

乒乓球训练战术意识的策略研究

张江

抚顺矿务局职工工学院

[摘要] 乒乓球这项运动项目拥有非常高的战术性和技术性,能够保障运动员成绩的有异性,所以,加强培养乒乓球训练的战术意识和战术素养,对于运动员乒乓球专项能力的提升来说所具有的意义是非常关键的。本文首先阐述了乒乓球训练战术意识的重要性,并且深入探究了如何强化乒乓球训练的战术意识。

[关键词] 训练; 乒乓球; 战术

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2020.02.1903

在每一个运动项目的比赛过程当中,战术都有着基本的应用规律和特征,如果能够将战术有效的应用到乒乓球比赛当中,能够直接的影响到乒乓球比赛的走势。所以,对于乒乓球的日常训练来说,一项非常重要的训练内容就是战术意识,能够使乒乓球运动员的厂商攻击和防守能力都得到有效的提升,更好的支撑比赛的胜利。

1 乒乓球训练战术意识的重要性

1.1 提高赛场预判能力

在乒乓球比赛当中,对抗是十分激烈的,并且赛场当中的情况瞬息万变,为了能够让乒乓球技战术的使用效果得到有效的提升,运动员是否能够及时采取有效的预判是非常重要的,这样才能够合理的调整技战术,进攻预见性、比赛走向的预见性以及同伴配合预见性等都属于乒乓球比赛的预判能力。立足于更加深入的层面,乒乓球在比赛的过程中实际上就是攻守双方不断的要将对手在防守方面的漏洞找到。所以,在比赛当中,防守队员一定要将己方的漏洞及时的找到并且加以弥补,这样才能够对发生在赛场当中的所有变化进行快速、准确的应对,将比赛攻防的主动性更好的实现。

1.2 提升运动员攻防运动的准确性

在乒乓球比赛的过程中为了能够击败对手,而采取的一些有针对性的攻防策略就是我们这里所说的战术。对于乒乓球运动员来说,要想能够充分的发挥出其战术,使自己的判断结果更加准确,那么一个必不可少的前提条件就是要采取有效的供方行为。在训练当中,为了能够对运动员战术行动的有效性进行提升,需要运动员能够在科学判断的基础上来做每一个攻防选择,强化判断对手的进攻和防守方面的特征以及队友位置等,这样进攻行动的有效性才能够提升,让自己的位置更加有利,通过这样的方式将更多的进攻机会创造出来,才能够有更多可能取得胜利。

1.3 发展乒乓球运动员进攻主动性

在比赛当中,乒乓球运动员为了能够将对手击败,就需要将更多的进攻机会创造出来。只有在进攻的机会更多的情况下,胜利的天平才能够更快的倾斜到自己这一方。因此,在训练实践的过程中,一定要对战术的主动性、突发性等进行提升,将对手的防守阵脚彻底打破,这样才能够将更多的进攻主动权获取到,以及为前提条件,比赛才能够取得胜利。

1.4 提高运动员防守的有效性

在比赛当中,进攻战术、防守战术等都属于战术意识的贯彻,在乒乓球比赛当中进攻的前提条件就是防守,而从某种程度上来讲,进攻是延续了防守。乒乓球运动员为了能够将更多的进攻优势获取到,那么积极的防守战术意识是必不可缺少的,否则会让己方所处的状态非常被动。在对队伍的防守效果进行判断的过程中,往往要看球员的防守是否具备科学性和战术性,防守是否能够服务于进攻。

2 乒乓球运动员战术意识形成的影响因素

2.1 理论与经验

如果乒乓球运动员想要对自身的战术意识进行提升,那么在对相关理论知识进行学习的过程中,充分的运动训练和实践活动也是必不可少的,这样才能够全方位的融合技术、个人特色和策略。优秀的运动员的战略意识是必不可缺少的,能够对对手的心理特点展开更加深入的分析,这样才能够将自身的优势充分的发挥出来,进而对对手形成有效的前潜牵制,将主动权掌握在自己的手中。因此在训练实践的过程中,教练一定要对运动员的理论知识教学进行强化,这样其所形成的战术意识才能够更加成熟。

2.2 思维能力

在战术意识培养的过程中,思维能力所占据的地位是非常关键的。所以,对于乒乓球运动员来说,一项非常重要的任务就是要对自身的战术思维能力进行提升,在比赛的过程中,运动员需要快速的切换自身攻与守的状态,要随时切换主动角色和被动角色,对于其反应能力的要求是非常严格的,并且思维能力也要十分强大。

2.3 自我调节能力

乒乓球这项运动的强度和复杂性都是非常高的。在比赛当中,运动员一定要全程集中注意力,因此,运动员身体的状态一直是非常紧张的,需要承担非常大的精神压力。在这样的情况下,运动员一定要将自己的心理状态调整好,因此调解能力是必不可缺少的,这样才能够更加充分的支撑自己的身体和精神,才能够完全的发挥出自身的技术实力。

3 培养乒乓球运动员战术意识的策略

3.1 加大个人战术意识的培养

在乒乓球训练当汇总,教练员一定要对乒乓球运动员战术意识的培养进行强化,通过培养运动员的个人战术意识,来使其在场上的观察能力和自我判断能力得到强化。在比赛当中,具有非常大的对抗强度,场上情况可以说是瞬息

万变,因此乒乓球在场上一定要让自己的精力处于高度集中的状态并且做到随机应变,这样才能够及时、准确、科学的判断出赛场当中的形势,这样所采取的攻防手段才能够更加具有有效性,通过这样的方式来对己方的比赛主动性进行提升。

3.2 加大集体战术意识的培养

在乒乓球比赛当中,乒乓球运动员是否具备较高的战术意识,对球队整体的战术效果都起到了决定性作用。在比赛当中,不管是使用进攻战术还是使用防守战术,都需要场上队员有效配合的情况下才能够将其攻防效果实现。因此,在训练实践的过程中,队员之间通过对攻防战术的有效使用和合理的跑位,将攻防的时机把握住,并且采用最佳的应变能力来对攻防的效果进行化解或者是提升。

3.3 加强培养运动员文化水平和思维能力

乒乓球运动员战术意识、比赛素养与其文化水平之间的关系是非常密切的,很多著名运动员的学历都是非常高的,这些运动员不仅具有优秀的球技,并且他们的知识储备也是非常丰富的。所以,对于日常训练来说,一定要将良好的文化知识学习的环境提供给乒乓球运动员,学习的重点内容包括运动生理学、运动心理学以及运动训练学等,使乒乓球运动员对比赛、战术以及临场的把握能力得到有效的提升。让自身的运动生理和战术知识储备更加丰富的情况下,来对自身的战术素养水平进行提升,这样思维能力和比赛能力双向发展的目标才能够更好的实现。

3.4 做好球技、战术两者之间的结合

乒乓球战术的一个重要的前提条件就是战术,战术意识与能力的发展主要体现在熟练的应用乒乓球技术方面。在日常训练的过程中,不仅要将对基础技术的训练进行强化,另外,教练员需要有机地结合基本的技术训练和战术训练。通过安排有效的训练内容和训练组织方式的情况下,让运动员对于每个技术动作的战术运动类型和时机等产生更加深入的理解。长此以往,不仅能够使运动员的基础技术得到提升,还能够对其战术素养的全方位发展起到良好的推动作用。

3.5 以赛代练

在世界乒乓球运动水平的提升速度不断加快的情况下,我国乒乓球训练和比赛发生的改变也是非常巨大的,例如聘请乒乓球外教、创新乒乓球训练方法、增强乒乓球比赛的激烈程度以及提升乒乓球裁判执法水平等。在这些方面因素的影响下,乒乓球运动员掌握了更加丰富的实践经验,各个球队拥有了越来越成熟的技战术水平,并且一些独具特点的球队也陆续涌现出来。所以,为了能够与现代乒乓球发展的需要更好的适应,需要对比赛的具体情况全方位的结合,强化培养乒乓球各种战术意识和运用能力,在不断的总结比赛经验的情况下,使乒乓球运动员的战术意识得到有效的提升。

在培养战术意识的过程中最好的课堂就是比赛。运动员在比赛的过程中会遇到各种类型的对手和各种类型的打法,在实战的过程中不断的锻炼和考核自己,对各种情况的处理

方法进行学习,将实战的直接经验获取到,能够对自己的战术意识进行培养。在实战当中对战术意识进行培养应该对以下两个方面的问题予以更多注意:首先要对运动员的独立作战能力进行培养。在对战术计划进行制定的过程中一定要启发运动员独立思考,对主客观情况展开独立的分析,从战术层面将解决办法提出来。其次要注意对于经验的总结,运动员在比赛当中会有大量的感性认识产生,因此需要对体会和经验的总结使自身的认识上升到理性层面,在这个过程中能够深化、提高运动员的战术意识。

3.6 战术意识培养要符合实战要求

在培养战术意识的过程中一个非常重要的方式就是战术训练。通常情况下,战术训练的内容都是模拟比赛的部分情况,在练习的过程中双方互为对手,运动员在训练的过程中是否能够对实战要求予以严格遵循,会直接的影响到训练的效果。有些运动员在训练的过程中能够严格的按照实战的标准,不仅能够对战术的配合进行训练,也能够对其战术意识进行培养。另外,有些运动员在训练自己战术意识的过程中,将实战的要求忽略掉了,例如在对压反手侧身抢攻这个单个战术进行练习的过程中,不能通过旋转、力量的变化将机会创造出来,在侧身中充满盲目性,另外无法给对手制造困难,将舒服球送给对手,这样的练习是与实战要求相脱离的,无法对战术意识进行有效的培养。为了能够使战术意识训练的质量和效果得到有效的提升,教练员在对训练进行部署的过程中,一定要具体的明确训练内容的目的和要求,严格的进行检查和都城,这样运动员在训练的过程中才能够对自己的要求更加严格。

结束语

从上述内容当中我们能够看出,只有在经过不断学习和认真实践的情况下才能够形成正确、较强的平排球战术意识,长此以往,才能够逐渐形成并且强化乒乓球运动员的战术意识。教练员应该将其主导作用充分的发挥出来,向运动员传授乒乓球理论及专业知识,培养其基本技术训练和意识品质,并且充分的结合实战,将运动员的战术思维充分的激发出来,这样才能够让运动员将独特的战术风格形成,通过这样的方式能够是乒乓球训练的质量和效率得到有效的提升,并且积极的推动高水平乒乓球队伍的建立。

参考文献

- [1]孙冬霞.对小学少儿乒乓球战术意识训练的探讨[J].小学生:教学实践,2019(11):1.
- [2]王云鹤,张冰雨.青少年乒乓球运动员战术意识的培养研究[J].当代体育科技,2017,7(19):2.
- [3]黄思英.青少年乒乓球运动员战术意识训练效应研究[J].浙江体育科学,2014,36(4):4.
- [4]张傲.浅谈乒乓球运动员战术意识的形成过程及其表现特征[J].当代体育科技,2019,9(15):2.
- [5]王云鹤,张冰雨.青少年乒乓球运动员战术意识的培养研究[J].当代体育科技,2017,7(19):2.