

# 浅论排球运动员的战术意识培养

徐静涛

中央军委训练管理部军事体育训练中心

**[摘要]**在我国体坛上,排球运动有非常高的地位,尤其是为国争光的女排,让更多国人对排球运动产生了极大的兴趣。在排球比赛中,若想取得好成绩,运动员除了要有强健的体魄、较强的心理素质、熟练的排球技巧、优良的团队协作能力等,还应具备较强的战术意识。通过合理应用比赛战术,能够帮助运动员对对手的打法展开更为合理的分析、判断,从而找到对手的缺点,选择适合的战术、方法,开展更有针对性、战略性的比赛,这也是排球运动员获得比赛胜利的关键。对于排球运动员来说,战术意识的培养极为重要,高水平战术意识能够让排球战术更为高效地应用,从而大幅影响战术效果,进而提升运动员的综合竞技能力。鉴于此,本文将针对排球运动员的战术意识培养展开分析,并提出一些策略,仅供各位同仁参考。

**[关键词]**排球运动员;战术意识;培养

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6288.2020.04.1316

引言:近年来,国际、国内经常会举办一些体育比赛,比如中超、NBA、排球超级联赛等,我们在观看这些体育赛事时,会发现无论是排球、篮球还是足球,运动员获胜的关键很大程度上取决于战术意识的高低。同时,在日常的排球训练中,我们常会发现这样的现象,部分运动员虽然掌握了较高水平的运动技巧,身体素质水平也较高,但在进行比赛时,很难将自己的全部实力发挥出来,甚至他们还会在比赛中出现一些低级错误,将自己的弱点暴露给对手。究其原因在于,他们未能形成较高的战术意识。实际上,运动员的行为在很大程度上会受到思想意识的影响,若是运动员能够具备较高水平的战术意识,方可在比赛中更好地应用战术,从而取得较好的比赛成绩。排球意识的形成并非一蹴而就,需要运动员长期在实践中积累,经过长时间、有计划的科学训练方可进一步完善。为此,在开展排球训练时,教练员除了要重视对排球运动员基础知识、技能、身体素质的培养,还应关注其排球运动战术意识的发展,让运动员有更多时间用在战术意识训练上,对其展开更为科学的战术意识熏陶,从而助力排球运动员的战术意识得到进一步发展。

## 一、排球运动员战术意识培养的重要性

### (一) 提升排球运动员的技能水平

通过发展排球运动员的战术意识,能够帮助他们更好地理解每个技术动作的目的,从而提升其技能水平。在实际的排球比赛中,运动员通过对不同的技术动作展开战术意识分析,能够更为灵活地应用相应动作,从而更好地适应瞬息万变的排球比赛。若是运动员有较高的战术意识,在面对不同的比赛情况时,可以更具针对性地变换相应战术,从而避免错失进攻或者防守的机会,让运动员陷入一个较为被动的境地。通过发展排球运动员的战术意识,能够让他们进一步完善自己的技术动作,从而大幅提升其技能水平。

### (二) 保证运动员在比赛中正常发挥

排球运动的特点之一便是有较强的对抗性,运动员若想在比赛中得到较好的成绩,必须要保证自己能够正常发挥。在一些激烈的比赛中,运动员会受到外在环境的影响,从而难以用平常心对待比赛。通过培养运动员的战术意识,在比赛中发生突发事件时,他们可以更好地应对,从而利用战术意识扭转不利局面。若是运动员缺乏战术意识,在比赛中遇到突发问题时,他们可能会出现手忙脚乱的情况,从而出现各类失误,进而影响到整个比赛的结果。通过发展运动员的战术意识,能够让他们在比赛中更好地保持一颗平常心,将比赛看成是日常训练,从而正常发挥出自己的应有水平,这对提升比赛成绩有重要作用。

### (三) 增强排球运动员的判断准确性

排球运动本身是一项团队性运动,在比赛过程中,运动员需要相互配合才能获得更高分,在这个过程中,运动员之间要互相观察同伴意图,这样才能更为默契地完成比赛。在排球运动比赛中,运动员需要具备较高水平的战术意识,这样才能更好地掌握比赛现状,了解当前各位同班的状态,而后方可对双方实力、比赛情况展开全面判断、分析,从而对之后的战术展开合理调整,把握好比赛进攻和防守的时机,将自身技术和战术更有效地融合起来,这样才能获得比赛的胜利。另外,通过培养运动员的战术意识,能够帮助他们更好地预测未来比赛的发展方向,从而使其结合实际情况做好提前的战术准备,以此增强队友在比赛中的配合默契度,让对手难以找到漏洞,这样才能更容易获得比赛的胜利。

## 二、排球战术意识的内容分析

### (一) 战术的目的性

在排球比赛中,无论采用哪种战术,在操作时必须要有较强的目的作为支持,这样方可让战术达到预想的效果。在赛场上,运动员必须要保证自己的头脑清晰,有明确的战术思路,这样才能更好地开展防守或者进攻。在比赛中,运动员应保证自身的每个技术动作、行为都要具备一定战术目的,不能存在漫无目的行动的情况,这样才有可能让队伍在比赛中取得好成绩。

### (二) 运动的预见性

在排球比赛中,整个比赛过程具有加强的对抗性特点,为此,运动员需要不更换队伍的防守、进攻方式,这样才能更好地适应战况变化。在比赛时,运动员要时刻关注对手的情况,这样才更有可能察觉他们的战术意图,从而提前做好相应的措施,明确之后的战术部署,从而在比赛中夺得先机。

### (三) 动作的隐蔽性

在实际的排球比赛中,运动员为了能够达到得分目的,在比赛上获得主动和优势,必须要熟练使用各种假动作或者蒙蔽动作去影响对手的判断,以此干扰他们之后的行动,并利用真假结合、虚实结合的方式开展进攻或防守,这样能够有效避免自己进攻意图的泄露,让对手产生一种错觉。在假动作发挥作用后,运动员可以突然发动进攻,这样能够让对手防不胜防,从而获得比赛的主动权,取得较好的成绩。

### (四) 判断的准确性

若想取得较好的排球比赛成绩,运动员必须要具备较高水平的判断力,能够结合当前比赛的实际情况展开合理化判断,从而选择最优的战术,并使其能够在比赛中发挥作用。通过观察赛场,运动员可以很好地掌握队员身体状况、赛场局势等信

息,从而开展合理地判断与规划,这样方可取得更好地比赛结果。为了提升球队战术行动的水平,运动员要具备较高的战术意识,这样方可开展更为准确的观察和分析,了解敌方运动员和我方运动员的动态,开展合理的行动。

### 三、排球运动员的战术意识培养策略

#### (一) 加强理论知识培训,促进理论与实践结合

在培养排球运动员的战术意识时,我们首先应重视对其理论知识的培养,帮助他们形成较高水平的理论知识储备,这样才能使其更好地将理论与实践结合,获得比较好的比赛成绩。在日常训练中,若是我们只是对排球运动员展开身体素质、运动技巧方面的训练,忽视了对排球理论知识的讲解,这样就很难助力运动员获得更全面发展,不利于他们综合技术水平发展,为此培养排球运动员的理论知识对他们战术意识的养成有重要作用。首先,我们应让运动员了解排球比赛的基本规则、技术规定、犯规情况、赛制规定等内容,让他们明白什么样的动作会扣分,怎样做才是正确的动作,这样能够让运动员对排球运动产生更为深入地理解,从而拓展他们的专业知识体系,避免他们在比赛中犯错而不自知。其次,我们应帮助运动员了解常用的排球战术,比如接应战术、主攻战术、副攻战术等,这样能够帮助运动员更好地了解在赛场上的不同位置,应该采用什么样的行动,从而有效突破对手的防线。通过提升运动员对理论知识的掌握水平,能够帮助他们利用知识武装自己的头脑,从而深化他们对排球运动的理解,让他们在比赛中能够更为高效、合理地应用规则,从而限制对手的战术,更好地发挥自身专业技术水平,获得比赛中的主动权。最后,排球运动员要重视理论和实践的结合,通过实践检验自身对理论知识的掌握情况,用理论知识指导实践活动,这样能让运动员对排球运动产生更深入理解。

#### (二) 培养运动员思维方式,使其灵活应用战术

排球运动是一项团体运动,它需要很多人的相互配合,单靠个人力量很难取得比赛的胜利,因此,每个排球运动员在比赛中的作用都是无可替代的,他们为比赛胜利发挥了重要作用。为此,运动员在比赛中要各司其职,和队友更为高效地配合,这样才能保证比赛顺利开展。在开展战术意识培养时,我们应重视对运动员思维方式的优化,让他们明确团队配合在比赛中的重要作用,以此帮助每个排球运动员形成较高水平的团队意识,这样能够让团队变得更有凝聚力。通过合理训练,运动员的团队荣誉感、团队利益大于个人利益意识会得到大幅提升,这样在他们进入比赛后,能够形成较高水平的战斗意识,努力做好和队友的配合,使其能够更为合理地应用战术,灵活应对各类可能出现的问题和挑战,从而提高比赛获胜的几率。

#### (三) 培养良好观察能力,正确运用战术方法

良好的观察能力是运动员养成高水平战术意识的基础,它能让运动员更好地观察比赛场上的情况,帮助其掌握比赛形势变化,有利于运动员更好地结合比赛情况做出有利于本队的判断,更为灵活、正确、高效地应用战术方法。在开展训练的初期,我们应重视对运动员观察能力、反应能力的发展,在培养其观察能力时,我们除了要保证运动员有足够的观察宽度,还应不断提升其观察深度,这样方可大幅拓展运动员的视野,让他们的大脑接受更多刺激,从而帮助他们形成较高水平的条件反射,增强其反应速度。运动员在扣球时,除了要了解队友保护的位置,还应观察到对手可能拦截的位置,在防守中,运动员不仅要掌握对手的攻击点,还应预判他们的退防方向。在日常的训练中,运动员可以经常看一些其他优秀运动员的比赛视

频,这样能够帮助他们更好地观察、分析不同运动员的特点、优势和不足,从而在比赛中使用更为合理的战术方法,提升比赛水平。

#### (四) 强化运动员实战经验,完善其战术思维

若想帮助排球运动员形成更高水平的战术意识,必须让他们在比赛中积累更多经验,每次实战都会让运动员获得更高水平的发展。对于排球运动来说,日常的训练和实际比赛会有很大差别,在日常训练中,运动员的心态大多比较轻松,整体氛围也较为和谐,这就很难发挥战术意识的作用。在实际比赛中,整体环境较为激烈,运动员的注意力也需要高度集中,这就需要他们更好地分析、观察对手,从而发挥其思维意识、专业技能,这样能够让运动员在不知不觉间完善自己的技术动作,形成一定的战术思维和战术意识。为此,我们应尽可能让运动员多参加比赛,让他们在比赛中慢慢摸索,从而找到一个更为适合自己的战术方法、战术意识,利用实战经验发展自身战术思维。

#### (五) 运动员要善于思考,提升自身总结水平

在开展运动员的战术意识培养时,我们应鼓励运动员主动思考,增强他们的总结能力,这样才能帮助其更好地发现自身不足,从而得到更全面发展。若是运动员不能针对训练、比赛中出现的问题思考,缺乏对现有问题的分析,只是单纯地听教练的建议,这样很难增强其战术意识。为此,在开展训练活动时,我们应针对运动员出现的问题展开提问,以此引导运动员展开更深层次思考,助力其发散思维得到进一步发展,帮助他们更好地分析、解决实际问题,助力其综合能力、思维水平提升。每次训练完成后,我们可以让运动员结合自己在训练中的表现发表意见,并鼓励他们和队友深入沟通,这样能够让运动员更好地了解自身优势、不足,从而实现对自身错误的及时纠正,增强自身运动水平,为战术意识发展提供充足助力。

#### (六) 增强教练专业素养,提升培训质量

若想助力运动员的战术意识得到进一步发展,教练也应不断提升自身专业素养、人格魅力,这样方可在训练中对运动员产生更深远影响,提升训练效果。若是教练的专业素养不够高,在开展训练活动时,将很难发现运动员的问题,采用的训练方式、训练内容也不够合理、系统,这对运动员战术意识的形成与发展会产生极大阻碍作用。为此,教练要不断增强自身专业素养,这样方可促使自身的训练效果提升。在实践中,我们可以将训练内容和战术意识培养融合,结合不同运动员的分工开展适合的训练活动,通过分类培养的方式让不同位置的运动员都能得到对应成长,以此提升训练活动的针对性,进而培养出更多高水平的排球运动员,助力其战术意识得到进一步发展。

### 总结

综上所述,若想提升排球运动员战术意识的培养效果,我们可以从加强理论知识培训、培养运动员思维方式、培养良好观察能力、强化运动员实战经验、运动员要善于思考、增强教练专业素养等层面入手分析,以此在无形中促使排球运动员的战术意识得到进一步发展。

### 参考文献:

- [1] 李叶. 排球运动员战术意识的培养分析研究[J]. 文体用品与科技, 2015(08): 169-170.
- [2] 李丹. 排球运动员战术意识的培养初探[J]. 体育世界(学术版), 2014(06): 71-72.