把目标定在掌握前人积累的足球知识,技术和战术的能力上,这是一种传授型的教学。这种传授型的足球教学的突出弊端是进行机械教条的知识灌输和技术战术的训练,违背培养和发展学生创新精神这一教学宗旨。对学生进行“全面发展”培养,应注意学生的个性发展和个人特点的培养。足球项目本身的特点就要求不断创新,无论是增强体质的基础教学,还是以争夺优胜为目的的竞技足球竞赛,都必须在原有的技、战术上进行改革创新,更新思路,不断推动足球运动持续健康发展。

二、足球教学中学生创造思维的培养

创新的核心内容是创造思维。创造思维是思维方式的一种,它指运用已有的知识经验,通过想象而产生某种崭新的思维过程,它是建立在其良好的认识能力与分析概括能力的基础之上,包括发现与解决新问题的思维,这种思维过程就是对事物的认识与分析概括过程。足球教学与其它竞技项目教学相比较,具有独特之处,这就是足球项目本身独有的特点,根据这些特点要求学生在教师设计的富有启发诱导性的教学训练过程中,理解和掌握知识、技术、战术,在获得新知识中学会创造,以达到创造思维培养的目的。

三、根据足球运动的特点在获得知识中学会创造

跑,跳、投是人类的日常生活中的基本活动方式,在足球运动丰富的内容中包含了类似的活动。就足球运动的主体而言,其本质的特点是与人体基本的活动方式相一致的。足球运动有以下特点:

1.足球运动有很激烈的对抗性,队员要在全场内进行进攻与防守,突破与抢截、射门与扑救,具有很强的身体激烈对抗。

2.足球运动具有娱乐性,是球类项目中娱乐性最强的体育游戏,是以争夺中前场、射门得分为中心的竞技游戏。

3.足球运动不仅给人们带来运动快感,还带来身心的全面发展。

4.足球运动是集体项目,同时又是展现个性的体育运动。

足球运动形式多种多样,可以是十一人的比赛,也可以是五人的比赛,可以是半场比赛,也可以是全场的比赛。因此足球的教学需要一种全新的教学观,以激励学生学习的积极性和主动性为教学的主要内容,以帮助学生掌握知识、技术和应用能力为本质,发展学生的创新精神,提高学生的创新能力为教学的根本目标。它一方面要求教学必须围绕足球的基础内容,根据足球运动特点、规律,花足够的时间和精力,使学生真正地理解掌握它们,建立起学生自己的认识结构,并引导学生去思考问题,另一方面强调教学的实践性,通过思考发现问题、解决问题,注重知识的应用,特别是在现实活动中应用。这对激发学生的创新意识和创造活动具有重要意义。

四、足球教学中学生创新能力的培养

学生创新能力的培养不仅仅是学生个性发展问题。足球教学以动作教学为主,其教学过程特点,与动作的常规性、复杂性、艺术性等特点,直接相连,紧密结合,只有针对性设计教学方案,才能取得最佳教学效果,学生创新能力才能得以提高。

1.严谨的教学过程中培养学生认识、分析、揭示问题的能力。足球的技术动作教学应按其严格地程序,遵从学生的认识规律,动作技能的形成规律,心理发展规律以及人体能量供应规律,从不同的角度逐层揭示动作的特点,使学生从易到难,由浅入深,逐步认识,理解、把握到完成动作并充分表现动作,这样可以产生事半功倍的效果,否则就可能造成不应有的运动伤害事故。在严密地教学过程中,通过各种方式的练习后,学生的动作逐步掌握并充分地表现出,随着学生对动作认识的深入,要求教师的教学不能仅停留和满足在学生已有的知识层面上,而要引导学生分析、研究、揭示出完成动作深层的规律性的东西。不管是练习成功的实践,还是练习失败的实践,往往都是一定条件与原因的结果。

**优秀足球论文综述范文初中 第五篇**

中国式“足球思维”论文

摘 要：在世界足球多元化的今天，各种风格的足球形式比比皆是，就像一只无形的手蒙住了中国足球的眼睛，令我们迷茫，不知道中国足球的发展方向，所以我们必须摘掉这层面纱，睁开眼睛，形成我们自己的足球风格，建立系统的思维体系！这就是中国足球未来的发展目标和前进方向。

关键词：足球风格；中国式足球思维；中国足球

何为中国式“足球思维”？其实很好理解，简言之就是对于足球这项运动的逻辑判断，将世界足球风格和思维方式融合统一，去其糟粕，取其精华，结合中国固有的足球特点，完成一个由大家到小家的中国化过程，但是这需要我们长期的磨合和融会贯通。解决中国足球现在面临的诸多问题和中国足球水平的全面提升，成为我们这一代人不断努力和研究的共同目标，使中国足球强大起来，这是国人共同的心愿。

世界足球有三大流派：即英式风格、南美风格、欧洲拉丁风格。他们都各有千秋，代表着不同的足球理念和技术打法，这也是流传着三大派系足球风格所在国家足球伟大的根本原因，英格兰足球就很好地继承了英式风格的足球，强壮高大的身体，凶猛的拼抢，快速的比赛节奏以及强悍的身体对抗，这都使和他比赛竞技的\'敌人望而生畏，从来不敢小视他们的实力，英格兰足球在世界球坛也稳稳地占有一席之地。足球强国地位至今无人撼动，巴西和阿根廷典型的南美风格，也是现代足球的霸主。西班牙、意大利充分地表现出欧洲拉美风格的强大实力，近两届的世界杯冠军也分别由这两个国家获得。这些足球强国都有属于自己本国的足球风格，并且形成了系统的逻辑和思维方式，再加之队员自身的能力和战术安排等诸多要素，其足球水平可想而知，所以咎其根本原因，足球风格就是一个球队的灵魂，而足球思维则是足球风格的具体体现。

现在的中国足球远远落后于那些足球强国，这不是一个偶然现象，其中的必然情况就是中国足球完全没有自己的足球风格，更别说什么足球思维了，球员大部分都是在机械地完成比赛，就像只输入单一指令程序的电脑，只完成一个动作，重复再重复。而我们的球员们正是缺少这一思维判断的过程，不论是进攻还是防守，都需要球员自身做出一个正确的逻辑识别，大脑高速运转，把每一个球都处理得恰如其分，即使出现细微的偏差也不至于出现较大的漏洞，只有这样球队失误才会随之减少，取得比赛胜利的机会也就随之增大。如果把这十一个球员的思维串联起来，那么他们将无坚不摧。一个优秀的足球运动员，除了对于足球运动技术有整体掌握外，更需要强大的足球思维作为支撑，这就是所谓的用脑子在踢球，用意识来打比赛。所以要打造中国式“足球思维”就一定要注重培养学生正确足球思维的形成并逐渐形成体系，那么中国足球崛起的那一天必将到来！

这时肯定会有人质疑，亚洲人的身体素质从根本上就已经不如白种人和黑种人，就算有再好的足球风格，再完美的足球思维，中国足球还是难以成为足球的强国。是的，我们不得不承认身体素质的差距这是无法改变的，但是近几年我们可以看出黄种人的体育素质在逐渐接近其他人种，尤其是我们优秀的运动员更是可以赶超他们。亚洲的日本和韩国在世界杯上也取得过不俗的成绩，而且足球实力也不为那些足球强国所小视。所以我们有理由相信，中国的足球也会随之赶上，也会在未来的足球比赛中取得优异的成绩。因此。我在这里强调了建立中国式“足球思维”就尤为重要了，就是我们中国足球日后成功的制胜法宝。

旧时代的中国足球到我们这里已经结束，新时代的中国足球从我们这里开始。中国式“足球思维”必将引领我们走向新的辉煌。

参考文献：

［1］杨一民。关于我国青少年足球主要问题与对策的探讨［J］。中国体育科技，.

［2］彭伟。欧洲足球发达国家男子青少年训练理念对我国男子青少年足球训练的启示［D］。四川师范大学，20\_.

**优秀足球论文综述范文初中 第六篇**

足球比赛，又称“和平时代的抗争”。今天，和爱操场上竖起了四个足球门，一条条由白线组成的比赛场地横穿操场。马上，一场足球比赛即将到来。

我和我的队友早早地来到了操场，刚到，一股浓浓的火药味就在空中传播了出去。我们先压了压腿伸了伸腰，四周的同学早已人山人海，他们拿着喇叭，一声声“加油”响彻天空。

随着裁判嘹亮的哨音吹响，比赛开始了。只见我方主力丛管楷一拿球就朝着对方主场冲去，对方边锋意识不好，连忙上去阻挡，但被丛管楷一个漂亮的带球过人给绕开了。说时迟那时快，丛管楷一个高射球，球进了!顿时，全场沸腾。

随着时间的推移，对方似乎发现了丛管楷的厉害，纷纷去挡他，导致他接边失球。比分已经拉开，比局成了僵局。这时，场上惊现突变，对方1号凭借自己强壮的身体，以迅雷不及掩耳之速，连过我方两名边锋，来到了我的身边，顿时，场外的加油戛然而止，一双双大眼睛齐齐地盯着足球，世界似乎只剩下我俩。我连忙抓紧时机，将球拨了出来，传给了丛管楷，场外的同学见此齐声呼了口气。丛管楷动作娴熟地接住了球，带着球向对方奔去，对方的两名边锋满脸微笑地朝着丛管楷左右包围去。丛管楷安然自若地迎了上去，对手一个勾球，企图把球给留下，丛管楷似乎料到了这点，一个假动作就将对方甩在了身后，来到了球门前，蓄势，用脚尖勾住足球，瞄准，一个大脚就射了进去，“球进了”，场外顿时尖叫连连，可突然，对方的守门员一个飞扑就将球打了出去，场上鸦雀无声，所有人摇着头，可所谓一波三折，就当球出“门”的瞬间，丛管楷毫不气馁，一个头球，球这次在空中划过一道弧线，从守门员头上跃了过去。球，进了!全场顿时高举双手，我们簇拥上去，纷纷用手捶打丛管楷的胸口，竖起大姆指不停地赞着他，欢呼声响彻在操场上空。

我们的球员越来越勇，最后，以8：2大败(2)班!

这次的球赛可谓是险象环生，一波三折，在回来的路上，我们讨论着丛管楷刚才的英勇善“踢”。我们都盼望下次球赛早日进行。

**优秀足球论文综述范文初中 第七篇**

摘要：在信息化时代背景下，多媒体技术的应用范围日渐广泛，在体育教学课堂中，将多媒体CAI课件应用于足球教学过程中，有利于完整且系统的展示足球教学内容，突出重点和难点，激发学生的学习热情，提高教师的教学质量。本文对多媒体足球CAI课件进行概述，分析多媒体CAI课件在足球教学中的应用优势，提出应用策略，达到理想的足球教学效果。

关键字：多媒体;CAI课件;足球教学;应用

随着信息技术的发展，多媒体技术与CAI技术实现有效结合。多媒体技术可以实现对多个信息的获取、处理、展示等环节，CAI技术属于计算机的辅助教学技术，将二者结合起来实现了技术革新，应用于教育领域，在足球教学中采用多媒体CAI课件，有利于优化课堂教学，丰富课堂教学内容。受传统教育观念的影响，体育教学环境的局限，多媒体CAI课件的应用范围较窄，本文通过分析其应用优势和应用策略，旨在发挥出多媒体CAI课件在足球教学过程中的应用价值，并推动体育事业的全面发展。

1足球多媒体CAI课件的概述

足球多媒体CAI课件是指可利用图像、声音、动画等多媒体设备设计出符合足球教学内容和要求的教学软件。其将直观的像学生展示足球的理论知识，并形象的进行技战术指导，是辅助教师展开足球教学工作的重要工具。利用足球多媒体CAI课件有利于充分调动学生的学习积极性，系统的展示足球相关的重点和难点知识，利用多媒体技术完整的将足球教学内容传达给学生，声图并茂且易于操作。足球多媒体CAI课件是及教学、娱乐为一体的教学辅助工具，有利于提高教师教学质量的同时也提升了教师的教学水平。

2多媒体CAI课件在足球教学中的应用优势

传统的高校足球教学方式主要由教师讲解配合动作示范，学生处于被动学习的地位，难以对足球知识产生兴趣。将多媒体CAI课件融入足球教学中，有利于激发学生学习的积极性，通过计算机技术的辅助教学，学生可以根据自己的学习特点自助操作多媒体CAI课件，与其形成交互性的学习活动，实现学生的教学主体地位。多媒体CAI课件融入的丰富的图像、声音、动画元素，形象生动的为学生带来多重享受，达到培养学生足球学习兴趣的作用。而当倒挂进球、鱼跃扑球等高难度技术动作在学生面前展现时，可以采用回放、慢放等方式进行重点分析，通过反复学习促进学生形成清晰的动作概念，并将其应用于实战训练中。多媒体CAI课件在足球教学中的应用还有利于学校开展个体化的教学活动。由于学生的身体素质存在差异性，运动能力各不相同。教师深刻认识到这点，并根据学生之间的差异展开个性化的教学模式。通过多媒体CAI课件，实现人机对话的专一性，学生可以根据自己的学习能力进行针对性的学习，掌握相应的足球内容，符合自身的学习进度。

3多媒体CAI课件在足球教学中的应用策略

首先需要处理好多媒体CAI课件教学模式和传统教学方法之间的关系，根据信息技术的特性进行足球教学。传统的足球教学模式主要是教师通过言传身教教师相关知识内容，而多媒体CAI课件教学可以借助计算机辅助设备进行形象教育，更加逼真生动，有利于营造出创新自由的学习氛围。在足球教学中应用多媒体CAI课件也需要充分发挥出教学的教学水平，实现两种模式的合作教学，通过科学的规划，专家的实验教学，明确教师的主体地位和多媒体CAI课件的辅助功能，促进二者的和谐发展。其次要协调好理论课和实践课之间的关系，做到理论与实践兼顾的足球教学。由于体育教学的特殊性，其通过将课堂理论教学作为教学基础，实践教学作为主要内容的教学方式，引导学生展开科学有效的体育运动。

在足球教学中，通过应用多媒体CAI课件，将足球理论技巧与实践练习方法结合起来，把握足球教学的重点和难点，并进行具体分析，进而全面掌握足球教学内容中的理论知识和技战术动作，并强化学生对内容的应用。教师通过应用多媒体CAI课件，向学生展示足球基本技术，指导学生注意运用脚的部位进行触球和击球，通过图片和视频资料进行技战术分析，明确各位置的分工，使得学生更好的理解足球教学中的技战术要领，并通过丰富的教学方式强化理解。最后，教师设计多媒体CAI课件时需要结合心理学规律，保证学生的学习自信心。由于足球比赛属于激烈的对抗比赛，对学生身体素质的要求较高，学生在进行理论知识学习和实践中会遇到诸多困难，教师需要通过多媒体CAI课件激发学生的自信心，通过观看课件中的比赛过程实现感官的多重享受，进而增强学习足球的积极性。

4结语

在信息化的教育背景下，体育教学也逐渐采用计算机技术，多媒体CAI课件作为教师的辅助教学过程，在足球教学环节中，科学合理的应用，将激发学生的学习热情，提高教师的教学效率。

参考文献

[1]郭宏焘。多媒体CAI技术在足球教学中的应用[J]。电子测试，

[2]张沛锋。高职高专院校足球选项课CAI教学课件的研制与应用研究[J]。体育科技文献通报，

**优秀足球论文综述范文初中 第八篇**

1.提高身体素质,扎实基本功

足球是一门非常强调身体素质的运动,特别是在实战中,要求运动员要有良好的爆发力和续航力,否则无法坚持踢完整场比赛,所以在日常训练中,老师一定要加强队员的体能训练,要针对队员的力量,速度以及耐力各方面制定出合理的“热身”运动,适当增加抗性训练.此外,基础技术是一场比赛的决胜因素,所以在日常训练中,老师要扎实队员的基本功,要求队员把每一个基础动作练到熟能生巧地地步,然后将每个简单的动作融会贯通,坚持长期训练.

2.制定适合队员的比赛攻略

一个球队要想发挥真正实力,除了基本功以外还有更关键的一点是以怎样的攻略来与对手比赛.足球比赛分为上半场和下半场,每个半场又可以根据不同时间段再划分为若干小节.你若想将比赛的前10分钟当成热身,然后随时间进度加快节奏,那前十分钟就可以让队员保留体力,摸清对手实力；你若是想在前十分钟用速度来给对手制造压力,那就要实行快打快攻的战略.总之,在比赛中你是想快节奏还是慢节奏,具体情况要根据球队队员的具体身心素质来制定合理的比赛攻略,然后加以反复练习.

3.培养队员的战术意识

足球的战术意识培养,主要在于进攻,防守和攻防交换三者之间的灵活转变,在球场上最大程度地发挥球员的能动性.而意识的培养是一个长期的过程,所以初中生在接受足球训练时,教师要不断强调战术意识的重要性,在训练过程中针对每个球员应对突发情况的处理能力,随

时提供正确的指导和讲解,强调球场上要随时保持高度警惕和,要充分“动”起来,也就是要让感官变得更灵敏,运用身体的每一个感官去感受甚至预知将要发生的情况,眼观四方,观察队友和对手的站位以及每一个传球每一个跑位等等,在脑中形成多种行动方案,然后在最短的时间内作出分析和判断,要能意识到自己所在位置的职能,做到攻守自如.这种意识需要长期的实战训练和经验积累,所以要经常组织或参加各种比赛,要让球员亲身经历过,他们才能对自身不断调整.意识是行动的先导,先思而后动,方能出奇制胜.

**优秀足球论文综述范文初中 第九篇**

“进球了，进球了!”从操场上传来一阵阵欢呼声，一只足球化作一道优美的弧线被射进了球门的死角。高超的球技、刁钻脚法。这是什么情况?还是由作为现场观众的我来为你解答吧!原来，在操场上正进行着一场激烈的足球比赛呢!

不好，比赛已经进入到白热化环节了，这么精彩的时刻怎容错过，就让我们随着赛场上的那些奔跑的声影去一睹为快吧。只见刚才还被我班领先两球的二班也不甘示弱，立刻开始强势反攻。这下可忙坏了我们的守门员——施皓霆。只见他左扑右挡，手忙脚乱，可还是被二班趁势夹击，给进了两球。真是容不得半点疏忽，比分瞬间被追平。双方的拉拉队员立刻哇哇大叫，加油声震耳欲聋，都恨不得挤上去为队员们加把劲，踢上两脚。场上的平局立刻激发我方队员的斗志，一个个精神抖擞，满血复活。我方队员首先稳住阵脚，加强防守。后防线众志成城，严防死守。球门前一次次化险为夷后，前锋线的“杀手”开始发威了。丛管楷不愧为“锋线尖刀”，只见他用脚一趟，带着球直向对方球门冲去。他犹如一只下山的小老虎，杀气腾腾。对方后卫一看情况不妙，就地展开围、堵、追、截。丛管楷见自己吸引了对方整条后防线，暗自窃喜。他轻轻地将球一扣，然后把球稳稳的传到我方埋伏在对方禁区的队员。紧接着两人又做了一个精彩的“踢墙式二过一”配合，丛管楷发起最后的致命一击，球如离弦之箭直冲球门。“进球了!”我方啦啦队立刻欢呼雀跃。球场上的形势瞬息万变。欢乐的笑容在我们脸上还未完全消退时，对方球员以迅雷不及掩耳之势发起了狂风暴雨般的反击，全线压上。我方球门前立刻风声鹤唳，险象环生。我的心立刻提到嗓子眼儿。目不转睛的盯着球。我方守门员虎视眈眈的瞪着对方的球员。狭路相逢勇者胜，首先要在气势上压倒对方。他吸取了上次的教训，沉着应战。一个“猛虎扑食”把球紧紧地抱在怀中。我长长的舒了一口气，心上悬着的一块石头总算落地了。

施皓霆奋力将球向前一抛，在阳关下形成一道完美的弧线，球带着风声。丛管楷立刻先发制人，一个漂亮的占位、抢球，一气呵成。此时的他灵活的像条泥鳅，左突右闪。足球和他的双脚之间仿佛有了磁性，人球合一。对方球员一拥而上，想利用合理的冲撞阻挡他这次犀利的进攻。姚睿宁见状立刻飞奔过去，几次默契的配合之后，突破了对方的防线。球仍然牢牢地掌控在丛管楷的脚下。他单刀直入敌营。起脚射门，“砰”一声，球如流星般向对方球门右侧飞去。对方“钢筋混凝土防守”立刻土崩瓦解。对方的守门员看着空空如也的双手，再回头看看球门里的足球，懊恼不已。

随着终场哨声吹响，我们以8︰2的成绩大获全胜。这小小的足球竟可以创造出如此精彩而又扣人心弦的比赛。

**优秀足球论文综述范文初中 第十篇**

我们吹起必胜的号角，秋风虽瑟瑟，却又充满激情与自豪，为我们4班的胜利而呼号，我们4班人每人脸上都洋溢着自信与自豪的喜悦。是的，我们将让四班在这场足球比赛中尽显风采，英姿飒爽!

我们豪情万丈的足球小将们正摩拳擦掌，团结一致地讨论着比赛的对策，他们欢言笑语，毫不为这次比赛而紧张，他们绝对是刻苦训练过，连动作都那么整齐划一!个个等待着释放自己内心储存已久的热情!

操场上空，只回荡着我们爽朗的笑声，足球小将也被大家簇拥住，他们都成了我们崇拜的偶像，也会心地露出了笑容。

秋风不断拂过我们的面颊，为我们的凯旋归来而不断欢呼;阳光在我们的身上柔和地映照着，为我们的努力拼搏而感到自豪;我们还要再次吹起迎战的号角，请等待我们4班在运动场上，挥洒汗水，继续在夺魁的路上勇往直前……

**优秀足球论文综述范文初中 第十一篇**

摘要：

本文通过对小学体育二年级《足球与游戏》一课进行分析和反思发现：音乐在小学低段学习中具有非常重要的作用；儿童化语言对学生来说简单易懂；多样化的练习形式紧紧抓住孩子的注意力，让学生始终关注课堂、关注教师；精彩的花式足球展示可激发学生对足球的兴趣，培养学生对足球的情感，激发学生参与足球运动的积极性。

关键词：

足球；游戏；音乐；儿童化；多样

足球有“世界第一运动”的美誉，是全球体育界最具影响力的单项体育运动，也是少年儿童非常喜欢的体育活动。在课堂教学过程中，教师根据教学目标与学生的实际能力，设计出适合学生发展的足球游戏活动，并鼓励学生参与到教学过程当中，同教师一起设计更受欢迎的足球游戏。这种教学模式真正体现了“寓教于乐、以学生为主体”的现代化教育思想，在培养学生足球技术能力的同时，也可以发展学生的综合能力。近日，我执教了一节二年级《足球与游戏》课，从确定课题到设计环节，从反复试讲到不断反思，经历了破茧成蝶的艰辛与快乐。作为一名老师，我认为只要心中有学生，那么课堂就会成功一大半。首先，我认真分析了二年级孩子的心理特点，他们模仿力强，活泼好动，好奇心强，但注意力持续时间短。所以，设计重心落到了“游戏”上，想通过孩子们喜欢的游戏形式组织课堂。其次，对教材进行了研读。足球是小学体育教材中深受学生喜欢的内容之一，对于小学低段的足球教学，安排什么技术动作是至关重要的，最后确定为足球与游戏课。纵观课前的准备工作和实际的课堂教学，带给我如下感悟：

一、跳动音符，欢乐精灵

为了使学生的注意力马上进入课堂，首先我组织进行了队列队形练习，复习原地向左转踏，在练习的过程中学生配合老师的口令向左转踏并喊“1、2、3、4”，学生口令洪亮，期待全新的课堂。在体育活动之前进行热身运动，使学生能够尽快地调整身体状态和心理状态，积极投入到体育活动之中，并尽快适应课堂教学的运动强度和训练节奏，避免运动伤害的发生。于是在自编操环节，我将每节操的动作与形象的动物名称和顺口溜相结合。比如：小企鹅跳跳、小兔子的耳朵竖起来、跳跳转转转、小花猫喵喵喵、左看看右看看、找朋友等。在练习形式上，采用集体单个动作模仿学，所学动作系统做，小组自由组合练习，使学生在轻松愉快的卡通音乐伴奏下完成热身练习。在成体操队形散开和热身操时用音乐免去了口令的烦琐，学生跟着音乐节奏自然调整队形，跟着音乐节奏学各种小动物动作。老师再不用扯着嗓子喊口令，只需提示动作，学生就能把有趣的小动物动作做得很好，且学生更加喜欢、感兴趣。

二、亲昵语言，拉近距离

对低段的孩子，要用儿童语言去讲动作、讲要领。比如游戏名称不是用“比比谁的球控制得好”，而是用“比比谁的足球最听话”，老师运用儿童语言“谁的足球最听话、我的足球最听话”，并反复多次强调动作要领，要对足球（好朋友）好一点、轻一点，足球才不会跑远，其实这是在强调控球技术动作要点。如果只死板枯燥的讲解如何运球、用脚推拨球，孩子不理解“推拨”到底是一个什么样的动作，而用“对你的足球朋友好一点、轻一点”这样儿童容易接受的语言告诉学生，学生自然会轻轻地推球前进，而不会用脚去踢球前进，在轻松的游戏中学生的控球能力得到了有效提高。

三、多样练习，丰富课堂

课的设计要符合低段学生的特点，要能抓住学生的注意力，要有多变的练习方法，要有及时准确地评价，让孩子觉得老师始终在关注着他，要以自己的专业素质，让学生能紧紧围绕着你，成为他们崇拜的偶像，这样，学生在学习技术动作时就会事半功倍。老师可以扮演“绿巨人”，“绿巨人”在歌声“一闪一闪亮晶晶”中入睡，学生结合足球做各种运球练习，在练习的过程中老师边领做边提出一些要求（尽量不要用手去拿球，球与脚的距离要近，动作要轻），让学生从开始自由玩球到用脚玩球再到跟老师一起控制好自己的球，在与“绿巨人”游戏的过程中学习了控球。当“绿巨人”醒来后，同学们要躲在足球的后面。“绿巨人”不同的睡姿，吸引了同学们的好奇心，学生学习的兴趣非常高。一成不变的游戏方式肯定不能一直吸引孩子们，于是我及时改变游戏内容，组织学生进行“听信号控球”游戏，在这个基础上我又安排了有难度的控球游戏，“老师——往哪看、学生——往这看”，在运球的过程中，用相应部位停控球，通过信号的变化将学生的注意力集中在模仿老师的各种运球动作上，进一步提高学生对足球的控制球练习。通过观察、模仿老师动作，学生尝试用各种动作控制足球，用身体各部位进行停球游戏，并知道停球的部位名称。在基本部分的后段，安排了课课练，利用足球进行跳跃和协调能力的训练，学生先练习了老师所教的方法，在此基础上他们小组合作，不仅充分发挥了想象力、观察力，还最大程度的提高了学生互相配合的能力和团队的协作能力，进而培养他们的团队整体意识，提高其练习的主动性和积极性。此环节孩子们创新出了许多新的玩法，也成为课堂的一大亮点。当学生疲倦时，老师适时用通俗易懂的语言，让学生给朋友（足球）做做按摩，学生在模仿老师动作的同时边体会、边创新，快速消除疲劳，恢复身体机能(），使身心达到放松状态，释放紧张的情绪。

四、花式足球，引领发展

一代球王贝利正是从花式足球开始启蒙自己最初的足球意识的。同样，阿根廷的马拉多纳也是从这种街头足球中慢慢成长的。课堂的最后，老师做花式足球表演，精彩的展示得到孩子们和与会老师的掌声与赞扬，再一次激发了学生对足球的兴趣，为孩子们今后学习足球起到了良好的引领作用。上课的得与失都是我成长的宝贵财富，我会在以后的教学工作中不断地改进，在日常的工作中也会多向指导教师学习，学习他们的长处，同时业余时间加强自己的专业知识学习，让自己的课堂能够更活跃，让学生更喜欢自己的课。

**优秀足球论文综述范文初中 第十二篇**

“加油，加油，四班加油!必胜，必胜，四班必胜!”从操场上传来一阵震耳欲聋的欢呼声。咦，这是怎么回事?让我来告诉你吧，操场上正在举行四班与二班的足球赛呢!

目光转向操场，只见一块被人群所包围着的小场地上，身着红色服饰的四班和身着金黄服饰的二班正在进行激烈的比赛。场地上空，欢呼声，加油声，评论声融为一体，热闹非凡。再看场中央，比分已经是二比二平了，双方势均力敌，不相上下。

突然，我方中锋姜则行一个远传，将球传到了10号前锋丛管楷脚下，丛管楷带球向前冲去。可是二班的7号和3号分别从左右两边对他进行包抄。说时迟，那时快，丛管楷假装向右一探，敌3号连忙向右拦防，可那是个假动作，只见他敏捷的用脚尖一顶球，从敌3号左侧绕了过去，跑过了场。敌7号连忙跳来支援，但他艺不如人，被丛管楷一个“蝴蝶过人”绊倒在地，紧接着，丛管楷一转身，脚向内弯曲，一个挂勾球，将远处的足球勾到自己脚下，然后继续带球向前突破，敌后防告急!对方前锋连忙回防，与后卫9号对丛管楷形成两面夹击之势。可为时已晚，丛管楷以迅雷不及掩耳之势将球传给了不知什么时候偷偷绕到敌后方的中锋姚睿宁，姚睿宁接球后还来不及停，一个“凌空扫射”，将球打了出去。敌方守门员赶忙扑球，想将球拦在门外，可末能遂愿，球带风声，一下飞进了球门。全场顿时一片欢呼，大家互相击掌，喜悦之情难以言表。比分也拉开了差距，从2：2变成了3：2，我方领先一分。

可二班队员也不甘示弱，他们反复研究我方弱点，准备反败为胜。你瞧，敌1号直接一个大脚发球，稳而准的落到了敌7号脚下，敌7号连忙冲向我方禁区，但他在边线处与我方后卫施陈远相遇，施陈远用脚使劲一拨球，想将球拨出界。可恰巧落到了起来帮忙的敌9号脚下。敌9号见机会难得，带着球“单刀直入”禁区，准备直捣黄龙。来到球门前，他气沉丹田，大喝一声，以雷霆万钧之势踢出一个飞球，直射球门。作为守门员的我见这球来势凶猛，心中先是一惊，但马上平稳下来，估测着球的方位，嘿，一个漂亮的超跃，我在空中展开双臂，牢牢地将球抱在怀里。

俗话讲“兵败如山倒”，我们的攻击势如破竹，很快就将敌方严密的阵形打得土崩瓦解，在比分为2：8遥遥领先数分的情况下取得了胜利。

霎时间，全场沸腾了，欢呼声压倒了一切喧闹和嘈杂，同学们一拥而上，簇拥着几位“球星”，周围一片喜跃的气氛。

足球是一项多人运动，必须团结合作，才能获得成功!这场比赛让我们明白了团结的重要性，希望在下一场比赛上，我们能再接再厉，发挥出最好的水平!

**优秀足球论文综述范文初中 第十三篇**

浅论足球运动员体能训练方法探讨论文关键词：足球；体能训练；有氧耐力训练；无氧耐力训练论文摘要：该文运用文献资料和综述等方法对足球运动的供能特点进行了分析，并对足球运动员体能水平构成因素分析，探讨符合足球运动的体能训练方法。对足球运动员训练包括技术、战术、体能、心理等方面的训练。其中，体能训练是技术、战术训练的基础。要对运动员进行有针对性的体能训练首先要了解项目的特点和运动特征。足球比赛具有对抗激烈，攻守转换快速，持续时间长的特点，而足球运动员的运动可分为走动、慢跑、中速跑、冲刺跑、带球跑、后退跑等6种基本形式。而这6种运动形式的交替出现则产生了不同强度的运动时间和间歇时间的出现，而且还要在不同的运动距离上完成各种足球技术动作。1.足球运动的供能特点据统计，一场高水平足球比赛中运动员在场上活动的总距离为8706—14274m，快速冲刺跑200次左右，同时还要完成大量爆发性动作，其中走步占，慢跑占，快速冲刺跑占“能量的直接来源是三磷酸腺苷，肌肉活动能量的最终来源是物质的有氧氧化”ATP分别由三种不同的能源供给，首先起动的是磷酸原供能系统，其次起动乳酸原供能系统和有氧氧化功能系统“因此足球运动对三大供能系统都有不同程度的要求，它是以无氧代谢和有氧代谢混合供能的运动”足球运动的能量大部分是由ATP—CP系统提供的，但无氧能量的产生也非常重要，这是高强度运动的需要，在比赛中一流球员大约要进行200多次3s以内的冲刺，这就是由无氧系统提供的能量“在足球运动中，乳酸的浓度和部分田径项目有所不同，糖酵解供能强度是较低的，比较集中于有氧供能和非乳酸无氧供能”因此，足球比赛时能量供应较集中于有氧和非乳酸无氧供能，无氧糖酵解能力则相对较低，运动员无需很强的耐乳酸能力。2.当前足球运动员的体能训练方法运动员的体能训练要与专项训练相结合，在平时训练中，并不需要一味地去强调体能测试要求，而要合理有效地安排运动员的训练，解决好一般身体素质训练与专项身体训练、身体训练与技战术训练以及身体训练与比赛等关系，一般把身体素质训练作为准备期，恢复和促进运动员身体状态的手段或为比赛需要，来保持运动员身体处于最佳生理状态而采取的一种练习手段，并要求运动员自觉的、长期的、不间断地进行一般身体素质训练，不是将一般身体素质训练作为课的主要内容来进行训练，而是在技战术训练课中，将体能训练的要求贯穿于整个训练过程，“这样可使运动员不会感到训练的枯燥与乏味，且能达到进行体能训练的目的”，具体做法是：在安排技术训练的过程中，采用循环练习法手段，在单位时间内，强调运动员练习的数量及质量，减少练习组与组之间的休息时间，采取不等时的间歇方法或在模拟比赛对抗的情况下，完成一定数量的技战术组织配合“采用非同等情况下的对抗等方法“延长练习的时间，控制练习质量，因此，在技、战术训练的过程中，同样达到了体能训练的目的，最终达到训练为比赛服务的目的”。随着现代足球运动的发展，足球运动员一般和专项耐力的强度控制主要有四种方法，分为持续法、间歇法、重复法、比赛法。现代足球运动员的能量代谢特征是糖与脂肪交替供能，快肌、慢肌纤维交替活动，研究证明，目前足球运动员体能的决定性限制因素并非球员的心肺功能，而是球员的肌肉耐力水平，特别是肌肉无氧耐力水平“所以重点发展足球运动员肌肉无氧耐力水平对提高运动员的体能是特别重要的。有氧耐力训练在有氧耐力训练中应注意适宜的强度，目前运动生化学以无氧阈为标准，即由有氧供能开始大量动用无氧供能的临界点为强度指标，这种有氧与无氧的混合代谢区域是指把有氧代谢和无氧代谢结合起来进行训练的有效区分“每分钟心率以不低于150次作为基本强度标准”，这种训练手段对提高耐力项目的最大有氧能力非常有效。持续负荷法：“持续负荷法是发展有氧耐力的主要方法，没有间歇”每次负荷时间不应少于30min“对有一定训练水平的运动员负荷时间可达到60—100min”。重复训练法：“它是在发展有氧耐力的同时，还能发展专项或比赛能力，负荷强度比较大，每次练习应得到完全恢复以后，在重复进行”。高原训练：“高原训练就是在缺氧条件下进行训练，由于身体在缺氧条件下的应激作用，能促进红血球和血红素的提高，血乳酸可达到平原训练达不到的水平从而提高了机体无氧糖酵解和抵抗酸性物质的能力”。交替跑训练：“由三组运动员在同样的距离内进行往返交替跑，如A、B两组在一边，C组在另一边，练习由A组运动员开始跑向C组一边，当A组跑至C组一边时，C组跑向B组所在的一边，然后，当C组达到时，B组在迅速跑向A组的一边，依次往返进行交替跑，距离可定在30—60m之间;练习时间可控制在20—30min，通过交替跑的练习可以提高运动员的最大摄氧量”。无氧耐力训练足球运动员在比赛中由于攻防战术的需要，往往在很短的时间里进行反复冲刺跑，对无氧耐力水平的要求较高，无氧耐力训练也需注意以下几点：无氧耐力训练必须保证运动员机体在活动中有高的乳酸值产生。为此，大强度和必需的持续时间是必不可少的。一般而言，每次活动的持续时间应在10s以上、1min以下，如果时间过短，主要发展的是磷酸原供能系统时间过长，则因强度降低而形成有氧耐力训练。间歇训练法是当今足坛普遍用以发展无氧耐力的有效方法。在运用这一方法时，掌握合理的间歇时间，是训练效益的决定因素。当间歇时间过长时，血乳酸值会随休息时间长而减少，形成主要发展速度素质。因此，根据运动员训练水平状况安排适当的间歇，保证机体始终处于高乳酸值状态，是无氧耐力训练目的实现的根本保证。随运动员无氧耐力素质的改善，为不断提高训练水平，教练员应及时地调整训练方法，如不变间歇时间、加长练习时间、或不变练习时间、缩短间歇时间等。无氧耐力训练是一种大强度活动，运动员需要在练习前做好准备活动，在间歇期应采用积极性休息方式，以免因突然停止大强度活动后造成血液回流困难，头脑发生昏厥现象。间歇训练法用于无氧耐力训练，是以产生乳酸值为基本准则的，任何一种间歇训练方式，只要能满足这一基本准则的要求，都可在实践中采用。

“体育教育专业足球普修课教学内容体系的研究”开题报告 由于开题报告是用文字体现的论文总构想，因而篇幅不必过大，但要把计划研究的课题、如何研究、理论适用等主要问题说清楚，应包含两个部分：总述、提纲。 1 总述 开题报告的总述部分应首先提出选题，并简明扼要地说明该选题的目的、目前相关课题研究情况、理论适用、研究方法、必要的数据等等。 2 提纲 开题报告包含的论文提纲可以是粗线条的，是一个研究构想的基本框架。可采用整句式或整段式提纲形式。在开题阶段，提纲的目的是让人清楚论文的基本框架，没有必要像论文目录那样详细。 3 参考文献 开题报告中应包括相关参考文献的目录 4 要求 开题报告应有封面页，总页数应不少于4页。版面格式应符合以下规定。 开题报告 学生： 一、 选题意义 1、 理论意义 2、 现实意义 二、 论文综述 1、 理论的渊源及演进过程 2、 国外有关研究的综述 3、 国内研究的综述 4、 本人对以上综述的评价 三、 论文提纲 前言、 一、 1、 2、 3、 �6�1�6�1�6�1 �6�1�6�1�6�1 二、 1、 2、 3、 �6�1�6�1�6�1 �6�1�6�1�6�1 三、 1、 2、 3、 结论 四、论文写作进度安排 毕业论文开题报告提纲 一、开题报告封面：论文题目、系别、专业、年级、姓名、导师 二、目的意义和国内外研究概况 三、论文的理论依据、研究方法、研究内容 四、研究条件和可能存在的问题 五、预期的结果 六、进度安排

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找