

平衡木运动员的临场不良心理及自我调节

杨 刚, 王 丹, 袁辉明

(山东理工大学 体育系 山东 淄博 255013)

摘 要 采用问卷调查、查阅文献资料、数理统计法,分析研究了运动员平衡木比赛临场的心理状态、自我调节及心理训练方法。良好的情绪状态、排除外界干扰、及时的自我调节、强烈的自信心、教练员及时指导等都是保证运动员具备良好心理状态、正常发挥技术水平、取得优异成绩的重要因素。

关 键 词 平衡木;心理状态;心理训练;自我调节

中图分类号:G832.7 文献标识码:A 文章编号:1006-7116(2002)02-0109-03

Athlete's bad mentality and self-adjusting just before performance at the stage of balance beam

YANG Gang, WANG Dan, YUAN Hui-ming

(Department of Physical Education, Shandong Science and Technology University, Zibo 255013, China)

Abstract Using questionnaire, consulting literature dates and statistical of maths and physics, We analyzes the athletes bad mentality, self-adjusting just before performance at the stage and psychological training of balance beam. This essay points out that the good state of sentiments, removing exoteric molestation, the timely self-adjusting, the strong confidence and the guidance of the coaches are all important factors that a sportsman should possess, for they contribute to How to bring one's skills into play and make a remarkable achievement.

Key words balance beam; mentality; psychological training; self-adjusting

心理训练在竞技体操的训练和比赛中是一种必不可少和行之有效的方法^[1]。体操高水平选手在势均力敌的比赛中,胜负的因素在于能否充分发挥高超的技术水平,实际上也是心理训练水平高低的体现。比赛中与其说是在技术上的竞争,还不如说是在心理上的考验^[2]。平衡木项目的特点决定了对运动员心理训练的重要性,准确性及稳定性要求很高,中枢神经的调节比重很大。尤其是比赛中,运动员在超压力的情况下完成动作时,心理负担加重,神经高度紧张,此时的自我调节自然摆到了重要位置。当运动员的情绪处于积极状态时,由于大脑具有与之相适应的神经兴奋过程和抑制过程的平衡,又具有与之相适应的灵活性,因而能够积极地动员植物神经系统和内分泌系统的功能,从而使运动员的肌肉运动感觉、空间、时间感觉等发挥最好的效率,这样就能保证运动员在平衡木比赛中发挥最大的能力。相反,如果运动员的情绪处于消极状态时,由于各种刺激的影响,大脑皮层的兴奋和抑制过程就会失去平衡,搅乱了植物神经系统和内分泌系统的功能,造成调节机能失调,注意力下降,运动员就难以在比赛中有好的发挥。

因此,如何培养和提高运动员的心理素质,也正是当前教练员和运动员必须解决好的问题。为了解决这一问题,我们给我国一级以上优秀平衡木运动员发放调查问卷83份,其中包括优秀运动员刘璇、莫慧兰、乔娅、奎元元等人,回收率100%,全部为有效问卷。同时查阅第29届世界体操锦标赛、第8届全运会、第27届奥运会平衡木单项决赛的相关资料,并对相关数据作统计处理。

1 临场前心理状态

1.1 不良的心理状态

平衡木赛前的一般心理活动,就时间而言可分为赛前准备活动和30s专项准备活动两部分。特别是当一名运动员比赛完成后,即将上场比赛的运动员这段时间里的心理活动尤为重要。通过对全国一级以上83名优秀运动员的调查表明,几乎100%的人心理处于不同的紧张状态。对比赛不利的心理活动表现为赛前过度紧张、对比赛缺乏信心、情绪急躁、易受各种因素的干扰。通过调查发现,运动员上场前担心比赛中失误、担心难度动作失败、害怕比赛失败后教练责

怪等会直接影响到比赛的成败。

在平衡木比赛中,运动员的心理活动往往更加复杂,情绪体验也表现得尤为丰富和激烈。优异成绩的取得在很大程度上取决于运动员心理的稳定性,心理的稳定性又往往依赖于运动员情绪的稳定性。情绪的稳定性又和运动竞赛密切相关^[3]。首先,竞赛总是与运动员追求优异成绩的积极意向联系着,每个运动员都希望获得好成绩。运动竞赛的环境和气氛以及任务和要求使运动员的身心处于紧张状态,所有心理过程都进行的比较激烈、迅速、活跃,大大超过了平时训练的心理负担,这本身是正常现象。运动员适度紧张有利于动作技术的发挥,过度紧张会导致心理压力增大而造成能力下降,在比赛中往往表现为恐惧、胆怯、未上器械就先发抖,当然很难完成好动作。平衡木是“易练难比”的项目,这是它的特点所决定。运动员要在高1.20 m,长5 m,宽10 cm的木面上完成各种跳步、转体、翻腾、高难度连接动作,对运动员的心理能力要求相当高。例如:在平衡木上做一个团身前空翻和在地上做相比,体力要求差不多,但心理负担要大得多。由于运动员过度紧张,以至于平时完成得非常把握的动作也会出现难以想象的失败。

1.2 良好的心理状态

平衡木比赛的成功与否直接影响到团体赛及个人的成绩,因此如何提高平衡木比赛的成功率,历来是国内外体操工作者极为关注的话题。在女子体操比赛中为了取得优异成绩需要解决好技术、身体、战术等问题,而心理因素往往更为重要^[3]。这不仅要求运动员有高度精确的感、知觉,也要求运动员在长达70~90 s的成套动作中注意力高度集中,才能准确地完成动作。有良好心理素质的运动员,上场前的短时间内想的是上法的要领,上法做好了,后面的动作才能更有信心去完成。如果上场前心静不下来,脑子一片混乱,不想上法的要领,肯定一上场就发抖,心发虚,致使比赛失败。如果上法未完成,又没及时地调整心理状态,还想前面没完成好的上法,使后面的动作也不能顺利地完,甚至还会出

现几次失败。在很短的时间内怎样使心理压力减轻,需要自己及时地调整。最为重要的一点是上场前对自己充满信心,相信能完成好比赛,心里不能有杂念,即使出现了失误,也要及时地调整好自己的心理状态,保证后面的比赛圆满完成。

1.3 良好心理状态的意义

运动员的情绪稳定是取得优异成绩的重要条件,这种情绪稳定是在各种复杂的干扰面前保持的稳定^[3],只有具备高度自我控制能力的运动员才能获得最好的情绪控制。在赛场上,常看到有些运动员的体能、技术、战术水平与对手相比并不逊色,但在强手如林的比赛关键时刻,却显得心神不定、缩手缩脚、技术动作变形,这种现象形式上是技术动作失常,实际上是心理失常造成的。运动员在比赛中常会碰到强劲的对手,给运动员带来了巨大的心理压力,特别是在一些重大比赛中。要想使运动员创造出最佳成绩,就必须在赛前正确认识自己的能力,做好赛前的心理准备,消除一切不利因素,稳定情绪,树立自信心,形成以我为主的观念,创造一个良好的心理状态,更好地发挥应有技术的水平。

1.4 不良心理状态的成因

运动员在比赛中或多或少都会出现失误现象,这种失误现象有自身心理紧张的原因,也有外界干扰的原因。过度紧张的情绪会导致运动员的注意水平下降,比赛中常表现为注意力不集中、易受外界干扰、不能很好地分配和转移自己的注意力。运动员比赛时之所以出现调节机能的失调和注意水平的下降,其原因也是受情绪影响的。比赛和训练的紧张程度对运动员来讲是不同的,训练中的竞争不明显,但比赛时运动员之间的竞争就会明显地表现出来。每个运动员都想在竞争中获得胜利,这给他们的心理造成了很大的压力。外界一点刺激会马上引起相应中枢的兴奋,产生的兴奋如果不能被运动所抑制,会很快在大脑皮层中扩散出去,注意水平下降,调节机能失调,使运动员在训练中建立的动力定型受到破坏,最后导致平衡木动作出现失误。表1是对83名全国一级以上优秀运动员临场前心理状态的调查表。

表1 平衡木运动员临场前的心理状态调查结果

是与否	(1)		(2)		(3)		(4)		(5)		(6)	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
是	69	83	65	78	69	83	65	78	59	71	50	60
否	14	17	18	22	14	17	18	22	24	29	33	40
是与否	(7)		(8)		(9)		(10)		(11)			
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%		
是	57	69	55	66	69	83	74	89	50	60		
否	26	31	28	34	14	17	9	11	33	40		

调查内容: (1)心理是否紧张 (2)是否兴奋 (3)是否害怕失误 (4)外界干扰是否会受影响 (5)是否担心难度动作失败 (6)是否担心失败后受责怪 (7)打分时间较长是否会紧张 (8)因前一项没完成好受到教练的责怪是否受影响 (9)是否想的是第一次所用难度动作的要领 (10)是否想的是上法的要领 (11)是否想第一次所用难度动作能否成功。

2 临场心理状态的调节与训练

2.1 紧张或害怕心理的自我调节

许多有经验的运动员认为,在平衡木比赛中比较适宜的心理状态应是:临赛前兴奋,进入赛场后平静地按计划进行专项准备活动,点名前把注意力集中于思考如何做动作上,点名举手示意时稳定情绪,从上法开始注意力高度集中在所做动作上,按照平日习惯的“自我提示”顺序去完成动作直到下法落地。运动员在长期的训练和比赛中形成了适合自己特点的心理准备,在赛场上对出现的异常心理活动要及时地进行自我调节,以语言、思维等各种手段命令自己,这种意志的努力是使比赛具有良好心理状态的保证。表2是对83名全国一级以上优秀运动员比赛中自我调节方法的调查表。

表2 临场前紧张或害怕心理的自我调节方法调查结果

临场前紧张或害怕心理的自我调节方法	人数	百分比
1 将成套动作或难度动作在头脑里默念一遍	62	74%
2 想平时自己完成动作的最佳状态	52	62%
3 自己暗示自己“放松点,别紧张”	63	75%
4 临场前希望有人鼓励自己	49	59%

从表中可以看出:将动作在头脑里默念和暗示自己较为有效,可使自己的紧张情绪调整到适宜状态,不至于出现坐立不安、心情烦躁等情况。上场前对自己的提示是最有效的方法,可以消除紧张心理和进行精神动员^[1]。比赛时运动员希望有人鼓励自己,不光是队员与队员之间的相互鼓励,教练员的鼓励更为重要。教练员的威信直接影响着临场指导的效果,在紧张的比赛中,教练员的表现应“内紧外松”,镇定自如,指导及时,语言简练,鼓舞运动员的斗志。

2.2 心理训练方法

心理训练同技术、身体、战术训练等一样,是为取得优异成绩服务的。心理训练既要掌握心理学的一般原理,更需要结合运动项目和运动员的训练实际。训练目的是给运动员一个适度的心理压力和与比赛相近的心理状态,锻炼运动员敢于拼搏、力争胜利的精神,使运动员在比赛中发挥出正常运动水平。在重大的比赛中,心理训练应使运动员学会进行临场前心理状态的自我调节,把注意力集中于思考如何做动作上,形成临场前适宜的心理状态。在临场前被点名时要保持心理稳定。从上法开始,精神要高度集中注意每一个动作,不要被前面完成的动作或后面的难度动作分散注意力。

心理训练可分为赛前心理训练和比赛中的心理训练两种^[3]。赛前的心理训练通过模拟比赛使运动员建立高质量完成成套动作的自信心、镇静、果断的精神,提高心理稳定性,为比赛中“一套过硬”做好心理准备^[1]。赛前的心理训练

方法归纳起来有以下几种:(1)变换训练的环境和条件,适应比赛要求^[2]。为了提高运动员在平衡木比赛中排除外界干扰的能力,赛前训练可在改变训练环境、训练条件的情况下进行。例如:改变习惯的训练时间、在各种位置的平衡木上进行成套动作训练、播放赛场上各种音乐和录音等等。(2)多组织表演、测试和比赛,检验和锻炼临场的思想方法,提高应变能力。(3)以奖励和惩罚手段增加心理压力,使运动员自觉地进行意志努力^[3],提高第一套成功率及鼓励“优质套”。平衡木比赛要求“一套过硬”,运动员常因为“怕掉”心理或过度紧张而导致失误。赛前训练可采用奖励手段,如:第一套动作做好了算成功若干套,失败了则要罚做若干套。另外可要求运动员在一次训练中完成若干“优质套”;“优质套”可根据运动员的水平提出要求。也可要求在成套动作中不得超出一次轻微错误,下法要稳,不得超出0.05的扣分范围。

赛中心理训练的主要方法有:(1)开好赛前准备会,特别重视排好比赛出场顺序,克服对比赛的麻痹轻视或思想负担过重的心理。提高运动员的比赛意识,激发运动员对比赛的热情和向往。(2)教练员临场的观察与指导。尽管有了准备会的全面准备,而赛场上的情况是多变的,教练员应善于观察运动员的表现,及时加以指导。心理学指出:所有人没有例外,都能深受任何有威信的人的话语影响。可见教练员临场的敏锐观察和有针对性的指导,对运动员的心理状态起着重要作用。当发现运动员点名前过于紧张时,可以让她在地上做做动作架子或做些站立提踵稳定重心的练习,或者让她在场地的一角闭上双眼默念自己的成套动作,通过肌肉活动的诱导作用,使过度紧张的神经得以松弛。(3)运动员在赛场上通过自我调节,表现得很有信心,对比赛的胜利或预想的目标很有把握,沉着、冷静、积极求战,觉得比赛是一种乐趣,敢于争胜,能体现自己的优点,也能及时克服所存在的问题。在实战训练过程中要注意观察和了解运动员在技术、心理等因素上存在的问题,逐一加以解决。在要求上严格,方法上多鼓励。

参考文献:

- [1] 周力行,董承良,俞继英.体操[M].北京:人民体育出版社,1999.
- [2] 过家兴,徐本力.运动训练学[M].北京:人民体育出版社,1999.
- [3] 徐家杰,刘绍君,谢三才.运动心理学[M].北京:人民体育出版社,1999.

[编辑 李寿荣]