

北京体育大学女子拳击运动员赛前心理训练的研究

◆王诗锦

(北京体育大学 北京 100084)

1、女子拳击运动员赛前的心理特点

情绪的稳定时技战术发挥稳定的前提条件和有力保障。查阅文献资料,可将女子拳击运动员赛前可能产生的不良心理状态和心理障碍的特征总结为一下几个方面:影响赛前女子拳击运动员的心理状态的主观因素有:比赛动机、比赛目标不够明确、比赛信心不足、意志力不够强大、运动员自身的适应能力不够、赛前储备的能量不足等;而相应的客观因素主要有:比赛的官方性质、双方对手的实力悬殊、场地、气候、器材、社会心理因素等。

2、女子拳击运动员最佳心理特征

2.1 感知觉能力

最佳的感知觉能力包含了一方面运动员对比赛的认识和感知能力,还包括了对对手场上的知觉判断能力。竞技体育比赛过程瞬息万变,激烈的女子拳击比赛在新规则的要求下更加考验每一个队员的心理认知和适应能力。女子拳击项目属于同场对抗类型的运动项目,要求运动员要高度地集中注意力,在比赛过程中要不断地改变技战术策略,根据自己和对手的方位,实施相应的防守反击对策,会瞬间抓住时机击打对方,取得得分点,一步步逼迫对手犯错误,取得自己心理上的更大优势,进而取得比赛的胜利。该项目要求女子拳击运动员具备较为敏感的空间位置的感觉。

2.2 反应和应变能力

反应是拳击运动员根据场上的具体情况、对手位置情况、对手技战术情况、对手体能分配情况等,所采取的各中相应的应答措施。在激烈的拳击比赛过程中,这种能力尤为重要,从细小的变化入手,感知和应变,积极地采取相应措施可以有效地节省自身的体能,往往根据反应较快、应变能力较好的队员会掌握场上的节奏,出人意料地获取胜利。此刻的运动员心理不应期也有自身的差异,不应期越短越好,反应时越短也越好,体现高水平运动员的基本心理特征。

应变能力要求运动员不仅可以根据对手及时改变,而且涵盖了面对除自身和对手之外的其他因素的干扰情况下的突发应变的能力,比如比赛过程中可能出现的突发事件,观众的起哄甚至干扰比赛进行,裁判员的裁决出现误判,对手故意的干扰情绪等等。要求运动员在此之前应建立有效的良好的对应措施,防患于未然。

2.3 情绪和意志力

拳击运动不仅是一项体能技能类的运动项目,许多时候也是运动员之间的个人品质的考验。赛前积极的情绪的调动一定程度上会增加运动员的自信心,会使得运动员有一个良好的比赛情绪,增加运动员对比赛的关注度和注意力。赛前针对性地情绪控制训练有利于运动员在比赛过程中戒骄戒躁,稳扎稳打,任何时候养成积极应对的情绪习惯,可以使运动员更加投入比赛之中,胜不骄,败不馁,拥有自身强大的意志力,认真训练,积极向上,克服一切困难,最终建立高度的自信心。

3、女子拳击运动员的赛前心理调节方法

3.1 积极做好赛前心理准备

对比赛性质及意义的客观评价。对比赛的重大意义与价值的认识往往是激发运动员比赛斗志的强大动力。重大比赛对每一个参赛运动员都是人生难得和一次重大机遇和挑战。更快、更高、更强的拼搏信念和挑战自我、战胜自我、超越自我的坚强决心是成功的精神动力。赛前对比赛重大意义和价值的再认识、再确认是比赛心理准备最重要的工作之一。

大赛前各种有关信息会从不同渠道汇集起来,形成信息集合或信息库。这些信息对我们的决策、行动和心态会产生明显的或

微妙的影响。对比赛信息的处理,不外乎利用与回避,而主要是利用,形成信息激励。恰当地把握、利用有利的信息、有价值的信息可使我们的决策更有预见性,行动更果断,心理更踏实。反之有些信息要回避,并注意在信息之中的心理战。

制定好比赛过程心理计划。比赛心理计划可包括制定较为详细的赛前计划和比赛计划以及针对可能出现的问题准备一系列解决办法并预先进行演练。其主要内容包括临场心理计划和对策库,临场心理计划指的是比赛前和比赛中的计划,也就是从你到达比赛地直至比赛结束所要准备的物品、重要事项以及按比赛时间安排所要做的事情的先后顺序和时间程序的详细清单。其中还有如集中注意力、自我谈话、及能力动员的提示语等。

3.2 全面做好赛前心理对策

运动员参加比赛取胜的信心除了来自于平时训练的技术实力和适宜的目标之外,全面而充分的赛前准备和积极的心态也是强大自信心的重要来源。建立比赛心理对策库则是赛前心理准备的主要内容和最具操作性的备战工作。所谓“对策库”就是把所有可运用、可操作的策略和办法按所应对的目标和所要解决的问题分门别类、列成体系,以使用时马上调出。能够把问题想在前面,让对策握在手中,做到在复杂多变的比赛环境下,胸有成竹,情绪稳定,超脱疑虑、信心百倍地投入比赛,是建立对策库的主要目的。

3.3 有效控制赛前情绪

对于女子拳击运动员,在比赛赛前的训练中运动员情绪调节至关重要,情绪一直被认为是影响人类行为的重要方面,在竞争激烈的竞技赛场上运动员的情绪体验丰富而鲜明,对情绪的调节与控制能力从一定程度上决定了运动员的比赛发挥水平。女子拳击运动员的心理调节能力和技术能力、战术能力、身体能力一样受后天环境和实践活动的影响,可以通过训练获得。心理调节能力的训练必须长期、系统的进行。心理技能训练不是魔术,指望心理技能训练的方法一学就会、一会就用、一用就灵、立竿见影,是不切实际的。

参考文献:

- [1]中国运动训练学专业委员会.中国运动训练理论与实践研究[M].北京:高等教育出版社.
- [2]马启伟.体育心理学[M].北京:高等教育出版社,1996
- [3]郑猛、张力为.竞技运动中自我控制的逆效应[J].心理科学进展,2007,15(1):174-178.

