

Cultivation and Training Methods of Psychological Quality of Walking Athletes

Gang Zhang¹, Xiaotong Fu²

¹School of Physical Education, Jiangnan University, Wuhan Hubei

²Hohai University, Nanjing Jiangsu

Email: jhunjcjj@126.com

Received: Aug. 19th, 2016; accepted: Sep. 4th, 2016; published: Sep. 7th, 2016

Copyright © 2016 by authors and Hans Publishers Inc.

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

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



Open Access

Abstract

Athletes' performance is related to the athletes' psychological quality at sports games, and it is a positive correlation situation, which means that when athletes' psychological quality is stable and normal, the result will be good; on the other hand, athletes will play poorly so that the results decline. Race walking is a sport which consumes long time and great physical strength; the competition is intense. As a result, it increasingly shows the importance of athletes' psychological adjustment ability. So we should improve the recognition of the importance of psychological quality training for race walking athletes, make efforts to eliminate the adverse factors which affect race walking athletes' psychology, and notice the psychological adjustment before, during and after the game. In the practice of training and competition, all coaches and athletes should learn the integrated use of psychological adjustment methods, and aim to facilitate the movement of race walking athletes to create better results.

Keywords

Race Walking, Psychological Factor, Psychological Adaptation, Psychological Adjustment, Self-Regulating Ability

竞走运动员心理素质的养成及训练方法

张 刚¹, 付晓彤²

¹江汉大学体育学院, 湖北 武汉

²河海大学, 江苏 南京

Email: jhuncjjcj@126.com

收稿日期: 2016年8月19日; 录用日期: 2016年9月4日; 发布日期: 2016年9月7日

摘要

体育比赛时, 运动员的心理素质如何, 与运动员成绩成正相关态势, 即心理素质稳定、正常, 成绩就会出色; 反之, 运动员的水平发挥就会失常, 成绩下降。竞走运动由于耗时长、体力消耗大, 竞争激烈, 因此, 愈发显现出运动员心理调节能力的重要性。为此, 我们应提高竞走运动员心理素质培养重要性的认识, 努力消除影响竞走运动员心理的不利因素, 注重竞走运动员赛前、赛中及赛后的心理调整, 在训练与比赛的实践中, 教练与运动员都要学会综合运用心理调节方法, 以利于竞走运动员创造出更好的运动成绩。

关键词

竞走运动, 心理因素, 心理调适能力, 心理调节方法, 自我调节能力

1. 前言

竞走运动属于竞技体育, 在奥运会和重大田径比赛中男子有 20 千米、50 千米公路竞走、20 千米田径场地竞走; 女子有 5 千米田径场地竞走、10 千米公路竞走。竞走与跑的根本区别在于走步时两脚必须与地面轮换接触, 不能有腾空阶段。竞技就是比赛, 比赛就会有输赢, 为什么一些优秀的竞走运动员平时成绩很好, 然而到了比赛时, 特别是一些大赛时, 会出现成绩大幅的下坡呢? 我们知道竞走的比赛规则是非常严厉的, 该项运动的比赛有两个核心规则。首先, 竞走运动员必须始终保持至少有一只脚与地面接触。其次, 前腿从着地的一瞬间起直到垂直位置必须始终伸直, 膝关节不能弯曲。再加上比赛中有 6~9 名专职的竞走裁判员监督运动员。按规则规定, 他们不能借助任何设备帮助判断, 只能依靠自己的眼睛来判断运动员是否犯规。当竞走裁判员看到竞走运动员的动作有违反竞走技术的迹象时, 会予以黄牌警告, 并在赛后报告给主裁判, 这无疑给竞走运动员造成了巨大的心理压力。因此在竞走运动众多的不利因素中, 最重要的一点, 毫无疑问的就是运动员心理因素。竞走运动员的心理问题, 特别是运动员处于劣势时, 并受到黄牌警告时会表现的异常突出。这一直是竞走界始终注重的一个重点问题。前联邦德国著名的运动心理学家里德尔指出: “比赛的心理准备是一长期的学习过程, 在这一过程中, 除了成功之外还必须经受失败和挫折, 最后使运动员成为一个独立自主的、稳定的——也就是说能够抵制各种干扰因素的人。” [1]

随着社会不断地向前发展, 人类的科学技术也不断地进步, 如今科学研究的成果与运用已深入人类社会的方方面面, 体育界也不例外, 人们正利用最新的科技手段对竞技体育的技术, 训练方法以及体育心理因素等各个环节进行跟踪研究, 以便于体育的各个项目向更高、更强、更快迈进, 培育出大批优异的运动员。通过大量的科研与实践, 体育科研人员发现, 体育比赛时, 运动员的心理素质如何, 与运动员成绩成正相关态势, 即心理素质稳定、正常, 成绩就会出色; 反之, 运动员的水平发挥就会失常, 成绩下降。竞走运动由于耗时长、体力消耗大, 竞争激烈, 因此, 愈发显现出心理调节能力的重要性。这也给了我们一个启示, 平时在培养竞走运动员的过程中, 除了注重体力、技术以及战术意识等方面的培养外, 还要特别注重对他们心理调适能力的培养。

2. 提高竞走运动员心理素质培养重要性的认识

2.1. 竞走运动不仅仅是体力、技战术的比拼, 更是心理素质的较量

现代竞技体育已发展到一个新的高度, 各项运动之间, 特别是田径类的比赛, 强手之间的比赛, 其在身体素质、技术能力方面的差距也越来越小, 可以说, 在竞走运动比赛时, 比赛不仅仅比的是是体力、或是技术、战术方面的比拼, 其更是心理素质方面的较量。可见运动员, 包括竞走运动员在比赛前的心理准备、比赛过程中的心理调控, 处于优势或劣势时如何尽快地进行自我心理调节以及赛后的心理调整与心理辅导, 都会直接地或间接地影响着竞走运动员比赛时的成绩与以后比赛时的成绩。

2.2. 田径比赛中的“克拉克”现象

何为“克拉克”现象? 克拉克是著名的澳大利亚田径运动员, 是 20 世纪 60 年代世界上著名的长跑选手, 他曾 19 次打破世界纪录。然而, 在他参加的两届奥运会上(1964, 1968)均未获得冠军, 仅仅得到一枚铜牌。因此, 他被人们戏称为“伟大的失败者”。鉴于此, 人们也常常用“克拉克现象”来形容优秀选手在大赛上的失利, 重大比赛时经常会出现的“克拉克”现象, 就是对运动员心理素质重要性的一个极好诠释。

“克拉克”现象在我国体育界也经常会出现, 如我国一些优秀的运动员在国内的训练与普通的体育比赛中常常会取得优异的成绩, 有时甚至会平或打破世界纪录, 但一到参加重大的体育盛事时, 特别是到国外参加重大比赛时, 往往会表现失常, 本应获取奖牌的, 有时不仅进入不了决赛, 甚至连复赛也进入不了。这就是典型的“克拉克”现象, 也就是比赛不是输在技术或战术上, 而是输在了心理素质上。

2.3. 国际田径名将对体育比赛心理重要性的认识

世界各国的一些著名运动员都有过类似的经验与教训。美国著名的田径运动员刘易斯十分重视田径比赛时心理准备, 他曾说过: “平时主要是身体上的准备, 比赛前 90% 是心理上的准备。” [2] 这说明刘易斯通过实践与教训已充分地意识到心理素质的稳定与准备在体育比赛中的重要性。

3. 影响竞走运动员心理的因素

影响竞走运动员比赛时心理的不利因素, 有很多, 大体说来不外乎外部因素与内部因素两大类, 下面从内外两个部分对影响竞走运动员心理的不利因素作出分析。

3.1. 影响运动员心理的外部因素

3.1.1. 来自社会舆论和媒体的压力因素

在国际大型体育比赛中, 如奥运会等, 竞走运动员已不单单代表个人, 而是代表国家参赛, 与国家、民族的荣誉息息相关, 这无疑给运动员带来巨大的心理压力。这种现象在我国体育举国制的体制下显得尤为突出, 在这种体制下。胜则为国争光, 败则影响民族形象的理念根深蒂固, 再加上社会舆论以及媒体对运动员寄予的厚望, 都无形中对运动员形成了巨大的心理压力, 导致我国一些优秀的运动员在重大比赛中, 注意力不能完全集中, 思想包袱过重, 心境不能完全放松。在这种心理影响下, 要想取得好成绩, 谈何容易?

3.1.2. 比赛的规模越大, 运动员的任务越重

因为比赛规模越大, 运动员胸中的使命感、荣誉感和义务感会更强烈。特别是赛前体育行政部门作出的应获得金银铜牌的预计数, 更是加重了运动员心理上的负担。在此氛围的影响下, 如果运动员没有认真地进行过赛前的心理准备和心理辅导, 很容易比赛时的情绪失控, 出现心理紧张的状况, 这会十分明显地影响运动员的比赛成绩。

3.1.3. 来自比赛对手名气与实力的影响

如果比赛时遇见的对手其名气很大, 实力又很强, 与自己的悬殊较大; 或者对手是新手, 实力远不及自己。这时运动员的心理会相当放松, 道理很简单, 如同成人与小孩打架, 作为小孩来讲, 反正你是成年人, 打输了是情理中的必然, 不会对我的名声有任何影响; 作为成年人讲, 根本不会想到输, 内心没有一点点的恐惧感。然而, 当两名参赛对手名气与实力旗鼓相当时, 问题就出现了。实践告知我们, 这种情况下, 比赛往往不是在比实力, 而是比双方的心理素质谁过硬, 谁的心理准备充足, 谁获胜的机率就会大大增强。

3.2. 影响运动员心理的内部因素

3.2.1. 竞走运动员的训练水平与比赛经验

平时的严格训练与丰富的比赛经验是参赛时保持心理稳定的先决条件。平时训练不刻苦, 又没有多少比赛的经验, 一旦面临重大比赛, 心里就会没有底, 没有底就无从谈心理稳定。实践证明, 竞走运动员平时训练自觉地严格要求自己, 不怕苦、不怕累, 对自己高标准、严要求, 其技术与体力自然会与日俱增, 运动成绩提高了, 参赛的机会就会增多, 经验的获取会愈加丰富, 有如此的充足准备, 比赛时心理的调控会变得容易多, 比赛获胜的信心与斗志会大大增强是, 临场发挥会更加有利, 取得优异成绩的机率会增加更多。

3.2.2. 竞走运动员参赛的动机

心理学理论指出: 动机不同就会产生不同的情绪。实践表明在竞走比赛时, 一位具有崇高社会责任感、民族自豪感的运动员, 当比赛激烈时, 崇高的社会动机会激起运动员强烈的责任感、民族感和荣誉感, 激发他内心的斗志与必胜的信心, 从而激发他在竞走比赛中能战胜劣势、克服疲劳, 甚至战胜伤痛, 去勇敢地奋力拼搏。反之, 社会动机欠缺的竞走运动员, 当比赛处于劣势时, 由于没有强大的信念支撑, 会产生害怕困难, 不思进取的消极心理, 任由比赛随意进行, 不愿作驾驭比赛的主人, 而甘当比赛的奴隶, 从而产生走到哪算哪的心理阴影。

4. 竞走运动员心理训练的方法

4.1. 赛前心理训练

4.1.1. 注意力转移法

此种方法多针对赛前容易提前进入兴奋状态的竞走运动员, 且比较有效。教练员可尽量减少与比赛有关信息的输入, 有意使运动员避开赛前的紧张气氛, 力求运动员的心理进入一种超脱赛场的状态。具体方法是, 赛前让运动员进入闭目养神的状态, 听一听徐缓优美音乐, 以达到运动员身心放松的目的。

4.1.2. 鼓励暗示法与表象重现法

体育心理学对此定义为: “表象重现”是在体育运动中有意识地、系统地刺激大脑反复再现训练中的动作, 其有利于巩固正确动作的完整定型, 从而有于对动作的记忆, 以及促进运动员技术的熟练程度。此方法对参赛信心不足的竞走运动员比较适用, 其训练效果已受到体育界普遍的重视, 并在体育训练与体育教学中广泛运用。

4.1.3. 多种方法交叉使用

除以上的方法外, 还有气功训练法、音乐调节法、模拟赛场训练法等, 都是缓解运动员赛前心理的有效方法。

4.2. 赛中的自我心理调整

4.2.1. 从气势上压倒对手

在比赛即将开始时, 如果竞走运动员感觉自己的情绪尚稳定, 可在脑海中运用“表象重现法”对比赛的战术布置作一个回忆。如感觉自己的情绪有点急躁时, 可运用“注意力转移法”放松一下自己的情绪。比赛中, 如果自己处于领先的地位, 要保持头脑的清醒, 防止对手突然从后面赶上自己时, 尽量保持稳定的心态, 以避免赛前战术布置受到干扰。当进入比赛关键时间时, 绝对不能丝毫动摇自己必胜的信心, 要从气势上压倒对手, 一领到底, 不给对手任何可趁之机, 如果采取的是跟走战术, 不要急于提速, 通过有节奏的均加速走, 来给对手施加紧张气氛的压力。

4.2.2. 冷漠状态下的自我心理调

运动员如果在比赛的过程中出现情绪低落, 调动不起积极性, 没有达到高度兴奋感觉时, 应用积极的语言不断地鼓励自己, 竞走运动员之间要积极地相互鼓励, 为队友打气, 把消极情绪转化为积极情绪。教练员在有条件的情况下, 也应积极主动地鼓励运动员, 采取恢复措施, 帮助队员尽快走出冷漠的状态, 重新振作起来。

4.3.3. 赛后的心理调节

以往人们不太注意赛后的心理问题。现代体育竞技心理学的研究表明: 一场激烈的重大的体育大赛, 往往会在运动员的心理上留下非常深刻的影响, 如运动员在比赛中获得冠军, 或是打破世界纪录, 或是取得自身最好的成绩, 常常能使运动员自觉或不自觉地沉浸在胜利的喜悦中而不能自拔。特别是大赛过后, 运动员凯旋后, 随着各种欢呼声、赞扬声以及各种精神奖励和物质奖励的接踵而至, 在此情形下, 运动员如果不能正确对待成绩, 对待荣誉, 在成绩和荣誉面前就会飘飘然, 就会自觉或不自觉地过高估计自己的形象, 就会产生盲目的自信的心理状态, 这对运动员今后的发展肯定是不利的。所以大赛之后, 无论运动员是否取得成功或是失利, 都需要教练员或是运动员自我进行赛后的心理调整。赛后心理调整, 无论是对新老运动员。或是教练员而言, 都是必须的一个心理调整阶段。

5. 结论

竞走运动比赛不仅是身体素质、运动技能、运动战术的比赛, 还包括无形地较量, 那就是运动员之间心理素质的比拼。在重大的比赛上, 竞走运动员除了面对对手、比赛场地问题、主客场问题、比赛时的气候问题、处于优势或劣势下的问题以及裁判的公正与否等众多问题因素外, 还要现实地面对一个强大的对手——自己的心理素质。大家常常说, 只有战胜了自己, 才能战胜别人。其实说的就是运动员如何在重大的比赛中, 能较快较好地调节自己的心理状态。

当然, 运动员的心理素质好并不能替代其他, 诸如身体素质、运动技术的功能, 要做一个高水平、高素质的竞走运动员, 还必须加强平时基本功的训练, 加强自身的文化修养及体育道德方面的修养。只有在全面修养的基础之上, 运动员的心理素质才能得到实质性的提高。

实践证明, 心理因素对竞走运动员在比赛时的影响是显而易见的。因此教练员与运动员都要对此引起足够的重视, 在训练与比赛的实践中, 不仅注重技战术的严格训练。也要善于学会综合运用调节心理的方法, 使之有利于竞走运动以及竞走运动员自身的健康发展, 这样, 才能有利于竞走运动的健康发展, 也有利于竞走运动员创造出更好的运动成绩, 从而对我国的竞走运动作出自己应有的卓越贡献。

参考文献 (References)

- [1] 杨逊. 心理素质与赛后心理调节的分析[J]. 成都体育学院学报, 1998(4): 29-31.
- [2] 吴彪. 我国运动员心理素质培养研究[J]. 现代商贸工业, 2008(10): 316-317.

期刊投稿者将享受如下服务：

1. 投稿前咨询服务 (QQ、微信、邮箱皆可)
2. 为您匹配最合适的期刊
3. 24 小时以内解答您的所有疑问
4. 友好的在线投稿界面
5. 专业的同行评审
6. 知网检索
7. 全网络覆盖式推广您的研究

投稿请点击：<http://www.hanspub.org/Submission.aspx>