

高校体操运动员专项训练心理障碍的成因与干预方法研究

杜忠元

西藏民族大学, 陕西 咸阳 712000

[摘要]近年来, 中国体操事业飞速发展, 体操教育备受关注, 只是体操在体育教学中的普及与发展现状不够乐观, 归根到底是运动员在体操训练中面临着一定的心理障碍, 影响着他们在体操训练中的积极性, 影响了他们的体操训练成效。为解决体操训练过程中产生的心理障碍, 文章针对性地展开探讨并提出策略, 旨在提高体操训练的科学水平。

[关键词]体操; 专项训练; 心理障碍; 高校运动员

DOI: 10.33142/jscs.v3i5.10189

中图分类号: G834

文献标识码: A

Research on the Causes and Intervention Methods of Psychological Obstacles in Specialized Training of College Gymnastics Athletes

DU Zhongyuan

Xizang Minzu University, Xianyang, Shaanxi, 712000, China

Abstract: In recent years, Chinese gymnastics industry has developed rapidly, and gymnastics education has received much attention. However, the popularization and development status of gymnastics in physical education teaching is not optimistic enough. Ultimately, athletes face certain psychological obstacles in gymnastics training, which affects their enthusiasm and effectiveness in gymnastics training. In order to solve the psychological obstacles that arise during gymnastics training, this article conducts targeted discussions and propose strategies aimed at improving the scientific level of gymnastics training.

Keywords: gymnastics; specialized training; psychological obstacles; college athletes

引言

就目前情况来看, 当前我国体育事业已经进入了一个飞速发展阶段, 从而为体育强国打下了坚实的基础, 同时激发国民对运动健身的良好兴趣。此外随着体育事业的更上一层楼, 我国体育教学方面也有质变般的优化, 在运动员训练过程中, 如何利用现有条件和更具创新性的训练手段帮助运动员提高运动成绩和身体素质还需要进一步拓宽研究路径, 才能更全面地帮助运动员达到理想的训练状态并获得运动成绩。

1 体操方面的研究

1.1 体操特点研究

体操运动是最基础的运动项目之一。然而, 体操运动的特点使得体操项目在学习过程中具有一定的难度和危险性。刘丹侠^[1]认为与一般运动相比, 体操是运动构成多种多样的运动项目, 体操动作丰富多样, 其动作类型可分为三种, 第一类是基本动作, 如排队、前倾、头部稳重等, 第二类是腾空技术动作, 如单杠、杠铃、平衡木技术动作等。第三类是混合类, 它既有基本的技巧性动作, 也有空中动作, 如跳箱、鞍马等。许多不同类型的体操动作使体操具有很强的视觉效果。曲建春^[2]认为竞技体操运动技术的复杂性、难度和无休止的创新决定了运动员容易受伤, 因此伤病预防和伤后康复训练一直是体操训练的重要组成部分。杨宾^[3]认为难度和创新是当今竞技体操项目发展的主流, 提高运动稳定性是竞技发展中的必然趋势。以上学者对于体操方面进行了深入的研究, 不难发现, 体操项

目特点主要有以下几个方面: 体操的项目多样、种类繁多, 技术动作的技巧性强, 而且随着比赛中竞争性的增强, 技术不断创新的过程中伴随也必定伴随着难度性的增强。

1.2 体操训练研究

运动训练是一种以提高运动员运动成绩和竞技能力为目的, 在教练员的参与下有组织有计划的一种体育活动。而体操训练主要包括运动员的身体素质训练以及技能训练。好的身体素质是获得良好技术训练成果的重要基础。在身体素质训练过程中, 教练员主要通过控制训练负荷、训练强度及训练量三个方面来进行运动员的身体素质训练, 这三个变量在训练过程中的把控是极其重要的, 运动量的标准或者成效要求过高, 运动员无法在规定时间内完成, 容易引起运动员的焦虑, 失望挫败的情绪, 长此以往会使运动员形成抑郁或遇难而退的习惯。一旦过量或超过运动员的承受极限会使运动员出现运动性损伤, 甚至是不可逆的损伤, 进而引起运动员的心理障碍。训练过程中方法的应用也是极其重要的, 训练方法要实用性与创新性和趣味性紧密结合, 没有创新性和趣味性, 会使运动员出现沮丧、没有动力、无味和消极的不良情绪。

2 心理障碍方面的研究

2.1 心理障碍概念

聂赞^[4]认为心理障碍是指一个人面对社会和日常生活时发生的异常精神状态和心理活动, 临床表现比精神障碍少, 更容易为人类所接受。临床表现多为情绪低落、幻

觉、言语模糊、言语缺陷,可根据病因和临床表现,通过用药物和心理疏导等方式进行靶向治疗。李佑芳^[5]认为竞技性心理障碍:指运动员在体育比赛期间和之后的精神状态异常。如恐惧、自尊心下降、思维能力受损、丧失韧性和自制力、对变化的形势不适应、悲观、淡漠、胆怯、恐惧等,其表现形式复杂多样。连波杰^[6]认为心理障碍是指练习者在运动过程中遇到难以克服的困难时出现的异常心理表现。不难看出心理障碍就是指一个人在面对陌生或不良环境下,心理产生的不良反应。这种不良反应对于个体的心理和生理造成了极大的负面影响,对于个体在日常生活中的表现和行动有着极大的影响。当这些不良的心理状态也就是心理障碍出现在体育活动和运动员的专项训练过程中,引起运动员心理或者生理的不良反应,对运动员的训练成效以及比赛成绩都将造成不利影响。

2.2 体操项目中心理障碍的表现形式

通过上述心理障碍定义可以看出,心理障碍是在异常状态下受到外界强烈刺激所产生的不正常的心理状态,表现形式复杂多样。从心理方面来讲,当个体面对陌生或者某些紧张局面时,就会使个体陷入不良的心理状态。在体操项目中,无论是比赛还是训练,运动员都会承受一定的心理压力,一旦处理不好就会对之后的比赛和训练产生不良的心理障碍。在训练过程中,由于体操本身的特性,运动员会面临受伤的可能性和危险,这就让运动员在训练前对训练项目产生恐惧,导致训练过程中的注意力分散,从而无法进行项目训练。在训练或比赛过程中,运动员一旦受伤或者在训练中出现失误,例如:高低杠中的脱杠、平衡木中的踩空掉落或鞍马落马等失误都会出现大小不等的心理恐惧,这对运动员接下来的比赛和训练产生一定的恐惧和赛前或者训练前的焦虑等等。在训练过程中的心理障碍教练的教学方法和手段对运动员的心理影响也是不可忽略的,每个人的个性都不相同,对于某些性格的运动员,教练员就要利用不同的教学方法和手段有针对性地进行教学,因材施教,一旦教练员的教学方法和手段运用不当,运动员与教练员之间的人际关系处理不当就会使运动员产生逆反心理,从而对体操项目失去兴趣,产生厌烦心理。体操项目属于表现完美性项目,因此体操项目的技术动作的学习难度和完成度较大,在进行项目训练过程中,若技术难度较大,运动员久久不能掌握,就会产生沮丧、烦闷、焦虑和丧失信心等情绪。综上所述,苦闷烦躁、焦虑、态度冷淡、暴躁、厌倦、自卑和逆反等这些不良的心理障碍如不能得到及时的干预与调适,就会引起个体一些不良的生理反应,例如:恶心、头晕、冒冷汗、发抖、身体不协调、失眠、食欲不振、呆滞甚至晕厥等现象。

3 体操训练中心理障碍的成因与克服方法

3.1 体操训练中的心理障碍成因

3.1.1 运动员自身方面的原因

(1) 运动员自身的气质类型不同。王金河^[7]对运动

员的四种气质类型进行研究,认为多血质运动员的情绪特点为热情、思维活跃、活泼好动,动作反应快,对于动作理解也较快但理解得不够深刻。这一类运动员对于运动项目往往有着很强的好奇心,愿意尝试新动作,机智灵活,但往往一直较为薄弱,遇到挫折容易产生退缩。胆汁质运动员的情绪特点为精力旺盛、易冲动,这类运动员在学习技能时的主动性较差,遇到困难时若得不到正确的疏导,容易产生冲动、暴躁的不良情绪。抑郁质运动员的情绪特点为观察力较强但容易产生自卑情绪,学习态度认真但其灵活性较差、反应较慢,因此容易使运动员学习的主动性较差,当遇到较为复杂的技术动作时,运动员容易产生自卑、焦虑、紧张的不良心理状态。黏液质运动员的情绪特点为情绪稳重,有着较强的毅力,面对困难不会轻易放弃,注意力集中,但其运动的表现能力较差,动作不灵活。以上四种气质类型的运动员有着不同的情绪特点,使得这四种气质类型的运动员在不同心理状态下有着不同的学习态度和行为特点。

(2) 运动员自身的身体素质不同。姜研^[8]认为饮食行为的差异是普遍存在的,不同地区的饮食习惯差异很大,长期的饮食行为差异将会导致体质的不同,因此对于各大高校来说,学校里的学生可能来自世界各地,饮食行为的差异也非常明显,在这种差异下,这将对学生的运动行为产生一定的影响,进而导致学生的身体素质上出现差异。王勇^[9]认为不同年龄阶段对身体素质有显著影响,尤其是对步频和反应能力的影响非常明显;性别差异对身体素质也有明显的影响,尤其是最大跳跃性、节奏和反应能力,影响也是非常明显的。人类遗传学表明,构成人类运动的许多形状都具有很高的遗传性,体型、身体机能和素质都与遗传密切相关。体操项目对于一个运动员的身体素质要求是极高的,其中的蹦床、技巧性动作就需要运动员具有很好的体能和核心力量,保证运动员动作完成质量。因此,若身体素质相差较大大会使运动员产生自卑、厌倦和焦虑的心理状态。

(3) 运动员的兴趣爱好。体操项目多样,种类繁多,各个运动员都有着各自的兴趣爱好和擅长项目,这对运动员的技能学习也有着不可忽视的影响。较高的兴趣爱好可以更好地推动运动员去尝试和高质量地完成技术动作,一旦丧失对某项体操项目的兴趣,运动员就会产生厌倦和逆反心理。

(4) 先入为主的错误认知。正如前文所提到的,体操的项目多样、种类繁多,技术动作的技巧性强,而且随着比赛中竞争性的增强,技术不断创新的过程中伴随也必定伴随着难度性的增强。这就会对运动员造成先入为主的观念,使运动员认为体操就是一个难度极大、危险性极高的认知,使运动员一开始就对体操这个项目产生恐惧的心理认知,使运动员在训练过程中产生焦虑、紧张,甚至放弃训练的念头。如今的青少年的生活水平处于较为安逸的

状态,很多家长对于孩子的宠爱造成如今的大学生年龄阶段的运动员不善于吃苦,面对挫折,缺少坚持的毅力。对于很多运动项目,受伤的情况是在所难免的,一旦有学体育就会很苦,会经常受伤这些先入为主的观念,那么就会使运动员一开始就产生畏惧和排斥的心理,尤其是体操这种表现性难美项群的体育项目。

3.1.2 教练员方面的原因

运动训练是以运动员为主,教练员为辅的一个组织性的活动,教练员在训练过程中记录运动员的训练指标,灵活运用各种训练方法与手段为运动员的训练提供实质性的帮助与指导,如今一些高校在招聘体育教练时,面试环节常常只关注教练员的技术能力,从而忽视教练的教学能力与教练素质的考核,从而出现技术动作会做但不会教的情况,或者教学模式与训练方法过于单一无趣,这种情况往往导致训练过程中运动员的兴致不高或出现逆反心理。除此以外,教练员的保护措施也是不可忽视的,在体操训练过程中,保护措施是否到位影响着运动员技能训练效果和安全,一旦出现失误,不仅会使运动员形成错误的动作技术,还会使运动员在训练过程中受到不可逆的运动损伤,对运动员造成负面的心理影响。因此从教练方面来讲,教练员的训练方法是否恰当,训练过程中的保护措施是否到位对于运动员的心理也是具有一定影响的,一旦方法运用不恰当,保护措施不到位造成运动员运动性损伤,则会给运动员留下一定的心理阴影。教练员与运动员之间的人际关系也是影响运动员技能训练的重要原因,在训练过程中,往往会听到“我和这个教练员的关系不好”“我并不喜欢这个教练员”“我感觉这个教练员并不好相处”等等之类的话,这就反映出运动员与教练员之间的人际关系对运动员的心理障碍的影响也是应该重视的一大方面。在训练过程中运动员与教练员之间的交流是不可避免的,良好的沟通能够促进运动员与教练员之间良好关系的形成,体操训练并不是一蹴而就的,技术动作的复杂性要求运动员和教练员需要对细节进行深入讲解和学习,因此,运动员就要在训练过程中多向教练员进行请教,教练员也要多多关注运动员的训练情况,及时反馈总结。一旦处理不好,不仅不会掌握运动技能,同时也会使运动员产生逆反心理。

3.1.3 其他因素

场地器材。由于体操本质的特点与要求,体操项目中使用的器材种类也是比较繁多的,如单杠、双杠、高低杠、平衡木、蹦床以及吊环等,使用这些器材的项目都是具有一定危险性的,很多比赛在器械项目受伤的运动员不在少数,通过观看比赛,就会给运动员留下阴影,使运动员对这些器材产生应激性的心理反应,例如恐惧,紧张和焦虑等。有些高校的场地器材设备不够完善,运动员的安全问题在较为简陋的训练环境中具有一定的隐患,使运动员的安全感大打折扣,从而产生恐惧、紧张的心理。

3.2 体操训练中心理障碍的干预方法

3.2.1 树立正确认知, 加强思想教育

对于体操这一项目,很多人的第一印象就是技术动作很难、对于运动员的柔韧性要求极高,是一项在训练和比赛过程中极易受伤的运动项目,这使得很多运动员对于这项运动都望而却步,因此,在使运动员接触这一项目时,就要给运动员树立一个正确的体操认知,让运动员了解体操对于运动员身体素质发展的诸多益处,同时也使运动员认识到通过科学的运动训练与指导,也可以掌握体操技术。另外教练也要在教学过程中善于创新各种训练方法与手段,激发学生兴趣,提高训练过程的趣味性,使运动员能够长期坚持体操这一运动项目。在体操训练过程中,高难度的动作是不可避免的,这需要运动员花费更多的精力一遍遍地去练习、去巩固。这个过程可能会很艰难、很乏味、让运动员产生焦虑、沮丧甚至想要放弃训练的念头。因此,这就要求教练员在指导运动员训练的过程中,重视运动员的心理变化,加强对运动员的思想教育工作,培养运动员吃苦耐劳坚持不懈的优秀品质。

3.2.2 提高运动员身体素质训练

身体素质是运动员发展技术能力的重要基础,没有良好的身体素质,就不能掌握高难度的技术动作。体操的项目特点对于运动员的身体素质是极高的,爆发力,柔韧性、协调性、平衡能力以及体力贯穿于体操中的每一个技术动作。提高身体素质可以帮助运动员更好、更高效地完成体操中的技术动作,使运动员树立自己的信心,更能避免训练过程中的运动损伤,帮助运动员克服对体操中技术动作上的恐惧的心理障碍。

3.2.3 加强师生沟通, 建立良好的人际关系

在体操训练过程中,高难度的动作是不可避免的,这需要运动员花费更多的精力一遍遍地去练习、去巩固。这个过程可能会很艰难、很乏味,甚至会让运动员产生焦虑、沮丧甚至想要放弃训练的念头。因此,运动员要及时向教练员反馈自己的训练情况,不羞于向教练请教,不仅可以同教练员在技能方面进行沟通,也可以向教练员反馈自己训练的心理情绪,与教练员及时沟通;良好的人际关系不仅需要运动员及时地向教练员反馈,还要求教练员在指导运动员训练的过程中,重视运动员的心理变化,关注运动员在训练过程中的技能进步情况和情绪,及时向运动员输出,及时反馈总结,加强对运动员的思想教育工作,培养运动员吃苦耐劳坚持不懈的优秀品质。

3.2.4 优化体操训练场地与器材

如今,在大力宣扬“体育强国”的背景下,各大高校应重视校园内的体育建设,对于破旧的体育场地及各类体育器材进行更新与维修。体操中的大部分项目都是需要借助器材的,如:蹦床、平衡木、单杠、双杠、高低杠以及吊环,这些器材一旦过于陈旧或遭到损坏,都会对运动员

造成严重的损伤,不仅使运动员的身体造成损害,也将对运动员的心理造成很大程度的影响,容易使运动员产生恐惧、紧张、抑郁的心理障碍。所以高校更应该注重校园的体育工作,为运动员做好优良的物质保障工作,促进校园体育工作的发展。

3.2.5 体操训练过程中和运动损伤后的心理干预

体操技术动作的技巧性很强且不好掌握,当运动员针对一个技术动作反复多次地练习之后,仍无法掌握时,容易使运动员产生焦虑、无力、厌倦或暴躁的心理,这就需要教练员在观察到运动员心理变化时进行及时的心理干预,通过谈话、鼓励和耐心指导,使运动员掌握技术动作的技巧进行练习。当训练过程中发生运动损伤后,对运动员的心理干预更是不可或缺的,一旦产生运动损伤,运动员就会产生对该项目的恐惧心理,当运动员再次练习时就会缺少信心、紧张甚至会冒冷汗、四肢僵硬,对于后期的训练更是一大阻碍,所以当运动损伤发生后,对于运动员的心理干预也是非常重要的。

3.2.6 学校大力引进教学人才、优化教学方法和保护措施

教练员在运动训练过程中占据重要地位,教练员是体育知识与技能的传授者是运动训练过程中运动员的保护者。体操相较于其他运动项目,其不同点在于这项运动存在较高的危险性,因此教练员的教学方法是否妥当、保护措施是否到位成为教学过程中不可忽视的一个重要节点,所以学校在进行人才引进过程中,除了要考察教练员的专项技能,还要重视教练员的教学经验是否丰富、保护措施是否恰当、教学方法运用是否灵活等等。在体操教学过程中,避免不了枯燥乏味的训练内容,为了避免运动员出现冷淡、厌倦和苦闷烦躁的心理,这就要求教练员在教学过程中灵活运用教学手段以此来活跃课堂气氛、激发学生的学习兴趣。

4 结论

根据心理障碍的定义,总结体育心理障碍分析心理障碍在体操训练过程中的表现形式,这些表现形式一般有苦闷烦躁、焦虑、态度冷淡、暴躁、厌倦、自卑和逆反等,这些不良的心理障碍如不能得到及时的干预与调适,就会引起个体一些不良的生理反应,例如:恶心、头晕、冒冷汗、发抖、身体不协调、失眠、食欲不振、呆滞甚至晕厥等现象。根据这些表现形式分析体操训练过程中出现心理障碍的成因,主要包括运动员自身方面、教练员方面以及场地器材的方面的原因,运动员自身方面的原因主要包括运动员自身的气质类型不同、自身的身体素质不同以及不同的兴趣爱好;教练方面的原因主要包括教练的个人素养、教练的教学方法和手段以及教练员的个人技能与保护措施;场地器材方面的原因。

针对这些原因提出在体操训练过程中心理障碍的干

预。本学者认为,每一项运动都会在运动训练过程中产生心理障碍,如何针对性地克服训练中的心理障碍还需要进行更全面的研究,如今的心理障碍缺少系统的理论知识结构,如何完善这方面的理论体系,还需更深入地研究和探讨。

【参考文献】

- [1]刘丹侠,何剑康.体操运动的特点及其在高校的推广研究[J].现代交际,2018(2):181-182.
 - [2]曲建春.竞技体操项目特点与体能训练特征分析[J].山东体育科技,2016,38(2):44-46.
 - [3]杨宾,冯奇荣.世界竞技体操格局变化特点及趋势[J].体育成人教育学报,2009,25(4):61-63.
 - [4]聂赞.心理障碍的健康教育和健康促进策略阐释[J].中国农村卫生,2021,13(14):88.
 - [5]李佑芳.浅谈心理健康与心理障碍[J].科技视界,2016(3):242.
 - [6]连波杰,官文丰.如何在体育教学中消除学生的心理障碍[J].湖北函授大学学报,2012,25(5):123-124.
 - [7]王金河.从气质类型特征探讨河北省体育优势项目运动员科学选材[J].青少年体育,2017(3):20-21.
 - [8]姜研.饮食行为差异下大学生体育行为习惯与身体素质差异[J].食品研究与开发,2020,41(10):238.
 - [9]王勇,陈峰.不同年龄和性别足球运动员身体素质的差异研究[J].河南教育学院学报(自然科学版),2019,28(4):82-87.
 - [10]李剑刚,何凯.运动员心理障碍的表现及防治方法[J].中国体育教练员,2006(4):28-29.
 - [11]张元媛.论大学生体育运动心理障碍的对策研究[J].体育风尚,2021(9):227-228.
 - [12]吴珊珊,王磊.大学生体育运动心理障碍成因及解决办法[J].体育科技文献通报,2020,28(3):67-69.
 - [13]蒲云亮.竞技体操项目特点与体能训练特征探索[J].体育风尚,2019(2):27.
 - [14]孙宇航.高校体育促进大学生心理健康的研究[J].吉林工商学院学报,2009,25(2):100-102.
 - [15]刘庚碧.浅析中国近现代体操概念发展历史及特点[J].绵阳师范学院学报,2008(5):121-124.
 - [16]郑华玲.试析运动训练中心理障碍因素及对策[J].科学时代,2008(3):113-114.
 - [17]王晓明.高校非体育专业学生厌上体育课的心理障碍探析[J].四川师范学院学报(哲学社会科学版),1994(6):90-94.
 - [18]丁雪琴.优秀运动员某些心理障碍的克服[J].体育科学,1991(3):72-75.
- 作者简介:杜忠元(1998—),女,汉族,山东济宁人,硕士在读,西藏民族大学,研究方向:运动训练。