

青年飞碟运动员的心理技能综合训练途径探究

◆ 陈 东

(北京市射击运动技术学校 101400)

摘要:本研究结合实际,对青年飞碟运动员的心理技能综合训练途径进行研究。首先,研究阐述了青少年运动员的心理特征,其次对青年飞碟运动员的心理技能综合训练途径进行探索。实践可知,通过心理技能综合训练方法的应用后,2名青年飞碟运动员心理技能得到了显著提升,该方法值得推广使用。

关键词:飞碟运动员;心理技能;综合训练;途径

前言

飞碟属于技能型敏捷反应且呈现出精准状态的具有竞技比赛性质的体育项目,与此同时也是对速度、精准度要求极高的一项个人运动项目。它不仅需要参与比赛的运动员能够在比赛时保持较快的反应速度,还要在这一反应之后可以达到人和枪完美的融合在一起的状态。这是因为在实际的比赛中,飞碟运动员在靶位上是轮流进行开枪的,自前面的一位运动员的射击结束开始计时,全部过程须得控制在10秒之间,这也进一步提升了飞碟运动员心理技能方面的要求,确使自己的实际能力水平能够不受任何外界的影响,从而得到最大程度的发挥。因此,运动员应该有着相对而言较强的抵御外界影响的能力,以及高度的自制力,这样才能使自己在实际的比赛中保证自己实力的顺利呈现,不让自己留下心理遗憾或消极影响。由于运动员心理方面的训练不好掌控,目前也没有直观的方法看到训练成果呈现的状态,所以在实际的训练过程中,运动员一直存在操作方面的问题。通过教练员的多次实验以后,把已经掌握好的一些具有实操性的心理方面的练习形式来开展多样化训练,能够在一定程度上提升关于运动员比赛心理方面的实操性。

1 青少年运动员的心理特征

青少年这一年龄阶段包括两个时期:少年期以及青年期。少年期相较青少年而言是一段比较关键的时期,青年初期者则不一样,这个阶段的青少年已经在不断变得成熟中,思维、情绪方面均可以比较好的理性控制。射击运动对运动员心理方面的要求相对其他运动而言比较高。在射击运动中,它的每一个方面均和运动员的心理状态紧密的结合在一起。例如,关于射击运动员打枪手感方面的问题,实际比赛的状态以及运动员心理能力等。教练员在挑选具有潜力的人才时须得有效地利用心理学方面的理论知识,以此,有效的提升选材的成功率。

2 依照执行主体,将导入意识和主动意识植入训练过程。

2.1 导入意识训练中教练员占主导

2.1.1 提高集中注意力和心理品质的训练

对于飞碟运动员而言,注意力的训练非常重要,只有注意力达到一定程度时,思绪才会比较灵活、心情才会处于一种愉悦、放松的状态,从而进一步可以达到更好进行比赛的目的。培训注意力的主要宗旨便是运动员能够用心的注视一个靶目,而并不受任何外界事物的影响。

“意守”换句话说而言也就是将注意力聚集在需要完成的举动以及相关技能上,不受外界的影响。在这个步骤里,一般而言所需要选择的练习方式便是教练员直接开展多样化的打岔阻断,特别是对运动员在实际操作过程中的阻断,通过这个来加强且提升阻断后的快速再次聚集或者是程序本身延续性和笃定操作力的能力,这种类型的练习,能够很大程度的免疫在实际的比赛过程中发生的一些紧急状况所以对运动员产生的一部分不好的作用。

2.1.2 提高运动员心理负荷承载能力和范围的训练

根据实际的比赛要求来训练运动员,而不是盲目训练。在日常的练习经历中着重强调心智方面的练习,注重运动员实战能力的训练,提升运动员自己本身的综合比赛能力。心理方面的承受力也是在实际的比赛过程中,自身的实力能够得到有效发挥的根本。所以,高强度的心理压力配合着不同的练习方式,都要贯彻在整个过程中。其主要目标便是能够切实提升队员心理方面的自

控力、对突发情况的应对力以及抗压力,保证日常训练的有效性,不浪费训练时间和训练机会。

2.2 主动意识训练中运动员是执行主体

2.2.1 坚持念动表象训练,集中注意力,不断强化

优秀的技能措施流程念动练习,换句话说也就是经由联想或是回忆运动行为,从而进一步产生良好的射击体验,这样的话,能够达到不间断练习的目的。运动员须得反复多次回想之前的动作流程以及射中的几率,这既是提高自信,也是放松身心的一种方式。尤其是在实际的比赛过程中,经由贯穿式的念动表象程序化,来帮助运动员收心,及时转换到比赛状态。

2.2.2 积极自我谈话,提升自我形象

提高信心自我交流是指通过语言文字来和自己进行沟通。自我谈话具有双面性,它既可以提升运动员的自我形象,同样也可以降低其自身形象。所以,它可以确定运动员的比赛心态,若是自我形象提升,比赛时的表现力亦得到对应的提升。但是,如果自我交流的内容比较负面时,便会降低运动员的自我形象,这也会进一步导致比赛技术发挥能力的降低;但是随着比赛评分的减少,自我交流便会变得更加的负面,这样的话自我形象会变得更低,便会造就一种恶性循环。很明显,唯有通过更改不好的自我交流习惯,不断练习正面的自我交流便可以结束这种状态。

无论是通过思维方式,亦或是默述的方式展开这种类型的训练,在实际的练习过程中,这均是一种相当有效的工具。自我谈话可以帮助运动员在重要期间减少比赛压力方面的困扰,这实际上是一种不可直观感受可是特别有效的心理方面的练习方式,务必坚持这种练习,保证其能够贯通全部的训练过程,帮助运动员渐渐养成自然实行的习惯。强大的自信能够来自曾经的胜利成就,运动员自身的生涯方向以及主观价值。^①自我谈话的实质和实际内容越靠近,它本身所能够产生的影响就越大,加大自信的成效便越明显。这就得要求教练员须得尤其关注自身所言所行,第一要小心自己和运动员在沟通过程中交流的形式,这一方面是由于教练员和运动员之间是紧密相连的,两者之间会直接作用彼此。第二,运动员不可以将目光滞留在容易产生负面情绪的事情上。

2.2.3 逐步学会自我放松训练,实现有效缓解肌体紧张

确保动作内感的安定、流畅、舒缓技巧相较于对运动员而言尤为关键,它不但会出现在运动员日常生活的点滴里,在进行实际的比赛时也能够通过放松技巧来让射手学会把控自我情绪,达到平衡心态的目的。在平时的练习过程中,使用频率较高的三种程序分别是:渐进性放松,意守和浅入催眠。特别是在运用渐进性放松程序,能够使得助运动员在较短的时间内舒缓全身心,舒缓全身心对射手而言相当关键,刚开始进行练习的运动员可能需要半小时左右的时间来开展训练,大体上是协助队员意识认识且区别焦虑和轻松两者年的迥异。首先选择一个相对而言比较惬意的姿势躺在地板上,根据提示音的指示,一直紧张或放松其中几块肌肉群(因为形式不一样,能够将各个部分的肌肉结合在一起,笔者认为须得强调专项肌肉)。在实际的比赛过程中,大部分运动员的肌肉都会逐步变得紧张,可她们一般情况下认识不到,所以,能够进行自我放松是十分关键的,但是这样的技巧不可以一举成功,运动员须得保持一个时期才可以慢慢熟悉并驾驭。只要学会这个技巧,运动员便可以在上场之前的半小时从被动放松的形式变为上场前仅需10~15分钟的主动放松,并能够进入比赛状态。不仅如此,结束时在靶位间隙仅需5—10秒便可以最大程度的让自己维持一个相对而言轻松自在的状态。

做放松训练的另一个目的便是它有利于念动训练,当运动员是放松状态的时候,潜意识可以更好地聚集注意力,这样的话能够让想象更明了。越是聚集,想象的作用越强。

开展放松训练的时候一般需要做的一些事情:第一,躺在床垫上,两腿须得叠加在一处,胳膊自然置于身体的两边,不可以

放在胸前。躺的姿势调整好之后，运动员需要将眼睛闭起来，四处的光线尽可能低一点，不能存在比较扎眼的光线，运动员开始在紧张和放松状态中展开判断且更换。不仅如此，须得将注意力聚集在呼吸上，展开一种自我放松的节拍，这也有利于学习集中全身心。运动员在进行这种训练时，多数会产生困意，想要入睡，但其实这是一种比较接近睡眠的状态，一旦进入这种状态后，就尽可能想象比较舒缓的环境，然后，须得联系到比赛过程，这样才可以达到比赛中放松的状态。

3 综合心理训练方法周期

在 2017 年训练中，针对车某某、宋某某 2 位青年运动员实施心理训练，具体的训练内容如表 1，在通过一定周期的训练后，车某某、宋某某的心理能力得到了提升，并且在 2018 年 3 月澳大利亚青年世界杯比赛中，车某某获取银牌，宋某某第七名；同年，在 6 月德国青年世界杯比赛中，车某某铜牌，另外在同年 9 月射击世锦赛青年组比赛中，车某某个人冠军，团体冠军，宋某某个人银牌，团体冠军。实践可知，通过综合心理训练周期方法的应用队员们都取得了良好的成绩。

表 1 完整比赛周期心理训练内容

阶 段 划分	基础技术 训练阶段	综合训练阶 段	赛 前 准 备 (调 整) 阶 段	比赛阶段
心 里 训练 安 排 内容	引入意识； 聚集注意力 集中可以练 习 主 动 意 识： 1: 舒缓练习 2: 念动表象 练习	引入意识：心 理 承 受 能 力 练 习 主 动 意 识： 1: 舒缓练习 2: 念动表象 练习	主动意识： 1: 念动表现 练习 2: 自我交流 练习	主 动 意 识： 1:念动表 象 2:自我交 流 3:自我舒 缓

4 小结

- (1) 保持有目的的选择多样的形式结合实操性较高的的综合心理练习，能够帮助达到稳定心理的状态。教练员须得注重心智方面的练习，全方位的增强运动员的综合能力。
- (2) 心理方面的练习、技巧层面的练习以及身体素质方面的练习结合形成了飞碟运动员强效练习的大致内容，这三部分互相作用且进步。起决定因素的是运动员的综合竞技能力，其中心理方面占的比例相对而言较重，好的比赛心理在实际的比赛过程中尤为重要。
- (3) 造成不同比赛结果的原因有很多方面，教练员须得一直不断探索，进而放在日常的训练里，提高运动员的综合能力。

参考文献：

[1]张箭宇. 浅谈飞碟运动员的心理调节[J]. 才智,2013,(24):322-322.
 [2]孔红新. 浅谈排球运动员的心理技能训练[J]. 常州工学院学报,2011,24(6):93-96.
 [3]刘金. 浅谈网球运动员的心理技能训练[J]. 体育世界(下旬刊),2013,(004):96-97.
 [4]孔红新. 浅谈排球运动员的心理技能训练[J]. 常州工学院学报,2011,24(6):93-96.
 [5]刘金. 浅谈网球运动员的心理技能训练[J]. 体育世界(下旬刊),2013,(004):96-97.
 [6]颜卫东. 击剑运动员心理技能训练方法研究[J]. 南京体育学院学报(自然科学版),2007,6(4):72-74.

注释：

①侯强. 浅谈速滑运动员心理技能训练[J]. 冰雪运动,2004,(6):18,21.