

浅谈运动员心理素质的培养

吴蒙

(内蒙古自治区包头市昆区包头市第二十九中学, 内蒙古 包头 014010)

[摘要] 本文通过对运动员的心理素质论述, 说明运动员心理素质培养的重要性, 根据当前运动员心理素质的情况, 深入地谈了如何培养运动员心理素质。

[关键词] 心理素质; 重要性; 状况; 培养

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.07.1084

运动员的心理素质是指运动员最初所具有的发展条件, 是制约个体发展的先天条件, 即个体与生俱来的心理特点, 它是个体得以发展的内部依据, 为个体的发展提供了可能。从心理素质与运动员的关系来看, 运动员持续的发展必须在提高心理素质的基础上进行。因为与生俱来的人的遗传生理素质必须借助于心理过程这一中介, 才能不断地吸收物质文明与精神文明成果, 这样不仅有利于运动员的竞技水平的提高, 而且还为其以后的生活、学习提供了心理素质的保障。运动员的心理素质制约着其社会文化素质的形成与发展, 离开心理素质, 运动员的社会文化素质是不会形成与发展的。心理素质是人在先天生理素质基础上, 在个体与客体相互作用下产生、发展起来的比较稳定的心理特征及品质, 它制约着人的全面素质的形成与发展, 对全面培养人的优良素质有着重要的作用。

一、运动员心理素质培养的重要性

当人们谈起运动员的心理问题的时候, 往往只是局限于运动心理这一部分, 目前有些体育教练只是注意赛前和临场心理训练, 这很有局限性, 因为运动心理所能解决的问题只是局限于运动训练和竞技比赛中出现的问题。如果忽视了日常基本心理素质的培养, 缺乏心理训练的连续性, 就不能取得预期的训练效果。“运动员”是社会中的一个群体他们有着双重身份或多重身份, 当他们在竞技场上的时候, 他们就是运动员, 可是当他们走出赛场, 步入社会时, 他们将走进另外一个领域。所以要想解决运动员的心理问题, 就应该全面了解运动员的社会身份, 这样解决问题才有针对性, 如果只强调运动心理, 解决的只是一时的心理矛盾, 这样的方法治标不治本。因此, 我认为运动员的心理, 一方面包括运动心理而另一方面包括心理素质, 从而对照运动员身份的特点有针对性的全面分析运动员的心理问题。在日常的训练中对运动员进行适宜的基本心理素质的培养, 一方面能够保证运动训练的正常进行; 另一方面也是为了使心理训练效果迁移到未来的生活, 工作中去, 达到发展运动员心理素质的目的。

二、运动员心理素质的情况

通过本人多年运动训练的观察, 一些运动员在竞技场上出现了心理问题, 影响了他们的成绩, 其中大部分运动员心理素质都有如下问题:

1. 不善与人交际, 胆怯: 他们在与陌生人或在众人面前讲话时会出现胆怯心理, 有时会目光呆滞, 不敢与人对视, 有的面红耳赤、呼吸急促。
2. 自卑: 自卑的运动员总是过分地看重自己的弱点, 而看不到自己的优点, 心理状态是消极的。
3. 自傲: 它是一种以自我为中心的心理倾向, 表现自傲的人, 往往只把注意力集中在自己身上, 这样的运动员不易参加团队项目的比赛。
4. 控制力差: 这样的运动员面对挫折会引起焦虑, 自卑, 痛苦, 心理平衡遭到破坏, 他们没有及时地调整心理, 最后导致比赛一输到底, 这种运动员属于一边倒的那种类型。如果在比赛中, 形势一帆风顺, 很可能越打越好, 最后超水平发挥。但是, 一旦受到打击可能会一蹶不振, 接下来的比赛就是一败涂地, 没有任何翻盘的希望。总之, 这样的运动员经常走两个极端。

上述的几点问题可能迁移到竞技场上, 是造成运动成绩不

理想的主要几个因素, 这些不佳的心理因素很可能在运动员平时生活中就能表现出来, 只是教练员和家长没有注意到, 也就无法找出矛盾的关键的所在。这样, 不仅影响运动员的平时生活, 而且在运动场上, 大大地限制了运动员的正常发挥。所以, 在运动员的运动生涯初期, 必须大力加强心理素质的培养, 为以后发展创造条件。

三、培养运动员心理素质

(一) 掌握一定文化知识是培养运动员心理素质的前提条件

运动员掌握一定文化知识是培养一般心理素质前提条件。现在有相当多的运动员不重视文化课的学习, 这就导致运动员训练中缺乏自我分析判断的能力, 找不到问题的真正出处。因为没有经过正常的文化课的教育背景, 运动员就没有一种或是多种思维能力, 当面对心理问题的时候就不会自我调整, 所以学习文化知识必须贯穿于运动员的运动生涯。运动员所有的心理活动主要是依靠个人调节为主。通过教练员的和心理指导老师的不断的讲解, 运动员对接受的新信息, 是否能够做出合理的理解以及正确的判断, 文化水平高低在其中起着很大作用。

(二) 运动员心理素质的培养方式

1. 从小事做起: 运动员心理素质是在学习、工作、生活中的千千万万件小事中培养和锻炼起来的。对做任何小事, 都要认真地对待这样才会使人变得更加坚强。许多微不足道的小事, 都会影响到一个人的心理。比如早晨是按时起床, 还是在被窝里再躺一会儿, 对自己是一个小小的考验。如果我们能在诸如此类的小事上也不放过锻炼, 那么一旦遇到大事, 我们就能表现出坚强的心理素质来, 所以平时小事的锻炼, 同样应受到重视, 不能因为小事就不去做, 或是三心二意, 正所谓: “小节不小”。

2. 运动员的人际关系问题: 人际关系是社会关系的一种, 运动员在活动过程中的直接接触到各种人际关系, 如队友关系、师生关系等。人际关系是社会生活中的中心课题, 也是人与人之间相互作用的结果。人际关系反映了个人或团体寻求满足其社会需要的心理状态。运动员如果处理不好日常的人际关系, 直接影响其在比赛中的成绩、训练的质量, 所以必须加强教育运动员的人际关系的处理。

结论

总之, 运动员心理素质是一个十分复杂的问题, 运动员心理素质培养对运动员成长有重要意义。注重运动员平时生活中心理素质的培养, 会使运动员学会控制自己, 提高自己的心理承受能力, 为运动员打下良好的心理素质基础。培养运动员的心理素质不能只是停留在训练过程中, 更主要的是平时生活中的心理素质的培养, 这往往是决定运动员发展的关键!

参考文献

- [1] 马启伟. 《体育心理学》[M]. 教育出版社出版. 1996年版
- [2] 编写组. 《运动生理学》[M]. 高等教育出版社出版. 1993年版
- [3] 傅小惠. 体操教学中学生情绪和意志的心理训练[J]. 赣南师范学院学报. 2000年第三期