

青少年运动员赛前心理状态调整的策略

王一珺

(吉林省白山市体育运动学校 吉林 白山 134300)

【摘要】青少年参加体育竞赛,在比赛中,受内外多因素的影响,常有临场发挥失常现象的发生,加强学生赛前心理调整与训练,对培养其临场自我调节能力,发挥正常水平,有着非常重要的意义。本文结合自己的实践,运用运动心理学的相关知识,参照有关文献,对青少年运动员赛前的心理调整与训练进行探讨,希望能为学生提高比赛水平、取得优异成绩提供一定的参考。

【关键词】青少年运动员;赛前;心理调整;心理训练

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2020.05.017

一、引言

青少年运动员在参加体育竞赛努力争夺优异成绩的过程中,经常会因为竞赛激烈而产生各种心理问题,影响竞技水平发挥,只有正确认识这些问题,赛前进行一系列心理训练,对出现的心理问题进行调整,才有可能不被问题左右,在竞技赛场上表现出自己最优秀的一面。因此,科学的赛前心理调整方法和心理训练手段对青少年运动员正常发挥训练水平,取得优异成绩至关重要。

二、赛前心理调整与训练的作用

青少年运动员赛前进行心理调整,能够提高学生的心理素质,克服学生和运动队在训练和比赛中出现的各种心理问题,能够适宜地激发学生从事训练和比赛的良好动机,提高学生的自我控制能力,预防各种心理干扰,以确保在竞争中发挥出最佳的训练水平,取得优异成绩。

1、降低赛前焦虑水平

青少年运动员赛前焦虑的特点通常是情绪低落、抑郁、缺乏自信等。它一般是由于运动员精神高度紧张,比赛竞争激烈,意志力较差等原因引起。赛前心理调整的主要作用是减少运动员在比赛前的焦虑水平,对策是比赛前采用激励或积极的语言暗示、赛前的热身活动来调动学生比赛的兴奋性。

2、调整比赛的情绪状态

青少年运动员临近比赛时,情绪会发生许多变化,提高或降低比赛的应激刺激,使情绪调整到适宜的兴奋度是学生赛前心理调整的主要目的之一。当学生们在比赛中动机过强,期望值过高时,刺激大脑的兴奋过高,这就是赛前过度兴奋。当学生过度兴奋时,应安排一些轻松、缓慢的活动或转移注意力的内容;当学生兴奋水平不高时,准备活动时安排那些速度快,强度大,兴奋性高的练习内容。

3、建立比赛自信心

有许多运动员在比赛开始前都会有缺乏自信或者是盲目自信的心理。缺乏自信的运动员在对手时大多会紧张起来,从而导致运动员在比赛中不能够发挥出真实水平。盲目自信的运动员通常会轻视对手,不能正确评估自己和其他运动的真实水平,进而有时会消极比赛,不拿出全部的实力,一旦出现些小问题,情绪一落千丈,急躁、烦恼,以致恶性循环,使比赛连连失利。其对策是加强学生的思想教育,建立自信心,为比赛做好准备。

4、培养赛前最佳心理状态

赛前心理调整的最终目的是提升运动员的心理运动能力。优秀的运动员不仅要具有娴熟的技术动作,还要具备超常的心理运动能力,才能在竞争激烈的比赛场上正常发挥自己的水平。最有效的策略是使用各种方法来防止问题的发生,通过长期系统性的心理训练来调整心理状态,达到最佳水平。

三、赛前心理训练

运动员对于即将来临的竞赛,由于各自认知、态度、身体、技战术训练水平及个人的竞赛经验不同会产生不同的心理状态,从而对竞赛产生不同的影响。为了使运动员以一种最佳的心理状态进行比赛,就需要进行赛前心理训练。通过心理训练提高运动员对竞赛的心理适应性,形成最佳的赛前心理状态。赛前的心理训练通常

在比赛前2至3周开始,目前采用的心理训练方法很多,但通常采用以下方法:

1、讲解心理训练的必要性,提高心理训练的针对性

我们在对各项运动员进行训练时,应高度重视心理训练,向青少年运动员详细讲解心理训练的必要性,激发青少年运动员的积极性,帮助青少年运动员树立必胜的信念,确保青少年运动员能在比赛时充分发挥自身的真实水平。有关人员要对青少年运动员的心理类型进行分析,根据青少年运动员的心理类型选择适当的心理训练方式,确保心理训练具有较强的针对性。

2、了解对手情况

在每一场比赛进行之前,各个教练员都应该去搜集一些之前比赛的记录,充分掌握对手的各种信息,使运动员对对手有一定的了解,做到知己知彼。使学生明确自己的比赛任务和目标,做到心中有数,积极主动地做好赛前准备。

3、安排模拟训练

模拟训练是运动员在进行比赛前心理调整的一项重要训练手段,这种方法可以让运动员提前对比赛有一定的适应,让运动员在脑海中有了一定的意识。其目的是提高学生适应比赛的能力,减少赛前疲劳和心理紧张。

四、临赛前的心理调整

青少年运动员临赛前的心理状态极其复杂多变,调整方法也是多种多样。

1、自我暗示和放松训练法

这种方法是以自己的言语、思想对自己的心理施加影响,以消除紧张的心理情绪,放松肌肉,然后调节植物神经系统的机能。一般来说,从下肢开始放松,逐步上升到躯干、上肢、头部。此外,还可默念包含有一定提示的“语句”,可以起到振奋精神,自我动员和发掘潜能的作用,并能形成良好的条件反射。

2、呼吸调整法

呼吸调整可以消除比赛中运动员的紧张和恐惧。由于心理紧张等原因,他们在比赛前经常过度兴奋,出现怯场、焦虑、慌乱等现象,时常伴有呼吸急促,这时候就应采用呼吸调整法并结合自我暗示方法来进行调整。如冥想和深呼吸,想一些快乐的小事或反复提醒自己,通过调整呼吸,使呼吸均匀而有节奏。经过这样的调整后,学生可以从混乱的情绪中解放出来,而他们的注意力可以暂时转移,这有利于稳定情绪,消除紧张,保持学生良好的竞技状态。

3、想象放松法

想象放松是指学生运动员想象自己处在某种放松和舒服的环境之中,具体做法是学生仰卧于地面,四肢平伸放松,闭上眼睛,注意力集中在大脑所想象的事物上。如温暖的阳光照耀、微风迎面吹来、海浪轻轻拍打沙滩、树林里悠闲散步等等,达到放松身心的目的。

参考文献:

- [1]祝蓓军.体育心理学新编[M].上海:上海华东师范大学出版社,1995
- [2]王惠民.心理技能训练指南[M].北京:人民教育出版社,1992
- [3]李渊.体育心理学[M].北京:高等教育出版社,2001

网络环境下商务局思想政治工作的困境及创新发展

肖 政

(湖南省常德市商务局 湖南 常德 415000)

【摘要】网络时代的发展对商务局思想政治工作带来一定的机遇,同时网络环境的虚拟性、信息传播的失真性、意识形态传播的无序性等对商务局思想政治工作带来一定的挑战。通过探讨网络环境下商务局思想政治工作面临的困境,提出关注网络环境的信息全覆盖以及即时性,创新商务局思想政治工作的内容、以网络新媒体平台信息传播的交互性、渗透性实现商务局干部职工思想教育的互动性、以网络环境信息的生活化、时代性创新商务局思想政治工作的方式方法等对策,对于革新网络时代的商务局思想政治工作具有积极意义。

【关键词】网络环境;商务局;思想政治工作;创新

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2020.05.018

当前社会进入网络时代,互联网渗透到社会工作与生活的各个方面,互联网的便捷性、高效性等为商务局思想政治工作带来便利,为思想政治工作提供有效的途径与拓展新的空间,但是同时也带来极大的挑战,面对网络环境下商务局思想政治工作的困境,亟须创新思想政治工作的方式方法,提高商务局思想政治工作的质量与效果。

一、网络环境:商务局思想政治工作的新场域

商务局的工作需要为社会投资提供服务,创造良好的营商环境推进社会经济的发展,为企业提供商事行政服务,有效的提升社会产业经济的振兴。商务局工作人员的一言一行代表国家机关的形象,其思想意识形态与精神境界直接影响商务局的行政管理职能的发挥。网络环境下商务局的思想政治工作面临着新的特点,当前国情与党情发生新的变化,新时代、新要求、新实践等让商务局思想政治工作衍生新

的理论课题。网络环境下全新的信息传播方式,为商务局的思想政治工作中党理论与方针政策的传播带来优势,同时商务局的党组织借助网络环境实现更加快捷、方便、及时的思想意识形态传播,创新工作方式与方法,有效的提高思想意识形态传播的效率。

二、网络环境下商务局思想政治工作面临的困境

(一)网络环境的无序性使得商务局思想政治工作权威感受到挑战

互联网信息传播具有无序性,传统的主流意识形态传播是借助官方的媒体,而网络环境下信息传播具有无序性,知识以及信息的获取渠道更加的多元,当前互联网已经成为各种思想言论的主阵地,各种思想汇聚在互联网的虚拟空间,发生思想的碰撞。商务局的思想意识形态感受到互联网的信息冲击与挑战,作为公职人员