

排球比赛中运动员思维特征及思维能力的培养

曾晓彬

(郴州师范高等专科学校 体育系,湖南 郴州 423000)

摘要 从分析比赛中运动员思维活动的特征着手,阐明了思维能力在高水平排球比赛中所起着的微妙、不易被人们重视的作用,对思维能力发展对策进行了探讨。

关键词 排球比赛;思维特征;思维能力

中图分类号:G80 文献标识码:A 文章编号:1006-7116(2002)03-0115-03

The development of the athletes thinking characteristics and thinking capabilities in volleyball match

ZENG Xiao-bing

(Department of Physical Education,Chenzhou Teachers College,Chenzhou 423000,China)

Abstract This essay clarifies the subtle, neglectful function of thinking capabilities in high-level volleyball dual meet through analyzing the athletes thinking characteristics in the match. It also studies and explores the statistics of how to develop the athletes thinking capabilities.

Key words volleyball match; thinking characteristics; thinking capabilities

排球比赛是在快节奏、激烈的对抗和迅速变化的环境中展开的。由于场上情况错综复杂、变化无常,要求运动员时刻注意观察判断和分析场上情况,明白同伴和对方队员的动向,识破和揭露对方的战术意图,及时采取对策调整自己的行动。基于这样的条件与要求,要取得比赛的胜利,运动员除了具备技战术能力外,还要具有相应发展的思维能力和进行积极的思维活动。

1 思维的本质及在排球运动中的作用

从心理学的角度看,思维过程是一种对客观事物的间接概括的反映过程,它反映出客观事物的一般特性和对客观事物间的关系,并通过分析、综合、比较、抽象、概括等过程来实现。通过这些过程就能逐渐透过事物的外部现象,深入到事物的本质,找出事物的内部联系。例如,球队在进行赛前准备时,首先要分析比赛双方每个队员的特点和整体实力,然后把个人和局部的情况组合在一个整体来考虑,再对比双方技战术特点,预测对方将采取的技战术行动,找出克制制胜的关键所在,制定出比赛方案。

事实上,在许多人思想中还存在着这样的观点,即认为身体活动与思维无关,体育运动勿需思维能力,甚而认为运动会阻碍思维能力的发展等等。其实不然,在体育运动

中,不仅需要一般人所具有的逻辑思维,而且更重要的是需要体育运动所特有的思维能力。排球运动思维能力的发展,有助于排球运动技战术水平的发展和提高,有助于运动员整个心理素质的发展,因为任何思维能力的形成,都可能迁移到其他心理活动领域中去。

排球比赛中技战术行动质量和效果依赖于思维活动能力。没有积极的思维,就无法对比赛场上错综复杂的变化作出正确的判断,就难以揭露对方的战术意图,识破对方战术行动的特点及其进行规律,也就无法确定自己的技战术对策。没有思维的行动只能是无意识的、机械的、被动的,技战术行动将失去针对性、目的性、预见性,也就不可能取得预期效果。有经验的、勤于思考的教练员或运动员,能在赛前就注重了解和收集对方球队和队员的特点及有关情况,分析对方的优势和弱点,制定出针对性强的行动方案,力争掌握比赛的主动权。由此可见,思维活动始终伴随着教练员和队员贯穿整个比赛过程之中。

2 排球比赛中运动员思维活动特征

2.1 预定计划时的思维活动特征

根据临场情况二传手与进攻队员之间在实施具体行动前,通过特定的信号联系,拟定进攻战术配合方法,其思维活

动特征包括:思维过程倾向性和从容性。

(1)思维活动倾向性:表现为通过队员的观察、分析、判断、确定行动方案后,思维活动集中于这一方案。如二传手与进攻队员根据临场情况,通过信号联系,拟定进攻战术配合方法后,进攻队员紧紧地围绕这一方法展开积极的思维活动,而对其它的配合方法,可以暂不考虑。

(2)思维活动的从容性:表现为在实施具体行动前二传手和进攻队员有较充裕的时间来考虑行动的方法和过程。从拟定战术打法到具体的实施之间有一时间空隙,二传手和进攻队员有较充裕的时间来观察对方队员的防守位置,分析防守的薄弱环节,以此来确定本队的配合行动,考虑如何提高配合的质量和效果。

2.2 战术变化时的思维活动特征

(1)行动中的思维过程。运动员所采取的决定,是在当前运动的情景中,对比赛双方的能力及战术意图、战术特点,而作出的正确判断及预见。这些判断和预见,都是在行动中进行,又迅速地在行动中实现,同时还在行动中不断校正。这种思维活动不仅进行得速度快,同时思维本身也获得了直观有效性。

(2)思维活动的广泛性和深刻性。广泛性表现为善于全面地观察了解、分析、综合考虑各方面的情况,着眼于事物之间的联系。深刻性表现为透过事物的表面现象,抓住事物的本质和关键所在,正确地预见事件的进程和后果。常言道,知彼知己,百战不殆。比赛前全面分析环境条件,双方队员以往比赛技战术运用、心理等多方面因素,根据所掌握的情况,作周密的部署,并随时作好应付突发情况的准备,一旦形势不利能及时进行调整,采取有效对策。如二传队员在场上要统观全局,视野开阔,头脑清醒,思路清晰灵活,既要对本队进攻战术的内容、队员的特点和临场状况了如指掌,又要善于观察对方队员和攻防战术的特点及动向,及时抓住进攻时机、突破点,还要做到既有事先计划又能随机应变。又如:对方比赛中要求替换二传队员,此时就要善于分析对方换人的目的所在,判断对方换人后可能采用新的战术打法,识破对方的战术意图。替换二传队员不外乎是改变现有的战术打法和调整比赛节奏,使防守一方不适应新的变化而出现被动局面。由此我们要从单纯的正常替换队员的现象中洞察它的实质,及时采取有针对性的措施。

(3)思维活动的灵活性。思维活动的灵活性表现在善于根据情况的发展变化决定或改变解决问题的方式方法,善于把一般性的原理灵活地运用于各种不同的情况中去。由于排球比赛对抗性强,场上情况错综复杂,因此队员既要很好地贯彻执行初定方案,采取有组织、有目的、有预见性的配合行动,又不能机械地、刻板地、公式化一成不变地执行。双方实力越是接近争夺就会越激烈,就越难朝着既定的方向发展,这就需要运动员在较为复杂的比赛环境中灵活思考。例如,赛前准备会上教练员根据对手情况作了针对性强的打法布置,队员就应遵循事先制定好了的战术计划进行比赛,但竞技场上的复杂性和动态性,往往准备会上研究的情况、部署、对策不能完全兑现,况且比赛往往存在着一定的偶然因

素。因此这时队员就应该根据变化了的具体情况,通过积极思维对原方案对策加以调整。

(4)思维活动的敏捷性。思维活动的敏捷性表现为能迅速反映事物本质,果断地采取即时行动。由于队员的技术、战术水平和身体素质普遍提高,球速及攻防转换频率加快,争夺往往在瞬间完成。因此队员是在激烈对抗、高速运动的环境中思考问题的,它容不得队员去仔细思考,慢慢分析,而是随着比赛节奏动作速率的加快,思维活动也随之高速度运转,并在极短的时间内付诸于行动。例如二传手组织进攻战术时,一传球到位后,二传手马上进行的思维活动是如何分配球,从哪个区域进攻突破对方的防守,采用何种战术配合,给哪个队员进攻,给什么样的球,必须在极短的瞬间作出决定。由于这种思维活动是在瞬间完成的,以致那些中间环节常常不能察觉出来,而只有最后的结果才能被意识到。

(5)思维和情绪紧密相联。比赛中运动员的情绪对思维活动有很大的影响。有正确的比赛动机,良好的意志品质,情绪处于最佳状态,运动员在比赛中就可以保持良好的竞技状态,保证充分发挥技术,增强信心,提高克服困难的勇气,在这种情况下,他们感到自己有巨大的力量,不觉得疲倦,反应迅速,动作敏捷,有助于提高运动员思维活动的积极性,有助于运动员的创造性行为。如果是过于兴奋激动或是过于紧张、情绪不稳定,往往容易造成队员技术动作“走样”,判断不准,反应迟钝,思维灵活性降低,其结果是注意力不能集中,处理球不冷静,缺乏章法。

3 排球运动员思维能力培养及发展对策

高度发展的思维能力必须具有思维活动的广阔性和深刻性、灵活性和敏捷性、行动性和强烈的情绪体验等良好的思维品质。要培养和发展运动员的思维能力,就必须了解和研究思维活动的特征,并根据思维活动的这些特征,有针对性地、有的放矢地选择思维能力培养方法和手段,只有这样才能取得良好的效果。

3.1 训练中诱导队员独立思考

没有思维的活动,队员只能无意识机械地重复教练员的演示,队员只能机械地掌握一定数量的动作和配合方法,不能有效地去改进和提高动作的质量,也就不可能在比赛中有创造性的发挥。因此在训练中,教练员在教授动作方法,战术打法之前,应向队员阐明其特点、作用,运用时机及关键环节,使学生有一个整体观念,诱导队员独立思考,促使他们通过自己的思维活动去理解和掌握知识技能,在此基础上技战术水平才可能有提高。

3.2 锻炼队员分析问题、解决问题的能力

能充分发挥本队特长、针对性强的比赛方案的制定,必须是建立在对比赛双方情况非常熟知及多方分析、权衡利弊的基础之上。因此队员在设计方案的过程中,必须去了解 and 掌握对手人员特点、技术特长和弱点、人员配备,熟悉对手的攻防战术,推断对手的比赛布署,预测比赛过程。由此制定出针对性强的、切实可行的行动方案。通过赛前布置队员设计比赛方案这种手段,促使队员开动脑筋,积极思考,锻炼分析、解决问题的能力。

(下转第119页)

2 结论与建议

(1)发球技术水平的高低直接影响着各个队其他技战术水平的发挥,目前我国排球由于发球水平严重低于与国外,在一些比赛的挑边中,首先选择接发球已成为一种趋势,这一方面说明了对发球没有信心,另一方面也是否说明了在技战术指导思想上的偏差,拱手将“先发制人”的权利交给了别人,已经严重制约了我国排球的整体水平发展,因此,强化发球技术,是振兴我国排球水平的一条必经之路。

(2)网上争夺愈演愈烈,其中扣球技术是获胜的主要手段,在本次比赛中的数据也加以证明,我国男子排球队在国际比赛中,强攻不强,战术乏力的现象历历在目,如何发展与形成自己的进攻特点,如何与强队进行“对标”,找出差距,提高主动得分能力,减少自身失误,是比赛获胜的关键。

(3)每球得分的排球新规则,规定排球比赛中的任何失误即失分,将一攻的重要性提到了一个崭新的高度。作为一攻基础的一传技术,是本次比赛中失误率最低的,表明各队对这项技术非常重视。

(4)发球和拦网技术是影响防守水平的重要因素,各队应从系统的角度来看待防守技术,不仅只是加强防守的技战

术能力,也应该有针对性地加强发球和拦网技术的练习,并且结合本队的具体情况,合理地运用自由人战术,用整体协作来看待后排防守,将这一技术失分大户减少到最低点,也是获取比赛胜利的另一个重要途径。

参考文献:

- [1] 杨劲苍,范国庆,那树森.中国男子排球队参加第9届世界杯排球比赛得分情况的比较研究[J].中国体育科技,2000,36(9):14-17.
- [2] 汪嘉伟.现代排球技战术变化之我见[J].中国排球,1999(4):16-17.
- [3] 张然.世界排球发展态势[J].中国排球,1999(4):29-33.
- [4] 安琪.每球得分制对排球比赛时间、技战术等的影响[J].上海体育学院学报,1999,23(12):1-4.
- [5] 吴平.当今世界男排强队进攻战术的特点及发展态势[J].上海体育学院学报,2001,25(1):64-66.

[编辑:周威]

(上接第116页)

3.3 强调练想结合,培养勤于思考的良好习惯

思维是在感知的基础上进行的,没有对动作的感知,便不能形成动作概念。基于此,教练员在训练前应使运动员了解动作和配合行动的实质、规则以及完成动作和配合要素与细枝末节,通过运动员的内部语言,自觉地思索概念且默识于心,使运动表象在大脑皮层中获得强化和巩固。

在教学训练过程中强调队员带着问题去练习。例如:如何才能更快更好地提高和完善技术动作,如何才能提高战术配合质量和效果,如何才能充分发挥自己的特长等。教练员要针对训练过程中出现的问题,启发队员积极思考、分析原因,找出症结,提出改进措施,使每次练习都具有目的性和预见性,培养队员在练习中思考,通过思考再去练习,不断总结提高的良好思维习惯。

3.4 加强情绪控制和调节能力的培养

由于思维活动与情绪联系紧密,因此在训练比赛中要有意识地加强自我情绪控制和调节能力的训练。不同的情绪对思维活动有很大影响。一般情况下运动员对比赛充满信心,心情放松愉快,能形成增力情绪,可使思维活跃,并促进运动员创造性的完成技战术任务。但是情绪体验过于强烈,也会影响思维过程的进行,想赢怕输过于紧张,盲目自信过于放松,都可能造成思维活动迟缓,动作“变形”,判断不准,目的性不强,表现失常等现象发生。由此我们认为赛前教练员应将比赛的意义,运动员要完成的任务,双方实力的对比,

外部环境的影响及比赛中可能出现的困难,应采取的对策等向运动员交待清楚,让他们积极思考,有充足的思想准备,才能保持思维的最佳状态。另就是在训练中根据实战的需要,有意识地对运动员提出一定数量与质量的指标要求,实施各种干扰,施加心理压力,以提高其自我控制和调节能力。

3.5 在实战中提高思维活动能力

队员通过全面地观察、了解、分析比赛双方战术意图和特点所作出的判断及预见,以及根据临场变化经所采取的有针对性的对策,都是在比赛过程中进行的,而且又必须在行动中来实现和加以调整。这种思维过程的高速度和灵活性及所获得的直观效应,只有通过紧张激烈的比赛磨炼才有可能得到充分体现和提高。因此,多让运动员进行教学训练比赛和参加水平较高的正式赛事,在实战中磨炼,积累比赛经验,随着比赛经验的增多,思维活动能力也会随之提高。

参考文献:

- [1] 编写组.体育心理学[M].北京:高等教育出版社,1985.
- [2] 吴中量,李安格.排球[M].北京:高等教育出版社,1997.
- [3] 张然.二传技术与训练[M].北京:人民体育出版社,1989.
- [4] 张子沙.面向21世纪体育改革与发展研究[M].长沙:湖南科学技术出版社,1997.

[编辑:李寿荣]