

文章编号:1001 - 747 (2002)03 - 0109 - 02

论排球比赛中运动员身心调节与放松的时机与方法

石 峰¹, 贾卫国²

(1. 西安石油学院 体育部, 西安 710065; 2. 河北大学 体育部, 河北 保定 071002)

摘 要: 笔者分析研究了排球比赛中运动员身体状态、心理状态及技术状态三方面因素与比赛成绩的关系, 提出了运动员利用比赛间歇这一时机进行身心调节和放松, 并对在比赛中运动员如何调控、放松和始终保持积极的情绪状态, 恢复良好的体力方面提出一些具体方法。

关键词: 排球比赛; 运动员; 心理; 生理; 放松方法

中图分类号: G804.87 **文献标识码:** A

A Trial Discussion on the Occasions and Methods of How to Relax and Adjust the Players Body and Mind During Volleyball Competitions

SHI Feng¹, JIA Wei - guo²

(1. Physical Education Department of Xi an Oil Institute, Xi an 710065;

2. Physical Education Department of Hebei University, Baoding 071002, China.)

Abstract: From the angle of gymnastic psychology and biology, this thesis analyzes the players bodily state, mind state and skill state in volleyball competitions, and the relationship between the three main factors and the game results. Pointing out that one player should take the advantage of game breaks to adjust and relax both his or her body and mind in order to keep oneself active and to recover one's strength.

Key words: volleyball match; players; psychology; physiology; method of relaxing

1 比赛中运动员身、心、技的关系

运动心理学家认为, 运动员在比赛中取得的成绩由身体状态、心理状态及技术状态三方面因素构成了一个三角锥体, 顶点是运动成绩。在比赛时运动员身、心、技三个因素中任何一个因素减弱, 都会对运动成绩产生影响。三角锥体的高度(运动成绩)是与身、心、技的质量和强度相对应的, 可以认为在相同体力条件下, 技术优越者可取胜, 如果技术相等, 可用体力与对手抗衡, 如果技术、体力都相等, 就看心理素质的高低了。因此, 运动员在比赛中只有建立起身、心、技三者和谐均称的三角锥体, 才能取得最佳成绩。

2 比赛中运动员身心调节与放松的时机

国际排联对规则的修改源于对比赛时间的控制, 修改后的规则在比赛中断时间和间歇方面有以下几项: 每局比赛的技术暂停为 60s; 每局各队自由请求的暂停次数由 1 次改为 2 次, 每次暂停的时间为 30s; 取消了发球试图, 发球

时间由过去的 5s 改为 8s; 局间休息时间为 3min; 正常的比赛间断还有每队每局六人次的换人; 另外每队增设了一名自由防守队员, 可替换后排任何一名队员下场。以上各项在完成相应任务的同时均可作为运动员自我身心调节和放松的时机, 以上的比赛间断为比赛意歇。运动员抓住和利用比赛中短暂的间歇时间, 采取一些调节、放松身心的手段和方法, 对缓解紧张的心理和减轻、延缓疲劳状态具有非常积极的作用。

3 比赛中运动员身心调节与放松的方法

3.1 表象重现调节和放松

采用表象重现调节放松, 通过在脑中回忆、重现自己得心应手时的比赛情景, 找到过去所表现出的最佳技术、身体感觉和情绪状态, 以增强自己的信心, 这对调节心理状态, 提高技术运用水平是有帮助的。虽然最佳表象重现是短时的, 可它是一种积极的意念, 可以间接地使植物性神经系统活跃起来, 进而促使心跳加快, 呼吸加强, 使新陈代谢过程的血流量加大, 糖分解加速, 热能供应充足,

收稿日期:2002 - 03 - 20

作者简介:石 峰(1965 -),男,陕西西安人,西安石油学院讲师,研究方向:排球教学与训练。

使全身体力感觉充沛, 增力情绪加强。

3.2 自我暗示调节和放松

利用比赛的间歇进行自我暗示也是心理调节和放松的方法。它是调节运动员临场状态的一种行之有效的方法, 运动员在比赛中遇到诸如观众、对手、裁判或同伴等的不良刺激, 因个人或同伴失误而引起异常的心理变化时, 都可以利用比赛间歇进行自我暗示, 自我暗示主要采用默念一些有针对性和积极性的语言, 如“我很镇静”、“我会发挥的很好”、“我有信心”、“我能坚持”等方式来暗示自己, 稳定情绪, 消除紧张, 驱散外界环境对自己心理上的不良刺激, 充分发挥自己的运动技术水平。

3.3 呼吸调节和放松

利用呼吸调节是运动员在比赛中处理情绪波动的一种心理调节方法。运动员利用比赛的间歇做深而慢的呼吸可以使波动的情绪稳定下来。当运动员情绪紧张、激动时会有呼吸短促的现象出现, 这时采用缓慢的呼气和吸气, 则可达到缓解紧张情绪的目的, 因为情绪状态与呼吸之间有着必然的联系, 比赛的关键时刻, 也是运动员最容易极度紧张的时刻, 此时运动员要做的是抓紧短暂的间歇时间做几次深而慢的呼吸, 恢复正常的情绪状态。正确地运用呼吸不仅有助于心理的放松, 也由于增加了血中的含氧量, 给肌肉带来更多的能量, 促进废物的排除而有利于身体疲劳的恢复和运动技能的发挥。生理学家认为, 情绪状态与肌肉活动之间通过神经系统的作用, 存在着互为因果的关系, 情绪紧张的同时伴随着肌肉的绷紧。如运动员经过拦、防、传、扣等激活动后, 体力、精力消耗很大, 呼吸快而浅, 时间稍长中枢神经便会迅速做出抑制的保护性反应, 这时运动员利用比赛间歇的小段时间, 采用加深和放慢呼吸频率的方法来缓解和消除紧张和疲劳感, 达到短时的放松。

3.4 按摩调节和放松

利用比赛间歇适当做些肌肉放松活动, 可以推迟、延缓疲劳的出现, 减轻疲劳状态, 降低因激烈比赛而引起的肌肉紧张和僵硬的程度, 防止肌肉抽筋, 避免因疲劳而出现运动损伤。排球运动员在前排时跳跃的次数多, 腿部承受的负荷大, 负担重, 运动员可以在比赛间歇时, 用手扶在大腿上, 从下向上做左右抖动; 从膝关节开始向上做揉捏至大腿根部; 提起大腿使小腿下垂, 双手轻轻抖动, 拍打小腿肌肉。扣球较多的队员, 做击球手臂和肩部的放松, 方法是击球手臂放松下垂, 另一只手从肩部反复向下做揉捏至腕部, 然后前后左右放松摆动几次。二传队员要注意全身的放松, 如腰部的放松, 双手叉腰, 轻轻绕环; 身体直立, 手臂丰举向后上方伸展, 然后向前做体前屈, 手触脚面, 整个动作要缓慢进行, 努力使全身放松; 二传队员手指易疲劳, 要以做弹指放松, 做十指的握张屈伸活动, 消除手掌、手指的疲劳, 增加手感和传球的准确性。第五局是排球比赛的决胜局, 双方技术战术水平左别往往很小, 而即将展开的是运动员心理、意志和体力的较量。第四局

与第五局之间的局间休息时间稍长, 教练员、队医、队友应协助主力队员做一些肩臂、腰背和腿部的骨肉按摩放松。通过对紧张、疲劳的局部肌肉的按摩, 促使毛细血管扩张, 改善局部血液循环和营养状态, 有利于消减肌肉中的乳酸含量以及其它代谢产物, 消除运动中产生的肌肉僵硬、酸痛等不适感, 恢复和提高肌体工作能力。决胜局前运动员注意不要坐到长凳或地上“绝对”休息, 运动生理实验表明: 静卧休息性恢复疲劳时, 血液中乳酸浓度保持高水平的时间最长; 而运动性恢复疲劳时, 血液中乳酸消除速度较快, 在需要快速恢复的激烈比赛间歇, 它可以防止机体因激烈运动之后的骤然静止而可能引起的机能失调。

3.5 其它调节和放松

每球得分制的新规则实施后, 排球比赛进行五局的时间大约在 120min 左右, 在紧张激烈的比赛中, 运动员体力消耗大, 同时身体大量排汗, 运动员要在比赛的间歇, 及时用毛巾擦去脸上、身上的汗水, 使身体感到清爽、舒适, 心理感到镇静, 同时也起到了对面部和其它部位的按摩作用。运动员出汗较多会使体内失去大量无机盐, 水与人体竞技能力的关系是十分密切的, 不适当及时的补充水分而继续运动时, 会使运动员产生一系列不良反应, 如判断能力下降, 注意力不集中, 心情烦躁不安, 体力下降, 还会导致体温和心率上升很快, 从而使运动能力下降, 身体疲劳出现早, 恢复慢, 影响运动员运动能力和技术水平的正常发挥。运动饮料具有补充水分、营养, 恢复体力, 消除疲劳, 增强运动能力之功效。运动员在比赛中感到口渴是身体需要水的表现, 但有了口渴的感觉, 为图一时痛快不加控制地大量饮水也是有害的, 人体中水分过剩和缺乏都会成为运动的障碍和导致疲劳。因此, 运动员大量出汗后要利用比赛的间歇, 及时、适时地补充适合自己的运动饮料, 减少和缓解因体内缺水而带来的不良影响。

排球竞赛新规则的实行, 相对缩小了强弱队之间的差距, 使竞争更加紧张激烈, 运动员心理的紧张和身体的疲劳是必然的, 对运动员技术水平的发挥和比赛成绩的影响是明显存在的, 比赛中运动员进行身心调节和放松是非常必要和有效的, 研究和全面掌握排球比赛中运动员身心调节和放松的方法, 对于调节和改善运动员体能和心理状态, 增强自信心, 从而提高技术战术水平都具有十分重要和积极的作用。

参考文献:

- [1]周战伟. 试论采用“每球得分制”后排球运动员比赛中的心理调控[J]. 体育科研, 2000, 21(4): 12-14.
- [2]安琪. 每球得分制对排球比赛时间、技战术等的影响[J]. 上海体育学院学报, 1999, 23(12): 1-4.
- [3]全国体育学院教材委员会. 体育学院通过教材. 运动心理学[M]. 北京: 人民体育出版社, 1995.
- [4]全国体育学院教材委员会. 体育学院通过教材. 运动心理学[M]. 北京: 人民体育出版社, 1995.
- [5]J. M 威廉(美). 杨立能. 译. 应用运动心理学[M]. 上海体育科学学会体育管理专业委员会, 1990.