

浅谈运动员心理素质的提升途径

□潮州市德清县体育局 余静华

加强心理训练,提高运动员的心理素质,是当今体育教学的一项重要工作。运动员心理素质的提升是一个长期过程,需要用科学的方法、专业的人员来训练。而心理训练既要有日常的循序渐进,也要有临场心理的指导。

通过运动训练让运动员接受挫折教育。一个人的成长从来不是一帆风顺的,对于运动员的健康成长来说,在平常的训练中进行挫折教育,提高其应对困难和挫折的能力,并通过挫折的解决而逐渐树立坚强的意志品质,从而提高自己的心理素质。而在受挫教育中,教练要经常安排一些较高水平的对抗赛,不断让运动员品尝失利和技不如人的滋味,让其在训练中知道自己与他人的差距,勇于正视困难,同时,教练要严格要求运动员,对其一言一行和每一个动作

标准都不能有丝毫放松。

通过提高专业技术增强他们心理素质。心理素质的不成熟、不过关,很大一部分原因是由于自己的技术不过关,技术水平没有达到一定的程度,而对他人产生畏惧心理,对自己产生自责的情绪。这就需要对运动员进行科学训练,不断提高其专业技术能力,逐渐增强其自信心,从而增强心理素质。专业技能水平的提高,一是天分,二是努力。当一个运动员的天资已经基本确定的情况下,唯有勤奋可以让其更进一步。这要求做到两点:一是运动员要刻苦训练,把训练和提高自己的技能作为最重要的任务来完成;二是教练要对运动员的训练做好科学指导,通过训练方法和技术能力的指导,先进训练理念的灌输,不断提高训练水平。

科学证明,环境对一个人健康成长的影响是巨大的。对于运动员来说,轻松和谐、充满正能量的训练和比赛氛围对其心理素质的提升有重要作用。创设充满正能量的环境,要求教练在训练中做到一视同仁,不能对基础好的、学习能力强的运动员特殊照顾,而忽略了其他运动员,要在队中形成一种良性的竞争氛围;在竞赛中,要做到公平、公正,确保对所有参赛选手采用同样的评价标准,不搞歧视,确保舞弊行为不出现;运动员之间要良性竞争,无论训练还是比赛,都要有一颗平常心,想有收获必须先要付出。

心理素质对运动员的影响主要体现在竞赛的过程中。除了技术层面外,心理素质是其中极其重要的因素。针对比赛的心理训练,主要有赛前的放松训练,通过暗示、音乐等方式调节呼吸,集中精

力,增强大脑对身体的控制能力;还有认知调节训练,主要是提高运动员在比赛中出现的新情况进行处理的能力。对于一些心理素质很差,赛前容易出现焦虑、烦躁、恐惧等严重问题的,就要对其进行系统脱敏训练。运动员的心理素质训练应该是平常训练和赛前心理调节相结合,对于特殊人员,则要重点做好赛前心理训练。

心理素质对运动员的重要意义,决定了心理素质的训练必须是一个持续的过程,它应该贯穿于运动员生涯的始终。注重技术训练的同时,也要把心理训练作为一项常规系统工作来抓。无论运动员成绩提高或是降低,都要让其学会调节自己的心理,做到胜不骄、败不馁。只有这样全面的心理干预,才能提高其运动成绩,让其更从容地训练和生活。

开展班级阳光体育运动的探索与研究

□绍兴市柯桥区教体局 胡志刚 汪敏华

阳光体育是学校体育的重要组成部分,阳光体育的开展对推动学校体育、增强学生体质有着重要的意义。近几年来,在深化教育改革和全面实施素质教育的进程中,柯桥区各级各类学校坚持“健康第一”,面向全体学生,积极开展形式多样的体育健身活动,努力构建生动活泼的校园群众体育氛围。但是由于学校、班级受多方面因素的影响,在开展班级阳光体育运动过程中还存在提升空间。

学校要进一步完善阳光体育运动文化建设。制定阳光体育运动实施方案,调整活动时间、活动内容、活动方式、活动安排、作息制度、管理制度,使其更符合学校和学生实际,更有利活动的开展。学校在实施阳光体育运动过程中,思想上要高度重视,把构建阳光体育工程完备的体制放在首位,以制度来切实保障此项工作顺利、有效地开展。体育教研组要积极认真开展好体育教学活动,更新教学理念,实施新课程方案,实行“合班分组选项教学”,使学生在在校期间至少掌握一到两项锻炼技能。要更加注重对学生加强“健康知识教育和科学健身理念”的培养,把课外活动纳入学校教育教学计划,并安排体育教师进行课外活动辅导、训练。

班主任要进一步提高对阳光体育运动的领会。真正把开展阳光体育运动作为加强学校体育工作,提高全体学生体质健康水平的主要举措,作为建设和谐教育、和谐社会,全面推进素质教育的重要突破口,从根本上认识提高学生体质健康水平的重要性,特别要注重对学生的健康教育,使学生在思想上正确认识到健康的重要性,培养他们自觉

参加体育锻炼的意识。

因地制宜地选择有效载体,开展丰富多彩的体育活动。班主任在阳光体育运动的项目选择上要从学科角度出发,遵循青少年身体和心理发展特点,注重学生对阳光体育的求知求学需求,注重教学安排的健身性、趣味性和实用性,强调体育知识、技能、体能的三者有机结合,并可结合生产生活的实际,选择和安排一些农业生产劳动、民族传统娱乐活动、学校特色活动、新兴时尚活动作为阳光体育运动的内容。每个班级开设至少一项体育活动作为班级特色项目,树立班级形象。利用规定项目竞赛,特色项目展示等方法培养学生运动健身理念,激发他们的户外活动和体育锻炼的兴趣,推动学生体育运动习惯的养成。

家庭、学校、社会三个最主要的教育主体,需要相互协调、配合,实现体育锻炼途径的多样化。家庭成员的体育锻炼氛围影响着学生的体育行为,学校的体育环境感染着社会体育的开展,而全社会的共同参与又巩固家庭和学校的体育锻炼。家庭、学校、社会三者互相融合、相互补充、共同承担对青少年学生进行体育教学的过程,具有连续性、多元性、实效性。

其实阳光体育运动是增强学生体质的一项重要举措,最为核心的就是如何的去执行。我们要的不是号召,也不是要求,而是要我们实际地去做这项工作。激发学生的运动兴趣爱好,培养学生的终身体育观念,需要每一个体育教育工作者去努力。相信在不久的将来,体育会在学生及学生家长心目当中成为一个不可或缺的学科。

衢江区中小學生运动训练中产生的创伤及对策

□衢州市衢江区体育局 杜益波

体育运动过程中发生的损伤,称为运动损伤。某些运动损伤与运动项目、技术动作特点密切相关。

通过分析衢州市衢江区中小學生运动训练中的创伤案例、创伤发生率的性别和年级特征显示:男生占83%,8年级达到最高峰,女生占17%,6年级达到最高峰;女生的运动创伤发生率高峰比男生早2年出现,但女生在11和12年级运动训练中创伤的发生率几乎为零。从受伤的性质特征看,基本集中在骨折(骨裂)、扭挫伤。根据这些特征显示指出,要减少或预防受伤的发生,需要改进体育教学和运动训练的方法,提高运动成绩,使体育锻炼更好地起到促进身心健康的效果。

增强身体素质,提高运动能力。在体育训练的各学段期间都要有一定的力量和耐力素质的安排,这些安排要按照青少年体能锻炼的方法与原则进行设计并实施。从受伤案例中看,关节处受伤占有更多的比例,当肌肉最初产生关节运动时,适当的训练可以防止肌肉产生不应出现的动作,所以要加强关节周围小肌肉群的锻炼,以提供最佳关节稳定性,这是预防关节处创伤的有效方法。另外,全面的素质发展是身体运动安全的基础保障。

传授正确技术,符合技术原理。合理的动作既要符合力学规律,也要符合人体解剖学和人体生理学的规律与要求。它在形式与内容上包括动作的方向、路线、幅度、力量、速度、用力顺序、协调配合程度以及动作的效率等。在运动过程中发挥正确技术就不容易受伤。体育教师要明白一个道理:技术教学并非指一些竞技性运动项目,身体素质练习手段也有技术,传

授正确技术,符合技术原理,符合技术动作的自身规律,重视技术教学,受伤的几率就会减少。

各学段的教学,遵循渐进原则。要掌握好这个原则,在教学前首先对所教学对象的身体条件运动素质能力和健康状况进行检测,并且进行评价,对每个学生做好针对性的训练方案,要做到循序渐进,区别对待的教学原则,还要改变当前的一些训练管理模式。

注意着装安全,加强指导监督。由于鞋和袜子的不合适而扭伤脚踝时有发生,因此鞋袜尺码要合适,运动时鞋带要紧系,选择袜子最好是全棉的为好,袜子能吸汗可防止汗多造成脚和鞋之间打滑。运动鞋的质量要保障,体育教师应该对着装提出要求。最好的办法是制定一本体育学习与锻炼安全手册,其中包括的内容有上课或训练中的着装要求,运动训练前准备活动要求,运动创伤各种处理办法等等。让家长学生教师都引起重视,以保障学生在非教师视线下的指导和监督。

总之,体育课程、教材体系不论怎样改革都必须以“健康第一”为指导思想。正确对待运动损伤的问题,我们首先要重视它,了解并掌握它的发生原因,采取有效措施,预防运动损伤,这样就会大大减少运动损伤的发生。只要体育教师在思想上重视,教学上扎扎实实,认真负责;业务上刻苦钻研,不断进取;教法上常教常新,大胆尝试;管理上严格要求,尽职尽责;热爱本职工作,关心爱护学生,不计较个人得失,经常检查、维修器材设备。这样就可以根据一些情况进行研究、预防运动损伤发生的对策,减少或避免运动损伤事故的发生。