

论优秀运动员心理素质教育与培养

丁申宇

(黑龙江省自行车射击射箭运动管理中心 150049)

摘要: 心理素质对运动员的健康成长, 以及比赛成绩产生有直接影响, 具备良好心理素养的运动员能够直面挑战和压力, 不会被失败打败, 能够通过不断的失败总结经验教训, 进而厚积薄发。随着我国体育事业的繁荣发展, 培养一批批优秀的运动员成为了体育事业发展的重中之重。运动员培养中心理素质教育不可忽视, 教练员要从运动员的实际情况出发, 整合灵活的心理教育手段, 培养运动员坚韧的意志力以及积极、乐观的生活态度, 使其能够正确对待比赛和训练中的困难, 不断磨练自己, 在磨练中逐渐成长。

关键词: 优秀运动员; 心理素质; 培养

引言

一名优秀的运动员不仅要具备高超的技术、灵活的战术, 还必须要具备良好的心理素质, 能够快速适应外部环境, 有效控制自己的能力。良好的心理素质是运动员比赛优胜的决定因素之一, 在双方实力均衡的情况下, 心理素质就成为了决定胜负的关键。因此, 我国在运动员培养中非常重视其心理素质教育, 教练员应结合体能、技术组织开展心理训练, 从整体上提升我国运动员的心理素质。

1 运动员心理素质教育培养的重要性

1.1 心理素质是运动员取得优异成绩的保证

在面对重大比赛的时候, 大部分运动员与平日相比, 都会表现出一定程度上的不同, 包括紧张、兴奋、恐惧、激动等等, 如果运动员不能很好的把控这些心理状态, 那么往往会影响比赛情况。一部分运动员在平时训练中的表现非常好, 但是由于心理素质不高, 在比赛中却有失水准。近些年, 在运动员训练中, 教练员更加关注运动员心理素质教育与培养, 随着运动员心理素质的提升, 运动员也往往能够冲破压力, 发挥出应用的水平, 甚至是超水平发挥。不得不说, 强大的心理素质是运动员取得比赛优胜的关键因素, 大量的事实证明, 拥有良好心理素质的运动员, 才能够保障其体能、技术、战术的发挥, 才能够以最佳的状态投入到比赛之中, 并获得优胜^[1]。

1.2 心理素质是运动员健康成长的重要标志

以当前运动员素质评价标准为前提, 心理素质已经成为运动员健康成长的重要标志。一名优秀的运动员, 不仅要拥有强健的体魄、高超的专业技能, 而且, 还必须要具备强大的心理素质, 做到胜不骄、败不馁, 既可以抵抗来自训练和比赛的压力, 又能够以此为动力, 用拼搏和努力, 在比赛中能够以理智、客观的态度分析战况, 从而获得比赛的胜利。随着我国体育事业的繁荣发展, 运动员训练强度也在不断提升, 因此, 运动员在训练中经历的磨难、痛苦、失败也在增加, 成熟、健康的运动员会将这些压力变成动力, 这其中良好的心理素质是决定因素, 心理承受能力越强、心理素质越高, 运动员保持健康心态以及健康身体的效果就越好。

1.3 心理素质是运动员整体素质提高的必要条件

在我国体育事业日渐繁荣的今天, 体育运动不再是体力与技能的比拼, 而是运动员整体素养与能力的综合竞争。衡量一个运动员优秀与否, 除了其所获得的成绩外, 还要看其综合表现, 运动员是否拥有良好的职业道德精神、体育精神、文化素养、人际关系等都是评价运动员优秀与否的因素, 良好的心理素质能够为如上素养的提升和培养提供支持。运动员拥有良好的心理素质, 则能够更快、更好的将训练中学习到的理论知识转化为实践技能。在运动员素质教育中, 心理素质是不可缺少的重要方面, 并且发挥着不可取代的作用, 可以说是运动员全面发展的决定性因素之一^[2]。

2 优秀运动员心理素质教育培养的相关策略

作为衡量一名运动员优秀与否的关键因素, 心理素质在运动员训练中不可缺失。通过如上对优秀运动员心理素质教育重要性的分析, 我们可以认识到心理素质教育在运动员培养中的地位, 结合如

上分析, 下面对优秀运动员心理素质培养的相关策略进行具体分析:

2.1 结合体能的心理训练

现代运动对抗程度变得越来越激烈, 双方之间的攻守快速交替, 对运动员的体能有越来越高的要求, 所以运动员的体能训练被高度关注。体能训练主要是通过增加系统的负荷或者是难度, 来提高运动员的身体能力, 这一能力培养和意志力品质培养类似。利用增加困难、克服困难的方式来培养运动员的意志力品质, 是多种方式中比较有效的方式。训练过程中, 可以针对性的提高难度, 包括环境、障碍、消极情绪等, 锻炼运动员的体能同时, 还能培养运动员的心理素质, 使其在面对困难时, 能够主动面对困难, 战胜困难, 享受胜利的快乐。

2.2 结合技术的心理训练

体育运动员是一项技术性要求比较高的运动, 而运动员想要具备某项专业运动技能, 需要长期持续的训练, 而有目标训练, 是保证技术稳定提高的最佳方法。运动员在进行技术训练时, 应该将长期的目标进行分解, 使其变得具体, 容易实现, 然后在分级来实现目标。另外, 运动员在进行技术训练时, 也要同时对运动员进行个人思维和表象能力的训练, 使得运动员的技术水平不断提高, 同时心理素质也会越来越高。关于目标设置训练的具体方式在运动心理学当中相对成熟, 但是在实际训练时, 不应该只是套用和模仿, 应该结合专业技术和心理特征, 进行针对性的应用, 使得运动员不仅可以掌握心理训练的方法, 还能够让心理训练成为技术训练的保障和依托^[3]。

训练应该结合运动员的个人战术和整体战术情况进行针对性训练, 个人训练主要是培养运动员的应变能力, 能够在面对场内变化时, 及时采取有效的方式来应对, 更注重培养运动员的灵活性和预见性以及创造性。集体思维训练是对运动员进行全队和局部战术的技术训练, 主要是训练运动员之间的默契和思维同步能力。在训练时, 更强调的是战术行动的统一性, 设立集体共同奋斗的目标, 加强队员之间的了解, 这也是集体训练的一个重要组成部分, 能够增强队伍的凝聚力。同时教练在训练时, 还应该采取一些比较特殊的方式来进行干预。如让每个运动员都了解自己承担的责任; 能够让每个运动员形成主人翁意识, 以团队的荣誉为第一; 保证每个运动员都能够发挥自己的作用, 进而实现团队胜利。

2.3 科学选择心理训练方法

体育运动中, 一些常用的具有针对性的训练训练主要包括以下几种:

2.3.1 放松训练。放松训练主要是借助一些外界的内容, 如听音乐, 聊天, 喝水等, 来让自己调节呼吸, 放松肌肉, 使得神经系统能够保持在兴奋水平, 摆脱紧张的情绪, 保持大脑对身体的控制能力。

2.3.2 认知调节训练。主要分为两种训练形式, 一种是合理情绪训练, 另一种是暗示训练。认知调节训练主要是为了让运动员能够根据所处的情境来准确做出评价, 进而可以采取科学的方式处理问题, 使得运动员在面对复杂的比赛时, 也能够独立解决问题, 保持

身心的放松。

2.3.3 系统脱敏训练。这种训练方式是一种十分常见的治疗方式，主要是用于一些特殊领域的焦虑和恐惧症。这种训练方式在体育运动训练中应用，能够帮助运动员较好的缓解一些赛前焦虑，使得运动员情绪保持稳定。

2.3.4 渐进放松训练法

渐进放松训练法是发动时身体的16组肌肉群，通过让肌肉进行紧张和放松交替，使得运动员能够感受肌肉的放松和收紧的感觉，有效缓解身体的紧张，调节好情绪。

2.3.4 自生训练法

自生训练法是利用一些温度、正能量等词语来刺激神经系统，进而有效调节身心的状态，暗示的词语可以结合身心表现的状态来确定。

2.3.5 瑜伽、禅宗、气功训练法

瑜伽、禅宗、气功训练法都是比较传统的效果比较好的调节身心状态的方法，这几种训练方法都有一套完整的顺序，在练习时，需要长期持续坚持练习，这样才能够取得较好的放松身心的效果。

2.3.6 表象训练法

表象训练法利用大脑思考将未来发生的事情进行预先想象和设计，想要一些事情发生的场景和动作，进而使得身心保持一个放松的状态，有效调节身体和心理的情绪。

2.3.7 暗示训练法

暗示训练法主要指的是通过对运动员自己或者是别人的有意义语言进行思考，使得身体可以快速做出反应，达到调节情绪和心理素质的目的。

2.3.8 心理振奋策略

相关机构可以定期邀请一些行业优秀人员进行座谈或者是演讲，通过一些实际的案例，来激发运动员的斗志，使其保持心理振奋，对运动能够有一个积极的心态。

2.3.9 隔离训练

隔离训练是指让运动员离开原本熟悉的环境，在一个陌生的环境当中或者是陌生人面前制定自己的训练计划，并且自己记录完成计划的过程，这种训练方式开展的时间不能短于一个星期，帮助运动员消除身体和心理的紧张。

教练员在运动员训练中，要随时关注运动员的心理状态，结合运动员实际情况灵活选择心理教育手段，以此最大限度发挥出心理素质教育的价值和优势，为运动员健康成长提供保障。

2.4 构建完善运动员保障机制

运动员不仅要面对比赛、训练的压力，还往往要为退役之后的生活、工作担心。很多没有退役的运动员因为有了这样的后顾之忧，就无法专业训练和比赛，从而影响了其专业成绩，甚至是日后的比赛生涯。基于这个问题，有关部门应该制定完善的运动员保障机制，解决运动员的后顾之忧，使运动员能够全身心投入到比赛训练中，不需要为日后的生活和工作担心^[4]。

国家与体育管理部门要制定完善、合理的政策机制，通过政策明确运动员保障机制的重要性，基于保障机制下的运动员训练与教育工作会更加顺利，这也属于运动员心理素质教育的一部分。不仅如此，有关部门还要做好运动员后勤工作，建立合理的薪酬、养老、医疗以及退役安置体系，在拥有足够安全感的前提下，运动员才能够对训练和比赛充满信心，才能够快速成长，为国家贡献应有的力量。

结束语

良好的心理素质是衡量一名优秀运动员的标准之一，随着我国体育事业的发展与进步，国家对优秀运动员心理素质教育与培养越来越重视。教练员不仅要掌握多元化的心理素质训练教育方法，而且还要结合具体训练内容展开心理素质教育，将心理素质教育落实在日常训练的各个环节中，这样才能够最大限度发挥出心理素质教育的作用，不断提升运动员心理机能，培养运动积极、乐观、阳光的心态，为其日后训练以及参与比赛提供最有利支持。

参考文献

- [1]艾昉乐.浅析优秀运动员的人格特质和心理素质[J].当代体育科技,2019,9(12):204-205.
 - [2]陈霞.优秀运动员心理素质的培养与研究[J].科学咨询(科技·管理),2016(03):92-93.
 - [3]庆贺琴,范磊.优秀运动员心理健康素质影响因素分析[J].少林与太极(中州体育),2014(04):9-13.
 - [4]郭玉江.优秀运动员心理健康现状及相关因素研究[D].郑州大学,2008.
- 作者简介:姓名:丁申宇,性别:男,籍贯:江苏省涟水县,出生年月:1979年1月,学历:本科,职称:研究员,研究方向:专业运动员训练与培养,工作单位:黑龙江省自行车射击射箭运动管理中心,邮编:150049