

足球运动员心理压力成因与调式研究

赵银熙

(辉南县第五中学 吉林通化 135100)

摘要: 足球运动员的成长过程中会经历多个阶段,不仅是身体的成长,足球技术意识的成熟还有心理状态的变化。相关数据显示,运动员在自身成长发展过程中随着外界环境、自身技术水平、团队要求等因素的变化,心理压力会不断增大,长时间的心理压力过大容易导致运动员的精力不集中,造成训练和比赛的质量下降。足球教练要在工作中对足球运动员的心理层面进行良好的引导,让运动员改正一些不良的情绪,把注意力投入到足球训练中。近些年,运动员的心理健康逐渐引起相关部门的重视。本文就足球运动员心理压力成因与调式研究作出简要分析。

关键词: 足球运动员; 心理压力; 成因; 调式策略

足球作为一项富有魅力的体育项目,目前也是在我国大力推广的运动项目,也受到了相关部门和广大群众的极高关注。随着社会发展和文化的开放,当今足球运动员在经济条件、思想状态方面都与以前有了较大区别。心理状态对足球运动员的技战术水平和精神状态有着潜移默化的影响,对运动员的心理调式承担着调整竞技状态和强化运动员综合素质的艰巨任务。

1. 足球运动员心理压力的成因及心理调式的必要性

1.1 教练与运动员之间缺少沟通

足球运动员心理压力第一个成因就是缺乏与教练的沟通和交流,导致运动员不适应训练模式,竞技状态下滑,心理压力也不断增大。对于足球运动员说,每个运动员的身体素质,例如爆发力、耐力等都是不尽相同的,一些足球教练在日常训练中缺少与运动员的心理沟通,基本上都是一言堂的训练模式,教练怎么说,运动员就照着做,几乎没有商量的余地。这也导致教练员对运动员的具体情况认知不足,训练模式缺少活力和应变能力。比如不少足球教练在增加训练强度的过程中,盲目的加大训练量,导致运动员不但没有提升训练效果,还容易受到伤病影响,以至于影响身体健康和竞技状态。可见与运动员的有效心理沟通是足球教练需要着重思考的,足球教练需要加强对运动员的心理沟通探索,要做到不仅科学,而且合理,必须要以运动员的角度作为出发点,加强心理调式,了解运动员的内心所想,从而使运动员摆脱内心的压力,可以显著增加运动员的自信心,帮助运动员从足球运动中获得自信的气质,减轻自身的心理压力。

1.2 外界因素的影响

外界因素对于足球运动员的心理影响也是非常大的。足球是世界第一运动,受到的关注度还是非常高的,也经常成为人们茶余饭后的谈资。随着运动员的不断成长,外界的观点和看法很大程度上左右了运动员的内心感受。一旦比赛失利或者自身发挥欠佳,就有可能背上沉重的心理负担。教练要通过心理调式帮助运动员树立坚强的意志和百折不挠的决心,继而起到一定的自我激励作用,让运动员更有动力完成自我超越,继而为提高自身足球水平提供更有利

的条件。运动员普遍都是比较年轻的,所处的年纪阶段内心承受能力差,情绪容易躁动不安。在社会飞速发展的今天,容易被外界因素或者周围的环境所干扰,造成一定的心理问题。心理调式能够让运动员克服成长过程中所遇到的挫折或者困难,同时在感到挫折或者寂寞的时候保持着乐观和坚韧的心理状态,在日常的社交活动、家庭生活、比赛训练中都能以正确的态度去应对,并对未来充满着希望和喜悦。足球运动员能够形成健康的心理状态并对提高对环境的适应能力和独立的是非判断力,摆脱对于外界因素的过度重视。从而从运动员身上体现出自身所应该展现的生命的活力,让运动员自由、健康、快乐地在足球领域发展。

1.3 内部位置竞争压力

足球是一项团队性的运动,在各个位置上的竞争是非常激烈的,很多运动员在没有打上首发或者主力的情况下,心理压力会不断增加。教练要通过心理调式引导运动员正确的看待面临的竞争,要敢于面对困难,能够迎难而上。在足球运动过程中少不了对抗和竞技,而在这一过程中,运动员们不仅要团队合作,同时也要通过坚持来完成整体的运动过程。心理调式使运动员的意志得到磨练,也能养成运动员坚韧不拔、奋发向上、勇往直前的良好品质,为足球运动员未来发展奠定基础。当下生活条件已经非常优越,许多运动员都因为娇生惯养导致了自身的性格在成长过程中得不到培养。而通过有效的心理调式,让运动员在竞争过程中感受到成功的喜悦和失败的滋味,这时再由教练对运动员进行引导,不仅能够培养运动员的良好品质,完成对足球运动员的性格塑造。同时,也能让运动员总结失败的经验,再次对成功发起冲击。

2. 足球运动员心理调式的策略

2.1 通过积极心理学进行心理引导

积极心理学关注的是人性的积极层面,应用在足球训练中,就是通过教练与运动员之间形成一种良好的交流和心理暗示,促进运动员的训练积极性。积极心理学的运用的重要模式就是通过鼓励的方式让运动员以更加积极向上的情绪去面对日常的训练和比赛。很多运动员的意志品质还是不够坚强,当遇到一些比赛或者训练中

的困难的时候会选择逃避。在面对困难的时候也不愿意进行克服,甚至干脆选择逃避或者放弃。足球教练应当加强积极心理学的运用,让运动员有勇气去面对困难,并展示出坚韧不拔的品质。比如青训足球运动员张扬因为身体基础素质较差,缺少爆发力,导致自身足球水平落后于其他队友,造成了很大的心理压力,很多时候都丧失了继续训练的动力。足球教练就要对张扬进行心理调式,教练可以问张扬:“听说你从小就非常热爱足球,你喜欢哪个足球明星呢”,张扬说:“我喜欢罗纳尔多”。“那你想不想成为像罗纳尔多一样的明星呢”,张扬就会回答:“罗纳尔多成为足球明星是因为他有非常好的天赋,很小就展示出超过同龄人的能力。我的身体基础条件太差了,成不了罗纳尔多一样的明星”。此时足球教练就可以对张扬进行心理调式:“足球本身参与的门槛并不高,参与的人很多,也出现过有很多非常有天赋的天才,比如美国神童阿杜,墨西哥天才少年卡马拉,但他们最后都没有成为明星。罗纳尔多之所以成功依靠的是一颗坚强和勇敢的心,而不是他的天赋,只要你有样坚强的内心,保持自己的努力和热爱,无论在哪个领域,你都能成为像罗纳尔多一样出色的人才”。通过这样的对话带给运动员勇气和坚韧的毅力。足球教练应当给予运动员良好的心理的疏导,引导运动员合理的处理竞争的压力,尝试与运动员站在相同的立场,帮助运动员树立竞争的自信心。

2.2 将心理调式与鼓励相结合

当下部分教练在应用心理学的使用中缺少具体的调研分析,不注重以人为本的训练管理理念,忽视运动员的自身情况和性格特征,从运动员的实际情况的为教学基础是建立心理教育关系的基础,也是发挥应用心理学调式功能的前提。足球教练应对运动员的内心进行深度的解析,做到同感理解,就是教练设身处地投入地去倾听运动员的内心,不仅注意他所说的内容,而且去体验他的内心感受,感受运动员的困惑或烦恼,然后才能对症下药,结合应用心理学去解决运动员面临的实际问题,这就是我们所说的“用当事人的眼睛看世界”。去体察运动员的心情,留意运动员反馈性反应,关键是看运动员是否感到你准确地理解他,这对心理调式是至关重要的。举例来说,在球队集体训练中,高明经常表现的非常差,不愿意与其他队友一起参与活动。教师就要分析高明的情况,进而发现高明的对自己的位置不满意,教练经常安排他出任球队的前锋,但是高明认为自己更加适合打边后卫的位置,是由于与队友竞争不利,被“流放”到了前锋位置,造成了心理压力。教练就可以在心理调式中给高明做出耐心的解释:“球员的位置安排是根据教练的分析来判断的,我认为你的爆发很强,有短距离摆脱的能力,比较适合出任前锋的位置。你喜欢的边后卫位置对体力要求非常高,需要大量的折返跑,但是你的弱点是耐力不够出色”。然后要对运动

员给予尊重和感情的接纳,对他接纳有利于他自身的表达,比如教练可以对高明说:“我尊重你的个人喜好,如果你能短时间内提升你的耐力,达到球队战术要求,我可以给你调整位置”。这样一方面可以让运动员感受到教练的关心和关注,另一方面激励运动员去改善自身的技术弱点,提升自己的竞技实力,

2.1 注重多元化的心理调式模式

多元化的调式模式也是加强心理教育工作的有效手段,但在实际工作中,一方面由于部分足球教练对心理调式不重视,另一方面运动员有一定的抵触心理或者畏惧心理,致使足球教练的心理调式工作效率不高,出现了一定的困难。足球教练应该从运动员的思维角度去思考,怎样能够走进运动员的内心,让运动员从心里愿意接受教练的指导。多元化的心理沟通是提高心理调式水平的基础,教练可以改变自己在队员面前的身份,让运动员把自己当成一个小伙伴,运动员愿意跟自己的小伙伴去分享自己的心事。在心理调式中,教师应该结合有效的沟通交流方式,顺利的与运动员建立交流的渠道,帮助运动员调整训练节奏,平稳健康的发展。同时教练要注意心理调式的语言,尽量使用轻松幽默的引导性语言,平易近人的交流态度,帮助运动员放下心理的戒备。举例来说,当面对一些生理、心理变化的问题,或者是外界压力,比如经济、生活上问题时,一些运动员因为含羞或者内向,不愿意与其他队友或者教练交流,内心具有一定的逆反情绪或者排斥心理。这时候如果通过普通的面对面交流可能很难突破运动员的心理防线,导致心理调式无法正常实施。在这种情况下教练可以改变传统的咨询思路,利用现代化的沟通工具加强与运动员的信息交流和沟通,例如QQ、微信、钉钉等通讯APP,运动员在教练面前不想说或者不敢说的话,在通讯工具里就会更容易表达出来,让教练和运动员之间建立起沟通的桥梁,进而完成心理教育措施,可见,多元化的沟通方式可以显著优化心理调式的工作质量。

结束语:足球教练通过心理调式的指导,让运动员发现自己的长处,并合理的将自己的优点变成闪光点,引导运动员全情地投入日常训练和比赛中,并让运动员感受到团队的温馨,使队员们紧密地团结在一起,并保持良好的心态去解决实际问题,有效的提升足球训练工作质量。

参考文献:

- [1]石岩,马虹.精英运动员心理健康问题审视[J].福建师范大学学报(哲学社会科学版),2020(3):117-130.
- [2]刘世峰.在体育教学中教练员与运动员的心理沟通[J].山西广播电视大学学报,2004,9(3):72-73.
- [3]柴小刚.谈学校课余训练中教练员与运动员的心理沟通[J].太原城市职业技术学院学报,2008(2):126-127.