

# 浅析心理训练在排球训练中的作用

焦懿维

(中央财经大学体育经济与管理学院, 北京 100000)

[摘要] 文章主要是分析了心理训练的意义和作用, 在此基础上讲解了心理训练在排球训练中的应用, 最后探讨了心理训练在排球训练中的优化方案, 望可以为有关人员提供到一定的参考和帮助。

[关键词] 心理训练; 排球; 训练

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.08.771

## 一、前言

运动员的心态状态变化会直接影响到运动员的真实水平是否能够正常发挥, 会给比赛带来一定的干扰, 为此教练应当要提升到对排球运动员的心理培训, 能够有效减少运动员消极心理的出现, 缓解他们的压力, 提高到运动员的整体水平, 有着十分重要的应用意义。

## 二、心理训练的意义和作用

### (一) 意义

心理训练是指通过外直接干预纠正然后有效提高我国运动员心理发展的一种训练行为。方法的最终目的都是引导运动员向更加理性、客观、合理的心理水平进一步发展, 从而培养运动员积极拥有健康人的良好心理素质。通过各种方式的心理水平训练, 使运动员的总体心态得到整体调整, 良好和压抑的情绪得到改变, 不利条件得到消除。从心理上讲, 这一场或性训练的影响会使中国运动员在训练过程中对成绩有一定的心理规划, 大大减少体育运动员的数量, 但由于心理状态的不稳定, 对比赛的实际情况有很大的影响。教师在心理训练过程中需要遵守循序渐进的基本原则。训练能够进一步提高了学生科学合理地看待问题的能力。对大多数稳定的成员, 教练也可以采取相应的以对一科学指导, 首先整体调整他们的平常心, 然后对技能进行常规训练。心理水平训练结束后, 最重要的是确保学员处于积极有效的当前状态。在训练内容中, 应该以各种积极的方式给予运动员最高的评价。进一步实施将发现和问题的心理状态。问题的出现, 使运动员在身体素质训练的时间过程中的状态呈现出平稳运行和提高的状态。具体而言, 心理常规训练是指实施各种常用的方法和相应的措施, 积极、有目的地影响运动员的心理状态。通过对我国运动员内在心理素质的发展, 可以调整运动员目前心理状态的不合理发展。一般来说, 正确的理解可以从另外两个方面来理解。其中一个原因是, 经过心理层面的训练, 无意识地影响着运动员独特而显著的心理过程和个性特征, 旨在进一步发展和不断提高其心理内在素质, 从心理状态价值层面促进运动员取得更好的成绩; 另一方面, 它是指运动员在接受常规训练过程中逐渐转变的心理状态。他们可以用行为意识来控制人们的心理状态, 并通过排球训练和比赛继续保持稳定的心理状态, 刺激社会个体的身体充分发挥他们的能力。理论和实践的深入研究表明, 人们的物质消费活动在很大程度上会受到心理状况的影响。这名完全

成熟的体育运动员必然具有非常的自控能力、综合能力和心理稳定性, 能够更充分地发挥作用, 达到战术进攻水平和技术水平。

### (二) 作用

首先是控制心理活动水平。有心理学家进行了更深入的科学研究, 甚至认为为了顺利完成比赛, 心理训练也能起到30%的效果。特别是在训练和比赛中, 如果仅仅是目前心理水平较低的各种活动水平是不可持续和有效的, 手在生理和心理活动和技术上的动作是可以调整的, 但体能和技术的整体水平相对较高, 而它只能发挥最充分的作用。如果心理再激活的整体水平较高, 情绪就会过度紧张, 影响筋骨的扩张和连续动作的伸展程度, 无法准确地顺利完成连续动作。因此, 有必要在训练增加适当的心理活动强度, 可以有效地控制和调节心理活动的总体水平。掌握和提高学生的各种技术, 运动员要全面掌握运动及其技术, 就必须把活动与耐力活动更充分地结合起来。因此, 各种技术训练内容的训练内容也可以与心理训练相结合。例如, 将正念训练应用于网球运动, 是一种体育运动, 是运动员进行有针对性训练的原因, 是判断的自然形成和运动的外在传递。如果运动员想要瞄准手部动作并逐渐改进连续动作, 他们需要在头脑中建立表面构建作用。在脑海中勾勒出需顺利完成的手部动作, 并详细描述它们。这个动作的完成是可以看到的, 然后你可以深深地感受到快速完成动作所需要的用力。

## 三、心理训练在排球训练中的应用

### (一) 心理训练内容

首先是身体素质训练中的心理训练, 在训练过程中会造成生理和心理层面的一些疲劳。所以要以积极正确的态度对待。要充分明白, 要想获取更好的训练成绩, 就需要多吃苦, 要结合起来, 改善自己的实际情况, 积极通过强化训练。排球运动员要有快速完成大目标的动力源泉, 要控制自己的意识, 注重直接转移, 要标准动作和质量及常规检查, 充分发挥语言的方向性和可调性最高评价功能, 使在我们的身体素质和心理素质训练内容中, 心理层面可以更好地逐渐适应。在力量训练中, 如果想持续发挥力量, 应该多加注意并转移注意力, 需要有足够勇敢和自信; 在极限训练过程中, 消除一些负面影响和刺激, 并在一定程度上采取良好的控制措施是非常重要的。

### (二) 技术训练中的心理训练

心理训练在各种技术训练中也起着非常重要的作用。在

理论和实践过程中,要充分掌握标准动作的准确性和动作的强度,包括稳定性和可靠性,并对过程有清晰的认识。许多方面的内容都与人的视觉反射有关,听觉感知与手臂肌肉运动有着密切的关系;核心技术思维方式活动是各种活动的主体,二者的关系密切相关。直观的形象性和现实的客观性也是运动员战术进攻思维必须体现的主题。因此,运动员在进行战术设计任务的过程中,必须充分发挥语言的指向性作用和调节控制的直接评价作用。

### (三) 心理训练的方法

通过对上述事件的综合分析,我们还可以了解到心理控制和调整在我们的身体素质、个人素质、核心技术等进攻战术训练中起着极其重要的作用。心理训练也有很多方法。其次,相对集中度转移到训练后,也可以从方法中提取。视物法是指盯着你周围的排球看5秒钟,先坐5秒钟再返回,详细分析缺失的情况;集中注意力的方法是指教练在讲话时将音量调低到最小值。运动员应该更加注意他们能听到什么;比赛方法是指通过各种新的比赛,然后进行排球训练,运动员可以集中注意力,直接立即转移注意力。

### (四) 放松训练

这个训练的最终目的是放松手臂肌肉和身体,从而更好地控制身体机能。这种方法是使用套话暗示自身。比如可以闭着眼睛,继续保持着这种很安静的正常心态,暗示自身的胳膊和腿很重,然后间接暗示躺在温水里,胳膊和腿异常温暖。多方法、多步骤、一次的应用,也可以彻底消除极度紧张,对逐步加深和促进高质量睡眠起到很好的作用,也可以进行更有效、更充分的心理能量和生理生命能量的储备。控制训练方法的目的是帮助运动员养成良好的习惯,充分发挥运动员的强大想象能力,结合各种有见地的图像,将成功的运行机制融入大脑皮层系统和中枢神经系统,并加以实现,才可以养成良好的习惯。模拟训练方法是将比赛环境和对手的最大特点有机地结合起来,做出一些安排,逐步适应许多恶劣的环境。各种计算机模拟常规训练的方式也会使运动员无法适应比赛时间过程的各个环节,从而更好地投入到真实比赛的规模上。将真实模拟常规训练应用到日常生活训练中,是因为比赛的关键对象和前提不是具体的时间。如果深入练习,可以更充分地结合运动员的显著心理特征进行。

## 四、优化方案

### (一) 身体素质训练中加强心理训练

在运动员身体素质训练过程中,一系列心理活动的变化会对运动员在训练过程中产生很大的影响。加强心理训练,缓解运动员的巨大压力,也可以在一定程度上大大减少体育运动员的数量,但由于心理压力小,不会出现严重的心理抑郁水平。在人的基本身体素质的训练内容中增加了心理常规训练。教练和运动员可以通力合作。首先,国家队教练应充分、全面地分析运动员训练过程中可能再次出现的不利情况,教练可在训练

后采用相同的四种方法。如果运动员形成巨大的心理压力,国家队教练员可以通过各种方式不断增强大学生的心理水平,在大负荷训练中大大提高运动员的综合心理能力。这种常规训练方式是在相应的身体负荷能力下进行的。教练员采用相应的使用强烈语言刺激的方法,对部分训练后时间过程中没有失误的体育运动员实施最严厉的处罚具体措施。中国运动员在日常生活训练中对心理层面施加的压力较多,而真正发挥运动员自我调节功能的常用方法是心理压力,在中国运动员进入职业赛场之前,他们将能够更加客观理性地面对胜利,发挥出应有的水平。此外,中国运动员自身的能力也需要更多增强的心理训练内容。通过自我精神的间接暗示和完全放松训练的常用方法,他们习惯于保持良好的运动而不需要培养,专注于适当的休息,他们的心理稳定性可以调整到最适合的状态,从而保持高水平的表现。

### (二) 技术训练中加强心理训练

在训练过程中,运动员的心理状态很可能发生变化。如果对运动员各种技术和技能的学习效果有很大影响,在加强心理训练时,在日常训练体验过程中增加人们的心理主动引导,可以帮助运动员在良好的环境中学习日常习惯,当中运动员更多地重新审视自己的自我时,他们的能力将得到更快的提高。加强运动员技术训练中的心理训练内容,教练应加强与运动员的沟通与交流。在交流体验的过程中,国家队教练可以更直观地发现运动员性格特征。在交流中,教练还可以增加对排球运动员内心感受和意见的了解,并通过多种方式进一步了解相关信息。教练将其融入各项技术训练中,系统培养运动员的良好习惯和更好的学习知识习惯,提高他们学习的动力,实现体育运动员的进一步发展。

## 五、结束语

由上可知,在排球运动员日常训练过程中应用到心理训练能够有效调节运动员的心态,同时能够有效缓解运动员的心理压力,提高运动员的个人能力,为此教练应当完善对到运动员的心理训练,在体能、战术以及技术训练中加入心理训练,提高到运动员的整体水平。

### 参考文献

- [1] 韩兵, 应晨逸, 卫美松等. 浅析心理训练在排球训练中的作用[J]. 2021(2019-4): 76-78.
- [2] 傅军, 张翔. 心理训练在排球训练中的应用探究[J]. 当代体育, 2021(11): 2.
- [3] 邱明. 浅析心理因素在体育比赛中的重要作用[J]. 拳击与格斗, 2021(8): 1.
- [4] 高玉凤, 袁芳, 杨淑仪等. 功能性训练在排球体能训练中的应用研究[J]. 当代体育科技, 2021(25): 3.
- [5] 韩兵, 应晨逸, 卫美松等. 浅析心理训练在排球训练中的作用[J]. 榆林学院学报, 2019(4): 4.