

探析心理训练在基层体校射击教学训练中的运用

包旭东

(山西省大同市体育运动学校 山西 大同 037000)

【摘要】心理对于每个人来说都是非常重要的,现在结合实际把心理训练作为研究对象,然后对心理训练的方法进行分析说明。首先要对心理训练的相关定义进行详细的分析,然后对基层体校射击教学产生的相关作用进行分析,对实际的效果进行总结。心理训练很重要,而通过心理的训练方式可以提高相关的教学质量,特别是基础体校射击教学的训练质量,对于学生的发展也有着非常重要的作用。

【关键词】心理训练;基层;体校射击教学训练

引言

对于基层射击运动员来说成绩是非常重要的,而影响他们成绩的是他们的心理素质。拥有良好心理素质的运动员他们会拥有很好的成绩,同时要培养运动员的自我调节能力。在训练的过程中,教练要注意运动员的心理变化,每个青少年心理素质都是不一样的,所以他们都是很需要进行很科学很合理的训练,所以在基层体校射击中,运动员的心理素质也是一项非常重要的内容。

一、什么是心理训练?

心理训练是什么呢?心理训练教练采用了系统性的方法,对体校学生的心理素质进行强化,心理训练主要是运用各种各样的方式来提高学生的心理活动,让学生在训练中养成一个很良好的心理,这就可以帮助学生养成了专业的运动员的个性特征,让他们在射击训练中拥有很好的心理素质。通过心理训练,可以让学生提高了他们的视觉以及他们的冻结能力,让他们在射击运动中能够让头脑在高速的运转,然后掌握射击的各种知识点,总之心理训练对于射击技术来说是非常重要的。

二、基层体校射击教学中要融入心理训练

1、心理训练要符合时代的发展需求

教育在不断的改革,传统的教学中,体校射击教学方式是属于比较单一的一种生理性训练,但是我们每个人之间都是存在个体差异的,所以在进行训练的时候要因人而异,不然他们就很难的融入到正常训练以及学习中。如果没有实际心理训练,那么学生就很难有效的运用时间去进行学习以及生活,这样会导致教学效果下降,同时这样也不能对学生的心理以及身体素质形成一个系统化的归纳。在基层的体校射击教学中跟那些真正的运动员比起来,会拥有比较低的训练强度,同时只有通过长期的训练才能够真正的提高他们的射击水平。通过心理训练,可以有效的较减少了他们在生活中会因为生理心理等因素的影响,从而有效的提高了他们的训练的效果,让他们得到很好训练效果。

2、提高体育教学的质量

在体校的体育射击教学中,他们的教育内容是拥有比较大的难度的,同时这项运动对于学员来说对身体的素质要求是非常大的,但是每个学员身体素质都是存在差异的,所以在训练中可能很多学员没有得到真正的训练,所以相关的技能没有得到表现。通过心理训练,可以帮助学员调节他们的心理变化,让他们能够掌握自己的内心,然后通过自己的内心去调节自己,这样学员就可以克服在训练中的困难,也会让自己很好的去掌握好自己水平。对于教练来说,帮助学生提高体育质量是非常重要的。

3、心理训练帮助学生克服心理障碍

在基层的体校射击教学中,射击运动是需要学员的心理以及身体相结合的,所以学员用很健康的身体素质以及心理素质是非常重要的。对于学生来说,心理素质的高低能直接影响他们的运动好坏,同时在一定程度上也会影响到体育教学的效果。对于现在体育教学现状来说,基层体校射击教学中如果学员中有人心理产生消极的想法,那么他们在进行设计训练的时候可能会出现注意力不集中等情况,还有些同学可能会出现恐惧的心理,这些都是会导致学生出现自信心不足的情况。一旦学生有了心理障碍,那么他们在进行学习的时候以及射击训练的时候会遇到各种各样的问题,可能会出现动作不够规范等情况,在进行学习或者训练的时候他们可能会出现很慌乱很疲惫的情况。通过心理训练

的方式,教练针对学生的情况,对学生进行辅导,让学生拥有很健康的心态,这样能够提高学生的技能水平。

三、在射击教学中,心理训练的运用

1、相关的心理训练的方法的制定

在基层体校射击教学中,心理的训练是其中很重要的教学内容。通过心理训练教学,可以帮助学生克服心理的障碍,同时在进行训练的过程中,要运用非常科学的训练方法,这就需要制定相关的心理训练方法了。教师在制定心理训练方法的时候要根据学生的具体情况来制定,这样可以设定他们的准确性,同时自虚拟的训练方法中也要制定相关的方法,其中可以包含射击的技巧以及比赛的内容等等,让学生通过这样的方式来感受射击的现场,能够帮助学生克服恐惧,当然最关键的是,可以帮助学生提高心理素质。

2、进行心理评估

在基层体校射击教学中要对学生的心理进行评估,让教练可以及时的发现学生的心理,从而帮助他们改变他们的心理想法,提高他们的心理素质。心理评估的方式有很多种,第一种就是对学生进行面谈,面对面的了解学生的心理想法,然后对他们的心理做出评估;第二种就是在学生进行实践的时候,统计他们的各种情况,然后对他们进行评估;第三种就是在训练的过程中,从训练的环节中观察学生的变化,然后将他们心理存在的问题找出来,然后进行评估。在对学生进行心理评估得到相应的结果之后,要针对这些问题采取一些有效的方法进行训练。

3、进行心理训练的过程

根据相关的研究统计,在基层体校射击运动教学中,有很多学生产生了心理问题,由于这些心理问题而导致他们在训练的时候注意力下降,而导致学员注意力下降的主要原因是由于他们本身没有感觉,所以导致他们发挥不好。所以要对学员进行心理训练,对他们的心理能力进行强化,同时能保证学员在进行训练的时候拥有很好的心理素质。结合学生的心理素质,设计相关的训练习惯的控制,同时还要结合环境以及时间来制定。在这里一定要注意的,对学生的心理进行训练是一个动态的过程,所以在对学生进行心理训练的时候,要根据学生的心理变化过程来调节,同时要对学生的心理变化情况进行评估,进行心理训练的时候一定要采用开放式的方法,让学生跟教练一起谈谈心,一起讨论心理训练中存在的问题,然后将心理训练的内容完善,这样对能拥有一个很完整的心理训练体制。通过不断完善心理训练的体制,可以提高学生的射击训练的成绩,这对于学生来说非常重要。

总结

在基层体校教学中,如果想要提高教学的效果就要从学生的心理出发,对学生进行心理训练,这样可以不断的提高他们的心理能力,让他们在面对比赛的时候能够专心致志,从而提高他们的射击水平。通过不断的实践,心理训练的方式能够帮助学生解决心理障碍,所以在运用心理训练方式的时候,要从学生的个性出发,保证心理训练能够得到落实,从而提高教学效率。

参考文献

[1] 兰兴.心理训练在基层体校射击教学训练中的运用[J].当代体育科技,2018(13).

[2] 张箭宇.基层体校青少年射击运动员选材方式的策略研究[J].运动,2016, No.129(01).