高校足球训练中的体能训练方法研究

王 珺

武汉华夏理工学院 湖北武汉

【摘要】高校足球训练是校园体育工作的重要部分，体能训练是支撑技战术发展的基础。本文根据高校足球训练的实际条件，以体能训练的专项化定位为出发点，分析足球运动体能需求的特点，并提出间歇训练、小场地对抗、力量训练功能化改造、恢复性训练和监控反馈相结合的方法体系。研究表明，高校足球体能训练不能仅仅停留在跑圈式的普通体能储备上，应该转向以比赛需求为主、对抗情境为基础、负荷监控为依托的专项化训练路线，在保证体能的基础上实现可持续输出的能力。

【关键词】高校足球；体能训练；专项化；间歇训练；负荷监控

【收稿日期】2026 年 9 月 12 日 【出刊日期】2026 年 10 月 13 日 【DOI】10.12208/j.ije.20260152

Research on physical training methods in university football training

Jun Wang

Wuhan Huaxia Institute of Technology, Wuhan, Hubei

【**Abstract**】The training of college football also plays its role in the context of campus sport because it involves training in physical skills as well as development of techniques and strategies. With regard to the college conditions this paper examines the physical demands of participating in football as well as gives an interval-drill oriented approach to coaching with small-sided games, functional strength, recovery and monitoring. It implies that there must be a discontinuation of ordinary endurance run training in college football to replace these with confrontation-based sport-specific match-situated coaching's which are focused on load-control in order to guarantee sustainable performances.

【**keywords**】College football; Physical training; Sport-specific; Interval-training; Load monitoring

引言

足球是一种以间歇性高强度运动为主要特征的对抗性项目，一场足球比赛中运动员需要进行大量的冲刺、变向、争抢、跳跃等动作，并且在短暂的恢复期里快速地进入状态。运动特性决定了体能不是单纯的体能总和，而是和技战术行为有关联的一种特殊能力。高校足球运动员大多处于身体机能趋于成熟但训练系统性差的状态，其体能水平参差不齐，训练时间又受学业安排的影响。如何在有限的训练时间内实现体能的有针对性的提高，是高校足球教练员必须回答的问题。但是，在实际训练中，体能训练往往被简化为长距离跑、折返跑等一般性练习，与比赛情境割裂，造成练和用分离。本文从足球专项特点出发，研究高校足球体能训练方法的选择和组织逻辑，给训练实践提供参考。

1 高校足球体能训练的现状和问题

1.1 训练定位的偏差

高校足球训练中体能训练经常被置于技战术训练的附属地位，或者作为独立单元安排在训练课的开始和结束。前者表现为体能训练被技战术内容挤压，训练量不足且缺乏系统安排；后者则表现为体能训练与技战术训练相互割裂，形成“先跑后练”或“练完再跑”的固定模式[1]。这种定位方式隐含着一个假设，即体能是技战术之外的独立储备，只要身体素质上去了，比赛表现自然改善。但是足球比赛的实际情况是，运动员的跑动能力、对抗能力和恢复能力都是在具体战术情境中被调用的，脱离情境的体能训练难以转化为比赛中的有效输出。

1.2 方法选择的单一化

高校足球训练场上，体能训练手段不多。长距离持续跑、固定距离折返跑、俯卧撑、仰卧起坐等练习都是体能训练的主要内容。这些方法在提高一般耐力、基础力量方面有一定作用，但是与足球专项要求有较大差距。足球比赛中的耐力不是匀速的，而是在重复高强度动作之间迅速恢复的能力[2]；足球所要求的力量也不是

单独肌群最大的力量，而是在不稳定状态下快速发力并保持身体控制的能力。方法单一化的根源是把对足球体能需求的认识停留在表面，没有进入到动作模式和供能特征层面。

1.3 负荷安排的粗放化

高校足球训练负荷的安排大多依靠教练的经验来判断，忽视了个体差异和训练反应的精细把握。同样的训练强度对于不同的队员来说可能会有差别，有的队员觉得强度太小，而另一些队员却觉得强度太大。体能训练和技战术训练之间缺乏统筹安排，造成某次训练课总的负荷过大而恢复不好的现象。长期下去会造成体能持续增强的效果不佳，并且还会加大运动受伤的概率[3]。

2 足球专项体能的构成和训练需求

2.1 间歇性高强度跑动能力

足球比赛的跑动特点是短距离、高强度、反复性的。运动员一次冲刺之后只有短暂的恢复时间，然后又要投入到下一次的高强度动作中去。这依靠的是磷酸原系统和糖酵解系统快速供能、恢复的能力，以及神经肌肉系统在疲劳状态下的维持能力[4]。训练时要模拟高强度—短暂恢复—再高强度的循环结构，而不是长时间的匀速跑。

2.2 变向与制动中的力量控制

足球运动中加速、减速、变向和转身动作对下肢力量有特殊的要求。运动员需要在单腿支撑、身体重心偏移的情况下完成发力和控制，这对踝关节、膝关节周围肌群的离心力量和稳定性造成影响。传统的力量训练大多用双侧对称的动作来练习，不能很好地提高单侧不稳定情况下力量水平[5]。

2.3 对抗中的身体稳定性

足球是一项可以进行合理身体对抗的项目，运动员在争抢、护球、空中争顶的时候要保持身体平衡并且有效地发力。这种能力不是绝对力量决定的，而是由核心肌群的稳定性、四肢协调发力的能力来决定的。所以核心训练不能只停留在仰卧起坐式的屈曲练习上，还要加入抗旋转、抗侧屈等更接近实战情况的训练内容。

3 高校足球体能训练的方法体系

3.1 间歇训练法的专项化改造

间歇训练是提高足球专项耐力的主要途径。传统的间歇训练一般采用固定距离和固定间歇时间的方式进行，即每组跑动后休息相同的时间。专项化改造的重点就是让跑动结构接近比赛的实际。可以采用变距离间歇，把直线冲刺、曲线跑、后退跑、侧向移动等组合在一起练习，每组持续时间与比赛中高强度阶段相当，组间恢复时间根据训练目标来调节[6]。用较短的恢复时间发展无氧耐力，用较长的恢复时间发展磷酸原系统的快速恢复能力。在高校训练条件下，这种练习可以用标志盘在足球场半场或禁区内布置，不需要额外器材，方便组织。

3.2 小场地对抗训练的负荷控制

小场地对抗是连接体能和技战术的载体。通过改变场地大小、人数配置和规则限制，可以改变训练的供能特征和动作需求。当场地变小、人数变少时，运动员触球次数增多，高强度动作密度增大，训练更加倾向于无氧供能；当场地变大、人数增多时，则更接近比赛的真实节奏。高校训练中常见的三对三、四对四对抗，如果把场地控制在较小的范围内并限制触球次数，在有限的时间内就能达到较高的训练负荷。

3.3 力量训练的功能化转向

高校足球力量训练不能只在器械房里进行，还要转向功能化练习。功能化并不是否定负重训练的价值，而是强调力量训练的动作模式要和足球动作结构相一致。单腿蹲、单腿硬拉、侧向弓步等动作可以发展单侧支撑条件下的力量控制；跳箱、栏架跳跃等增强式练习可以提高快速发力能力；抗旋转推拉、农夫行走等核心练习可以提高对抗中的身体稳定性。高校内用自身体重、弹力带以及小型器械来进行这些锻炼就可以了，不使用大器械。力量训练的负荷安排应该同技战术训练相协调，不要把过多的下肢负荷堆在一起[7]。

3.4 恢复性训练常态化嵌入

恢复性训练应当作为体能训练体系的一部分。每次训练课后的拉伸和放松不能只流于形式，而应该对使用较多的肌群进行有针对性的牵拉和放松，比如腘绳肌、股四头肌、内收肌和小腿三头肌等。在训练周期中可以安排低强度有氧活动、游泳或者骑自行车来当作主动恢复方式促进血液流动，代谢物清除速度加快[8]。由于高校运动员的睡眠和营养状态无法完全掌握，所以教练会通过简短的恢复练习以及作息时间的提示来促使队员养成良好的休息习惯。

3.5 负荷监控与个体化调整

体能训练的效果是负荷和恢复之间达到的平衡。高校训练中可以用简单易行的监控方法，比如训练前后的心率测量、主观疲劳感觉评分、晨脉记录等，来了解队员对训练负荷的反应。在此基础上对训练强度和量进行个体化调整。对于主观疲劳评分一直偏高或者晨脉明显升高的队员，适当降低其训练负荷或者安排

恢复性练习。这种监控不需要复杂的设备，但是教练员需要养成记录的习惯，并且真正参考这些信息来调整训练安排。

4 结语

高校足球体能训练的核心问题不是练什么，而是怎样练才能让体能真正为比赛服务。一般性的体能储备是有价值的，但是如果仅仅停留在这个层面的话，就会陷入量大而质低的困境之中。本文所探讨的间歇训练专项化、小场地对抗、力量训练功能化、恢复训练常态化以及负荷监控个体化，都指向一个基本思路，即体能训练应该尽可能地贴近足球比赛的动作结构和供能特征，在对抗情境中发展运动员的专项运动能力。高校训练条件有限，并不意味着只能采用低效的训练方法。反过来说，由于时间紧张，才更需要方法上的精确安排以及安排上合理规划。教练员对于足球专项特点的认识程度，很大程度上影响着体能训练的效果。未来的高校足球体能训练应朝着方法专业、监控简化的方向发展，以使有限的时间得到更好的利用。

参考文献

[1] 王涛. 高校足球训练中的体能训练方法研究[J]. 体育视野, 2025, (4): 140-142.

[2] 杨博. 高校足球训练中的体能提升与战术意识培养策略研究[J]. 拳击与格斗, 2024, (20): 97-99.

[3] 李达成. 基于组合训练法的高校足球体能训练研究[J]. 冰雪体育创新研究, 2024, 5 (15): 157-159.

[4] 范云龙. 高校足球训练中的体能训练方法研究[J]. 拳击与格斗, 2024, (12): 34-36.

[5] 肖戎. 我国足球训练研究热点与趋势[D]. 岳阳: 湖南理工学院, 2024.

[6] 余昉. 组合训练在高校足球训练中的应用研究[J]. 拳击与格斗, 2024, (6): 73-75.

[7] 李晋龙, 臧卡, 唐泽奕. 功能性训练在高校女子足球基础体能训练中的应用研究[J]. 拳击与格斗, 2025, (1): 97-99.

[8] 党燕鹏. 高校足球训练中的体能训练对策分析[J]. 体育风尚, 2025, (13): 118-120.

版权声明：©2026 作者与开放获取期刊研究中心（OAJRC）所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。
http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/

OPEN ACCESS