

中考体育足球项目常见错误动作研究与分析

——以郑州市为例

魏浩然

西安石油大学体育学院 陕西西安 710065

摘要: 足球运球是郑州市中考体育的抽考项目, 考试概率很大。在足球运球过程中, 需要学生拥有较强的身体素质和反应能力, 并掌握相应的足球运球技巧、方法, 才能提高中考体育足球运球成绩。虽然运球属于足球运动中基本的体育动作, 不具备较大的难度, 但是学生经常会在足球运球过程中出现错误动作, 从而影响足球运球的质量和成绩。本文主要采用文献资料法、逻辑分析法和教学实践经验, 对中考体育足球运球中常见的错误动作展开分析和纠正, 以期为学生中考体育足球运球教学提供参考。

关键词: 中考体育; 足球运球; 错误动作; 纠正方法

一、郑州中考体育足球运球项目发展历程

1981年河南省进行中学体育中考实验, 将体育成绩作为升学录取参考。从2006年开始河南省采用运动素质评价+运动技能评价相结合的方式进行测试, 考试项目改为“球类技能项目、身体机能、运动体能、平时成绩测试”, 球类技能项目有篮球行进间投篮、排球垫球和足球颠球共三项, 单项分值为10分, 由学生自主选择其中一项参加考试, 足球作为选考项目加入到中招体育考试中; 从2008年开始河南省把体育中考划分为过程性评价+终结性评价, 考试项目改为“必考项目+选考项目+立定跳远”, 在技能类的测试中, 足球运球满分计为10分正式进入选考项目行列; 2016年-2017年, 郑州中考体育总分由50分提高到70分, 足球选考分值相应提高到满分14分。从2018年开始郑州中考体育开始采用“抽号”决定考试项目, 即在球类项目篮球运球、排球垫球和足球运球三项中随机抽取决定该年球类考试项目, 足球运球的测试几率大大增加。2021年足球运球被抽中为中考体育球类项目。2023年12月25日, 郑州市教育局印发《郑州市中招体育考试改革方案(试行)》, 从2024年起, 郑州市中招体育考试分值从70分提高为100分, 足球运球射门作为抽考项目分值为15分。2024年中考体育球类项目抽中足球运球射门。由此可见足球运球项目在中考体育考试中抽中的概率很高, 占据着比较重要的地位。

二、足球绕杆的技术分析

足球绕杆技术是足球运动中的一项基本技术, 其目的是通过控制球的运动方向和速度, 使球绕过固定的障碍杆, 从而达到训练球员控球能力和协调性的目的。足

球运球绕杆技术主要分为以下几个技术步骤: 出发准备姿势、出发、脚背内侧运球、脚弓推球、运球过障碍、转弯和切线加速。出发准备姿势: 以右脚为例, 右脚足弓绷紧外翻, 左脚支撑在球左后侧, 双腿微屈, 身体前倾; 出发: 身体前倾, 右脚脚弓顺势将球推出, 身体前随跟上, 用脚背内侧运直线球到达第一个障碍; 脚背内侧运球: 用脚背内侧的中前部触球, 以直线运球为主; 脚弓推球: 用脚弓的侧面中后部触球, 以运球过桩为主; 运球过障碍: 第一个障碍用右脚脚弓将球推向靠近第二个障碍左侧, 身体随即跟上, 以此类推, 变向时注意降低身体重心; 转弯: 靠近障碍物的脚为支撑脚, 外侧脚弓连续快速推球; 切线加速: 运球回来过倒数第二个障碍物时外侧脚弓将球推向倒数第一个障碍物外侧, 身体加速左脚支撑到球左后侧, 脚弓击球射门。足球绕杆技术需要不断地练习和磨练, 才能掌握得更加熟练和精湛。

三、足球运球考试办法及要求

3.1 场地器材

在人工草地足球场上进行, 7人制足球门: 5米×2米×1.6米(两根立柱间距5米, 高度2米, 前后间距1.6米)。测试场地长38米, 宽10米, 出发点至第一杆距离为5米, 各杆间距5米, 共设5根标志杆, 标志杆距两侧边线各5米, 最后一个标志杆距球门线为13米, 智能化计时设备。足球采用5号足球标准尺寸和重量(圆周680-690mm, 质量410-430g, 气压下降允差<15%)。足球运球考试选择高150cm的标志杆作为障碍物。

3.2 测试办法

足球运球射门考试选择高150cm的标志杆作为障碍

物。在起跑线后50cm设置预跑线,考生站在预跑线后做好准备自行运球出发,考生出发触发计时装置,运球“S”型依次绕过标志杆,按路线要求绕完标志杆后进行射门(射门不限脚法),未射进球门需进行补射。足球射入球门后停止计时。

3.3 注意事项

每位考生有两次测试机会,两次取最好成绩为最终成绩。测试成绩以秒为单位记录,成绩精确到小数点后一位。测试过程中出现未按要求完成路线、手触球和遗漏标志杆现象均属于犯规行为。考生可以在起点设备有效范围内选择从左侧或右侧出发。

四、中考体育足球运球中较常见错误动作及纠正办法

通过文献资料的查阅和教学实践发现,低头运球;脚踝松软、四肢僵硬;支撑脚站位错误;左右脚分工不明确;漏杆现象;考试紧张发挥失常,这几个是中考体育足球训练过程中经常出现的错误运球动作。这些错误动作会影响中考体育足球运球成绩,同时这些错误动作在学生的训练过程中存在普遍性和规律性。所以,教练员在教学中需要认真对待足球运球训练过程中常出现的问题并进行分析,找到科学的纠正方法。只有在纠正这些错误动作的前提下,才能提高学生运球成绩。

4.1 低头运球及纠正方法

低头运球对于大部分初学者来说是“通病”,往往是因为技术动作不熟练或心理过度紧张而导致。在足球运球练习的开始阶段,学生的球感弱,对运球技术掌握的不够熟练,所以在运球过程中会产生紧张情绪担心足球脱离自己的可控范围。技术动作的缺乏加上心里的紧张所以学生会低头时刻关注球的动向,防止球脱离自己可控范围。如果不及时纠正,时间长了学生容易养成运球时低头看球的不良习惯。这个不良习惯如果不能及时改正,容易出现运球路线不合理或碰撞障碍物造成失误的情况。遇到这种情况学生缺乏一定反应能力,不能及时做出调整,就很难取得理想成绩。

纠正方法:针对低头运球问题主要是让学生熟练的掌握球性,增加学生对球的感知力。培养球性需要长时间的接触球才能产生“熟悉”的感觉,也就是在运球过程中的“粘球”感。那么教练员在学生初学阶段要增加学生踩踏球、左右脚拨球等练习来增加学生的触球感。随着学生球感的增加教练员可以通过游戏、口令等方法让学生在踩踏球时做到抬头。例如:在学生做踩踏球、推拨球时下口令让学生看教练员手势,根据教练员手势

做左右拨球或者回答教练员伸出的手指数量等,以此来改正学生运球过程中低头运球的错误,同时提高学生反应能力。

4.2 肢体动作僵硬、脚踝松软及纠正方法

足球绕杆过程出现脚踩量不足,常导致触球时球前进方向发生改变,未能达到变向的效果导致发生失误。常表现为触球一瞬间脚踝不能及时固定锁死。导致这种情况的原因常是因为学生脚踝力量薄弱,缺乏脚踝力量训练。这样会使整个运球过程节奏被打乱,增加失误概率进而影响足球运球的成绩。

在足球运球训练过程中,尤其是初学阶段,会看到很多学生出现双臂夹紧身体,跑动过程中上肢僵硬不跟随脚步节奏摆动双臂,出现严重的不协调现象。这种错误动作会导致运球跑动过程中缺少节奏感,严重影响学生声运球速度,同时很难应对前行过程中的突发情况,进而影响成绩。

纠正方法:针对学生脚踝松软问题可以在学生初学阶段安排脚踝力量的专项练习,比如踮脚走、并脚跳等来提高学生脚踝力量。练习足弓击球时反复强调加快小腿摆动速度,脚踝要紧绷,发力要清楚。发现学生练习时出现身体僵硬、动作不协调现象,可以先进行相应的协调性练习或降低速度难度言语引导其放松上肢,反复进行练习。

4.3 左右脚的分工不明确及纠正方法

学生在练习运球过障碍物时经常出现左右脚不协调、分工不明确的现象。产生此项的错误原因主要是,学生的常用脚不同所以左右脚容易出现动作不固定发力大小不统一现象。还有就是部分同学过分追求速度而采用单脚进行推拨球变向,因为单脚运球能让速度更快、反应更灵敏,但是单脚运球需要学生具备足够的灵活性,脚踝要有足够的力量,要具备较高的足球技术。但是大部分中学生不具备相应的技术能力。所以中学生在足球绕杆过程中常采用的是左右脚轮流运球的方式,但是左右脚对球的具体方向和击球力量把握不好,很容易出现运球轨迹混乱或撞杆问题,影响运球速度,无法取得优异成绩。

纠正方法:针对学生左右脚发力不协调分工不明确问题,教练员可以让学生多做左右脚分别传固定距离球,来解决左右脚击球时发力不均问题。比如可以设置一个固定目标物,从相同标记点让左右脚分别击球击中目标物,锻炼发力感觉。也可以采用设置不同距离标志杆进行左右脚依次击球绕行标志杆的方法,标志杆距离可以

逐渐由短距离过渡到考试标准距离，以此逐渐提升学生的左右脚分工和协调能力。

4.4 支撑脚站位错误及纠正方法

在足球运球过程中，击球时支撑脚应该坐在足球两侧的中后方，这样在击球时余光能够看到足球，更有利于判断球的前进方向规划合理的前进路线。然而在练习过程中很多同学因为初学技术动作不熟练，很难把握好支撑脚的落脚点，容易出现支撑脚落脚点离球较远，这样容易出现在击球时力量不足或者重心后移现象，还有出现支撑脚落脚点在足球前方，出现人等球问题，这样会导致整脚影响前进路线，同时也会影响运球速度。

纠正方法：针对支撑脚站位错误的问题，首先教练员要强调支撑脚落脚点的重要性，在行进间运球时余光要能看到球的位置。在行进间运球时先不要急于练习全程，可以先进行固定球，练习支撑脚落点。采用助跑—支撑脚落地—恢复的方式进行反复练习，熟练后可以过渡到助跑—支撑脚落地—击球—停球的方式反复练习，最后过度到全程练习，以此来增加支撑脚站位的准确概率。

4.5 漏杆现象及纠正方法

在郑州以往的中考体育足球运球考试中，经常会出现学生失误拿零分情况，主要原因就是没有按照考试标准进行绕标志杆，也就是漏绕杆现象。漏杆现象顾名思义就是未按照考试规定绕行障碍杆的路线和数量问题，出现遗漏。造成这种现象的原因主要是因为绕杆过程中推拨球动作不稳定导致脚尖触球，球速突然加快而大幅度偏离正常行进路线导致失误。足球运球只有两次机会，在考场上学生如果出现一次这样的失误，会造成强大的心理压力，从而很难保证第二次机会能取得好成绩，如果两次都出现漏杆问题，此项得零分。

纠正方法：针对学生漏绕标志杆问题，首先可以让学生做原地脚背内侧左右推拨球练习，练习时注意脚尖外转的幅度。可以让学生从注视脚尖做左右脚推拨球练习，注意观察脚尖外展幅度，及时做调整。练习熟练以后学会用余光关注球，然后转化为行进间推拨球。除此之外还要加强学生面对失误时的心理素质，避免考试中失误后丧失信心。日常教学中多采用实景模拟测试，按照考试标准进行实战演习，让学生感受上考场的压力，失误时教练员多给予鼓励，调整心态，以此来锻炼学生

的心理素质。

4.6 考试紧张发挥失常

大多数初中生在重大考试中都会出现怯场的心理。而学生这种紧张情绪影响下，很容易影响正常水平的发挥，甚至有可能导致出现零分的情况。那么在考试中快速消除紧张情绪，稳定发挥最佳成绩对于中考体育十分重要，尤其是对容易出现失误的足球运气过障碍物项目来说更为重要。

纠正方法：针对学生考试紧张发挥失常问题，首先在平时就要加强学生的心理素质。在平时训练中多组织实战模拟测试，让学生适应考场情况，在训练前做好充分热身让身体保持专注和兴奋，测试前做一些踩球、推拨球、左右拉球等活动，以此来缓解紧张情绪。

结语

足球运球是中考体育项目中比较容易出现失误的项目，需要注意技术动作细节繁多，所以一定要重视常见错误，其中任何一项技术错误都会影响运球成绩，甚至零分。所以在日常训练中要做劳基础动作，不忽略任何细节，持续反复的练习。改进问题的过程不要急于求成，要循序渐进逐步攻破，稳扎稳打提高足球运球考试成绩。

参考文献

- [1] 时卫宏. 初中生足球运球绕杆动作方法与技术的提升策略[J]. 青少年体育, 2023, (03): 50-51.
- [2] 余永良. 足球运球绕杆技术的教学探究——以福建省福州市体育中考为例[J]. 福建教育学院学报, 2020, 21(12): 52-54.
- [3] 刘娟慧. 浅谈如何提高初中体育足球绕杆训练的 efficiency[J]. 科学咨询(教育科研), 2020, (04): 114.
- [4] 刘娟慧. 浅谈如何提高初中体育足球绕杆训练的 efficiency[J]. 科学咨询(教育科研), 2020, (04): 114.
- [5] 王贺文. 中考体育加试足球绕杆训练方法探析[J]. 田径, 2020, (04): 18-19.
- [6] 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(09): 3+5.
- [7] 余永良. 足球运球绕杆技术的教学探究——以福建省福州市体育中考为例[J]. 福建教育学院学报, 2020, 21(12): 52-54.