

浅谈心理训练对大学生网球技战术的影响及对策

朱丽芬

昆明冶金高等专科学校

[摘要]随着网球运动逐渐在高等院校中普及,越来越多的大学生开始学习网球,并代表学校参加一些中小型的赛事。网球运动作为集力量、技巧为一体的一项优美而充满竞技性的体育运动,受到越来越多人的喜爱。越来越多的高校也开设网球教学课程,用于提升大学生的综合素质和自身气质。如何在复杂激烈的比赛中发挥较高的技战术水平,这就需要教练员采用合适的心理训练方法来提升运动员的心理素质能力,以便在比赛中发挥正常或超常的技战术水平,从而战胜比自己水平高的对手,取得较好的运动成绩。

[关键词]心理训练;大学生;网球技战术

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2020.04.150

近年来,高校网球运动的开展越发如火如荼。随着各种级别的比赛越来越多,大学生运动竞技水平不断提高,高校网球技战术训练方法也趋于成熟完善。运动参加的网球赛事激烈程度的不断升级,要求大学生运动除了具备高超、娴熟的网球技、战术,还必须有过硬的心理素质以应对运动场上瞬息万变的形势。另外,由于大部分高校组建运动队层次较低,专业运动队所必备的心理训练师在高校中非常少见。因此,高校大学生运动很少接受心理技能训练。鉴于此,为了在网球技战术中能充分发挥运动的技术水平,达到最佳技术状态,必须进行有效的心理技能训练。

一、心理素质对大学生网球技战术的影响

1、心理素质对日常训练的影响。日常训练是运动员提升运动技术水平最基本的途径,在训练时运动员往往会遇到一些困难,使其内心变得烦躁、焦虑,自信心下降,影响新技术动作的学习。尤其是对没有太多运动经历的大学生来说,当在学习一个新的技术动作时,由于自身协调性、灵敏性不足等因素,导致多次练习依然不能较好的掌握动作要领,心理就会产生波动,内心受到打击,进而降低了学习的自信心。例如,大学生在网球项目的训练过程中,当其底线技术熟练稳定后,再学习网前截击和高压球时,由于各方面原因导致网前技术明显弱于底线技术,经常出现下网、出界等情况,进而对学生运动员的心理产生影响,降低他们学习网前技术的兴趣,以至于出现技术“偏科”。到了比赛时,就会暴露出明显的弱点,最后成绩不理想。因此,在训练过程中对大学生进行心理疏导和心理训练就显得尤为重要,不仅可以激发其学习新技术的兴趣,而且还能加深其对网球的理解和认识,增强自信心。

2、心理素质对运动员在网球比赛前的影响。在体育比赛中,即使经验丰富的运动员也难免会出现紧张、焦虑的情绪,对于较少参加比赛的大学生来说,这种紧张和焦虑的心理状态更是十分普遍。在这种情况下,运动员的内心便会产生波动,情绪发生变化,使其在比赛开始时不能快速进入最佳状态,频频失误,以至于不能发挥出正常的技术水平。网球运动是一个非常考验技术的项目,若心理活动水平过低,则会影响到动作技术的施展,若心理活动水平过高,也会影响

动作技术的有效运用。加强赛前心理训练,针对运动员的实际情况,采用一些专门的措施来调整、稳定,是运动员保持良好情绪的重要保证。

3、心理素质对运动员在网球比赛中的影响。运动员在比赛中的表现是取得比赛胜利的关键。在大学生网球比赛的过程中,学生运动员技战术的发挥情况往往受到主观因素和客观因素的影响。主观因素包括赛前的目标设置、体能储备、比赛时的意志品质水平和积极的心理暗示能力。由此可看出,在复杂激烈的比赛环境下,大学生运动员应该了解自身的技术水平,设置合适的比赛目标,并拥有坚强的意志品质,在比赛的过程中不断激励自己。所以保持良好的心理素质才能在比赛中自如运用赛前所制定的战术,进而发挥出正常的技术水平。

4、心理素质对运动员在网球比赛后的影响。在许多比赛中我们不时会看到一些运动员在取得一场大胜后变得懈怠,将紧绷的弦放松下来,使其在下一场中不能发挥正常的技术水平,意外的输给水平较弱的选手。对于未接受心理训练的大学生来讲,这种情况更为普遍。在大学生网球比赛中,某一选手在第一轮比赛中正常或超常发挥战胜了实力比自己强的对手,进而心情激动,以至于在下一轮面对实力弱于自己的对手时变得懒散,不认真,赛前不热身,比赛时情敌,当大比分落后,心理就变得紧张,不能发挥出正常的技战术水平,最后输给比自己弱的选手。一个心理素质良好的运动员不会因为某一场比赛的失利自责,也不会因为某一场比赛的胜利而骄傲,他们往往能正确的面对比赛结果。所以对大学生进行心理训练是提高技战术水平,取得优异成绩的一个非常重要的因素,这就需要运动员在日常训练中采用各种方法和手段,使得自己能够在复杂激烈的比赛中保持良好的心理素质。

二、网球运动心理技能常见训练方法

1、培养自信心。自信心是一切心理技术的基础。在网球运动中,良好的自信心是建立在扎实稳定的基本击球技术上的。同样,自信心可以反作用于击球技术的稳定和提高。运动员自信心的培养主要由运动员自身和外围环境两种因素共同作用完成。第一,为大学生运动员创造一个和谐融洽的学

习氛围,鼓励队员之间多交流,增进队员互相了解。对缺乏自信的队员多给与理解与支持,在其训练、比赛前后及时进行正确的评价,使这些队员感觉到受人关注和支持,让队员对自己的实力有正确认识。第二,训练运动员达到最佳体能状态。心理学研究表明,身体体能达到最佳状态时,个体自信心以及承受心理、生理和情绪等压力的能力更佳。运动员要时刻保持积极进取的态度,无论是比赛还是训练都要做到每球必争。增加运动员参加激烈比赛的欲望或者在训练中打出难度大的击球练习,从而坚定自信心。第三,系统学习网球理论知识。对网球运动员进行力学、生理学等基础知识培训,详细讲解网球规则、技战术等理论知识。具备完善的知识系统,对运动员在处理赛场上的危机状况有着稳定军心的作用。例如在赛点、盘点或者其他一些关键分的时候,自己紧张的同时应该了解到对手也在同样紧张,此刻最保险的击球就是将球打深、打稳,做到自己不失误,和对手比耐心。对网球运动了解的越透彻,获胜的几率就越大,把这些知识的合理运用会使运动员在球场上取得百倍的自信心。

2、心理能量控制。网球运动员的心理能量决定了其在网球运动发展方面的决心、自信心、自尊心、意志力及各种特征的情绪、感情等心理力量的展示。心理能量是生命力的源泉,充足的心理能量会使运动员对比赛向往,将积极应对比赛,并从比赛中获得乐趣。心理能量在日常生活中每天都在消耗。最常见的原因是工作、学习和生活的压力产生的紧张焦虑的情绪,消耗着一个人的心理精神能量,让人产生“心累”的感觉。心理精神能量的储量相当重要,储量越大,应对能力越强,因此储量越多越好。提高高校运动员的心理能量应该为运动员配备合理的饮食营养、安逸充足的休息睡眠、健康活泼的身体状态和心理状态。心理能量的充足表现是内心的宁静,而不是斗志高昂、豪情万丈。必须学会将能量保持在一定水平,保证在比赛过程中保持坚定不移的信心。比赛时过于放松,将出现不能专注于比赛、有气无力等;反之,过于兴奋将产生紧张、焦虑、愤怒等不利情绪,另外过度的兴奋会导致体能和心理能量消耗加速,在长时间的网球比赛中后期难免出现体能不足、精神涣散等问题。

三、运用心理训练方法,提高网球技战术水平

1、合理运用心理训练方法。运动员的心理素质水平直接影响比赛中技战术水平的发挥,培养大学生运动员的心理素质是其在同水平的竞技对抗中获胜的关键之一。心理训练的方法要根据运动员的个性特征和运动项目的特点,选择适当的方法手段训练运动员的心理能力。常用的方法有表象训练、放松训练、思维训练和注意力集中训练。要不断激发兴趣和参赛动机,提高运动知觉、记忆、表象、思维等心理品质,发展智力,培养优秀的个性品质,尽快提高运动员的心理素质。

2、开设心理训练课程。身体素质和运动技术是基本条件,而心理素质是使两者发挥作用的内部动力。心理训练系统化,加深学生对心理训练的认知程度,明确训练目的,自愿接受心理训练。网球技战术水平的提高需要运动员在积极参加日常训练,听从教练员的安排,与队友相互配合,取长补短。当然,在训练的过程中难免会出现这样那样的困难,这就需要大学生拥有强大的心理素质,不被困难所击倒,使他们能更好的投入到训练中来。因此在日常的网球训练过程中就需要加入一些心理训练的课程,以此来巩固和强化大学生薄弱的心理特征,改善大学生在训练时的心理状态,更好的与队友之间交流合作,相互鼓励,积极的投入到日常训练中,提高技战术水平。

3、调节比赛时的心理状态,发挥正常的技战术水平。在比赛前大学生运动员应根据自身的技术水平,给自己一个准确的定位,并结合教练员的意见,制定合理的竞赛目标。这个目标可以略高于运动员现今能达到的水准,由此激发运动员在赛场上的拼搏精神,超越别人,超越自我。良好的心理素质对网球运动员在比赛中发挥正常的技战术水平具有重要的意义。在比赛过程中,大学生运动员应展示出顽强的意志品质,不因某一次失误而沮丧,也不因处于劣势而放弃,应该将每一次跑动、每一次击球都做到最好。在比赛中面对错综复杂的客观环境和主观感受,必须让自己放松下来了,防止消极思维对情绪的干扰和破坏。并且应在比赛时多给自己一些积极的心理暗示,使得运动员能在比赛的关键阶段拥有良好的自我控制和自我调节能力,使心理活动水平处于稳定的状态,以适应网球比赛的需要,进而发挥正常的技战术水平,取得比赛的胜利。

总之,心理训练无论对运动员或是教练员来讲,不应当仅限于运动过程中,而且要在训练和比赛前后进行。心理训练对大学生网球运动员技战术的提高是很有必要的,它能帮助运动员在激烈复杂的比赛中保持较高的技术水准,发挥出正常的技战术水平。

参考文献

- [1]李海健.运动员临场产生心理变化的原因分析及调控[J].中国科教创新导刊,2019.
- [2]郑凯,朱志锋.对大学生参加网球比赛心理调控的探讨[J].中国科技信息,2018,3.
- [3]鄢季妍.比赛教学法在高校网球教学中的实验与研究[J].南京体育学院学报:自然科学版,2019,11(1):116-117.
- [4]卜为凡.网球教学中实施心理训练的实验研究[J].体育成人教育学报,2018(5):73-74.
- [5]谢小花,闫君艳.网球运动对大学生身心健康影响的文献综述[J].贵州体育科技,2019(2):27-29.