

浅析少儿足球运动员的心理训练

□嘉兴市少年儿童体育学校 任彦冰 杭州市体育发展集团杭州市体育中心 张克力

要想全面培养少儿足球运动员,促进我国足球运动的发展,不仅要依靠技术、身体方面的训练,还应进一步强化心理训练。拥有良好的心理素质成为足球运动员充分发挥其技术和体能的重要因素,对于少儿足球运动员来说,必须从小注重其心理素质的培养和训练。

所谓心理训练,指的是采用一系列措施对运动员的本性特点以及心理素质进行有意识的引导和影响,让运动员逐渐具有自我调节心理状态的能力,从而取得优异的成绩。

心理训练分为准备具体比赛的心理训练与一般的心理训练。准备具体比赛的心理训练顾名思义是为应对具体的竞技比赛而进行相应的心理训练,通常从赛前两个月到三个月开始训练,直至比赛期间。一般心理训练则是从长期训练的过程中逐渐培养并提升运动员与自己专项运动相关的心理素质。

少儿足球运动员心理训练也会面临一些问题:比如,少儿运动员年龄比较小,心理还没有发育成熟,但他们的注意力已具备了一定的选择性、目的性及稳定性,很容易被新鲜事物吸引。少儿运动员情绪波动比较明显,感情也较为丰富,很容易因为比赛的胜负而兴奋或难过,影响训练乃至下一次竞技比赛的心理状态。还有在实际训练过程中,教练往往更加关注技能的训练,忽视心理素质的训练,出现状况时也常常只是根据自己多年的习惯和经验总结就事论事地做出一些临时处理,导致少儿运动员由于缺乏系统的心理训练而对过度紧张与正常兴奋等心理状态难以正确认识,自我心理调节能力不足,一旦遭遇挫折就慌乱无措,对于比赛有很大的消极影响。

少儿足球运动员应该具备以下这些心理素质:对于少儿足球运动员,要注意对其注意力的培养,做到在平时训练与实践比赛的过程中都能够高度集中自己的注

意力,不仅要求高度集中,也得做到同一时间内能够把注意力分散到几个不同方面,并且能够结合实际情况迅速转移,这是一部分重要的心理素质。少儿足球运动员还要具备顽强的意志、坚韧果断的品质以及随机应变的能力等,这是取得比赛最终胜利的重要因素。

少儿足球运动员心理训练的方法如下:

首先是肌肉放松法,顾名思义是指通过放松肌肉来缓解疲劳和紧张,平时每次训练结束以前让运动员进行放松整理、每次比赛过程中进行的呼吸调节,都可以在一定程度上缓解疲劳和紧张感,减少能量消耗和肌肉酸痛,同时控制运动员心理状态的稳定性。

第二是视动复演法,这一方法包含了放松运动训练与表象训练这两方面内容,通过借助视觉和相关运动的一系列技术行为过程中的视觉作用,进一步强化并提升少儿足球运动员的动作感觉和生理线索。通常采用的方式有:尽量创造条件,

安排少儿足球运动员去观看大型的足球赛,同时要对优秀足球队员的一些精彩动作进行录像,日后为少儿足球运动员进行复演展示,以进一步提高他们的学习能力和技术水平,这对于提升训练效果往往往有事半功倍的效果。

第三是模拟训练法,就是一种把训练与教学主体和比赛环境之间进一步保持心理平衡协调的方法。采用这一方法,教练首先要做到将训练活动各环节的设计尽可能与实际比赛的场景相一致,诸如将时间、地点、裁判、对手、观众等等都尽量接近正式比赛,让少儿运动员们在感觉上主动适应,继而在这样的实战演练中充分发挥自己的技战术。

第四是自我暗示法,这一方法主要是针对运动员自身的,在平时训练或者实际比赛过程中,通过自我安慰、说明、自我命令等内心活动或语言,从心理上对自己产生加压、放松等作用的方法。

体育游戏教学法在羽毛球教学中运用的研究

□杭州市萧山区党湾镇初级中学 吴琳珍

体育游戏教学法是以游戏的活动方式,完成一定的身体练习的一种组织教学方法。体育游戏教学法既能增强课堂教学的趣味性,又能充分调动学生参与教学、练习的主动性,使学生在快乐的活动中得到了锻炼。合理运用体育游戏教学法,有益于体育教学的效果。

体育游戏教学法的特征:具有自主性,游戏教学法自由、机动,教师和学生可以根据教学内容和目的自主变换游戏的内容、方式;趣味性,游戏教学法首先要具有一定的游戏内容,具有较强的故事情节,因此具有一定的趣味性;竞争性,游戏教学法的重要特征是具有竞争性,为提高学生的学习积极性,设定一定的游戏,在游戏中让学生之间进行游戏比赛,提高学生的竞争能力,在一定程度上使学生掌握技能;教育性,游戏教学法作为体育教学法的一种,具有教育性。在游戏过程中学生担当不同的角色,学生可以充分发挥自己的聪明才智,将自己的角色发挥到极致,同时与同伴协同合作,使本队取得最好的成绩,培养大家的集体主义精神。

笔者对萧山的两所A级学校的羽毛球课教学现状进行了调查,结果显示:羽毛球运动成为学生们喜爱的运动项目,但学生对于体育游戏教学法的了解情况只占总人数的18%,不了解的学生占13.7%,基本了解的学生占68.3%,绝大部分的学生对于体育游戏教学法是基本了解,但是了解的不深。这一结果表明,学生们都比较喜欢体育游戏,但要他们具体讲解对体育游戏教学法的认知看法,学生们只能讲解一二。

另外,问卷调查显示,体育教师在教学的三个阶段中,准备部分阶段相对于其他阶段占很大的比例,占46.5%。教师在羽毛球基本部分教学中运用体育游戏教学法的占33%,教师在基本部分阶段进行教材教学,传授专业知识和技能的同时也没忽略学生的年龄、兴趣、心理等因素。在教学内容的选择上增加趣味性;在组织教法的运用上增加创新和娱乐性,满足学生对体育教育的需求,使学生在学时不再感到枯燥乏味。教师在羽毛球结束部分教学中运用体育游戏教学法的占

20.5%,明显比准备部分和基本部分阶段运用的少,产生这种现象是因为教师对于这一部分不怎么看重,忽略了学生运动后的放松,不利于学生身体、心理的发展,不利于学生学习效果的提高,不利于消除疲劳等。

基于以上调查研究,我们认为体育游戏教学法在羽毛球教学过程中大有作为。在实践应用,可以在三个不同的阶段进行。

准备部分阶段,主要任务是为了学生身体和各关节的热身,让学生身体处于最佳活动状态,为接下来要进行的基本部分内容的学习做好准备。但是要注意,运动量不要太大,一般身体出汗即可。

基本部分阶段,主要任务是学习本节课的新内容,复习和巩固已学内容。通过对体育游戏的设计,学生反复的练习,能更好地掌握羽毛球的技术、技能,发展学生的身体素质,培养学生顽强、勇敢的意志品质。

结束部分阶段,主要是学生在基本部分学习技术动作时,运动负荷较大,因此,

在课的结束部分适当安排一些运动负荷较小的活动性游戏,如“镜子”、“捞球”、集体舞蹈等可使学生机体的生理、心理得到调整、放松,使学生快速从紧张状态过渡到相对安静的状态,达到消除疲劳的作用。

通过对比发现绝大部分的学生对于体育游戏教学法基本了解,但不够深入。其二就是通过研究发现在羽毛球教学中,教师运用体育游戏教学法所产生的效果,分别有激发学生的学习积极性,起到热身作用,调节学生上课的学习气氛和丰富教学内容。

当然也有一些值得大家深思的因素:体育游戏教学法应与教学内容有机结合、设计实施应注意安全因素、设计实施应具有实效性、游戏设计还要具有新颖性、在教学中灵活运用等。体育教学中教师要根据教学内容、进度的安排,注意适时、适度地开展游戏活动。在游戏中注意调整和把握课堂气氛和课堂节奏,要灵活处理教材内容与游戏之间的关系,使每次体育课都能取得较好的教学效果。

浅论小学体育教学中的美育渗透

□余姚市丈亭镇三江小学 赵央春

在素质教育不断发展的今天,小学教学的主要目标是使学生的德、智、体、美得到共同发展,体育教学作为素质教育的一个重要组成部分,在体育教学中不仅要向学生传授一定的体育理论知识以及运动技能,同时还要在体育教学的过程中融入爱国教育、文化知识教育以及美学教育,把各学科教学真正结合起来,使学生的综合素质得到提升。

在体育教学中要注重培养学生的心理美。首先要加强对学生的爱国教育,培养其爱国意识以及集体荣誉感,还要让学生明白爱美与追求美是热爱生活的体现,只有具备一个健康的体魄才能在将来为国家的建设服务;另外要在体育教学中帮助学生形成集体荣誉感,小学生处在心理及生理发育的重要时期,在体

育教学中可以有意识地培养其集体意识,通过开展各种集体性的体育活动,使学生在与他人的协作中认识到集体的力量,进而减轻其在人际交往过程中的紧张感与焦虑感,不断放松自己的身心,积极与其他同学进行配合,并加强和其他同学的交流与沟通。

在体育教学中要深入艺术美教育。场地设计要具有艺术美感,小学体育教学一般是在室外进行,教学场地是构成室外体育教学的重要因素,要在体育教学中深入美育教学必须要对体育场地进行艺术化设计,这样才能使学生在一个艺术氛围内形成较好的审美体验;要注重韵律美与规范美。在小学的体育教学过程中教师可以插入一些比较轻松活泼的儿歌或者舞蹈动作,小学生在这种活泼快乐的学习

氛围中不但身体素质得到了提升,同时也可以使其得到艺术的熏陶。

在体育教学中要渗透对学生自然美的教育。通过示范来培养学生动作的规范性及优美性,爱美与追求美是人的天性与本能,尤其是小学生的好奇心与求知欲比较强烈,遇到比较喜欢的事物总是从行为上和心理上下意识地去学习与模仿。因此,在体育教学中,教师的动作规范对学生有很大的影响。要使学生的动作更加规范更加具有美感,教师不但要示范得体的,同时还要积极纠正学生动作的不规范之处。

在体育教学中要注重培养学生健康的形体美。健康的形体美不但要求学生具备一个健康的身体,还要求学生具备比较规范与优美的行为姿势。小学生的身

体处在生长发育的重要阶段,他们的内脏器官、肌肉以及骨骼都在不断发育,在体育教学中带领学生进行一定的体育锻炼,及时纠正其不良站姿、坐姿以及走姿等,可以使孩子的生长发育更加完美、更加健壮,也能使其各种基本的身体动作更加匀称协调,向人们传达一种积极向上、健康健美的感觉,在未来的学习生活中能够以正确的姿态战胜各种挫折与困难。

体育教学不但具有强身健体的功能,对学生心理的发育以及审美意识的养成也具有很大作用。在小学体育教学中深入美育教学可以使小学生从小养成良好的行为习惯,并不断增强其审美水平与审美意识,通过艺术的熏陶与感染,不断净化其心灵,使其健康成长,为未来祖国的建设作出自己的贡献。