

羽毛球比赛心理饱和和障碍训练学分析与应对策略

陈源江¹ 龙强²

1. 吉林师范大学 吉林四平 136000

2. 江西师范大学科学技术学院 江西共青城 332020

摘 要: 此论文着重研讨羽毛球比赛里运动员心理饱和和障碍的形成原因、呈现形式以及应对举措,其剖析了技术战术压力与比赛环境给心理饱和和带来的影响,还阐释了不同训练阶段的心理特性以及强度调整的依据所在,另外提出了压力管理的技巧、放松方法的应用以及模拟比赛情境这类心理调节方式。教练员要拥有心理辅导能力以及良好的沟通技巧,帮运动员构建自我监控意识与主动调节能力,综合的应对策略有合理安排训练频率与内容、排除外界干扰、正确评估压力以及强化运动员自我管理,以此全面提高心理素质与竞技水平。

关键词: 羽毛球比赛;心理饱和;障碍训练

1 心理饱和和障碍概述

1.1 障碍基本定义

心理饱和和障碍于体育运动领域而言,属于一个相对复杂的概念,从本质方面而言,心理饱和指的是运动员在历经长时间、高强度的训练或者比赛进程当中,其心理针对特定任务或者环境所产生的一种过度反应情形,从心理机制的视角给予审视,心理饱和乃是大脑针对重复刺激所形成的一种适应性反应。在正常状况之下,大脑会对新的刺激展开积极的处理与应对,然而当同样的刺激持续不断地重复且强度较大时,大脑的兴奋度便会逐步降低,对运动员的心理状态造成影响,从其发展过程来讲,它并非一下子就形成的,最初或许仅仅是较为轻微的厌烦情绪,随着时间慢慢推移,要是没有得到有效的调整,这种情绪会渐渐累积,最终演变成严重的心理饱和和障碍,对运动员在训练和比赛中的正常表现产生影响^[4]。

1.2 运动中表现形式

在羽毛球运动里的技术动作范畴,运动员存在出现动作变形状况的可能性,运动员或许会呈现手臂用力过度或者不协调的情形,致使球的落点不准确,力量控制出现偏差,在战术执行层面也会遭受影响,羽毛球比赛中的战术安排要求运动员拥有高度的专注力以及执行力,然而处于心理饱和和状态的运动员可能会出现遗忘战术或者无法依照定战术开展比赛的状况。

运动员有可能出现过度焦虑、烦躁不安或者情绪低落

这类情绪反应,于比赛期间,此种情绪会对运动员的决策能力造成影响,在注意力方面,心理饱和会致使运动员难以集中注意力^[5],在羽毛球比赛里,球的速度较快、落点多变,这就要求运动员始终保持高度的注意力,然而存在心理饱和和问题的运动员可能会出现注意力分散的状况,无法精准判断球的落点以及对手的动作意图。

2 心理饱和的成因分析

2.1 技战术压力来源

从技术角度而言,羽毛球运动对运动员技术水准要求颇高,像精准无误的发球、灵活多变的步伐以及多种多样的击球手法等,在赛事当中,一旦运动员技术出现差错,便会承受巨大压力,这种因技术失误产生的压力会持续积聚,随着比赛推进,运动员或许会变得日益紧张,心理层面渐渐趋近饱和状态。

在战术层面,运动员要依据对手的特性以及比赛的态势来制定恰当的战术,然而战术的制定以及执行绝非简单之事,要是运动员在比赛期间发觉自身的战术被对手看穿或者无法有效地应对对手的战术,那么就会陷入被动的状况,这种战术方面的失利会给运动员造成极大的心理压力,致使心理饱和。并且随着现代羽毛球运动的发展,战术体系变得日益复杂,运动员要持续学习并适应新的战术,这同样增添了技战术压力的源头,技战术的提升需要历经长时间的训练,而训练进程中的瓶颈阶段也会给运动员带来压力,当运动员在技术或者战术上长时间难以实现突破时,

便会对自身的能力产生怀疑^[6]。

2.2 比赛环境作用

观众所产生的因素绝不容被忽视,于大型羽毛球赛事当中,观众的数量颇为众多,他们发出的欢呼声、加油声以及对于比赛最终结果所抱有的期望,均会对运动员造成一定影响,一旦观众的支持倾向于某一方时,另一方的运动员说不定会体会到巨大的压力。不同的场地状况,像是场地面积的大小、地面有的弹性以及灯光的明亮程度等,均会对运动员的表现产生影响,要是在赛事当中无法良好地适应场地状况,运动员便会出现失误,引发心理压力,并且比赛场地的温度以及湿度等气候条件同样十分关键,于高温高湿的环境里,运动员或许会感觉身体不适,影响比赛状态,增加心理饱和的可能性。比赛的赛制安排同样会对运动员心理造成影响,每一局比赛的胜负都有着关键意义,运动员要在短时间之内将自身状态调整好,要是比赛进程中出现比分持续交替或者长时间处于胶着状况,运动员的心理压力便会持续上升^[7]。

3 训练中的心理特征

3.1 不同阶段心理变化

在训练刚开始的阶段,运动员大多时候怀揣着满满的新鲜感以及高涨的热情,当新手运动员初次接触羽毛球训练之时,他们对于全新的运动技能满怀好奇,急切地期望可尽快掌握各类基本动作,像是正手高远球、反手挑球之类的,在这个时候,他们的心理状态呈现出较为积极的态势,对于训练过程当中所遭遇的险阻以及挑战有较高的容忍程度^{[5][6]}。随着训练的持续推进,步入到中期阶段,运动员有可能会遭遇一些心理方面的波动,他们开始察觉到羽毛球运动的复杂特性,需要持续不断地提升技术水平、提高体能以及提高战术意识,到了训练的后期阶段,情形又出现了变化,有一部分运动员要是看到自身取得的进步,就会萌生出自信以及契合之感。

3.2 训练强度与心理状态

低强度的训练一般不会给运动员造成太大的心理压力,比如说,当运动员进行某些简单的热身训练或者重复练习基础动作的时候,他们可相对轻松地达成任务,并且心理状态也较为放松,这样的低强度训练对运动员建立信心有益,能让他们逐渐适应训练环境。

中等强度的训练会对运动员的心理素质发起考验,当

训练强度处于中等程度时,像开展较长时间的步伐移动训练并配合简单的击球练习,运动员要维持一定的体能消耗,又要保证技术动作的精准性,这时他们或许会出现注意力无法集中的状况,这是由于身体产生的疲劳感开始对大脑的专注度造成影响,而他们还得尽力克服这种状态来达成训练任务。

当开展高强度的多球训练亦或是高强度的对抗训练之际,运动员承受着极大的身体以及心理方面的压力,从身体角度而言,其体能消耗速度极快,肌肉疲劳也在迅速地进行累积,从心理层面来讲,他们需要于快速的节奏当中做出精准的决策^[6]。

3.3 个体差异性分析

性别差异可对心理造成影响,一般男性运动员或许更着重力量与速度的呈现,于训练期间更倾向去挑战高难度动作以及高强度对抗,当开展杀球训练时,男性运动员大多时候更乐意尝试运用最大力量进行杀球,他们会将训练里的失败视作提升的契机,心理层面更为坚韧,然而女性运动员或许更注重技巧与协调性,在训练过程中对动作的细腻程度有着更高要求。在面对训练中的失误状况时,女性运动员可能会更在意自身表现,心理波动相对而言会比较大^[5]。

年轻运动员例如青少年运动员,其心理特点一般是活力充沛、好奇心旺盛,不过也较易受外界因素影响,在训练期间,他们有可能因教练的一句赞扬而满怀动力,也有可能因一次小小的失利而情绪低落,成年运动员则不同,鉴于他们的生活经验以及训练经历更为丰富,在心理方面相对更为成熟且稳定。

另外性格外向的运动员于训练期间一般更为积极主动,其擅长与队友以及教练展开交流,可于团队训练里更优地融入氛围,且在面对压力时或许会借助与他人互动以实现缓解,而性格内向的运动员可能更为内敛,他们在训练中较多地是进行自我思考与调整,在面对压力时可能更倾向于独自承受,这便要求教练更为关注他们的心理状态,给予恰当的引导与支持。

4 心理调节的核心方法

4.1 压力管理技巧

在羽毛球赛事里,运动员会遭遇来自多个方面的压力,有效的压力管理手段极为关键,先是认知重构技术,运动

员得正确认清压力的来源以及本质,比如说,对于比赛结果过度的担心就是常见的压力源头,借助认知重构,运动员可把比赛当作提升技能、积累经验的契机,而不只是对胜负的角逐。目标设定同样是一种有效的压力管理办法,合理的目标可引领运动员的行为并且减轻压力,要是目标过高,运动员可能会有力不从心之感,而目标过低,又无法激发出运动员的潜力,在比赛期间,运动员不应压抑自身情绪,而是要学会用恰当的方式去表达,比如在一场国际羽毛球大赛中,有一位运动员在失球后依靠大声呼喊来释放自己的沮丧情绪,随后迅速调整状态,在后续的比赛表现出色^[4]。

4.2 放松技术应用

深呼吸属于一种简单且行之有效的放松技巧,于羽毛球比赛的间隙之时,运动员可开展深呼吸的练习活动,在一场氛围紧张的羽毛球决赛当中,运动员于局间休息之际进行深呼吸训练,可有效降低心率,让身体以及心理均获得放松,渐进性肌肉松弛法同样是常用的放松技术,该项技术可帮运动员识别肌肉的紧张状态并且学会主动进行放松。冥想亦是一种有效果的放松技术,运动员借助冥想专注于自身的呼吸或者特定的意象,以此排除杂念,长期坚持冥想训练的运动员在比赛里的专注力以及心理稳定性可得到较大提升。

5 训练计划的设计原则

5.1 目标设定要求

当进行羽毛球训练计划设计时,目标设定要依照明确性、可衡量性、可实现性、相关性以及有时限性(SMART)这些原则来开展^[1],明确性规定目标得清晰,像提升运动员杀球速度,而不是模模糊糊表述成提高击球能力,可衡量性表示目标可借助数据或者其他客观标准给予评估,好比运动员高远球击球高度,借助测量设备得出具体数值,以此判定是否达成目标。可实现性这一点上,目标不能过高也不能过低,过高的目标会使运动员压力极大难以实现,过低又没法激发运动员潜力,相关性要求目标和运动员整体发展以及比赛需求有关联,在羽毛球比赛里,防守反击型选手的训练目标会更注重提高防守稳定性以及反击速度与准确性,有时限性则给目标设定了一个时间范围,这对运动员合理安排训练进度以及保持紧迫感有帮助。

5.2 强度调整依据

训练强度的调整有着多方面的依据,其中运动员的身体状况是一项关键依据,这主要是依靠对运动员体能测试所获取的数据来判断,像心率、肺活量以及肌肉耐力等指标都是关键参考,要是运动员在训练之后,其心率长时间无法恢复至正常范围,那就说明训练强度或许过高,一般情况下,高强度训练之后心率恢复的时间大概应在10至15分钟左右,要是超出了这个时间,便需要适度降低训练强度。在基础训练阶段,训练强度不宜设置得过高,而是应当着重关注技术动作的规范性以及基本体能的提升,每周安排3至4次低强度训练,每次训练时长控制在1至2小时,而到了备战比赛的冲刺阶段,训练强度可以适度提高,一方面增加训练的频率,另一方面延长每次训练的时长,提升训练内容的难度。要是距离比赛时间比较近了,那就应当逐步降低训练强度,以此避免运动员出现过度疲劳或者受伤的情况,保证在比赛时可呈现出最佳状态,在比赛前一周,减少高强度的力量训练,增加一些较为轻松的技术练习以及模拟比赛场景的低强度对抗训练。

6 心理训练的具体手段

6.1 模拟比赛情境

于模拟比赛情境训练之时,可设置和实际比赛一样的场地布置,其中涉及灯光、观众席等方面,依据不同的赛事级别,对现场的观众人数以及噪音水平给予调整,例如一些大型的国际羽毛球赛事,现场观众数量或许多达数千人,噪音分贝颇高,模拟这般环境可使运动员适应于嘈杂环境下集中注意力去比赛。教练也可安排不同风格的对手同运动员开展模拟比赛,举例而言,有的对手主要采用快速进攻的方式,有的对手则擅长防守反击,借助与不同风格对手的模拟比赛,运动员可学会应对各类打法,提高心理适应能力,另外在模拟比赛情境训练里还可设置一些突发状况,如裁判的误判、设备故障等情况。

6.2 自我暗示方法

自我暗示是借助想象特定人与事物的存在来实现自我刺激,达成改变行为与经验的一种方式^{[2][3]},于羽毛球比赛里,积极的自我暗示可提高运动员的自信心,优化比赛状态,自我暗示可运动员缓解赛前的紧张情绪,使其以更为放松的状态投身比赛,在比赛进程中,自我暗示同样发挥着关键作用。当运动员遭遇险阻情形,像比分落后或者面

临对手的强力进攻时,积极的自我暗示可帮运动员保持冷静,调适心态,这种自我暗示可激发出运动员的内在潜力,提升其应对险阻的能力^[4]。

7 教练员的角色定位

7.1 心理辅导能力

在羽毛球竞赛里,教练员所有的心理辅导能力有着极为关键的作用,心理饱和和障碍在运动员身上经常会出现,于一些持续时间较长的赛事过程当中,运动员有可能会呈现出注意力无法集中、对比赛滋生厌烦情绪等心理饱和的相关表现,教练员要敏锐地发觉这些现象背后隐藏的心理因素。

在理论范畴内,心理辅导能力覆盖了对运动员心理状态给予精准评估这一要点,教练员需要借助观察运动员场上的表现以及日常训练期间的情绪起伏等多个方面,以此来判定运动员是否处于心理饱和状态,比如说,要是运动员在比赛里频繁出现失误状况,像是失误次数增多或者回球落点较大偏离常规区域,这便说不定是心理饱和发出的信号^[2]。

在实际的辅导进程当中,教练员应当拥有一定的心理学知识以及辅导技巧,运用认知行为疗法的相关原理,帮运动员改变对比赛压力的认知,教练员还得针对不同性格的运动员采取不一样的心理辅导策略,对于性格内向的运动员而言,或许需要更多的耐心以及温和的引导方式,而对于性格外向的运动员来说,可以采用更为直接且富有激情的激励与辅导方法。

7.2 沟通技巧提升

教练员在向运动员传达战术安排以及训练要求等各类信息之时,务必要做到简洁清晰,当讲解一种全新的发球战术过程中,要是教练员的表述含混不清,运动员便有可能无法准确理解以及执行,引发焦虑与困惑情绪,增加出现心理饱和的风险,教练员需要给予运动员充足机会去表达自身想法与感受。就好比在比赛失利之后,运动员可能会有诸多关于比赛过程里的困惑,以及对自身心理状态的反思等内容想要倾诉,教练员的肢体语言以及面部表情等均会对运动员产生影响,在比赛期间,一个带有鼓励意味的眼神,一个彰显坚定的手势,都有可能给处在心理饱和边缘的运动员带来积极的心理暗示。

8 运动员自我管理

8.1 自我监控意识

从技术角度分析,有良好自我监控意识的运动员可敏锐地感知自身技术动作的精确程度,在一场高水平的羽毛球赛事里,平均每局击球次数可达到上百次之多,这便需要运动员始终保持对技术动作的自我监控,要是运动员在连续几次击球过程中发觉高远球的落点总是偏浅,那么就可意识到自己或许在击球瞬间的力量传递或者拍面角度方面存在问题,及时作出调整。

在一场采取三局两胜制的羽毛球比赛里,当第一局比赛完毕之后,运动员们体能消耗的程度呈现出各不相同的状况,那些有自我监控意识的运动员,可清晰地知晓自身的疲劳程度,像是借助心跳速度以及肌肉产生的酸痛感等身体发出的信号来判断,要是察觉到自己的心跳过快,并且肌肉开始出现疲劳迹象,他们会在局间休息阶段调整呼吸的节奏,开展适当的拉伸放松活动,同时在第二局比赛开始之际合理把控自己的移动速度与击球力量,以此避免过早地出现体能透支的情形。

8.2 主动调节能力

当技术出现状况时主动调节能力十分关键,例如运动员察觉到自身在比赛中网前小球技术频繁失误,此时不能只依靠教练指导,而需主动作出调节,部分优秀运动员会依据自身分析,在后续几个球里尝试调节搓球的力度与角度,借助这样的主动调节来提升技术表现^[6]。

运动员要依据比赛进程主动对自身的体能分配做出调整,比如说,在一场多局制的比赛当中,要是第一局比赛极为激烈且耗费了大量体能,那么运动员就得在第二局比赛开始之际主动减少一些不必要的大幅度移动,采用更为经济有效的跑动线路,以此节省体能,在局间休息的时候,他们会主动开展一些针对性的体能恢复训练,像是快速地进行腿部肌肉放松按摩,补充适量的水分以及能量饮料等。

在比赛期间倘若遭遇巨大压力或者处于连续丢分的不利态势之时,运动员需主动对自身心态给予调整,举例而言,在面对对手接连得分且比分差距逐步拉大的状况下,有主动调节能力的运动员不会陷入消极情绪之中,他们会积极地对自身思维方式加以调整,将注意力从比分转移至每个球的技术处理方面。

参考文献:

- [1] 朱海燕. 例谈学生目标正能量的激励[J]. 教育观察(中下旬刊), 2013, 2(20): 13-15.
- [2] 郭洪楠, 孙竞阳, 殷路. 基于心理暗示理论对隐性思想政治教育探析[J]. 学周刊, 2013, (05): 42.
- [3] 马方圆. 《一个人与其灵魂的辩论》研究[D]. 东北师范大学, 2019.
- [4] 沈雅雯. 羽毛球比赛中心理障碍的运动训练学分析[J]. 少林与太极(中州体育), 2013, (10): 50-53.
- [5] 段芙蓉. 羽毛球比赛中不同心理素质羽毛球运动员的表现差异分析[J]. 体育视野, 2024, (14): 90-92.
- [6] 张嘉宁. 赛前心理调控对高水平羽毛球运动员最佳竞技状态发挥的探讨[C]// 湖北省体育科学学会. 第一届湖北省体育科学大会论文集(第一册). 成都体育学院运动训练学院, 2023: 360-361.
- [7] 熊胜尧. 新赛制羽毛球运动对比赛运动员心理变化的影响及其对策研究[J]. 赤峰学院学报(自然科学版), 2010, 26(06): 74-76.

作者简介:

陈源江, (2005-02), 男, 汉族, 广西合浦人, 吉林师范大学, 在校大学生, 在读本科, 研究方向: 运动训练; 体育教育

龙强, (1989-07), 男, 广西北海人, 大学本科, 职称: 助教, 研究方向: 运动训练、体育教育