

对运动员赛前心理压力来源的调查及调节方法的研究

杨 维

(呼伦贝尔市体育运动学校 内蒙古 呼伦贝尔 021008)

【摘要】运动竞赛是在特定环境下的比赛,有其特点、任务、对手、环境和方法。心理训练尽管与体育锻炼有相关之处和相联系的一面,但其性质决定了它的特殊性。从心理角度而言,由于外界刺激的增强,而导致较强的心理压力,并通过运动员的比赛行为表现出来,如畏惧心理、过分紧张心理、竞赛动机不端正、目的不明确、信心不足,甚至还有性格孤僻或情绪暴躁等现象。因此,调节和控制心理活动,克服心理障碍,实施心理训练成为教练员必须关注和必须解决的问题。

【关键词】运动竞赛;心理压力;心理障碍;训练

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2020.05.1177

一、运动竞赛中的心理障碍

1、动机障碍:动机障碍是指最适宜动机水平以外的其他动机状态。过高的动机水平会引起机体兴奋性过高,使运动员注意力分散情绪不稳定,难以控制动作,造成动作质量下降等不良反应。而动机水平过低,又表现为不能充分调动主动性、积极性,导致机能潜力发挥不足,心理能量得不到充分动员,造成运动水平降低。

2、情绪障碍:分析引起运动员竞赛成绩下降的心理原因,最常见和最重要的是过分紧张和焦虑情绪。一般来讲,适度的紧张有助于激发运动员的主动性和积极性。但如果对成败的社会后果、观众的情绪、比赛胜败的意义、竞赛对手的水平等不能正确对待或估计错误,便会产生强烈的紧张甚至焦虑情绪,就会影响动作技术和心理潜能的发挥,使运动成绩下降。而这种由紧张和焦虑情绪引起的情绪障碍,一般在赛前由于等待应刺激来临而产生的情绪反应程度较高,赛中因心理能量的释放,会向着有利的方向发展,不良情绪会有所缓解。

3、心理饱和障碍:运动员的心理饱和是影响竞技能力发挥的重要因素。在竞赛中,运动员有时要进行长时间的持续努力,付出极大的心理能量,需要高度集中注意力、灵活的思维反应、精细的感知、敏锐的观察,但当运动竞赛的时间持续时,疲劳状态得不到缓解,便会产生心理饱和状态,逃避参加比赛和厌倦体育运动。这种心理状态对竞技能力的发挥有很大影响,形成巨大的反作用力来阻挠竞技能力的发挥,破坏运动训练和比赛的动机。

4、激活障碍:在临赛前使运动员处于斗志高昂,信心十足,头脑清醒,注意力集中的良性心理激活状态,是竞赛中充分调动生理机能潜力、适应比赛环境、发挥技能水平取得优异成绩的前提。但赛前的过度训练、生理疲劳、心理准备不足、动机过高或过低、环境压力过大等因素,会引起激活障碍。当激活不足时,运动员往往表现出冷漠、抑郁、精神涣散、注意力不集中等情绪特点。激活不足或激活过度都会干扰竞技水平的发挥。

二、恢复体力和脑力的心理训练

1、转移注意力训练:竞赛前后的体力、脑力恢复措施有所不同,前者须用运动心理学的方法,后者只需保证休息、睡眠和营养就可以了。运动员在紧张剧烈的竞赛期,如果吃不好、睡不着,体力会提前开始消耗。为了使运动员的体力和脑力得到休息,可在竞赛前让运动员参加一些轻松愉快的文娱活动,消除因临近竞赛而提早出现的不良情绪。

2、肌肉神经放松训练:肌肉和神经放松训练的最佳方法是使运动员很快进入“小睡”状态。这种特殊心理训练方法是让学生和运动员静坐下来调息理气,依次从头、肩、臂、手到胸、腹、背、腰,最后到臀、腿、脚做放松动作,同时放慢呼吸,逐步进入“小睡”状态。

3、提高睡眠质量:提高睡眠质量对恢复体力和脑力十分重要。可采用心理恢复的手段进行,即采取卧姿来放松和调节呼吸,结合个人睡眠习惯,使运动员由被动的自然睡眠改为自我控制下的主动睡眠,提高睡眠质量。

三、消除紧张情绪的心理训练

1、参加竞赛:由于不断参加竞赛而获得了实战经验,运动员的紧张情绪可因不断适应而逐渐降低,最后达到正常状态。但是,比赛要有计划和针对性地进行,

重在帮助运动员通过比赛有意识地控制自己的情绪,达到消除紧张情绪的心理训练目的。

2、利用模拟比赛消除紧张情绪:模拟比赛就是练习性比赛,是教练员有意识地控制某些运动条件引起运动员的情绪变化,并在此过程中使他们增加经验提高适应比赛的能力和尝试调节自己的情绪,掌握自我调节手段,在正式竞赛中运用。

3、竞赛中紧张情绪的转移训练:让运动员的注意力暂时离开过分紧张的竞赛环境,诱导他们想一些轻松愉快的事情,待情绪趋于稳定后,再使注意力回到现场的竞赛中去。训练方法一般是在紧张的运动训练和竞赛现场,利用赛前或赛中的间隙采取语言暗示,诱导运动员将注意力转移到与当前运动竞赛无直接关系的事情或完成技术动作上来。如教练员和队员谈话、转告一些现场信息、降低竞赛成绩的要求、看看书报或听听音乐等等。

4、情绪对比的心理训练:情绪对比训练方法是要学生或运动员回忆紧张的竞赛场面,十分困难、复杂而危险的技术动作以引起消极的紧张情绪,经过不断重复,使这种紧张情绪达到一定强度时,再回忆竞赛中获胜后的欢愉情景,用积极的情绪抵消消极的情绪。同时还要与放松性练习、注意力集中于放松部位的语言暗示等。必须经过反复的对比训练,才能逐渐掌握这种方法,并能收到较好的效果。

四、增强竞赛信心的心理训练

1、赛前动员通过具体分析,使运动员认识竞赛的意义和有利条件,从而确立信心。要求谈话者具有权威性,谈话内容具有针对性,论据充足,符合实际,才能起到激励作用。这种心理训练手段进行起来比较方便,可以采用集体或个别的方式进行。

2、结合赛前测验进行信心训练:通过赛前测验的分析,可以改变期望过高或信心不足的非良性心理状态。这种方法可使运动员准确地了解自己的实际技术水平和自己的优势所在,对正确估计自己的力量,建立坚定的信心提供可靠的基础。

3、增强信心的自我训练:学生或运动员处于自然放松状态,在恢复身心力量的基础上诱导他们回忆最佳比赛情景,回忆自己的运动成长史,使他们在回忆中重新认识有利的各方面因素,找出自己潜在的优势,使暂时被失利而压抑的内心力量焕发出来,达到提高竞赛欲望,增强竞赛信心的目的。

结束语

心理训练与体育锻炼密不可分,因此,体育教师要积极地探寻有效的心理训练方法,激发学生和运动员最大潜力,调节和控制心理活动,克服心理障碍,实施心理训练成为教练员必须关注和必须解决的问题。

参考文献

- [1]姚卫宇,周爱国,刘丽茹.对运动员赛前心理压力源的调查及调节对策的研究[J].北京体育大学学报,2005(11):149-150.
- [2]李春晓,王扶来.对运动员赛前心理压力源的相关研究[J].湖北函授大学学报,2014,27(07):122-123.
- [3]梁超.体操运动员赛前心理特征与调控研究[J].太原师范学院学报(自然科学版),2005(04):85-88.

经营管理

浅谈初中班主任管理工作的有效性

丁晶波 刘 洋

(大庆市肇州县朝阳沟中学;大庆市肇州县第三中学 黑龙江 大庆 166400)

【摘要】在初中教育教学中,班主任管理占据重要地位。初中阶段的学生正处于青春发育期,同学之间的交流更加复杂和密切,且日常生活方式更加丰富。对于初中班主任管理来说,不仅要管理和监督学生的成绩,还需要关注学生的生活和为人处世方式,从而在一定程度上增加了班主任管理难度。每个班主任都有自己的管理理念和方式,导致每个班级的整体表现存在一定的差异。面对这种情况,就需要科学合理地调整班主任管理工作,这样才能从整体上提高整个年级的综合能力。基于此,本文对初中班主任管理工作的有效性进行探讨,以供相关从业人员参考。

【关键词】初中班主任;班级管理;有效性

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2020.05.1178

引言

随着素质教育的推广和实施,教育部对我国教育进行了改革,教育的改革对教师的能力和责任心提出了新的要求,教师的责任不仅仅只是教书,还要育人,使学生在日后的学习生涯中不仅有好的学习习惯,还有高尚的美德和品格。培养学生的核心素养,对学生的未来有很大的益处。在这样的前提下,班主任的班级管理必须根据大环境的需求和学生的具体情况进行适当的调整,对班级管理方案进行适当的创新。

一、班主任要注重对学生的理解与尊重

学生出于心智日渐成熟的阶段,有着对于被认可被尊重的心理需求。作为班主任我们不能站在一个更高的层次上与学生相处,也不能因为年龄的差异就对学生用有色眼镜来区别对待,而应该站在一个相同的高度上与学生进行沟通交流注重他们的看法,让他们得到足够的尊重,因为尊重是相互的,班主任对学生给予尊重,学生也会同样给予班主任尊重,这会便于班主任日后的教学工作。同时这也会在给学生灌输一种相互尊重的价值观念,对学生自身受益很大。班主任站在相同的高度上沟通也会促进教师从学生角度思考问题,促进教学相长,同时也对教学的质量有很