

## An Analysis of the Influence of Psychological Training on the Mood and Mood of Swimming Athletes

Dongming LI

Liaoning Swimming Sports Management Training Center, Shenyang, Liaoning, 110000

### Abstract

Nowadays, more and more coaches and researchers use the psychological training to adjust the psychological state of the athletes, to reduce their pre-competition state anxiety, to improve their self-confidence, and to reach the best wake-up level. At the same time, a number of studies have shown that psychological training can eliminate the negative emotions of the athletes before competition and help them to play a better role in the competition. But at the same time, the psychological training of the swimmer still has many problems, including the insufficient attention to the degree, the pertinence of the psychological training is not strong, the time of the training is lagging, we should provide the proper psychological training for the athlete's specific situation, Use the target to set the training and release The training, image training, etc. will help the athletes to improve their self-confidence, to relieve the tension before the competition, to consolidate the technical actions, to eliminate the negative emotions, and to finally achieve the purpose of improving the performance of the sports and the competitive ability.

### Key Words

Psychological Training, Swimmer, Competition Emotion, Psychological State

DOI:10.18686/jyfs.v1i2.582

## 试析心理训练对游泳运动员临赛情绪及心境状态的影响

李冬明

辽宁省游泳运动管理训练中心, 辽宁沈阳, 110000

### 摘要

现如今, 越来越多的教练员与科研工作者利用心理训练调节运动员的心理状态, 减少其赛前的状态焦虑, 提高其自信心, 并达到最佳的唤醒水平。同时, 不少研究表明, 心理训练能够消除运动员赛前的消极情绪, 有助于其在比赛中更好地发挥。但与此同时, 游泳运动员的心理训练仍存在许多问题, 包括重视程度不够, 心理训练的针对性不强, 训练开展时间较为滞后; 我们应该针对运动员的具体情况, 为其提供恰当的心理训练, 采用目标设置训练, 放松训练, 表象训练, 等方式, 帮助运动员提升自信心, 缓解赛前紧张, 巩固技术动作, 消除消极情绪, 最终达到提高运动成绩与竞技能力的目的。

### 关键词

心理训练; 游泳运动员; 临赛情绪; 心理状态

### 1.引言

时代在发展, 社会也在不断地进步, 竞技游泳项目作为奥运会的金牌大户, 越来越受到国家与大众的重视。现如今, 世界各国都在探索更加科学有效的游泳训练方法, 希望以此培养出更多的高水平游泳运动员, 为我国实现从体育大国变为体育强国的奋斗历程中贡献

出一份力量。但如何全面提升运动员的竞技能力仍是需要探索的问题。心理能力作为构成运动员竞技能力的一大要素, 往往被我国的游泳教练员所忽视, 训练中的重点也总是围绕提高运动员的体能、技术和战术方面展开。但有研究表明, 水平越高的运动员其心理状态对比赛中的发挥影响越大。鉴于此, 我们应将心理训练融入

于日常训练中,以此调节运动员的情绪与状态,增强自信心,最大限度的激发运动员的潜力,帮助其在赛场上稳定发挥,进而提高运动成绩。而心理训练是通过有目的、有计划地对运动员心理过程和个性心理施加影响的过程,利用特殊的训练手段,使运动员学会调节和控制心理状态,从而达到调节控制自己行为的过程。心理训练是所有竞技体育项目训练系统中不可或缺的一部分,使运动员在此过程中不断完善,并让其心态更佳适应运动训练与竞赛的要求,最终达到最佳竞技水平。

## 2. 游泳运动员心理训练现状

### 2.1 心理训练的重视程度不足

与心理训练相比,许多游泳教练员更为注重运动员的专项训练,他们认为无论是在平时还是赛前,通过水上及陆上训练发展游泳运动员的体能、技术和专项能力是必不可少的,但这一过度注重专项训练,从而忽视心理训练的现象仍然较为普遍。此外,一些教练员认为游泳属于体能主导类项目,其技术为单一动作结构的周期性项目<sup>[1]</sup>,心理能力可能并不像对技能主导类项目那般重要,从而忽略了对运动员心理方面的培养。但作为一名游泳教练员,我们应意识到心理训练在培养高水平游泳运动员过程中的重要性。如果面对运动员的时候只是一味让其训练,却不能针对他们在成长与生活中可能出现的其他问题进,并行相应的心理训练与心理疏导,那么无异于将游泳运动员变成了只知训练的训练机器。长此以往,不仅不利于运动员们今后的训练与学习,更不利于我国竞技体育人才培养与发展。因此,我们应改变固有的观念,加强对心理训练的重视,了解心理和情绪因素对运动绩效的影响,促进运动员的内在动机,建立强有效的目标定向,提高其面对逆境的应对能力,使运动员保持健康的心理状态,从而为其今后的运动生涯奠定一个良好的基础。

### 2.2 心理训练的针对性不强

随着我们对竞技体育的认识不断深入,部分教练员能够意识到心理训练的重要性,并试图将其融合到运动员的日常训练计划当中,并通过潜移默化的形式锻炼运动员心理能力,提高其自信心,降低赛前认知焦虑,帮助运动员在比赛中充分发挥。然而,一些教练由于未经受过专业的心理学培训,对相关的知识不够了解,影响了心理训练的科学性和针对性。导致训练效果不够显

著。我们应思索,采取心理训练或干预是要解决哪些问题,制定具体的训练目标,而不是为了训练而训练,这不仅不利于运动员的发展,也浪费了宝贵的时间。教练员应掌握一些基本的运动心理学知识,使之更快的发现问题并采取有效的干预措施,若超出了能力范围,可以寻求专业的运动心理学专家为运动员提供服务。

### 2.3 心理训练过于刻意

为更好地解决运动员的心理问题,我国的高校及项目运动管理中心均设立专门的心理咨询处,以此帮助运动员们解决心理问题。然而,这类措施属于一种滞后的补救方式,但当运动员出现心理问题时,可能并不会通过主动寻求心理疏导或其他的专业方式解决,即便他们进行了这类辅导,往往也可能为时已晚,导致运动员受到不可逆的影响。而心理训练却是一种以预防为主的手段,要同运动员的专项训练相结合,有计划地进行,并长期坚持,同时要求运动员积极主动的配合。因此,我们应该根据运动员训练的具体情况,将心理训练的内容融入其中,从而帮助运动员勇敢、从容、理智地面对一切困难。

## 3. 游泳运动员的心理训练方法

### 3.1 情绪的调节与控制的心理训练方法

情绪调节与控制可以运用放松训练的方法,通过暗示语帮助运动员集中注意力,调节呼吸,使肌肉得到充分的放松,从而调节中枢神经系统的兴奋性。这可以帮助运动员进行心理调节,加速疲劳的恢复。临赛前,呼吸调节能够有效缓解运动员的紧张情绪,降低紧张情绪造成的能量消耗。教练在带领运动员进行日常训练的过程中,可以根据训练情况,平均一周在陆地上进行两到三次放松训练,让运动员通过深呼吸的形式,找到属于自己的呼吸节奏,从而调节自身的情绪,让其达到一个相对平稳的状态。在日常训练结束后,教练可以带领运动员再次进行放松训练。先让运动员闭上眼睛、清空思想,摒弃一切外界干扰。然后,让运动员两两一组,互相按摩,由思想的放松再到身体上的放松,以此来帮助运动员舒缓疲惫,恢复状态。同时,还可以通过改变环境方式,达到控制情绪的目的,例如运用音乐调节,颜色调节,气味调节的方式转移运动员的紧张情绪。最后,教练可以通过模拟比赛场景、暗示语对接等方式,来为运动员提供一个集中自身注意力的场景,以此来训练运

运动员们的注意力集中的能力,让运动员们能够在赛场上摒除干扰,专注比赛,最终取得一个优异的成绩。

### 3.2 增强自信心的心理训练方法

我们需要知道,对成功的高自信与信念是一名优秀游泳运动员必不可少的心理特征,只有具备自信,相信自己能够获得胜利,才能在比赛中将自己的实力发挥的淋漓尽致<sup>[2]</sup>。因此,教练在平时训练时应根据不同运动员的水平,通过降低训练任务的难度,增加运动员的成功经验,采用模仿优秀运动员技术的方法,获得替代性经验,并在言语上给予适当激励,这些都将帮助运动员们提升自信心,让他们相信自己有能力赢得比赛、为国家争光。然而,自信与自负是不一样的。教练在训练中一方面要密切观察运动员们的训练情况,看到优秀的地方应及时予以激励;但其不足之处也应及时指出,必要时可以适当采取惩罚措施,帮助运动员明确自身定位。当运动员拥有更多的成功体验时,其自我效能感将得到提高,站在赛场上时,精准的自我定位和内心深处的强大自信会成为他们的制胜法宝,帮助他们赢得最终的胜利。

### 3.3 提高运动技能的心理训练方法

表现训练是在暗示语的指导下,在头脑中反复想象某一动作技术或运动情景,达到提高动作技能以及情绪的控制能力的过程。作为运是目前广泛使用心理训练手段,教练可以作为指导者来发号施令,运动员根据指导

者的指令来进行动作<sup>[3]</sup>。这有助于运动员对比赛场景和技术环节产生一个较为熟悉的认识,建立并巩固技术动作的动力定型。在比赛前对曾经的成功比赛经历进行的表象训练,能够起到动员作用,时即将参赛的运动员充满信心,达到最佳竞技状态。此外,在运动员生病受伤期间,利用表象训练代替实际训练,可以降低停训带来的不良影响,并有实验表明,当运动员进行专项表象训练时,其肌肉的电流反应明显增强,大脑皮层相应的中枢开始兴奋,引起做功肌肉难以察觉的动作。

## 4. 结束语

综上所述,心理训练对运动员的发展至关重要。进行心理干预的运动员往往能够提高运动表现,增加获胜几率。教练员可以通过采取有效的心理训练方法,建立一个积极的训练氛围,帮助运动员树立信念,实现梦想。但是,即使运动员具备了高水平的竞技能力,也必须帮助他们成长为一个全面发展的人,在采用各种训练方法的同时也要鼓励运动员不断进行自我反思,以发展运动员的自主能力和自我控制感,以不断战胜挑战。

## 参考文献

- [1]田麦久.运动训练学[M].北京:人民体育出版社,2000.
- [2]周绍年.对游泳运动员心理训练的研究[J].民营科技,2016(8):233.
- [3]宋耀伟,周予墨.心理训练对游泳运动员临赛情绪与心境状态的影响[J].体育研究与教育,2015,30(1):122-125.