

浅谈心理训练在速度滑冰教学中的作用

许小娜

(沈阳体育学院)

摘要:在速度滑冰教学中重视心理训练,能够令速度滑冰的学生们心理素质的提高,让学生们在进行速度滑冰练习的过程中,发出自己的最大潜能,提高他们的学习效果。重视心理训练,能够帮助学生们加速动作的定型,帮助学生们克服自己的心理障碍,从而令速度滑冰教学的质量得到提高。

关键词:心理训练;速度滑冰;作用探讨

引言:

在速度滑冰的教学过程中,学生不仅要掌握速度滑冰的技术动作,较好的体能,也需要提升自己的心理素质。如果学生的心理素质不强,那么即使他们拥有高超的速度滑冰技能,他们在滑冰的过程中也不会取得较好的成绩,因此重视心理训练十分必要。学生的心理训练与完成教学任务密切相关,重视学生们的心理训练,能够发挥学生们的最大潜能,让速度滑冰教学起到事半功倍的效果。

一、心理训练在速度滑冰教学中的作用

心理训练直接决定了在速度滑冰过程中学生的心理素质,只有重视心理训练才能达到最好的训练效果,帮助学生在速度滑冰的比赛中取得优异的成绩。在现代背景下,重视心理训练是速度滑冰教学中的科学体现。但是如果比赛进程中,学生们不仅消耗身体能量,同时也消耗了心理能量,对学生们进行心理训练,能够使学生们的心理能量充足,如果平时没有良好的心理训练,即使有了良好滑行技术、体能的训练方法,也会因为高度的紧张而丧失机会。速度滑冰训练是一个让学生在复杂环境中进行冷静思考的训练。所以,重视心理训练,能够让学生们在复杂的环境中冷静思考,平时加强对速度滑冰学生们的心理训练,能够帮助他们调节心理上的情绪,让他们的状态处于最适合的情况,不会因为心理因素而导致比赛失败情况的发生^[1]。

二、速度滑冰教学中的心理训练

(一)明确心理训练的目标

之所以会对学生们进行心理训练,是让学生们控制自己的情绪。在比赛之前,速度滑冰的运动员们可能会产生焦虑的情绪,而这种焦虑的情绪,会延续到他们的比赛过程中,才会导致他们在比赛过程中出现失败的现象,从而与冠军失彼,所以对学生们进行心理训练是十分必要的。明确心理训练的目标,可以让教练对学生们进行心理训练时,针对学生们的心理状态来进行心理训练,只有重视心理训练的目标,才能够对学生们的焦虑等情况进行最佳的控制。教师首先需要做的就是明确对学生们进行心理训练的首要目标,只有明确了对学生们进行心理训练的首要目标,教师才能够在对学生们进行心理训练的过程中,选择合适的方法,让学生们在心理训练的过程中循序渐进,不断服自己的紧张焦虑,心理训练的目的在于达到控制的目标,需要有条不紊的来实现教师的心理训练目标,这样才能够循序渐进,避免出现操之过急而出现学生焦虑心理加剧的现象^[2]。

(二)明确心理训练内容

对速度滑冰的学生们进行心理训练,是为了让他们在比赛之前拥有一个稳定的情绪,从而以更加饱满的热情融入到比赛的过程中,那么为了达到心理训练的目标,教师需要选择合理的训练内容,也就是说,所选择的训练内容必须与速度滑冰学生们的年龄、性别、特点、心理状态密切相关。应该根据他们的心理状态选择适当的训

练内容,选择不同的训练内容会产生不同的训练结果,教师应当分阶段的确定训练内容,应当明确在心理训练过程当中的主次矛盾只有分清主次,才能够让学生们在速度滑冰训练的过程中解决好自己主要矛盾,要对学生们进行分周期的训练,因为对学生们进行心理咨询是一个长期的过程,而在这一长期的过程中,教师不能够只对学生们进行浅显的训练,教师不能只对学生们进行难度较高的心理训练,这两种训练方式都不利于学生们心理素质的成长,所以教师需要对自己的心理训练目标进行有计划的分层次。此外,在速度滑冰教学的过程中,对学生们进行心理训练,还需要因人而异,因为不同的学生有着不同的心理承受能力,他们在比赛之前所达到的心理状态也是不同的,只有因人而异才能够让他们在心理训练的过程中更好的克服自己的紧张感。在具体训练的过程中,教师必须制定明确的心理训练内容,不能够一股脑地将所有的心理训练的内容都抛学生们,因为这样会导致学生们欲速则不达的情况,学生在面对数量繁多的心理训练时不知道如何进行训练,从而导致训练效果不好^[3]。

(三)培养学生的学习态度和学习动机

在速度滑冰教学的过程中,对学生们进行心理训练的一个重要意义是通过对学生们进行心理暗示,培养学生们对速度滑冰的热爱,让学生们能够克服速度滑冰学习过程当中的障碍。

培养学生的学习态度和学习动机是十分重要的。只有学生有了好的动机和态度,他们才能够在进行心理训练的过程中不产生排斥的态度,他教师对学生们进行心理训练时,他们会根据教师的引导来寻找自己内心存在的紧张感和焦虑感,然后克服自己所存在的障碍。所以,培养学生对于速度滑冰的良好动机和态度,需要从不同的方面进行,首先要对学生们学习速度的滑冰态度进行检测,通过了解他们对于速度滑冰的态度,能够掌握学生们的思想态度,这样能够为下一阶段的心理训练奠定坚实的基础。

(四)培养学生不怕苦,不怕累的精神坚定,学生们的信念

速度滑冰教学是一个长期的过程,在这一教学的过程中,学生会面临较大的挫折,因为他们可能会面临着技术、体能不过关,心理素质不过关等各方面的问題,这些都是阻碍他们在速度滑冰学习过程中取得进步的因素。在这样的背景下,培养学生们不怕苦,不怕累的精神是十分必要的,只有坚定学生们学习速度滑冰的信念,他们才能够面对问题时找到解决问题的方法,让他们有不怕困难的决心,让他们在学习速度滑冰的过程中形成自己的学习能力。帮助学生们在认识、情感、意志等方面进行学习,让他们在心理上产生积极性和主动性,这样他们在速度滑冰练习的过程中能够舒缓自己的紧张性,提高他们思维过程的速度,也就是说,如果学生在赛场上看到对方变化了,必须根据对手的策略调整自己的策略,应对心理方面的疲劳。帮助学生们树立不怕困难的顽强意志,能够让他们在速度滑冰学习的过程中,克服掌握技术动作的障碍,如果学生

们动机不强烈,那么他们在学习的过程中,便不会有不怕困难的决心,他们会满足于现状,不思进步,他们的速度滑冰技术水平不会上升[4]。

(五)培养学生坚强的意志,鼓励他们为祖国的体育事业而奋斗

在速度滑冰教学的过程中,学生坚强的意志是支持他们继续学习速度滑冰的一个重要因素,而学生们之所以具有坚强的意志,是因为他们在心理上意识到学好速度滑冰能够为祖国的体育事业而奋斗,所以培养学生坚强的意志是必要的。培养学生坚强的意志品质的一个前提就是对学生们进行心理训练,对学生们进行心理训练的一个目的是为了让学生意识到速度滑冰是一个长期而艰苦的过程,只有在这长期而艰苦的过程,苦中作乐才能够取得最后的胜利,任何人的成功都需要经过打磨,而速度滑冰的学生们也是如此,只有学生们具备了坚强的意志品质之后,他们才有可能在成功的道路上获得更多的机会,勇敢的精神是对学生们进行心理训练的一个方面,让学生们具备这些精神,学生才能够在心理训练的过程中坚定自己的信念,意识到在赛场上没有犹豫,一旦犹豫就会败北,所以,培养学生坚强的意志品质是十分必要的^[5]。

三、在速度滑冰教学中,如何克服学生的心理障碍

(一)采用多种方式克服学生的胆怯心理

要想克服学生们的胆怯心理,教师就需要对学生们进行细致的讲解,在进行讲解时,需要以准确完美的姿态向学生展示,让学生们看到教师的示范动作比较轻松的,能够在一定程度上进行学生们的胆怯心理[6]。教师在教学的过程中可能会遇到一些技术水平较差的学生,受到了鼓舞而出乎意料地先完成了这个动作,那么,教师就需要对该学生进行赞扬,让该学生成为其他同学的榜样,其他的学生在经过老师的鼓励之后,能够很快掌握这个动作,根据这种情况,能够激发学生们的勇气,让学生们能够在练习的过程中克服自己的胆怯心理。此外,教师需要对学生们加强保护。更为重要的是,教师应当在速度滑冰教学之前进行科学合理的备课,针对课堂上可能出现的突发情况进行准备,避免一些胆大的学生在讲课的过程当中进行危险技术动作的练习而出现的伤害情况,这能够在一定程度上减少学生们的心理障碍。

(二)消除错误的视觉表象

错误的视觉表象表现在速度滑冰教学中表现在教师在亲自示范的过程中,由于一些学生的协调性与观察力比较差,在观察教师的示范动作时,忽略了某些重要的结构特点,他们并没有按照教师示范的方式去进行动作,而是按照自己想象的方式去做,这就导致学生们出现了完不成动作的情况。所以,在具体教学的过程中,教师可以直接用语言进行表示,让学生们意识到示范动作的规范性,通过突出示范动作的准确要领,让学生们能够掌握示范动作的要点,从而减少他们完不成动作的情况,让学生们记住动作名称,这样他们在练习的过程中能够加深印象。教师也可以采用分解法教学,分解法教学指的是教师对自己的示范动作进行分解,通过分解较为复杂的示范动作,能够变得简单,而学生在学习简单的示范动作时,能够更加得心应手,这样他们在学习过程当中的心理障碍能够有效的消除。

(三)因地制宜,针对学生个人差异,消除学生心理障碍

不同的学生在听老师讲课时会产生不同的心理障碍,有的学生胆大,他们比较积极乐观,所以在听老师讲解的过程中,会产生很

小的胆怯心理;而有的学生则会产生非常惧怕的心理状态,那么,教师需要因地制宜,针对学生的个人差异来消除学生的心理障碍。对于容易焦虑紧张的学生们来说,教师需要为他们加油打气,鼓励他们勇敢地去进行速度滑冰的动作练习,一旦他们完成了速度滑冰的规范动作后,教师需要及时对他们进行鼓励,长此以往,能够树立这些同学的自信心,他们能够克服自己的焦虑,紧张感,帮助他们在速度滑冰的过程中克服自己的心理障碍。而对于胆大的学生们来说,教师需要让他们意识到胆大,虽然是一个好的品质,但是在速度滑冰的过程中,应当规范自己的行为,只有做到胆大心细,才能够真正的成为一个优秀的速度滑冰运动员。

四、心理训练在速度滑冰课中的实施手段

在速度滑冰课开展的过程中,重视对学生们进行心理训练是十分必要的,因此,应当结合速度滑冰课的特点来对学生们开展心理训练。首先要对学生们进行自我暗示训练,自我暗示能够让学生们从意志上真正地调节自己的心情和情绪,让学生们能够树立积极乐观的态度,在进行训练的过程中,意识到自己能够成功,能够让学生在训练的过程中逐渐积累自己的自信心。其次,要对学生们进行意志训练,学生们具有顽强的意志力,能够帮助他们在训练和比赛的过程中取得好的成绩。可以采用鼓励的方法对学生们进行心理训练,鼓励学生们努力的完成训练任务,教师可以通过为学生们布置分层次的训练任务来对学生们进行心理训练,这样才能培养学生的意志品质。最后,应当对学生们进行放松或者集中注意力的训练,速度滑冰教学是一个容易引起学生紧张感和焦虑感的教学,而对学生们进行放松训练,能够缓解他们的紧张情绪,让他的焦虑感不断的丧失,而对学生们进行集中注意力训练,可以让他们快速的进入比赛的状态,帮助他们在训练或者比赛的过程中及时的调整自己的策略。

五、结束语

重视心理训练在速度滑冰教学中的应用十分必要,心理训练在速度滑冰中有非常重要的作用,它能够增强学生们克服困难的勇气和信心,帮助学生们形成良好的个性特征,让学生们的专项心理素质能够得到发展,帮助他们掌握速度滑冰的技能,从而真正的完成教学任务。心理训练在速度滑冰教学过程中有着非常重要的作用,通过心理训练来提高速度滑冰课的教学质量和教学效率是非常正确的,在心理训练的过程中应当抓住住学生们的心理承受能力和心理稳定性情况来进行,保证他们在速度滑冰的考试中取得良好的成绩,为祖国体育事业培养更多优秀的人才。

参考文献:

- [1] 刘玉光. 心理训练在射击教学训练中的运用[J]. 美化生活, 2022(1):2.
- [2] 何明. 现代体能训练在体育教学中的作用探究[J]. 农家参谋, 2020, No.652(08):304-304.
- [3] 田江伟. 心理训练在射击教学训练中的运用[J]. 新教育时代电子杂志(教师版), 2020, 000(004):211.
- [4] 尹吉永. 浅谈小学速度滑冰陆地训练的作用[J]. 牡丹江教育学院学报, 2021(4):2.
- [5] 胡艳红. 浅谈速度滑冰运动非冰期的体能训练特征[J]. 体育风尚, 2021(6):191-192.
- [6] 夏一梦. 浅析速滑运动员启蒙训练[J]. 延边教育学院学报, 2020(4):3.