

# 论散打比赛中的心理学行为

郑志坚

(福建警察学院体育教学训练部 福建 福州 350000)

**[摘要]** 对于当前的散打比赛来说, 往往会有较多的因素会影响运动员的比赛过程。在众多的因素当中, 心理学行为占有较大的比重, 由于运动员无法克服内心的紧张, 导致整个比赛不能处于状态中, 进而导致比赛的失利。因此对于散打运动员来说, 心理素质是十分重要的, 它是比赛当中的重要因素。本文主要从散打比赛中的心理学行为产生的原因以及相关表现, 散打比赛中的心理学行为的预防和克服两方面分析和介绍了心理素质对于散打运动员比赛的重要性。

**[关键词]** 散打比赛; 心理学; 行为

## 引言

散打运动是在特定规则下进行攻防实战的一种对抗性体育竞技, 在比赛的过程中, 不仅考验双方的技巧, 也考验对双方的心理素质。在日常的训练当中, 一些散打教练会注重对队员的心理进行训练, 防止他们在比赛过程中过度紧张而不能正常的发挥。对于散打运动员在比赛中的心理学行为, 应当进行分析与研究, 并且通过提出切实可行的解决办法, 帮助运动员解决比赛中的心理问题, 更好地完成比赛, 取得优异的成绩。

## 一、散打比赛中的心理学行为产生的原因以及相关表现

### (一) 散打比赛中心理学行为产生的原因

一些运动员在上场之前由于没有足够的训练, 对自身的信心不强, 在面对实力强劲的对手时, 往往内心就会自动崩溃, 在这种情况下, 往往就不能够完全地投入到比赛当中。当然一些运动员由于在赛前的高强度训练, 给自身内心造成了较大的压力, 在比赛的过程中, 由于内心的压力无法得到排解, 因而无法发挥更好的状态。还有一些运动员的应变能力较弱, 当对手的技巧进行一定的变化时, 不知道该如何去应招, 从而让对手占了上风, 导致比赛的失利。产生心理学行为的原因来自多个方面, 如果不能在比赛前以及比赛的过程中及时进行相关的心理排解, 会对比赛造成较大的影响<sup>[1]</sup>。

### (二) 散打比赛中心理学行为相关表现

当运动员的心理素质下降之后, 往往在比赛过程中会出现动作不协调以及注意力与判断能力下降, 更有严重者会出现了手脚发软的情况, 失误逐渐增加。当然一些运动员在赛前也有可能出现心理崩溃, 主要表现为忐忑不安、吃不好、睡不好。这些表现都说明了运动员对自身的不自信, 无论是在赛前、赛中出现心理问题, 都会对比赛造成较大的影响, 一个好的散打运动员不仅需要具有过硬的技、战术同时还需要强大的心理素质, 才能更好地面对赛场上的各种情况, 更好地完成比赛, 取得优异的成绩。

## 二、散打比赛中的心理学行为的预防和克服

### (一) 不断加强散打运动员的荣誉感与使命感

散打比赛在成绩统计上除了个人单项成绩外一般都有团体总成绩。在日常的训练中, 教练需要培养队员的集体荣誉感与使命感, 比赛不仅仅是为个人比赛, 整个比赛是属于集体的, 荣誉也是集体的。注重的不应该是个人的输赢, 输赢都是集体的。通过不断地加强散打运动员的荣誉感与使命感, 让运动员树立强大的信心, 为集体去争夺荣誉, 放下内心对于个人输赢的执念, 更好地投入到比赛当中, 拿出平时训练中的良好状态, 去取得优异的成绩<sup>[2]</sup>。

### (二) 掌握运动员的情绪变化, 做好赛前心理准备

在比赛前有必要去了解比赛地点以及对手的相关情况, 及时做好相关的信息储备, 通过对对手的打法进行分析, 找到对手的弱点, 并进行针对性的训练, 为比赛做好准备。同时对于各运动员在赛场上的任务与责任应当做到心中有数, 知己知彼, 才能更好地面对比赛中可能出现的特殊情况。在比赛过程中运动员需要形成良好的情绪状态, 即使面对一些特殊的打法, 也可以根据平时的训练及时进行调整。比赛中的不良心理素质如果没有及时有效地克服会导致运动员出现注意力、判断力的下降, 无法以最好的状态投入到比赛当中。在比赛前需要帮助运动员树立必胜的信

心, 信心对于一件事情的完成十分重要, 充足的信心可以给予运动员更多的力量, 去面对比赛中的种种困难。信心可以调动运动员的情绪, 让他们以更高昂的积极性投入到比赛当中, 有助于真正实力的发挥。在日常的比赛中, 往往就有一些运动员由于信心不足, 最终导致比赛的失利, 因此充足的信心对于散打运动员是十分重要的。

### (三) 进行自我调节

对于运动员来说, 内心的心理活动的产生来源于自身, 因此自我调节才是最为重要的。一般在赛前运动员都会通过听音乐以及做自己喜欢的事情来转移注意力, 调节心理。在赛中运动员都会进行心理暗示来调节情绪, 告诉自己“沉着, 冷静, 必胜”等话语, 激励自己更好地完成比赛。实际上运动员的自我调节在很大程度上可以帮助运动员克服内心的紧张情绪, 优秀的运动员往往在调节情绪上都有各自的方式, 在不同的情况下, 他们懂得如何调节自己的内心, 即使是面对较强的对手, 他们也可以通过情绪的调节, 在发挥自己本身实力的情况下不断激发自身的潜能, 去打败对手。因此在日常的训练中, 运动员需要加强心理训练以及自我调节情绪的能力, 才能更好地面对比赛中的种种问题, 以更加优异的状态去面对比赛, 取得比赛的胜利<sup>[3]</sup>。

### (四) 给予运动员积极的指令

赛场上的状况与平时训练还是有很大不同的, 教练应当根据比赛的实际情况, 做出判断, 给予运动员积极的指令。一些运动员可能在比赛的过程中有过度紧张情况出现, 这就需要教练给予相应的指令, 让运动员冷静下来, 沉着地面对比赛。在运动员处于领先状态时, 教练可以发出“乘胜追击”“全力追赶”等指令, 点燃运动员的斗志, 激发运动员的信心。而且即使比赛状况不够乐观, 教练也需要注意避免向运动员发出消极的指令, 降低运动员的信心。教练需要从运动员的训练以及比赛的实际状况出发, 给出最为正确的指令, 促使运动员发挥出超常水平取得优异成绩。因此给予运动员积极的指令可以有效地影响运动员的心理行为, 在遇到一些情况下, 通过教练给予的指令, 及时调节情绪, 更好地应对比赛<sup>[4]</sup>。

## 三、结束语

散打比赛当中有较多的因素影响比赛的结果, 心理因素往往是最为突出的。过度紧张常常会造成运动员的各方面能力下降, 不能更好地投入到比赛当中。可以通过不断加强散打运动员的荣誉感与使命感、做好赛前心理准备、进行自我调节、给予运动员积极的指令等方式来帮助运动员调节心理, 树立运动员的信心, 以平时训练的良好状态去应对比赛, 即使比赛中遇到特殊的情况, 也能够及时调整心理状态, 取得较好的比赛成绩。

## 参考文献

- [1] 儒家“万物一体”思想探析: 来自共情心理研究的启示[J]. 陈四光. 南京师大学报(社会科学版). 2017(05)
- [2] 我国优秀散打运动员心理技能与失败应对策略研究[J]. 李杰, 刘智愚, 王美玲, 张成明, 李艳君. 北京体育大学学报. 2018(05)
- [3] 福建省青少年散打运动员赛前情绪的分析[J]. 相昌庆. 闽南师范大学学报(自然科学版). 2019(01)