

高校排球训练中二传手战术意识的培养

◆蔡琳娜

(四川外国语大学成都学院 四川省成都市 611844)

摘要:在新时期的体育教学中,高校排球教学发展迅速,教育工作者正在寻求进一步突破的方法。而在高校排球训练中,对二传手的培养是其中非常重要的部分。因此,本文从二传手战术意识的重要性入手,对培养二传手战术意识的必备条件进行总结,并探讨如何在学校教学和比赛中培养二传手的战术意识。

关键词:高校排球;二传手;战术意识

引言:

我国高校排球主要是从在校大学生中选出技术出众的人,组成排球运动队。因此要提升高校排球的战斗力,首先要打好理论基础,将排球的战术意识渗透在日常的技术训练中。队员通过参加比赛,来发展自身的观察能力和团队合作精神。不同等级的比赛,可以让他们不断积累实战经验,也能向更专业的队伍学习。教育工作者对于学生战术意识的培养,一定要制定一个长期、系统的计划。排球二传手在比赛中发挥着重要作用,既能配合本队使用战术,又起着观察周围的作用。排球比赛中不断出现的战术更新,使得排球比赛越来越精彩激烈,也需要教练及时跟进。二传手负担着更多责任,在排球教学中培养二传手的战术意识是很有必要的。

一、二传手战术意识培养的重要性

战术意识是运动员在比赛和训练中积累下来的经验和习惯,是知识、能力和灵活反应三者合一的体现。二传手要通过训练,在长期实践中积累起正确的心理生理习惯,即各种手段战术在脑海里留下痕迹,包括选择战术的经验、运用战术的能力和战术的调和力。在日常训练和比赛中,二传手是战术构成的核心和桥梁。二传手影响本队的扣球,而扣球成功率又是胜负的关键,尤其现在的排球比赛是每球得分制,二传手的战术意识就更加重要。二传手必须准确判断来球的方向、弧度,并迅速做出反应。战术意识等于是一种神经系统的反应,在培养二传手战术意识时,一定不能丢掉对学生理论知识的传授。对优秀的二传手来说,技术和意识都非常重要。只有具备较好的战术意识,二传手才能在比赛中更好的运用技术,对一些突发状况也能做出正确判断。良好的战术意识也包括临场反应,如果二传手过于紧张,那么再高的技术都没有用。

二、二传手战术意识形成条件

(一)专业的理论知识

排球相关理论知识是战术意识形成的基础。要培养二传手的战术意识,首先要使得他们对排球知识有比较深刻的了解,这样才有提升实战技术的余地。理论对实践具有指导作用,学习理论可以让学生找到这项运动的规律。作为培养二传手战术意识的重要组成,理论知识的学习可以穿插在日常训练中,与对学生的技术指导相辅相成。

(二)传球技术水平

再强大的战术意识,没有足够的技术支持,最后都只能落空。想要二传手在比赛中发挥战术意识,熟练的传球是必备技能。二传手的技术水平越高,越能够选择合适的战术来突破比赛。二传手能做到合理的运用技术和战术,一切赛场上的战术问题就迎刃而解。大学生运动员年龄小,对新事物接受起来更快,只要教育工作者耐心指导,在短期内提升技术不是难事。教育工作者尤其不能放松学生的基本功训练,要让学生每一个动作都到位。前期留下不好的运动习惯,到后期学生技术提升后想改正,就要花费大量的时间精力了。

(三)创造有利环境

当学生掌握了足够的理论知识,也将传球技术提升到一定水平上,最终还是要通过实践来强化知识。高校和教育工作者要提供有利于学生发展的场所,让他们有更多机会进行实战训练。教育工作者可以在比赛中检验二传手的战术意识,在实战中锻炼他

和队友的默契,不仅对于二传手有好处,也是提高整个队伍战斗力的好办法。与高水平的队伍比赛,二传手可以发现自己与一个优秀二传手的距离,也能向对方学习一些经验。因此教育工作者一定要尽可能的让他们多比赛,并且尽量跟高水平的队伍比赛。

(四)良好身心素质

首先,一个优秀的运动员必须具有胜不骄败不馁的健康心态,面对失败不会过于沮丧,面对胜利不会放弃进步;其次,二传手需要有自觉的意识去运用战术,这就需要他发挥自己的主观能动性,在比赛中灵活运用战术。他要时刻保持情绪稳定,更要头脑灵活、意识清醒,才不会死记硬背去照搬那些战术。在比赛中,二传手通过感知比赛情况进行理性分析,再凭着记忆选择战术,同时利用思维能力灵活转变战术;最后,好的身体素质对于二传手也非常重要。高强度的排球运动本来就需要很多体力,二传手作为战术纽带更是极其耗费体力。

三、二传手战术意识培养途径

(一)技术训练与意识训练结合

二传手首先传球技术要过关,教育工作者要让学生在掌握全面技术,例如传球、垫球等等,并单独对二传手进行专项训练,以提升他们的技术水平。二传手的技术训练要和意识训练相结合,二者不是孤立的练习活动,而是一起构成全面系统的教学网。技术能力是战术的基础,是支撑其发挥作用的重要因素[1]。

(二)基本技术与综合对抗结合

排球运动的特点之一是要求运动员反应敏捷,对二传手来说,就要求他们在基本技术过关的前提下,在综合对抗中也能发挥出不错的水平。因此教育工作者要注意训练要做到基本技术和综合对抗的结合。二传手在基本技术和综合对抗中反复磨炼,最终做到既能观察场上动态,又能感知双方队员的动态,以发挥各种战术来取得比赛胜利。教育工作者应该多安排相应的综合对抗训练,在实战中培养二传手的战术意识,帮助他找出不足[2]。

(三)提高二传手的心理素质

二传手是整个组织的核心,其心理素质对比赛至关重要。二传手要在关键时刻保持冷静,不能被赛场的紧张影响了发挥。二传手要根据情况变幻战术,这需要他们心态稳定。因此对于二传手来说,相关的心理训练必不可少,而且要有计划的进行,并请专业人士辅导。心理训练主要分三步:首先二传手靠想象进入模拟比赛,接着进行专项训练,最后应用在实战中。通过此训练来培养二传手的应对转变的能力,使得二传手能很好的自我控制和调整情绪。也可以通过队友、师生之间的交流,对心理训练进行辅助,以提高二传手的心理素质。在比赛中更要教学生做到观摩和实践相结合,这样二传手的战术意识才有发挥空间[3]。

四、结束语

总之,高校排球训练要加强对二传手战术意识的培养。这是一项任重而道远的工作。教育工作者理应通过各种途径,让二传手学习理论知识和传球技术,同时培养二传手强大的心理素质,让他们可以在赛场上有效的发挥各种战术[4]。

参考文献:

- [1]茅菊兰.高校排球训练中二传手战术意识的培养[J].体育世界(学术版),2017(02):159+163.
- [2]梁国军.浅谈排球二传技术和学习方法[J].当代体育科技,2017(29):33+35.
- [3]单闪闪.排球运动员专位下的战术意识探析[J].商,2016(2):282-282.
- [4]杨明文.篮球攻防战术意识的探究与培养方法[J].新课程,2018(9):105-105.

作者简介:蔡琳娜,女,汉族,重庆,1978.12.20,四川外国语大学成都学院体育部,讲师,研究生学历,体育教育,运动训练,排球方向。