

# 小学乒乓球教练员临时指导的有效策略研究

崔 崎

(吉林省延吉市梨花小学 吉林 延吉 133000)

**【摘要】**在乒乓球的比赛中,教练员的临时指导对于球员的临时发挥有着重要的作用,特别是小学生,他们的心理素质不过关、承受能力不高。所以对于教练员来说,如何在比赛时对小学球员进行有效的临时指导,让球员取得好成绩,是每一个教练都应该思考的问题。

**【关键词】**临时指导;教练;心理辅导

一场激烈的乒乓球比赛,看点不仅仅是球员赛场上的发挥,更重要的还是教练员如何根据场上形势给予正确的临时指导。当球员与教练员完美契合在一起的时候,比赛的也会变得相对容易一些。因此,今天我们主要探究教练员在赛场上如何进行有效的临时指导。

## 一、注重赛前的心理疏通

小学生大部分没有过参赛的经验,所以当遇到大型比赛的时候,比赛场上的嘈杂声,观众的注意力等各种因素下,往往会产生胆怯和紧张的情绪。因此,教练员应帮助球员树立信心,信心是帮助球员取得胜利的一个重要因素,球员没有信心,打比赛就会畏手畏脚,无法发挥自己的长处。教练员应帮助球员以放松心情去比赛,并开导他们不要对比赛的结果或者胜利过分的在意,当球员对压力的关注度减小时,反而把更多的精力用在琢磨战术上,更有出其不意的效果。

例如:当球员遇到比他们的实力更加强劲的对手时,教练可以帮他们制定一个得分目标,超越自己的极限,挑战自己就是胜利。若遇到比球员实力稍差一筹的,可以帮球员制定一个失分目标。赛前的辅导对于处于小学阶段的球员来说是必不可少的一个环节。因为小学生的心理建设没有高年级的球员完善,赛前的心理辅导可以帮助球员树立自信心,可能会有意想不到的效果。

## 二、注意赛中心理能力的培养

对于所有的运动来说,要求运动员不仅要具备相应的身体素质水平,还应有与之相匹配的心理承受能力。所以对于教练来说,关注每一个球员的心理健康是非常重要的。一场比赛不仅比拼能力,还有心理承受能力的较量。于是教练应关注并调整好球员赛前的心理状态,让球员可以以最好的状态迎接每一场的比赛变得十分重要。同时,教练员也应该控制好自已的心理状态,比赛场上有许多的意外发生,只有保持冷静用敏锐的头脑去思考,才能帮助球员取得更好成绩。

例如:因为小学生的心理建设不过关,当大比分落后时,很容易出现心理上、情绪上失控的情况。这时候,我会先让自己保持冷静,以身作则,再稳定住小球员的心理状态,再告诉小球员对手的弱点、该采取怎样的措施。

## 三、注重赛前预案制定以应对赛中临时指导

对于小学生来说,本身其掌握的技巧不多,因此教练员做好赛前的指导是十分必要的,分析对手的实力,制定合适的战术和做好心理辅导等。根据每个球员的自身战术和风格,制定适合他的战术。同时,球员在赛场上应注意灵活多变,前期是双方的摸索期,一般在这个阶段对手会对你的战术有大概的了解,所以在前期可以适当的采取一些小策略,让对手迷惑。在赛前,应对球员的状态做一个大概的评估,结合对手的实力,制定相应的应急方案。

例如:球员在比赛刚开始的阶段,大家都不是很熟悉,所以

打法和注意力都很小心谨慎。这时候,我会及时改变策略,直视对方给对方压迫感或是在得分之后大喊一声,打乱对方的节奏。

## 四、比赛过程中暂停时机的把握

在赛场上有时会出现许多的变数,这就要求教练员能够在合适的时机,让这一次暂停、对话发挥出最大的效果。教练员应关注对手和我方球员的比赛状态、观察比赛时的表情,当我方的球员情绪低落、找不到状态等,就应及时的喊停,对球员进行一个短暂的心理辅导、解压;当对手的渐渐找到比赛的状态,并对我方的球员造成了心理上的或者技术上的压力时,教练员可以喊停破坏对方的节奏,同时让我方的球员打起精神,进入状态;当比分进入胶着或者呈大比分落后时,教练员可以喊停,对球员进行一个技术上的指导,告诉球员对手善于发什么球,用什么技巧打败他。技术暂停的时间相对短暂,教练员应简明扼要的表达想法、指导技术,教练在场下的认真指导,球员在场上也应该有自信,相信自己一定能取得比赛的胜利。

例如:我指导的球员比赛时,曾遇到对手的气势和状态正在节节高升,比分一步步的缩小直至反超,这时候我及时喊停,快速的和球员分析“对手这几分都是通过旋转扣杀得分,你应该用你最擅长的拉长线对他的节奏进行破坏...”,通过短暂的临时指导后,球员快速找到制胜、抗衡的方法。

## 五、赛后复盘分析临时指导

比赛过程中出现的各种问题都应该要引起教练员和球员的重视,所以赛后的复盘变得格外的重要。在比赛中暴露出来的缺陷,是由于球员还没有熟练的掌握比赛的技巧还是其他的原因,所造成的失误或者失分,这一部分球员和教练员因重点关注;比赛过程中的失分点,要弄清楚它的原因,是当时的状态不好还是其他的原因,可以解决球员最易忽视的一部分,下一次比赛不让对手捉到漏洞;比赛过程中球员的心理状态,是不是有出现心理失控的情况,是不是压力过大无法正常的发挥的时候,教练员可以通过球员比赛的状态来针对球员做心理的辅导。赛后复盘的时间不宜太过紧挨比赛结束的阶段,这个阶段,球员的内心无法冷静下来,达不到复盘的最大效果;也不宜分隔太久的时间,相隔太久,会忘记当时做出那一反击的原因,也无法达到复盘的目的。

总之,教练员在赛前要结合球员的水平 and 风格制定适合的比赛战略并对球员做一个心理辅导,建立球员的自信心,让他们能快速的找到比赛的状态;在比赛时,教练员应关注场上球员的状态和比赛局面,把握好暂停的时机,争取比赛的主动权。

## 参考文献

- [1] 盛丽. 中小学乒乓球教练员临场指导的有效策略研究[J]. 青少年体育, 2018(04): 88-89.
- [2] 杨浩荣. 中小学乒乓球教练员临场指挥的有效策略[J]. 体育教学, 2010, 30(04): 58.