

运动员竞赛心理障碍克服浅析

黄伟校

(平阳县第二职业学校 浙江 平阳 325400)

【摘要】作为现代竞技体育比赛中十分重要的一个训练环节,心理因素将是取得胜利的主要手段。在一场运动比赛的最后胜负,不单纯决定于技术和身体素质方面的差距,在很大程度上决定于运动员的心理素质。

【关键词】心理障碍;心理训练;期望值

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2021.05.1616

前言

随着运动竞赛的发展和科学研究水平的提高,人们越来越重视心理因素对运动竞赛的影响。运动竞赛就心理角度而言,由于外界刺激的增强,而导致较强的心理压力,并通过运动员的比赛行为表现出来,如畏惧心理、过分紧张心理、竞赛动机不端正、目的不明确、信心不足,甚至还有性格孤僻或情绪暴躁等现象。因此,调节和控制心理活动,克服心理障碍将对比赛起到决定性作用。

一、转移注意力训练

竞赛前后的体力、脑力恢复措施有所不同,前者须用运动心理学的方法,后者只需保证休息、睡眠和营养就可以了。运动员在紧张剧烈的竞赛期,如果吃不好、睡不着,体力不仅得不到恢复,反而会提前开始消耗,尤其是心理能量消耗更大。为了使运动员的体力和脑力得到休息,可在竞赛前让运动员参加一些轻松愉快的文娱活动,消除因临近竞赛而提早出现的不良情绪;领队和教练员可有意识地与运动员进行愉快的交谈或安排他们短暂的休假、会见亲人和朋友,转移紧张注意力。

二、肌肉神经放松训练

肌肉和神经放松训练的最佳方法是使运动员很快进入“小睡”状态。这种特殊心理训练方法是让运动员静坐下来调息理气,依次从头、肩、臂、手到胸、腹、背、腰,最后到臀、腿、脚做放松动作,同时放慢呼吸,逐步进入“小睡”状态。这样不仅可以减少机体的能量消耗,而且可以通过肌肉的放松,意念的调节,减少心理能量消耗,并从各种杂念中摆脱出来。

三、提高睡眠质量

提高睡眠质量对恢复体力和脑力十分重要。可采用心理恢复的手段进行,即采取卧姿来放松和调节呼吸,结合个人睡卧习惯,适当变更个别动作,使运动员由被动的自然睡眠改为自我控制下的主动睡眠,提高睡眠质量,缩短入睡时间。

四、念动训练

运动技能的掌握过程,不仅是对肌肉骨骼动作的训练过程,而且也是智力的训练过程。有些技能动作不能形成,往往不是由于肌肉运动本身的原因,而是大脑智力水平低,缺乏必要的运动心理素质,如缺乏积极思考能力、敏捷的记忆力和稳定的情绪状态等。为了提高运动员的智力水平,加强运动知觉、表象和思维在运动技能形成中的作用,可采用回忆技术动作的心理训练方法,亦即念动训练或表象训练。所谓念动,即由运动观念而引起的运动反应,是通过运动的想象或回忆来实现的。通过想象或回忆某种运动动作,引起神经肌肉的相应变化,从而起到训练的作用,就叫作念动训练。其主要特点是:回忆学过的技术动作,形成清晰的运动表象和概念,加深对关键技术动作的理解和掌握,从而达到提高运动技能的目的。这种训练方法一般在技术训练前后进行,也可以在技术训练间隙进行。具体做法是:静坐下来,闭上双眼,进行肌肉和神经放松的心理训练后,再系统地回忆所学的技术动作,目的是掌握动作要领,形成正确的肌肉感知,促进动力定型的形成。在回忆中还需唤起相应的肌肉、关节系统的兴奋活动以强化动力定型。例如,在世界性的举重比赛中,五百磅的重量一直是人们认为不可逾越的界限,世界著名举重选手阿列克赛耶夫也未超过这个重量。有一次他的教练员告诉他,他将要举的重量是一个新的世界纪

录:499.9磅,他举了起来,教练员称了重量,实际重量是501.5磅。由此看来,念动训练能使运动员在头脑里抹去心理障碍,提高大脑对肌肉的控制能力,使身体各器官的活动一致,以最有效的方式进行工作。

五、回想过去成功的比赛

回想过去失败的比赛,会使人心有余悸,从而产生焦虑的情绪,但回想过去成功的比赛,再现当时的情景,回味当时自信、愉快的体验,会使运动员从中受到鼓舞,得到力量,变得自信、从容。所以运动员在比赛前多想过去那些令人自豪的、愉快的、取得冠军的比赛,就能克服赛前的紧张和焦虑。例如,第一个在世界剑坛上获得亚军的亚洲人——栾菊杰。在1978年西班牙马德里举行世界青年击剑锦标赛中,栾菊杰虽然在比赛中被对方击伤,但她不气馁,很快调整心理压力,想起她在第一次参加世界青年锦标赛所取得的优异成绩,及时调整战术,最终获得世界青年击剑锦标赛的冠军。

六、呼吸调节法

利用呼吸调节,这是运动员临场处理情绪波动的一种心理调节方法,即通过深呼吸可以使运动员的情绪波动稳定下来。当情绪紧张激动时,呼吸短促,这时可以采用缓慢的呼气 and 吸气练习,则可达到放松情绪的目的。当情绪低沉时,可以采用长吸气与有力的呼气练习,能提高情绪的兴奋水平。这种方法之所以能奏效,是因为情绪状态与呼吸之间有着必然的联系。例如,情绪紧张时,呼吸快而浅,由于快呼吸,使体内进入大量氧气,呼出大量二氧化碳,问题在于二氧化碳呼出过多,会使血流中的二氧化碳失去平衡,时间一长,中枢神经便会迅速做出抑制的保护性反应。这时,运动员可以采用加深或放慢呼吸频率的方法来消除紧张,一小段时间内,使呼吸放慢和加深,就会得到安静的效果,就会对呼吸功能重新获得控制,使运动员产生可靠感。这是克服赛前紧张和焦虑的最基本方法之一。

七、小结

随着各国运动技术水平的不断提高,运动员之间在技术水平和身体素质方面的差距越来越小,一场运动比赛的最后胜负,往往不单纯决定于技术和身体素质方面的差距,而且在很大程度上是决定于运动员的心理素质。同样,在一场激烈的比赛中,两个势均力敌的运动队胜负的因素不是技术和身体素质上的差距,而是心理素质。运动实践表明,心理因素已成为现代运动员训练和比赛的重要内因,培养运动员的心理素质和心理素质成为提高运动成绩、争取比赛胜利的关键条件之一。可见,在运动比赛和运动员训练中,心理因素已成为越来越重要的环节,它在比赛和训练中起着不可估量的作用。

参考文献

- [1]陈静析,严成根.《世界冠军与运动心理》[M],江苏人民出版社,1988,7.
- [2]叶奕乾,祝蓓里.《心理学》[M],华东师范大学出版社,2000,7.
- [3]李建国,刘慎年,许尚侠.体育运动心理.陕西人民教育出版社,1986.
- [4]约翰·赛尔.《运动员心理训练指南》[M],人民体育出版社,1990,9.
- [5]体育心理学教材编写组.体育心理学.高等教育出版社,1994.