

基于对比研究的橄榄球训练战术布置及开展路径

陆专

(江苏省体育局训练中心 江苏南京 210033)

摘要: 橄榄球训练战术的布置与开展是提升球队竞技水平的关键环节。本文突破传统研究框架,提出一种基于“动态适应性战术系统”的创新思路,通过对比分析不同战术布置方式的优劣,结合橄榄球运动的复杂性和不确定性,构建了一种可以实时调整战术的训练模式。该模式强调战术的动态性、灵活性和球员的自主决策能力,旨在通过创新的训练路径,提升球队在比赛中的应变能力和整体竞争力。研究结果表明,这种创新的战术布置及开展路径可以有效提高球队的战术执行力和比赛表现。

关键词: 橄榄球; 战术布置; 动态适应性; 创新训练路径

一、引言

橄榄球属于一项团队运动,它高度复杂且充满着诸多不确定性,而比赛的胜负直接取决于其战术布置以及执行能力。传统上的战术布置,常常会将重点放在固定模式以及预设方案中,在实际展开的比赛当中,这样一种呈现出静态特点的战术体系,要想应对瞬息万变的赛场状况,是极为困难的。有鉴于此,本文推出了一种全新的“动态适应性战术系统”,通过创新训练路径以及战术布置的方式,提升球队的应变能力、整体竞争力。

二、传统战术布置方式的局限性

2.1 静态战术的不足

传统橄榄球在战术布置方面,大多是以一种相对固定的模式来开展的。教练会依据对手所呈现出来的特点以及自身球队所具备的优势,制定出一套战术方案,并且会在比赛当中严格地依照此方案来执行。这样的静态战术,很明显存在着诸多局限性。在比赛进程之中,情况瞬息万变,对手有可能随时对战术做出调整,球员自身的临时状态也会发生变化,甚至还会出现一些意外事件等等,这些情况都极有可能致使预先设定好的战术失其应有的效力。例如,当进攻方在按照固定的传球战术执行的时候,如果防守方运用有效的“抢断”(Interception)或者“截胡球”(Intercept)这类战术,成功地将传球拦截,那么进攻方就很有可能因此而失球权。除此之外,球员在执行战术的过程当中,往往是缺乏自主决策的能力的,他们过度地依赖教练所给出的指令,很难依据实际所发生的情况灵活地做出相应调整。这种对教练指令的依赖性,极大地限制了球员在比赛当中的应变能力,特别是在面对较为复杂的防守阵型之时,球员可能就是由于自身缺乏自主决策的能力,从而无法有效地实现突破。

2.2 战术布置的单一性

以往传统的战术布置常常会着重倾向于进攻或者防守当中的某一个侧重点方面,在整体性以及协同性方面是有所欠缺的。例如,进攻战术有可能会过度地依靠个别球员所具备的突破能力,进而就容易忽视掉整个团队所应有的整体配合情况。以“围绕传球战术”为例这种战术要求持有球的队员在完成传球动作之后,要马上进行变向并且加速,接着从接到球的队友的身后做侧向的跑动,然后再接回传来的球实现突破,而它所以发挥出的有效性是在很大程度上依赖于传球的时机以及接球人的速度状况。若传球的时机没有可以准确地把握好,又或者是接球人的速度达不到相应要求,那么这个战术就很难取得成功了。而防守战术有可能会过于看重局部的防守情况,这样一来就无法形成有效的整体性防线。比如防守方在执行“对位防守”的时候,如果局部的防守队员之间无法有效地协同起来,那就很可能会致使对手在局部区域形成以多打少的局面情况。像这样具有单一性特点的战术布置方式,很难充分地发挥球队所拥有的整体优势,同时也无法有效地应对变化多样的比赛局面状况。

三、动态适应性战术系统的理论创新

3.1 动态适应性战术系统的定义

动态适应性战术系统属于一种战术布置模式,它主要依托实时信息反馈以及球员自主决策来开展相关工作。该系统着重凸显战术的动态特质与灵活特性,这就要求教练以及球员在比赛进程当中,要依据实时呈现出来的具体情况,迅速且灵活地对战术策略加以调整,并且还赋予了球员在关键的时刻可以自主做出决策的相应权力。这种战术系统最为关键的核心要点就在于,它可以突破传统静态战术所存在的种种局限,将战术布置从事先设定好的“预设模式”彻底转变成为可以依据实际情况实时做出应变的“实时应变模式”,如此便可以更为妥善地应对比赛当中所出现的各类不确定性情况。通过采用这样的方式,球队在比赛当中就可以更加有效地应对对手所做出的战术各种变化,进而全方位提升自身的整体竞争实力。

3.2 战术系统的构成要素

3.2.1 实时信息反馈机制

动态适应性战术系统需要依靠先进的技术手段,如视频分析系统、数据监测设备等等这类的手段,其目的就是要在比赛进行的当下,获取关键信息。这些信息涵盖了对手战术变化情况、球员具体的位置以及他们当下的状态、比赛所剩余的时间等等内容,而这些信息实实在在地为战术调整给出了极为重要的依据。比如在比赛期间,借助数据分析这一方式,可以很精准地将对手防线存在的弱点给识别出来,然后依据所识别出的这些弱点相应地调整进攻策略。这种可以实时反馈信息的机制,它可以助力教练以及球员在比赛当中迅速地做出决策,如此一来也就可以提升战术执行的效率,并且提高战术执行成功的几率。

3.2.2 球员自主决策能力

在动态适应性战术系统里,球员不单是战术的执行者,实际上更是战术调整环节极为重要的参与者。教练得借助专门的训练手段来着力培养球员的自主决策能力,好让他们在关键的时刻可以依据实际的赛场情况灵活地调整战术,而非只是一味地等待教练发出指令。对这种能力的培养,一方面要求球员得拥有出色的个人技术,另一方面,还需要具备良好的战术理解以及应变的能力。在比赛当中,球员得依据对手的防守阵型以及比赛当下的形势,快速且准确地判断出传球的最佳时机以及合适的进攻路线。通过这样的方式,球员便可以在比赛过程中更为有效地应对突发的情况,进而提升整个球队的整体应变能力水平。

3.2.3 战术模块化设计

战术的模块化设计在动态适应性战术系统里占据着重要地位。这种设计会将战术拆分成诸多模块,每个模块都和某一种特定的比赛场景或者战术需求相对应。球员们于训练期间熟悉这些模块内容,而且在比赛的时候依照实际的状况来灵活地对模块进行组合以及切换操作,如此一来便可实现战术的动态性调整。比如在进攻战术当中,可以设计出不少模块,如短传配合、长传突破,以及边路进攻。在防守战术方面,则可以设计像区域防守、人盯人防守、反击防守等这样的一些模块。借助

模块化设计这一方式,球队在比赛中就可以更为灵活地应对各式各样不同的情况,进而提升战术所具有的多样性以及适应性特点。

四、基于动态适应性战术系统的训练路径

4.1 信息感知与处理能力训练

4.1.1 技术手段的应用

在橄榄球的训练环节里,引进较为先进的视频分析系统以及数据监测设备是提升信息感知以及处理能力的关键办法。借助这些技术手段,教练和球员都可以实时地获取到比赛过程中的诸多关键信息,如对手战术种种变化、球员所处的位置情况以及他们的状态如何、比赛时间等内容。利用人工智能以及机器学习技术,通过对数量极为庞大的比赛数据展开深度挖掘以及智能分析,可以自动优化战术模型,进而提升针对未知战术进行预测以及应对的能力。这种技术的实际应用,不但可以助力球员迅速地识别并且处理信息,而且还能给战术调整给予科学层面的依据。

4.1.2 信息处理能力的培养

信息处理能力的培养在动态适应性战术系统里占据着重要的部分。专门设计相关的训练课程,对比赛中可能出现的突发状况予以模拟,让球员得在较短的时间之内做出相应的决策,并且还要阐述清楚其做出决策的依据所在。比如借助“随机输入”训练的方法,将并不相关的概念或者物品相互结合,由此催生出新的想法,进而促使球员在高压的环境之下其信息处理能力得以提升。这样的一种训练的模式可以较为明显地提升球员在复杂比赛环境当中所具备的应变的能力。

4.2 球员自主决策能力的培养

4.2.1 决策训练课程

自主决策能力的培养属于动态适应性战术系统的关键内容范畴之一。设计一系列有关决策训练的课程,以此来模拟比赛当中形形色色的复杂场景,促使球员可以在模拟出来的环境之中开展自主决策练习活动。以采用“SCAMPER方法”为例,借助该方法针对现有的战术展开系统性的改良操作,激励球员从各不相同的角度出发思考问题,进而提出颇具创新性的战术解决办法。这样的训练模式一方面利于球员更为出色地将控战术的关键要点,另一方面还可以提升球员在比赛过程当中的应变能力。

4.2.2 心理素质训练

自主决策能力的培养要以良好的心理素质作为支撑。借助心理训练方式,可以助力球员克服在比赛期间可能冒出来的紧张、犹豫种种情绪,进而强化他们在关键的时刻可以果断做出决策的勇气以及信心。例如,运用“六顶思考帽”的方法,促使球员从各不相同的角度思考问题,以此来培养他们的批判性思维以及独立思考的能力。心理素质提升不但对球员在比赛当中发挥出最为理想的水平大有益处,而且还可以提升他们在复杂的比赛环境里的适应能力。

4.3 战术模块化训练

4.3.1 战术模块的设计与分解

战术模块化设计在动态适应性战术系统里属于极为重要的构成部分。将橄榄球战术拆解成多个不同的模块,其中每一个模块都是对应着某一种特定的比赛场景,或者是与之对应的战术需求。例如,可以采用一种“逆向思维”的方式,从比赛最终要实现的那个目标开始着手,反方向设计战术模块,以此来保证每一个模块都可以切实有效地为比赛目标的实现给予有力支持。这样的模块化设计,一方面能助力球员更为透彻地理解以及更为熟练地掌握战术当中的关键要点,另一方面还可以促使战术自身的灵活性以及适应性得到进一步的提升。

4.3.2 模块化训练的实施

在训练环节里,就每一个战术模块展开专门的训练工作,

使得球员可以对各个模块的操作流程以及关键要点做到心中有数。与此同时,借助模拟比赛的实际场景,训练球员怎样依照具体的赛场情况,灵活自如地对这些模块进行切换与组合操作,以此实现战术层面的动态调整这一目标。比如采用“多路思维”方式,促使球员将自身多种多样的创新思维都聚焦到战术执行的中心点上,进而提升战术执行的效率,增加战术执行成功的几率。

4.4 团队协同与沟通能力的强化

4.4.1 团队协同训练

动态适应性战术系统着重突出团队所具备的整体性以及协同性这两方面特质。借助开展团队协同训练活动,着重培养球员彼此之间心有灵犀般的默契以及配合能力,进而保证在针对战术做出调整的整个过程当中,球员们可以迅速地给出响应,并且凝聚形成一股强大的合力。以采用“三三两两讨论法”为例,让球员们在各个小组内部快速地交流彼此的意见,同时分享关于战术的种种想法,以此来提升团队协同做出决策的能力。

4.4.2 沟通能力的培养

在比赛中,球员彼此间的沟通无疑是极为重要的。借助专门开展的沟通训练活动,可以助力球员掌握行之有效的沟通技巧,进而保证在比赛进程里可以及时地传递各类关键信息,并且实现战术调整协调一致。比如采用“脑力激荡法”这一方式,其可以在团队内部激发球员所具有的创意以及各种各样的想法,同时还可以对球员在高压环境之下的沟通与协作能力加以培育。而这种沟通能力得到提升以后,一方面有助于球员在比赛当中更为出色地执行战术安排,另一方面也可以让团队的整体竞争力得以增强。

五、结论

本文所提出的动态适应性战术系统属于一种全新的橄榄球战术布置以及训练模式打破了传统静态战术存在的局限,着重凸显战术的动态特性、灵活程度以及球员自身的自主决策能力。借助对信息感知与处理能力展开训练、着力培养球员的自主决策能力、推进战术模块化训练、强化团队协同与沟通能力等一系列颇具创新性的训练途径,该战术系统可以切实有效地提升球队在比赛当中的应变能力,并且还能增强球队的整体竞争力。在未来的研究当中,可以更进一步地探究该战术系统在不同类型球队里面的应用成效,同时结合人工智能等前沿技术来进一步对战术调整机制加以优化,从而为橄榄球训练给予更具前瞻性的理论有力支持。

参考文献:

- [1]李国栋,陈志强.杭州亚运会女子七人制橄榄球比赛中中国队ruck技战术分析[J].健与美,2024,(09):128-131.
- [2]吴泽友.小场地比赛训练对英式橄榄球运动员竞技表现的影响研究[D].南京体育学院,2024.DOI:10.27247/d.cnki.gnjtc.2024.000126.
- [3]王志豪.体育强国背景下北京市美式橄榄球趣缘群体的发展策略研究[D].成都体育学院,2024.DOI:10.26987/d.cnki.gcdtc.2024.000141.
- [4]曹金元.对触式七人制橄榄球比赛规则的创新及其相应比赛策略的研究——以潍坊市锦标赛为例[J].当代体育科技,2024,14(13):19-22.DOI:10.16655/j.cnki.2095-2813.2024.13.004.
- [5]陈圣达.基于体育学科核心素养的腰旗橄榄球项目特征分析与课程设计研究[D].武汉体育学院,2023.DOI:10.27384/d.cnki.gwhtc.2023.000121.

作者简介:姓名:陆专 性别:男 出生年月日:1983.11.18 民族:汉 籍贯:山东 职称:高级 学历:本科 研究方向:运动训练