

普通高校篮球运动员心理训练策略

崔 鹏

(黑龙江财经学院 黑龙江 哈尔滨 150028)

【摘要】21世纪以来,我国的经济在不断的飞速发展,社会现代化建设的脚步也越来越快。随着社会科技的发展,我国很多行业都已经进入了一个新的时代。现阶段我国就于高校的学生非常热爱篮球,但是高校的篮球运动员和专业的篮球运动员不一样。高校的篮球运动员在心理和专业技能上,都还处于一个发展阶段。所谓心理素质,对于一个篮球运动员来说是非常重要的。篮球属于一项竞技体育,也就是说,对于普通高校篮球运动员的心理训练和调控是必要的。因此,我们就普通高校篮球运动员心理训练进行探究,分析了高校篮球运动员进行心理训练的必要性,然后提出了一些改善的建议。

【关键词】普通高校;篮球运动员;心理训练;策略

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2020.08.400

引言

对于一个高校的篮球运动员来说,良好的心理素质和强大的身体技能为其发挥了很好的作用。普通的高等院校并不是专业的体育院校,往往在普通高校中没有完整的心理素质培养,大多数院校都是对于篮球运动员的运动技能和身体能力进行培养,往往都忽视了心理训练。心理素质对于一个篮球运动员的影响是非常大的,他会影响到篮球运动员水平的发挥。其实在一些大中型的篮球比赛上,篮球运动员的实力都是差不多的,谁心理素质好,临场发挥好,就能够取得比赛的胜利。因此,从某种程度上来说,心理素质的高低决定着篮球运动员是否取得很好的成绩。因此,高校在培养篮球运动员的过程中,必须要重视心理训练。

1 篮球运动员心理素质的构成

众所周知,每个人的心理素质都是有差异的。心理素质的形成,主要是由先天和后天因素的影响形成的。高校篮球运动员的心理素质主要包括:一是心理品质,每个运动员从出生就具有的品质,并且会通过他的一些行为表现出来,良好的品质能够对篮球运动员的行为起到良好的引导作用;二是心理潜能素质,这是篮球运动员在训练的过程中被激发出来的。但是如果训练取得的效果不好,那么这个潜能就会被埋没;最后,就是篮球运动员的心理外部行为,也就是说篮球运动员将自己的一些心理通过外在的行为表现出来,并且他人可以通过这些行为来了解运动员的心理状况。

2 高校篮球运动员心理素质训练的必要性

从高校篮球运动员的情绪方面来看,无论是参加比赛,还是在日常的训练过程中,他们的心态都是不一样的,表现出来的情绪也不一样。有些运动员表现得很高兴,这部分运动员的心理状态就是良好的,并且能够集中自己的注意力积极的参加到日常的训练中,人,能够很容易地进入到比赛状态,并且对于新环境的接受能力也是比较强的;有的运动员情绪比较低落,他们对自己没有信心,参加比赛的时候,害怕拿不到好成绩,并且平时训练也会很疲劳,积极性不高;有些运动员在训练的时候情绪高涨,并且夸张的想要表现自我,在训练时,往往不听安排,在比赛的时候,经常不能发挥出自己真正的水平。

从这些现状来看,我国高校的篮球运动员的心理素质还存在着很多问题。而通过有针对性的心理训练,就可以解决很多这方面的问题。所谓的心理训练,就是对篮球运动员的心理有目的的进行引导,通过一些手段来对运动员的心理产生影响。因为运动员能够自我调节心理,为了能够在比赛中取得更优异的成绩,进行心理训练对于篮球运动员来说是至关重要的。它可以使篮球运动员在新环境下能够消除焦虑,同时训练运动员的思维能力,在比赛过程中能够清晰地掌控形势,不断改变自己的策略。大学生往往都处于争强好胜的人生阶段,所以说良好的心理训练,可以让他们正确的看待成功与失败。

3 加强篮球运动员心理训练的方法

3.1 提高运动员的运动意识,端正运动的动机

普通高校在制定训练方案的时候,要采取各种有效的措施,去加强对于运动员理论知识

的教育。让篮球运动员了解到自己的身体素质。篮球运动本身就在一定的科学原理的基础上展开,所有的项目都有其运动原理,必须让篮球运动员熟练这些基本原理。而且篮球运动是一个多人运动,非常考验篮球运动员的合作精神和顽强拼搏的精神。教练员要分析篮球运动员在训练时的表现和问题,并且找到解决方法,总结经验教训,帮助篮球运动员能够更好地树立合作意识。教练员必须要了解篮球运动员的心理状况,运动员在参加比赛的时候要正确地看待成功与失败。帮助运动员树立集体荣誉感。

3.2 采用一些常用的心理训练方法进行心理训练

在篮球运动员的心理训练方法中,自信法是使用比较多的方法之一。平时的篮球训练比赛中,运动员在某一个环节上出现失误,就很容易影响到篮球运动员接下来的训练或者比赛,这也会给队友带来一种无形的压力。所以说那些犯了错的篮球运动员往往会很自责,并且害怕出现问题,在之后的训练和比赛中就很容易出现问题,造成恶性循环。面对这样的心理状况,就必须使用自信法进行训练,帮助运动员树立一个观念,也就是失败是每个人都要面对的,失败已经成为过去,必须要对未来充满信心,这次失败并不是因为自己技术不行,而是因为出现失误,只要有信心,下次一定能做好。还有一个经常使用的方法就是自我暗示法。这个方法在日常的心理训练过程中,也非常有用。主要是在篮球运动员比较疲劳的时候使用。比如说,在篮球比赛非常激烈的时候,运动员可以对自己说,我可以很轻松的做好,没什么可紧张的等等这些鼓励话语。在平时的训练过程中,教练员也可以对篮球运动员说一些鼓励的话语,让他们形成这种积极的心理状态。

结语

综上所述,在高校的篮球训练中开展心理训练是非常重要的,同时也是非常必要的。现在的篮球比赛不仅仅是比拼篮球运动员的身体能力和技术,而是比拼篮球运动员的心理素质。如果运动员的心理素质不好的话,那么有再好的技术也会在赛场上慌乱失措。现在良好的心理素质已经成为比赛成功的保障。因此,必须要对高校的篮球运动员进行系统,有针对性的心理训练,为他们在今后的比赛中打好基础。

参考文献

- [1] 杨泉.普通高校篮球运动员心理训练策略[J].齐齐哈尔大学学报(哲学社会科学版),2020(08):153-155.
- [2] 高野.普通高校运动员心理训练和调控研究[J].当代体育科技,2019,9(02):39-41.
- [3] 薛源,刘克俭.普通高校大学生网球运动员心理调控能力训练方法的探究[J].文体用品与科技,2013(13):122-123.
- [4] 郑宏伟,孙树斌,玄兰,雷钊,陈晓华.我国普通高校高水平运动员心理健康状况调查研究[J].黑龙江科技信息,2012(33):208.

试析大数据时代高职院校图书馆建设与管理模式的创新

王风荣

(山东聊城职业技术学院 山东 聊城 252000)

【摘要】随着大数据时代的发展,高职院校图书馆面临着崭新的挑战。传统的管理方式已经不能满足读者的实际需求,也难以激发高职院校图书馆的隐藏功能。为此,本文主要就大数据时代发展对高职院校图书馆带来的影响进行简要分析,针对性的提出改善当前时代背景下高职院校图书馆的建设和管理措施,切实通过管理方式的创新促进图书馆的管理效果和管理能力。

【关键词】大数据时代;高职院校;图书馆建设;管理模式

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2020.08.401

在当前发展下,随着互联网环境和信息技术应用的逐渐成熟,数据量的激增给人们工作与生带来了巨大的改变。数据分析与计算的难度逐渐提升,大数据技术的发展也有效解决了人们信息时代发展下可能存在的各种问题。大数据技术在高职院校中的应用改善了传统教育模式的弊端,实现了教育事务的改革和创新,对于图书馆的建设与管理而言也产生了积极的影响。

一、高职院校图书馆建设和管理的现状

从当前发展现状分析来看,高职院校图书馆的建设与管理中存在着一定的共性问题,大部分图书馆的建设都过于重视硬件设施的完善,忽视了软件部分的建设,这就在一定程度上难以通过大数据信息技术满足图书馆的动态需求。图书馆工作人员的服务能力和服务意识都较差,整体服务仍然停留在借阅与管理的层面,难以满足高层次读者的实际需求。

二、高职院校图书馆建设与管理模式的创新分析

(一) 转变工作人员的服务理念

图书馆在建设与管理的过程中为了适应时代的飞速发展,首先就需要改善传统的管理模式。在以往图书馆事务中粗放型的书刊借阅模式不利于实现高效的图书刊物管理,需要转变被动的服务模式,增强借阅者的主观性意识。工作人员在实际工作中需要不断满足用户的信息需求,并结合大数据技术手段积极挖掘潜在用户群,满足用户基本需要的同时也能够有效促使图书馆建设和管理模式的转型。其次,在主动挖掘潜在信息的同时,还要积极发现管理过程中的有效信息。图书馆的服务不仅仅要体现在服务能力和服务质量层面,还要从深层次的角度关注用户实际需求,高效性的为用户解决问题。必要时可以结合用户的需求为用户提供恰当的咨询服务,并帮助用户进行良好的数据内容决策。再者,在高职院校的图书馆建设和管理模式创新过程中,对师生群体进行充分的引导也是改善服务模式的关键。高职院校的学生由于自身学习能力和学习水平的限制,知识储备和个人能力都存在着一定的缺陷。学生的学习效果较差,这就需要结合信息技术和互联网环境对学生开展有效指导,简化操作流程的同时,吸引学生开展高效学习。

(二) 提升图书馆工作人员的综合素质与个人能力

在当前大数据时代发展背景下,高职院校图书馆管理人员的综合素质和个人技能存在着较大的差异性,从宏观角度分析,这也是制约现代化图书馆建设与发展的主要因素。为了实现图书馆功能的转型,图书馆工作人员要转变个人身份,从传统形式上单一的查阅咨询工作,转变到知识基础的导航,并以此来做好图书馆管理工作的创新。首先来说,高职院校针对图书馆管理部门的人才招聘需要制定相应的策略。积极引进各类高层次人才,并要求管理人员具备扎实的信息素养和专业技能,通过自我完善起到领导和带头作用。高职院校还要结合图书馆各岗位的实际需求对现有工作人员进行综合培训,制定完善的培训机制和管理手段,培训完后还要对现有技术人员进行综合考评,考评结果达标的人

员才能够继续开展图书馆的建设与管理。其次是依托服务过程中的大数据指导 内部管理,通过数据挖掘、分析,更为客观地了解读者服务的个性化需求,实现服务模式的动态调整。

(三) 基于大数据背景,建设智慧图书馆

在信息技术发展的背景下,大多数的网络用户群体都体现出对知识的渴望。为了满足不同用户对知识内容的实质性需求,高职院校图书馆就要明确自身发展的方向,积极利用信息技术手段提升服务质量,给不同用户提供更加个性化的阅读方案。针对图书馆资料实现的大数据分析,首先来说就是对图书馆的内部资源和服务数据的具体内容分析。其次,就是要转变图书馆的外部数据内容,并做好不同馆藏书籍的借阅记录,出版商实质性数据等具体内容。高职院校图书馆要通过对大量数据的分析,研究读者偏好,调整服务内容和方式,满足读者需求,提高图书馆服务的精准性。如利用读者借阅数据和浏览历史,分析读者借阅偏好,调整图书资源采购类别;利用门禁系统,统计每天进出馆内的人流量,及时调整服务时间。这些数据都在以海量的态势激增,因此必须利用与大数据相适应的高新技术,融合互联网、统筹学院网络中心,建立云计算中心平台,形成“智慧图书馆”。

三、结束语

综上所述,大数据时代的发展对于高职院校的图书馆而言既是发展的机遇,也同样面临着挑战。为此,图书馆的相关工作人员就需要在图书馆建设和管理事务中坚持以人为本的管理理念,改善传统管理理念对现代化图书馆工作的限制和束缚。积极创新建设和管理方式,能够在新时代的发展下促使高职院校图书馆获得更好的发展。

参考文献

- [1] 张丽君.大数据时代高职院校图书馆建设与管理模式创新探析[J].图书情报导刊,2016,v.1(04):84-86.
 - [2] 杨长南.大数据时代高职院校图书馆建设与管理模式创新探析[J].教育(文摘版):00249-00249.
 - [3] 陈燕.大数据时代高职院校图书馆建设与管理模式创新探析[J].信息与电脑(理论版),2018,414(20):8-9.
 - [4] 陈林.大数据时代高职院校图书馆建设与管理模式创新研究[J].知识经济,2018,000(016):82-83.
 - [5] 谢巍敏,柯志敏.大数据时代高职院校图书馆建设与管理模式创新研究[J].课程教育研究,2019.
- 作者简介:
王风荣(1970.9-),女,汉族,山东莘县,本科,助理馆员,研究方向:图书管理。