

Psychological Obstacles of Young Athletes in Track and Field Competitions and Training Countermeasures

Bo Xu

Nanjing Sports School, Nanjing, Jiangsu, 210001, China

Abstract

With the continuous reform and innovation of the sports competition system, higher requirements are put forward for the psychological obstacle training of young athletes. Only through the correct psychological obstacle training methods of young athletes can we effectively solve all kinds of psychological problems of young athletes in track and field in the process of competition, let the track and field young athletes complete the corresponding competition content with good psychological quality and attitude. Based on this, this paper puts forward the training strategies to overcome the psychological obstacles of young athletes in track and field competition from the analysis of psychological obstacles of young athletes in track and field competition.

Keywords

track and field competition; youth athletes; mental disorders; training

田径竞赛中青少年运动员的心理障碍及训练对策

徐波

南京市体育运动学校, 中国·江苏·南京 210001

摘要

随着体育竞赛体制的不断改革和创新,对青少年运动员心理障碍训练工作提出更高要求,只有通过正确的青少年运动员心理障碍训练方式,才能有效解决田径青少年运动员在竞赛过程中的各种心理问题,让田径青少年运动员以良好的心理素质和态度去完成相应的比赛内容。基于此,论文从田径竞赛中青少年运动员的心理障碍分析方面出发,提出克服田径竞赛中青少年运动员心理障碍的训练策略。

关键词

田径竞赛; 青少年运动员; 心理障碍; 训练

1 引言

在田径竞赛中,青少年运动员的心理障碍体现在很多方面,为更好调动青少年运动员生理机能的各项潜力,则需要加强对青少年运动员心理障碍的训练,及时解决青少年运动员所存在的各种心理问题,进一步提高田径竞赛中青少年运动员的综合能力。

2 田径竞赛中青少年运动员的心理障碍分析

田径竞赛中青少年运动员的心理障碍体现在很多方面,这些心理障碍在一定程度上影响运动员能力和比赛效果的提升。

第一,动机障碍,由于田径竞赛具有一定的竞技性,进而使很多青少年运动员在田径竞赛的过程中具有过高的

动机水平,难以更好对相关动作进行控制,并且兴奋性过高也会使运动员在竞赛期间的情绪和注意力不稳定。如此一来,难以更好将田径竞赛中青少年运动员的身体各项机能潜力发挥出来,导致田径竞赛中青少年运动员表现效果不佳。

第二,情绪障碍,田径竞赛中很多青少年运动员受竞赛成绩的影响,进而在比赛期间出现过紧张和焦虑情绪等心理障碍,这种心理障碍不利于更好激发运动员的运动主动性和积极性,制约田径竞赛中青少年运动员比赛质量的提高,而且一定的情绪障碍,也会使青少年运动员在比赛期间不能更好的对竞赛对手的水平进行评估,进而出现各种各样的竞赛问题。

第三,心理饱和障碍,在田径竞赛中需要青少年运动员灵活的思维反应和敏锐观察力,并且还需要有充足的睡眠质量来缓解疲劳状态。在此期间,需要对青少年运动员进行长时间的训练,在长时间训练和心理能量极大付出的影响下,使得很多青少年运动员出现心理饱和障碍,对田径竞赛

【作者简介】徐波(1983-),男,中国江苏无锡人,本科,助理讲师,从事运动康复研究。

失去积极性和主动性,甚至严重的还会逃避比赛和厌倦体育运动。在这种情况下,影响青少年运动员各项心理潜能和动作技术潜能的发挥。

3 克服田径竞赛中青少年运动员心理障碍的训练策略

3.1 增强运动员体力与脑力的心理训练

首先,可以采用转移注意力训练的方式,在进行田径竞赛动作训练的同时,开展一些较为轻松的文娱活动,帮助青少年转移动作训练过程中的注意力,进而有效避免青少年运动员出现各种各样的心理障碍和不良情绪。

其次,在体力与脑力的心理训练方面,教练员可以采用引导学生进行肌肉神经放松训练的方式,积极让青少年运动员做好赛前准备工作,令全身达到一定的放松状态。同时,通过一系列的肌肉神经训练,也有助于促进青少年运动员减少机能的能量消耗,更好发挥出其竞赛潜能和技术能力。

最后,引导运动员提高自身的睡眠质量,为有效克服青少年运动员心理障碍,则可以引导运动员采取卧姿来放松和调节呼吸的方式,逐渐放松身心,自然睡眠改为自我控制的主动睡眠,进而才能更好促进其睡眠质量的提升,不断克服和解决心理障碍问题。

3.2 加大运动员消除紧张情绪的心理训练

为更好地推动青少年运动员身心健康发展,则需要加大运动员消除紧张情绪的心理训练,进而才能间接地解决心理障碍问题。

一方面,在对青少年运动员进行动作训练的过程中,可以采用回忆技术动作的心理训练,充分发挥出青少年运动员的思考能力和创新能力,使运动员在回忆技术动作的过程中,能够增强对相关技术的全面认识和理解,并且也能有效恢复自身心理,达到放松青少年运动员神经和肌肉的目的。同时,在消除青少年运动员紧张情绪的心理训练期间,教练员可以采用模拟比赛的方式,在比赛的过程中,积极对青少年运动员的情绪变化进行观察,向青少年运动员讲解在比赛中如何调节自己情绪有关的技巧,实现对青少年运动员心理障碍的全面克服,提升青少年运动员自我调节能力,进而更

好地将自我调节心理的方法,应用到正式竞赛中。

另一方面,在消除青少年运动员心理障碍的过程中,可以通过情绪对比的心理训练,引导青少年运动员对紧张的竞赛场面进行回忆,及时了解比赛过程中的心理状态以及心理障碍。同时,也可以让学生对获得比赛胜利后的愉快心理进行回忆,加强消极心理与愉快心理之间的对比,进而有效增强学生会调动那些意志力的能力,并且能够通过反复的对比训练,来促进青少年克服心理障碍,更好地完成田径竞赛。

3.3 加强运动员竞赛信心的心理训练

在克服田径竞赛过程中,青少年运动员心理障碍的过程中,需要加强运动员竞赛细心的心理训练,引导运动员在比赛之前对相关竞赛内容和含义进行分析,结合自身的实际情况,找到最佳的运动方式,进而实现对运动员自信心的激励,帮助青少年运动员树立比赛的信心。另外,在运动员竞赛信息训练的过程中,可以结合青少年的实际情况对青少年进行个人的心理训练,让青少年在心理训练的过程中,保持自然放松状态,积极思考当前所存在的心理障碍和问题,寻找自身在比赛过程中的潜能和优势,进而有效将青少年运动员压抑的内心里力量焕发出来,解决运动员心理障碍问题,促进青少年运动员竞赛信心的增强。

4 结语

为有效克服田径竞赛中,青少年运动员心理障碍,则需要增强运动员在体力与脑力方面的心理障碍训练,通过恢复体力和脑力的心理训练,来帮助田径竞赛中,青少年运动员解决心理问题。而且还要加大对青少年消除紧张情绪的心理训练,帮助青少年树立竞赛信心,进而更好完成相应的比赛任务和活动。

参考文献

- [1] 周力.田径短跑运动员林慧君训练中心理问题诊断与干预效果的研究[J].田径,2017(4):32-34.
- [2] 冯武龙.陕西高校田赛运动员竞赛焦虑水平及其调控[J].咸阳师范学院学报,2017,32(6):102-105.
- [3] 高野.普通高校运动员心理训练和调控研究[J].当代体育科技,2019,9(2):39-41.