

排球运动员赛前心理调控方法研究

黄春妹

(海南体育职业技术学院, 海南海口 570203)

摘要: 随着排球运动的不断发展,排球心理训练成为运动员训练体系中的重要组成部分,将心理调控、排球技能训练和战术训练相结合,构建一套完整的现代化排球训练体系。排球比赛和运动中,不仅是考验运动员身体素质的重要时期,比赛和各项成绩将会给运动员心理带来一定影响,从而影响到运动员后续参加的比赛活动。因此,对排球运动员心理训练的研究十分有必要,要通过分析不同运动员状况,采取适当的赛前调控方法,提高排球运动员的心理素质和相应的心理承受能力,使排球运动员能够顺利完成任务并取得较好的成绩。

关键词: 排球运动员;赛前调整;方法研究

一、排球运动员的神经类型和具体表现

从心理学的角度来看,运动员的神经类型可分为四类:强壮型、灵活型、惰怠型、敏感型,并且由于运动员神经类型的差异,在赛前的热身运动中精神状态的兴奋程度也有所不同。

(一) 强壮型运动员可以通过热身活动迅速达到适当的兴奋水平,可以感受到比赛的热情,并唤起自身高昂的竞赛热情,以保证内在情绪与外界环境刺激相符合。

(二) 灵活型运动员在热身活动中往往表现出强烈的神经兴奋,神经兴奋时平衡能力差,对外部因素敏感,对目标过于敏感,非常兴奋,容易在赛前展现出狂热的竞技状态。

(三) 惰怠型运动员在热身活动中缓慢进入状态,神经兴奋水平不高,神经兴奋过程平衡良好,不轻易陷入热情状态,有时难以达到适当的兴奋和心理张力水平,情绪波动性不大。

(四) 敏感型运动员在热身活动中表现出非常强烈的神经兴奋,他们具有高敏感性,较弱的控制性,使其在竞赛前的神经兴奋性水平迅速升高,经常超过适当的状态。但是,在具体行动中,它表现为缓慢的反应,容易出现僵硬的动作和不受控制的动作,主要是由于注意力不集中,对教练引导持逃避态度。

二、排球运动员赛前心理训练方法

(一) 发挥模拟训练优势

可以模拟“追局”环境,让运动员进行争夺“领先球”的训练;也可以模拟重要场次的训练和抗干扰类的模拟训练。以抗干扰为例,首先,需要进行有关气候、位置和照明的模拟培训。了解比赛场馆的气候条件,比赛场馆的质量和灯光的亮度,并在比赛前尽可能地做好准备,以便运动员能够适应比赛环境,在类似条件和相应条件下更好地训练。在赛前,尽可能让运动员感受赛场中出现的各种声音,如尖叫声、掌声和欢呼声等,这些通常会对运动员产生心理影响。在竞赛前,需要自觉组织运动员适应各种形式的啦啦队,并训练运动员服从裁判,减少裁判误判带来的心理影响,并加强运动员对规则的认识和理解,使其对裁判员保持应有的尊重。

(二) 注重活动调节控制

活动控制方法是指通过控制身体活动来控制情绪的方法。通过多样化的速度、强度、幅度、方向和节奏的体育锻炼,调整运动员的赛前状态。例如,如果运动员在比赛前过度兴奋,则可以使用低强度、高振幅、快速和慢速运动来减少运动员的情绪激动,并消除过度的兴奋感。如果运动员在比赛前出现淡漠态度,可以使用一些高强度、高速、快节奏的旋转运动,提高运动员的情绪兴奋度,并通过反复练习消除赛前的冷漠。

(三) 意象训练方法

在竞赛开始之前,可以向运动员清楚地重现了过去的胜利场面,呈现队员扣球得分的精彩画面,重现了一系列惊人的得分技巧以及场景,使运动员重新体验当时身体所处的情感和心理状态,增强运动员的信心。意象训练是一个传递积极的情绪过程,它可以间接激活植物性神经系统,加快心律、增强呼吸、增加新陈代谢过程中的血流量,并加速糖的分解,足以使运动员整个身体拥有无穷力量的感觉,使其对身体的控制能力得到增强。

(四) 隐性暗示法

自我暗示和他人暗示均是调整运动员心态的有效途径,它们不仅影响一个人的心理和行为,还影响生理变化。在开始竞赛之前,运动员应使用正面语言来分析对手的处境,避免使用否定词,并制定对应的战术战略。比赛前,运动员应积极发展自我对话能力,形成积极的思考活动,努力将消极的自我对话发展成积极的自我对话,例如,“我很镇定”而不是“我很紧张”,使用“我充满力量”而不是“我不累”。当消极想法出现时,要引导运动员在思考暗示中取得突破,建立信心,并充分实现自我完善和自我控制。要相信自身可以变得强,并且有勇气获得成功。

(五) 放松训练法

放松训练是运动员可以用来减轻疲劳的训练。事实证明,良好的放松训练对缓解运动员的赛前压力和消除疲劳起着重要作用。放松训练是使用某些介绍性词语来放松运动员的肌肉,使他们的情绪处在一个平稳状态,进而调节其植物神经系统从强到弱的功能,再借助愿望类口号或话语进行自我、团队动员,以达到最佳精神状态。

三、结语

综上所述,在排球运动水平的不断提高和提高的基础上,良好的心理素质和心理状态可以反映排球运动员的战术水平和良好的心理承受能力,最大限度地发挥其在球场上的精神风采。要过系统的心理训练,年轻的排球运动员可以最有效地控制自己,消除比赛前的不良干扰,发挥最佳的比赛状态,充分利用其技能和战术,实现最终的竞赛目标。

参考文献:

- [1] 何萨.排球运动员自我效能与流畅心理状态的关系研究[D].成都体育学院,2018
- [2] 龔敬堯.影响苏州大学排球运动员赛中发球效果的心理因素分析[J].运动,2016(02):31-32.
- [3] 刘静.心理训练在排球训练中的应用研究[J].当代体育科技,2020,010(003):47-48.