

高校运动训练运用心理训练现状与价值研究

方明惠

贵州师范大学体育学院, 贵州 贵阳

收稿日期: 2023年5月8日; 录用日期: 2023年6月9日; 发布日期: 2023年6月19日

摘要

本文主要运用文献资料法、逻辑分析法对高校运动训练项目运用心理训练的作用与价值进行研究, 研究表明高校运动训练运用心理训练现状: 受传统训练影响较大; 体育教师缺乏心理学知识; 高校心理训练地位低下等问题。策略: 体育教师转变传统思维; 体育教师应学习丰富的科学知识; 提高心理训练的地位; 心理训练价值: 增强学生学习动机; 发挥社交价值; 发挥技战术能力; 发挥教育价值。

关键词

心理训练, 现状, 价值

Research on the Status Quo and Value of Applying Mental Training in Colleges and Universities

Minghui Fang

College of Physical Education, Guizhou Normal University, Guiyang Guizhou

Received: May 8th, 2023; accepted: Jun. 9th, 2023; published: Jun. 19th, 2023

Abstract

This paper studies the function and value of psychological training in sports training programs in colleges and universities by using the method of literature and logical analysis. The research shows the status quo of applying psychological training in sports training in colleges and universities: influenced by traditional training; physical education teachers lack systematic knowledge of psychology; the status of psychological training in colleges and universities is low. Strategy: physical education teachers change the traditional thinking; PE teachers should learn rich scientific

knowledge; improve the status of mental training. Value of psychological training: enhance students learning motivation; give full play to the set value; give full play to technical and tactical abilities; give full play to the value of education.

Keywords

Mental Training, Current Situation, Value

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

在体育强国背景下，竞技运动演变日趋激烈，体育强则国强，体育作为一种文化软实力在凸显国家综合实力面前占据着重要位置。运动员在面对激烈比赛环境下能从容不迫地保持自信心站在赛场上完成比赛是无比的关键与重要。很多优秀选手运动员在赛场下有着强硬的技术，但在比赛时心理素质不稳定就会对比赛成绩产生重大影响。“精神力量”如同技术和体能，对于运动员在体育比赛中展示自己的力量同等重要[1]，运动员的技术和体能是基础，强大的心理素质在比赛中不容缺位。本文对心理训练所具有的作用与价值做研究，以期为高校进行运动训练时提供参考。

2. 运动项目训练中运用心理训练的现状

2.1. 受传统训练行为影响较大

体能训练、技战术训练、心理训练是各竞技运动项目中常用的训练内容。竞技运动项目日常训练中三者应当是齐头并进的，但是受传统训练思维影响，三者训练占有的比重却大大不同。心理训练占平时训练的比重较低，究其原因就是训练者训练意识不强烈。认为技战术和体能训练才是在比赛中制胜的关键，并没有把心理训练作为训练其中之一的策略，这就导致了平时心理训练占比少的情况[2]。

2.2. 高校运动训练中体育教师缺乏系统的心理训练知识

训练知识涉及面广，不光覆盖了体育心理学科的其实还有很多其他交叉学科的。要想把心理训练发挥到极致，体育教师的理论知识面就要丰富广阔。体育教师要针对学生的心理特点进行分析，视情况而定。体育教师缺乏系统性的知识这也是心理训练很难在运动项目中得到开展的一大原因[3]。

2.3. 高校运动训练中心理训练地位低下

心理训练在思想上得不到重视，导致心理训练地位低下。高校运动训练中，不管是哪一项运动项目的训练，都存在一个普遍的问题。把精力和时间都集中在运动项目中的技能和战术上面，对于心理训练存在有针对心理的训练，就是在时间和精力上存在反差而已，没有做到精准性重复性系统性的练习。

3. 针对运动训练运用心理训练出现的问题提出的策略

3.1. 高校体育教师改变传统训练思维模式

高校体育教师应该打破固有的训练思维模式，一个人竞技能力的提升是包含多方面的，应把体能训

练、技战术训练、心理训练作为一体化发展。改变只有体能训练、技战术训练才是竞技能力提升的固有思维，系统的心理训练让运动员保持良好心理状态使其正常竞技能力呈现出来才是制胜关键。例如中国跳水运动员郭晶晶凭借其强大的心理素质夺冠，2008年，北京奥运会跳水比赛时，霍启刚在台下紧张到喘不过气来，看上去比郭晶晶压力还大，郭晶晶调侃到“是我比赛又不是你比赛，你怎么看着比我还紧张”，郭晶晶在重大比赛面前不乱阵脚从容面对，与平时心理训练有很大关系。比赛取胜关键是稳定的心理素质与体能与技战术的完美结合，因此在平时训练中心理训练不容缺位。

3.2. 高校体育教师应具备丰富的科学文化知识

体育教师应该具备丰富的科学文化知识，丰富的科学文化知识可以拓展自身的思维方式，培养创新能力，创新能力课除了自身学科理论体系、实践经验外，应该多学科交叉学习，丰富自己的知识面，心理训练是一个具备挑战性的项目，复杂且要根据实际而定。体育教师应该丰富自己的理论外还应不断总结自己的实践经验，根据学生共性与个性制定训练计划，丰富的科学知识是体育教师指导训练的指向标，在面对错综复杂的训练情况时，科学文化知识是指导实践武装头脑的武器。例如“焦作金牌体育田径教练员张鹏”他并不是科班出身，凭借着对田径的热爱由化学老师跨行做了田径教练并且获得丰硕的成果，培养了国际、全国、省级等冠军。他跨行的第一件事就是给自己充电，不断地学习先进技术，不断更新知识，也不断地调整自己的训练计划，这个优秀的案例足以证明丰富的科学文化知识和先进的技术在我们工作中是不可或缺的，作为体育工作者我们要具备丰富知识体系。

3.3. 提升高校训练中心理训练的地位

提高思想训练在思想上的重视，加大心理训练在运动训练中的比重。应要求技战术训练、体能训练、心理训练齐头并重，不能重头轻尾，只要全面性的发展，每个能力都能得到提升整个竞技能力与运动成绩才能得以最大提升。不管任何一项运动训练都应花时间与精力在心理训练中，系统化长时间的训练会提高人们的心理调节机能，积极的心理状态是迎接比赛最佳动力，改变赛前焦虑状态，以自信的姿态面对比赛，能够让大脑放松，改善赛前大脑疲劳的不佳状态[4]。

4. 高校运动训练运用心理训练的价值

4.1. 增强学生学习动机价值

根据马斯洛需求层次理论，人有五大发展需要，生理需要、安全需要、社会需要、尊重需要、自我实现。学生学习动机是学生在参与活动心理得到响应后产生的，在训练活动中学生有展示自我的需要，享受快乐的需要。如在参加运动项目训练后组织一次心理上的放松，会让学生从心理上的放松从而享受到生理上的疲劳缓解。学生就会有获得运动训练后的快乐，运动结束后生理上和心理学上的需要加强，动机就会由此而生。动机是推动人们不断向前发展实现目标的一种内驱力，运动项目训练中发挥心理训练能够促成这种内驱力的实现。

4.2. 有利于发挥社交价值

在高校运动项目训练中，在技战术训练、体能训练、心理训练都需要体育教师与学生的积极配合，对于心理训练上的配合对于体育教师和学生更具挑战性，如学生心理不统一，想法不一致都会产生师生配合高度不契合的情况。多多开展心理训练对学生们的心理有重建之用，有利于师生之间、生生之间的融洽训练关系。心理训练在一定程度上具有教育意义，不仅包括教学生获得调节心理能力上还有一个就是社会上的适应也掺杂在其中。

4.3. 有利于大学生运动员在赛场上发挥自己的技战术能力

技战术能力和体能是一个运动员参与比赛进行训练的基础,运动员心理能力就是技战术施展的保障。在运动训练中,不能忽视心理训练,心理训练是为技战术和体能更好发挥的基础,关键时刻能够为技战术体能正常或超常发挥保驾护航。且不说我们的普通大学生运动员会因为心理素质失常而成绩受影响,我们国家运动员在国际上的比赛都出现有因心理能力而导致成绩发挥失常的情况。看似普通的心理训练如果没有习惯性进行系统性训练,比赛结果在很大程度上会受到影响,这会让我们前期的准备工作大打折扣,得不偿失。在日常训练中就应该设置与比赛相同场景让运动员感受应激行为。每个人对刺激的应激程度是不一样的,根据具体情况做适当的调节,让自己适应比赛的情景。

4.4. 有利于发挥教育价值

在进行心理训练时,心理训练是一个系统的过程,体育教师可根据不仅仅是运动心理学理论的知识还可根据其他学科的心理知识进行系统训练。让学生能够在赛场克服自己,调节自己的心理状态更好迎接比赛。教学生在赛场上如何解决自己的心理问题,根据自己的情况充分发挥主观能动性进行调节。心理训练还有一个重要的精气神作用,在中长跑项目中很多依靠坚持不懈的毅力完成比赛的,如我们的女排精神,不服输不气馁这种良好的品质对发挥教育价值有很大作用,具有一种不可抵挡的气势来感染自己。

5. 总结

心理训练对高校运动训练具有一定的价值与良性作用,在激烈的赛场上进行过系统的心理训练的学生运动员能更好克服赛前焦虑状态。高校运动训练是国家输送运动员人才的一个平台,高校应重视运动训练中心理训练的提高,为国家输送不仅仅是体能强、技战术强、更应集心理强为一体的运动型人才。其中心理训练更有利于学生的健康,健康不仅是指身体上没有疾病,还指心理、社会、环境的良好适应。心理训练在运动项目中有着重要价值,我们应当重视。

参考文献

- [1] 金成平,石磊,杨成波,高平,胡海旭. 中国运动训练基本理论的演进与发展[J]. 武汉体育学院学报, 2022, 56(4): 87-93.
- [2] 刘江涛. 影响高校运动训练有效性的因素分析与应对策略[J]. 青少年体育, 2021(10): 57-58.
- [3] 王海滨. 心理训练对减少高校足球教学中运动损伤的意义探究[J]. 青少年体育, 2016(8): 29-30.
- [4] 郭佳. 心理训练在高校运动训练中的作用与应用策略[J]. 灌篮, 2019(10): 59-60.