

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

[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不够明确的，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、词语对自我的心理施加影响,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:“我一定可行,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。

4、增强自信心训练法

自信心是指相信自己的目标一定能够达到,相信自己的能力能战胜各种困难而实现自己理想的一种情绪状态。大赛前帮助运动员增强自信心的方法有:信心树立法—用成功实例和情境激励运动员;积极思维法—面对临赛前各种错综复杂的因素和主观感受,指导运动员用积极的思维方法来控制思维内容,防止消极思维的干扰和对情绪的破坏;正面词语暗示法—词语暗示是自我控制与调节自信心的有效方法,积极的、正面的词语暗示能带来良性的条件反射,唤起积极的情绪体验,有助于形成良好的心理状态,增加自信心。

5、集中注意力训练

集中注意力训练是一种重要的调节方法。集中注意力是指:人的身心倾向于某个目标,不分心,不受各种内外界因素的干扰。实际上注意力的调节能力是运动员的一种重要的心理品质。比如:教练员有意识地安排运动员在外界干扰比较严重的环境下进行训练,运动员通过意志努力,集中注意力完成技术动作,通过这样的反复练习,以提高运动员集中注意力的能力;通过运动员的意志努力随时分配和转移注意力的训练。教练员有意识地在同一训练课中变换训练内容,要求运动员迅速从一种方法、手段上转移到另一种训练方法、手段上,这样可以提高运动员调节注意力的能力。

6、加强技术训练,保持运动员赛前心理状态的稳定性

运动员技术训练,就是掌握充分发挥运动员机体能力的最合理、最有效果的技术动作方法的教育过程。一系列心理过程控制着技术动作的准确、强度和可靠性。因此,技术训练过程实际上也是心理训练过程。运动员对技术掌握的熟练程度,对运动员参加比赛的情绪稳定起着重要的作用。在技术训练过程中,应结合技术特点进行心理训练。

(1) 各种肌肉感知觉。注意训练运动员对各种肌肉感知觉,使肌肉尽快成为控制技术动作的主要成份,如在跳高起跳增加起跳踏板,延长腾空时间,让运动员有意识体会完成杆上动作的各部位肌肉感觉。

(2) 技术动作感知觉。注意训练运动员对动作技术的感知觉,有意识在运动员完成动作过程中,通过其触觉、听觉、视觉和肌肉感觉,体会动作过程的时间和节奏,如跳远中体会助跑的节奏,在完整的技术训练中,以有意识让运动员感知技术各环节的节奏和时间。

(3) 念动训练法。念动训练是运用自我暗示和运动表象相结合的一种心理训练方法。它是在头脑中运用技术训练时所产生的感觉,结合所形成的动作概念来想象顺利地完成任务的过程,并配合想象正确的词语进行暗示,引起神经肌肉系统的相应变化,从而促进运动技能的形成和巩固,如在进行跳高起跳念动心理训练时,一面想象起跳技术过程,一面语言暗示“蹬摆、蹬伸”(起跳时,跳腿腾起的动作过程)。多次进行这种训练,可以使两种信号系统之间



的联系得到加强，有助于运动技能的掌握。

总之，作为田径运动员必备的心理素质，其形成与发展有一个很长的过程，每一个教师或教练员都应注意在不同时期对其进行不同的心理训练，使运动员掌握一些有效的心理训练方法，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。

[参考文献]

[1]杜鹏，中长跑运动员心理技能训练的探讨[J];衡水师专学报;2003

[作者简介]

陈老虎：（1963—），西安市人，讲师，研究方向：田径教学与体能训练。

