

职业技能大赛参赛选手心理训练与策略的探讨

陶松

(江苏省淮阴商业学校, 江苏淮安 223003)

摘要: 近些年来国家越来越重视中职院校的教育作用, 开展了一系列技能型人才的培养改革活动, 希望能提升技术人才的质量和数量。而职业技能大赛无疑是一种能加强我国和其他国家技术交流的有效途径, 既能向其他国家展示我们当前的技能水平和技能训练效果, 又能让世界认识到新时代我国崭新的精神面貌, 能有效提升我国在世界上的正面形象。基于此, 为了让选手在参赛的时候能够尽量不受各种因素的影响, 将自己平时的所学所练在比赛中全面发挥出来, 要在赛前对选手进行针对性地心理训练和疏导, 以保障选手在比赛中的平稳发挥。本文将结合个人实践对职业技能大赛参赛选手心理训练与策略进行探究。

关键词: 职业技能大赛; 选手心理训练; 策略探究

一个社会想健康、平稳地向前发展, 劳动者永远是最重要的支柱。劳动者是支撑着中国创造和中国制造体系的关键角色, 而中职教育在完善技能型人才培养制度中又发挥着重要作用, 中职教育对提升社会平均素质有着重要的作用。职业技能大赛是向社会各界展示职业教育的有效方式。选手在参加职业技能大赛时需要的不仅仅是过硬的专业素质, 更需要稳定的心理状态, 有时候心理因素对比赛时的发挥起着决定胜负的作用, 毫无疑问, 心理素质良好的选手更能在比赛中发挥出自己应有的实力, 甚至能取得超水平发挥。为了让选手更好地比赛, 发挥出自己应有的水平, 展示出不一样的风采, 必须要对他们进行专门的心理训练。通过心理专家的指导和良好的心理问题疏通, 及时预判选手的心理风险, 促进选手自我调节能力的提升, 这对于选手比赛时的竞技状态有着决定性的作用。

一、进行心理辅导, 解决心理问题

职业技能大赛的参赛选手是各国的顶尖技术人才, 在参加这样的比赛时, 每个选手既渴望能夺得比赛的胜利, 又怕自己在比赛中出现失误因此导致全盘皆输, 在这样的复杂的心境下选手心理压力是很大的, 因此比赛的领队或者管理人员必须及时关注选手的心理状态, 发现有异常及时和选手沟通交流, 用细致入微的心理辅导打消他们心理顾虑, 让他们在赛前放空自己的心灵, 只需要比赛中全力发挥展现出最优秀的自己。这种心理辅导模式是建立在完全掌握选手的比赛情况上进行的, 以此为依据有针对性地解决心理问题, 对于比赛选手自我调节状态具备重要意义。

例如: 在 2020 年 1 月初江苏省职业学校技能大赛——沙盘模拟企业经营项目比赛中, 我校四位参赛选手在理论考试中因一位选手成绩偏低, 使得整个团队的理论成绩靠后。因此整个团队情绪非常低落, 尤其当他们获得其他学校选手理论都是 4 个 100 的

时候, 心里极度不安和不自信, 认为我们拿省赛一等奖是完全没有希望, 根本没资格和其他的顶尖选手同台竞技, 失去了作为行业顶尖手中一员的骄傲和自信。笔者作为当时的带队主教练, 通过大家的言行举止判断出选手心理状态出现了问题, 于是立刻对大家进行心理辅导。通过细致温暖的攀谈交心后, 告诉大家: 第一, 现在大家都在进行心理战, 通过打击大家的信心, 影响第二天技能水平的发挥。第二, 失误不可怕, 最可怕的是失误之后一蹶不振, 丧失了渴望胜利的强者之心。在这次心理辅导之后, 当天晚上我校参赛选手 CEO 姜新琛同学在群内发信息鼓励大家要一鼓作气势如虎打好第二天的技能比赛。最终四位同学凭借着坚定的信念在比赛中取得了令所有人侧目的成绩。

二、进行心理测试, 预判心理风险

很多选手在赛前训练看起来状态良好, 但是因为各种各样的因素会在比赛中出现怯场、紧张等问题, 为了规避这种风险, 要定时对选手进行心理测试, 从而在赛前提前将这种潜在的问题找出来并解决。很多时候心理风险具备随机性, 风险具备不可控的特征, 而心理测试能有效改善这一局面, 通过种类和数量繁多的测试问题, 将这种不可控、随机性强的心理风险排除。根据心理测试结果对选手制定专门的心理训练计划, 积极调节选手状态, 让他们能在比赛时做到心理良好、状态平稳, 在比赛中能通过自我对话调整自己的竞技状态, 从而将自己的实力全部发挥出来。定期为选手进行心理测试不仅能及时排除可能存在心理风险, 还能培养选手的合作意识, 最重要的是通过一次次的心理测试, 能让选手在脑海中建立自我心理状态良好的认知, 从而具备更多的自信, 能有效提升他们的心理素质, 因此, 心理测试是职业技能大赛参赛选手心理训练中不可缺少的一环。

三、结语

我国近年来的中职教育水平不断提升, 培养出来的专业技术人才也越来越多, 从 2010 年开始, 我国多次参加职业技能大赛并取得了耀眼的成绩, 让世界见识到了中国专业技术人才的风采。这些都离不开对选手进行的心理训练, 无论是什么项目的比赛, 在光辉的成绩背后必然有一支优秀的心理训练团队, 我们要善用心理训练手段, 为选手能在比赛中顺利发挥做好心理训练工作。

参考文献:

- [1] 邓月, 田粟一. 湖北省高等职业院校技能大赛选手选拔及培训模式初探——以导游服务赛项为例 [J]. 当代教育实践与教学研究, 2018 (03): 103-104.
- [2] 张小冬, 王峰, 刘颖. 依托职业技能大赛, 培养技能型人才——以中药传统技能大赛中药鉴定培训为例 [J]. 卫生职业教育, 2018, 36 (09): 33-34.