

**新西部** NEW WEST

杂志介绍 | 机构设置

联系我们 | 期刊证书

Windows Vista + Windows Live

**数字生活 要出彩**

新春热卖 精彩体验 赶快行动吧

系统 | 举报信

公告 | 再告作者

---

举报信

再告作者

本期上半月刊 | 本期下半月刊




**下半月刊** 中国学术类

科学发展 | 热点聚焦 | 西部论坛 | 财政金融 | 区域经济 | 领导决策 | 哲学美学

经济论坛 | 经营管理 | 公共管理 | 文史纵横 | 党史党建 | 教育探索 | 和谐社会

环境能源 | 信息科技 | 影视传媒 | 心理健康 | 博硕园地 | 他山之石 | 法制建设

新西部 > 心理健康 > 正文

### 高校田径运动员的心理训练研究

作者: 西安体育学院 陈老虎 2009-04-20 查看次数: 318 期刊时间:2008年12月

**[摘要]** 田径比赛不仅是技战术与体力的竞争,同时也是心理的较量。田径运动员的心理训练可通过自我暗示训练、放松训练、增强自信心训练、集中注意力训练和加强技术训练来实现。通过艰苦的训练形成一个良好的心理状态,为创造优异运动成绩打下坚实的基础。

**[关键词]** 田径运动员; 心理特征; 心理训练

在运动竞赛中,比赛的胜负已不仅仅取决于运动员的基本技术、身体素质,还取决于运动员的心理素质,特别是跳高这个运动项目,比赛时间长,相互争夺比较激烈,不仅比技术比能力,也是心理素质的较量和抗衡。科学研究证明,人的运动潜力在于体力、技术和心理因素三者有机地结合。田径比赛不仅是技战术与体力的竞争,同时也是心理的较量。心理状态的好坏,直接影响到运动员的比赛成绩。一个运动员即使身体、技术、战术达到应有的水平,而发挥这些优势的心理素质较差,在比赛中也不会取得满意的成绩。

#### 一、运动员的心理特征

运动员正处在成长发育阶段,身体和心理都显示出不稳定状态。其神经系统处于兴奋与抑制的不平衡,兴奋占优势且容易扩散,表现为活泼好动、兴奋好奇、注意力不易集中等特点。在这一阶段仅仅注重身体方面的发展而忽视心理方面的培养,将不能达到心身平衡发展的目的和效果。

##### 1、培养良好的心理品质

运动心理学家认为,心理训练应该面向青少年,特别是生长发育阶段的运动员。因为运动训练是多种器官机能协同的配合活动,需要经过长期的反复练习才能形成。同时,它与身体的生长发育程度密切相关。心理品质的培养必须从高中阶段及早开始,这是优秀运动员成才的重要途径。

##### 2、培养良好的意志品质

运动训练过程中,生理、心理品质的提高,可以促进身体发育和运动能力的增长,以及技术、技能的形成和掌握,使运动员产生对自己能力的自我意识。这种自我意识在客观环境的限制和影响下,会形成怎样的动机、情感和行动,取决于心理品质。它的发生、发展和形成离不开客观条件和教育环境,同时也离不开个性的差异。运动员在个性特征方面有较大的可塑性,这一阶段的教育、引导和培养,对形成完善性格和意志品质有着重要作用。运动员在训练中要经受大运动量刺激后的疲劳,忍受各种生理上的痛苦,能否长期坚持艰苦的训练,是能否形成意志品质的开始,也是能否走向创造优异成绩的起点。

#### 二、心理训练的方法

##### 1、加强参赛目的、任务的教育,提高对参赛的重视程度

大多数运动员对比赛目的任务是明确不够的,因此,在赛前加强参赛目的、任务的教育,能够激发他们的内在动机,可通过赛前训练的动员会,并结合训练课的内容,有的放矢进行教育。通过赛前训练实践,不断提高运动员对参赛的认识,激



西部政要访谈

#### 动态新闻 [更多>>](#)

- 敬告作者
- 新西部杂志社踊跃向四川灾区捐款

#### 最新招聘 [更多>>](#)



发运动员参赛的热情和训练的积极性。

## 2、自我暗示训练

自我暗示训练是运动员用自己的思想、词语对自己的心理施加影响,以调整和控制自己的情绪、意志和注意力等心理活动,从而提高自我控制的能力,在比赛中建立良好的心理状态。比如跳高运动员可以不断给自己进行自我暗示:“我一定行,这个高度对我来说是轻而易举。”

## 3、放松训练

放松训练是运动员通过自我暗示来实现的,暗示是通过语言影响进行心理调节的手段,它使疲劳的机体得到迅速和充分的休息,使情绪得到迅速的调整,信心倍增地准备下一轮的比赛。其做法是运动员闭目静坐或仰卧,聚精会神地想象自己的放松情景,也可用语言进行暗示放松。放松休息的暗示语言有:我安静下来了;我的全身、大脑都放松了;心跳得平稳而有力;呼吸很平稳很轻松。

[1] [2]

### 相关文章

暂时没有相关的文章!

[在线交流](#) | [更多评论信息 >>](#)

会员帐号:	<input type="text"/>	帐号密码:	<input type="password"/>	<input type="checkbox"/> 匿名发表
<input type="text"/>				验证码: <input type="text"/>
				8 1 d 1
				<input type="button" value="提交评论"/>

[新西部杂志社简介](#) | [招聘信息](#) | [联系方式](#)

西部开发网精品栏目: [西部招商引资](#) [西部旅游](#) [西部人物](#) [西部文化](#) [西部概况](#) [西部房产](#) [西部大开发优惠政策](#) [西部美食](#)  
[违法不良信息举报中心](#) [不良信息举报信箱](#) 客服电话: 029-82301998 举报电话: 029-82302829 主编信箱: [zhubian@cnwest.cc](mailto:zhubian@cnwest.cc)

[About CnWest](#) - [西开简介](#) - [网站地图](#) - [联系我们](#) - [招聘信息](#) - [客户服务](#) - [广告服务](#) - [网络营销](#) - [帮助中心](#)

中国西部开发网版权所有 增值电信业务经营许可证编号: 陕B2-20050078 陕ICP备06005707号 服务电话: 029-82301997

本站所有文章、数据仅供参考,使用前务请仔细阅读免责声明,风险自负。



© 2005-2007