

儿童跆拳道心理训练研究综述及正念训练的启示

李雪盈

(中山大学心理学系 广东 广州 510145)

[摘要]跆拳道运动自上世纪90年代进入我国以来,发展迅速。它是一项集健身、娱乐于一体的时尚运动。跆拳道尤其受到家长和学生喜爱。很多跆拳道馆都以幼儿园、小学阶段的儿童以及初中阶段的少儿作为主要的培训对象。在跆拳道竞技比赛中,运动员的情绪状态对运动表现和比赛成绩有至关重要的作用。而针对跆拳道运动员的心理技能训练,虽然已经发展到一定阶段,但整体缺乏科学性和系统性,尤其针对儿童运动员的心理技能训练,更加缺乏。正念作为一种新兴的心理技能训练手段,已在体育领域取得不错的成绩。根据正念应用的成功经验,对儿童跆拳道运动员进行正念干预,提高其正念水平,从而稳定情绪状态,可以有效地改善运动表现,提高比赛成绩。

[关键词]儿童;跆拳道;心理训练;正念

1 跆拳道概述

1.1 跆拳道运动概述

跆拳道运动是一项运用手脚技术进行搏击格斗和自我修炼的传统体育项目,由品势、特技、竞技、击破和跆拳道舞或操等五个基本部分组成。大众跆拳道,其教学对象是非专业人士,教学场地在道馆、俱乐部、活动中心、学校等,教学内容包括跆拳道的礼仪、品势、竞技、自卫术等^[1]。目前,针对儿童或青少年的跆拳道俱乐部业余学习班,既有教授品势,让儿童青少年参加段位考试,也有教授竞技,让其参加各种省市级的竞技比赛。

1.2 跆拳道训练对儿童的影响

对于儿童来说,跆拳道是一项较全面的运动,难度不会很大,能充分调动其积极性和运动兴趣,十分适合其学习。多项实证研究表明,跆拳道练习对儿童的身体素质发展和心理健康发展有积极的促进作用。

例如,跆拳道可以促进儿童左右脑发展,增加力量、速度、耐力、灵敏性,提高身体生长发育速度、协调平衡能力,增加机体柔韧度。另外,跆拳道可以提高儿童自我认知能力,稳定情绪变化,增强自信心水平,提高社会适应能力和沟通合作能力,改善品行。

2 跆拳道运动员情绪状态和儿童运动员情绪调节

2.1 跆拳道运动员情绪状态

竞技跆拳道作为一对一的对抗性项目,需要在极短时间内战胜对手(每局2分钟,一共3局6分钟),比赛十分紧张激烈,需要运动员有超强的爆发力、高度集中的注意力、稳定的情绪状态。现代高水平的跆拳道竞技比赛,已经不只是体能和战术的比较,更是心理素质的比拼。有研究发现,运动员的情绪调节能力与运动表现之间存在直接的联系。

周义义^[2]专门研究了跆拳道运动员的赛前心理状态,归纳为四种类型:(1)赛前狂热状态,表现为情绪不稳定、行为慌张、注意力分散等。(2)赛前冷漠状态,对比赛持有消极态度没有求战的愿望,情绪低落、反应迟钝。(3)盲目自信,表现为比赛时高估自己,低估竞赛难度和复杂性,注意力减少,比赛警觉性低。(4)正常状态,对比赛有正确的认识和夺取胜利的信心,自我感觉良好精神饱满,注意力集中,思维敏捷,精力充沛。此外,赛中的心理状态,与赛前心理状态的四种表现,基本一致。

2.2 儿童运动员情绪调节

情绪调节主要是为了保持情绪状态的相对稳定。对于小学阶段的儿童来说,虽已初步掌握一些情绪调节的策略,但总体来说,仍是情绪稳定性较差,情绪波动较大。好胜,自尊心强,但韧性差。注意力较易分散,情绪波动较大,在比赛场上容易一时过度兴奋而盲目自信,一时遇到困难阻滞又泄气失落、妄自菲薄。因此,若能加强这个阶段儿童的情绪调节能力,必在一定程度上提高其运动表现。

3 跆拳道心理训练研究

心理训练是通过各种手段有意识地向运动员的心理过程和特征施加影响,使运动员学会调节自己的心理状态,做好各种心理准备,更好地参加训练和比赛,争取优异成绩。儿童时期跆拳道运动员,正处在打基础阶段,在此期间进行心理训练,获得心理技能,将对今后的运动训练或比赛起着非常重要的作用。

3.1 跆拳道运动员心理训练方法

周义义根据运动员赛前的心理状态,提出了四种调节方法:

(1)表象训练法:在暗示语的指导下,在头脑中反复想象某种运动动作或运动情景,从而提高运动技能和情绪控制能力。

(2)模拟训练法:针对比赛中可能出现的情况或问题进行模拟实战的反复练习。(3)自我暗示法:利用语言刺激对运动员的心理施加影响。(4)激励调节法:教练员用称赞和肯定的语言激励运动员,帮助运动员克服恐惧心理。

郭清华^[3]提出了放松训练法。具体为:模拟在比赛条件下进行放松,学会只要意识到自身紧张的信号,马上进行深呼吸、慢呼气,使之立即出现一种放松反应。其次,运用默念套语的方式进行自我暗示,如:我的上肢肌肉放松了、我的小腿放松了等等。还有,在赛前,当运动员过度紧张时,可播放轻松、节奏慢的音乐,使其身心逐渐得以放松。

李艳杰^[4]也提出了放松训练法,指出其是通过肌肉的放松而达到心理平静、安宁,从而消除身心紧张的一种心理训练方法。放松训练是其他心理训练的基础。李艳杰还提出,不可忽视赛后心理调整。赛后心理调整的主要目的在于令运动员正确对待比赛胜负,消除运动员的攻击心理,消除运动员的自满与自卑心理,防止运动员盲目自信或自信丧失,消除运动员紧张、焦虑、自责等不良情绪。

徐彬等人^[5]根据跆拳道实战比赛中紧张心理产生的原因,提出跆拳道的赛前训练应包括自信心训练、注意力的训练、赛前模拟训练和赛前意志训练,而在实战中则可以用自我暗示法、先声夺人法、调节运气法等方法来调整自己的状态。

3.2 儿童跆拳道运动员心理训练现状

张程辉^[6]指出如今少儿跆拳道心理训练存在的问题,主要是教练员整体上不重视心理训练,对心理训练理论知识掌握不到位,缺乏科学、系统的认识;教练员队伍的人员配备结构不合理,各队均缺乏有心理训练培训和详细了解心理训练经验的教练员;教练员频繁更换,学历偏低,跟不上发展需要。因此导致少儿运动员的心理训练在低水平层次上重复。

通过上述研究成果可知,目前国内学者对跆拳道心理训练的研究主要集中在赛前状态上,也有部分涵盖了赛中和赛后。这些训练方法虽是面面俱到,但多是从理论的层面上提出,很少有实证研究支持,并且缺乏系统性,缺乏具体方法应用的详细说明。而专门针对青少年运动员群体的训练研究更加少,例如根据其身心发展特点,如何有针对性地调节赛前情绪状态,赛中应激反应等等。对于业余少儿跆拳道运动员来说,道馆教练整体上不重视心理训练,对心理训练理论知识掌握不足,制约着少儿跆拳道水

平的发展。

4 正念的概念、应用、机制及方法

4.1 正念的概念

“正念”一词来源于东方佛教。近二十多年来,西方各界包括心理学、神经科学、健康和领域等对正念的研究兴趣日益浓厚。大量研究表明,正念冥想对于治疗慢性疼痛、抑郁症、失眠、饮食障碍等多种身心疾病有明显的疗效。

正念主要包含两个方面的内容,注意和态度——将注意力维持在当下的内部和外部经验,对当下正在发生的一切事情采取全面接受、不做评判的态度。

4.2 正念的应用

正念在儿童群体方面的应用,发展非常迅速。在英美等发达国家,正念的应用已被广泛接受并取得一定成效。而在国内,正念也被证实能促进学业技能和情绪智力方面有非常重要的作用。

正念在体育运动领域,发展蓬勃。正念对运动员的自我、应对、唤醒调节、注意力以及动作控制等方面的心理技能产生正面影响。

4.3 正念训练方法

目前,在体育运动领域,主要有几种主流的正念训练方法,包括正念-接受-投入(MAC)训练、正念运动表现提升(MSPE)训练、运动正念冥想(MMTS)训练、正念-接受-觉悟-投入(MAIC)训练等。其中,MAIC训练是我国学者结合对东方传统文化思想的理解与感悟,在MAC训练的基础上设计开发的。

以上几种主流的正念训练,虽各有侧重,但均以正念的一些基础技术为主要训练手段,如静坐冥想、正念呼吸、身体扫描、行禅等。与成人相比,儿童的训练通常更简短,并且更常用一些道具以更好地吸引和维持儿童注意力。

5 正念在对跆拳道中的应用

(上接第4页)

研究等。如果所有的都平均用力、亲历亲为的话,的确容易产生职业倦怠,也不符合育人的宗旨。因为大学生还要学会自我教育、自我管理和自我服务。如果辅导员一味地包办学生所有的事情的话,是不利于学生成才成长的,所以要学会培养和锻炼学生干部,发挥学生干部的带头模范作用和桥梁纽带作用。当然在这个过程中辅导员要学发挥教育者的作用,对学生干部进行培养和指导。

5、转变思维方式,用积极心理学视角看待问题。

思维方式是看待事物的角度、方式和方法,它对人们的言行起决定性作用。从心理学角度,人的思维方式可分成五种,即综合型、理想型、实用型、分析型和现实型。

倾向综合型思维方式的人,创造力强、从不同的角度看待事情,善于辩论;倾向理想型思维方式的人,善于从类比中寻找论据、听取他人意见,致力于实现既定的目标、价值和对他人的奉献,因目标未实现而自责,因他人自私行为感到失望;倾向实用型思维方式的人,对生活持积极、活跃的态度。不会被困难吓倒,懂得机会是无时不在的。但却常事务缠身,不善于规划未来。倾向分析型思维方式的人,认为任何事都有一个最佳方案并为之努力,注重实际,不为奉迎和赞颂所动,追根究底、力求精确;倾向现实型思维方式的人,注意现实,不妥协,对综合和理想主义持怀疑态度。从以上我们可以看出每种思维方式都有利有弊。从事学生工作需要面对具有不同性格和心理发展特点的学生,除此之外,时代在变化,环境在变化,工作内容也在发生变化,如果我们用一种思维方式来面对纷繁复杂的工作的话,会很容易不适应。

积极心理学是致力于研究人的发展潜力和美德等积极品质的一门科学。主张要以人潜在的具有建设性的力量和美德为出发

鉴于正念训练在体育运动领域以及在儿童群体方面的成功经验,跆拳道教练可以把正念训练技术应用到儿童跆拳道运动员身上,结合已经有放松训练法和表象训练法,作为心理训练的其中一部分。(1)在日常教学中,教练可在课前20~30分钟,引导学员做正念训练,如冥想、身体扫描、正念呼吸等,让学生们逐渐集中注意力,进入跆拳道学习的状态。(2)在比赛前,教练可以对学员加强正念训练,增加其的正性情绪,调节好竞赛状态的焦虑水平,减少紧张心理。(3)在比赛中,教练要教会学员熟练地运用正念技术,在极短时间内,迅速集中注意力,增强意识对身体的控制。即使出现意外情况,也要积极应对,不批评感受(4)比赛后,教练也要对学员进行赛后心理调整,帮助他们调整呼吸,放松心情,接受胜负,消除其紧张、焦虑、自责等不良情绪。

参考文献

- [1]饶毛毛.淮北市小学生参与跆拳道锻炼的现状及对策研究[D].淮北师范大学,2014.
 - [2]周义义.跆拳道运动员赛前心理状态及调节方法的研究[J].温州师范学院学报,2004,25(2):100-103.
 - [3]郭清华.跆拳道运动员的心理训练方法[J].安徽体育科技,2004,25(3):62-63.
 - [4]李艳杰.浅析跆拳道运动员心理紧张[J].科技创新导报,2007(14):218-218.
 - [5]徐彬,吴湘军,徐霞.跆拳道运动员实战心理探析[J].当代体育科技,2014(36):165-166.
 - [6]张程辉.少儿跆拳道运动员心理训练现状分析研究[D].
- 作者简介:
李雪盈(1987-3),女,汉,广东广州,在职研究生;研究方向:应用心理学

点,用一种积极的心态来看待问题,从而激发人自身内在的积极力量和优秀品质,并利用这些积极力量和优秀品质来帮助有问题的人、普通人或具有一定天赋的人最大限度地挖掘自己的潜力并获得更好的生活。也就是我们看问题的角度要积极、乐观。多关注和挖掘学生身上的闪光点 and 优秀品质,而不是把眼光聚焦在他们身上的缺点和不足。

当然除了辅导员自身,其职业倦怠的有效应对还需要社会各界的共同努力,但就个人而言,先解决第一位的内部、可控因素才是关键。相信在各方的努力下,辅导员群体能很好的解决职业倦怠这一问题,实现教书育人的服务宗旨。

参考文献

- [1]徐秋霞,汪海彬.我国高校辅导员职业倦怠研究的现状——基于CiteSpace的知识图谱分析[J].科技视界,2019,(2):67-68.
 - [2]胡起,白晶,肖萌.多元视角下高校辅导员职业倦怠成因分析[J].湖北成人教育学院学报,2018,24(2):64-66.
 - [3]黄丽娟,汪勇.高校辅导员职业倦怠表现、成因及对策探析[J].广西社会科学.2018,271(1)217-220.
 - [4]殷宁充子.高职院校辅导员职业倦怠的危害及对策研究[J].管理观察.2019,(17):122-123.
 - [5]曹珍.高职院校辅导员职业倦怠调查研究报告[J].职教通讯.2018,(18):62-67.
 - [6]彭嘉雯.高职院校学风建设目标和策略研究[J].智库时代.2019,(34):90-91.
- 作者简介:
王可可(1981-),女,硕士,淄博职业学院讲师,研究方向:发展与教育心理学。