

桂林高校羽毛球专选班学生比赛中的心理研究与应用

张旭昌

(广西师范大学 体育学院, 广西 桂林 541004)

【摘要】现代羽毛球比赛是在激烈的竞争和强烈的对抗中进行的,随着比赛对抗程度越来越激烈,学生的水平越高,心理能力对比赛结果的影响就越大,在某些情况下,还会成为决定性的因素。本文以桂林高校羽毛球专选班60名本科生为对象,应用文献资料法等方法,对羽毛球专选班学生比赛中的心理研究与应用进行分析,力求使学生学会调节心理状态的各种方法,以便在训练和比赛中充分调动身体状态,使技术水平得到正常的发挥。

【关键词】桂林高校;羽毛球;心理研究与应用

【中图分类号】G847 **【文献标识码】**A **【文章编号】**1673-1891(2010)02-0089-04

前言

现代羽毛球竞赛的最大特点就是对抗性越来越激烈凶悍,这就要求羽毛球专选学生不但要有良好的身体素质和技术水平,还要具备良好的心理素质。特别在比赛双方身体、技术、战术水平势均力敌的情况下胜负往往取决于学生心理素质水平的高低。所以它对学生心理素质水平有着极高的要求。因此在平时训练时要加强学生的心理素质训练,使其为完成专项运动所需要的心理因素得到稳定地加强和提高,双方实力相当的情况下,心理素质就显得更为重要。比赛时心理准备不足,特别是当处于落后的被动局面时,就会产生急躁,引起技术动作的变形,导致最终的失败。因此,教师研究和掌握学生临场比赛中的心理状态变化的规律,在平时有针对性地进行训练就显得尤为重要。从决定学生比赛成绩的内部因素分析,学生的比赛成绩取决于比赛表现,而比赛表现取决于赛前的身体、技战术和心理状态。在科学技术水平日益发达的今天,高等院校高水平运动队的训练条件、训练设施、训练手段不断得到完善,外部条件对运动员潜能的激发起到了积极的作用,在技术水平都到了相当接近的今天,在比赛中调适学生的心理状态,使学生在比赛中的兴奋水平合乎比赛进程的需要,取得自

己最好的成绩,是每一个学生所追求的。

1 研究对象和研究方法

1.1 研究对象

以广西师范大学、桂林电子科技大学、桂林师范专科学校、桂林空军高炮学院四所大学羽毛球专选班60名本科生

1.2 研究方法

1.2.1 文献资料法;通过上网和在图书馆查阅相关的文献资料和翻阅一些广西羽毛球比赛文献,自己练习羽毛球,并进行动作分析。

1.2.2 访谈调查法;走访高校羽毛球专选班学生,了解羽毛球专选班学生比赛中的心理研究与应用,同时考察该校羽毛球球场地、设备、设施并进行统计分类。并与各大学体育骨干教师进行谈话,了解其他学校学生在羽毛球比赛中的心理状况。

1.2.3 问卷调查法;根据课题研究需要,制定一份面向高校羽毛球专选班学生开展羽毛球运动情况调查表。

2 结果与分析

2.1 羽毛球专选班学生比赛中的心理现状

通过调查分析专选班学生赛前心理状态的一般特征,认为其赛前心理状态大致可归纳为4类(表1)。

表1 桂林高校羽毛球专选班60名学生赛前心理状态调查

分类	过度紧张状态	战斗准备状态	淡漠状态	盲目自信状态
人数	38	13	6	3
占总人数	63.3%	21.7%	10.0%	5.0%

2.1.1 过度紧张状态:由于训练水平低,比赛经验不足,对比赛没有进行充分的准备,学生觉得自己技术、素质、能力不够,心理不踏实,能否比好心里没有底。赛前呈这种心理的人较多,分布比例为

63.3%。具体表现是自控能力差、注意力分散、思维紊乱、情绪不稳定,常常是一种情绪状态迅速被另一种情绪状态代替。

2.1.2 战斗准备状态:这是一种理想的赛前状态,这

种类型的学生赛前反映出良好的心理状态,情绪高涨,精力旺盛,充满信心,对所面临的比赛任务有清楚的理解和深刻的认识,对自己充满信心,并有为集体争取荣誉和迫切要求参加比赛的决心。而且在比赛中表现出坚强的意志力和勇于拼搏的战斗力。在这种良好的状态下,学生身体机能良好、反应敏锐、情绪稳定、有充分的信心去争取比赛的胜利。赛前具备这种状态的学生分布比例为21.7%。

2.1.3 淡漠状态:这一类型的学生的心理障碍通常会通过表情和动作表现出来,情绪低落、萎靡不振、体力下降、反应迟钝,没有信心去迎接比赛,主观上不想参加比赛,即使参加,也只想应付一下,对胜负不够重视,所以自信不足,情绪不高,在赛前练习中表现得无精打采,兴奋也不高,有的甚至放弃比赛,比赛成绩较平时训练成绩有大幅度下降。赛前呈现这种心理状态的学生占总人数的10.0%。

2.1.4 盲目自信状态:这种状态的学生一般过度藐视

比赛对手,对即将来临的比赛的复杂性和困难性估计不足、自吹自擂、把准备活动看得无关紧要、注意力下降、思维单调。赛前呈这种状态的学生占总人数的5.0%。

2.2 研究比赛心理与应用的方法及途径

2.2.1 正常型

具备这种类型的心理状态的学生在赛前经常说“在比赛时我经常充满自信”,“我感觉我有能力赢得比赛胜利”,对所面临的比赛任务有清楚的理解和深刻的认识,对自己充满信心,从其生理上看,赛前安静脉搏与平时脉搏相比没有明显增长,焦虑水平也比较适中,反映出良好的心理状态,从赛前行为可以看出他们十分期待比赛,巴不得早点比赛;而在比赛中表现出意志坚强,充满信心,勇于拼搏的精神状态,在面对各困难时,也能在短时间内自我调节心理状态,使成稳定状态。

2.2.2 非正常型

表2 对桂林高校羽毛球专选班60名学生临赛前恐惧心理状态调查

分类	对失败的恐惧	对成功的恐惧	对伤病的恐惧	对社会反应恐惧
人数	34	8	2	16
占总人数	56.7%	13.3%	3.3%	26.7%

在和专选班学生谈话后,发现结果显示,影响他们发挥运动潜力的头号原因是对失败的恐惧,在比赛前和比赛中不能正确地处理恐惧问题,会影响他们技术水平的正常发挥。害怕是人的基本情绪之一,其表现为呼吸短促,心跳加快,四肢颤抖,心神不定,在进行神经机能体检时,可以发现四肢腱反射和腹壁反射增加,手心脚心多汗,眼皮、舌头、四肢皆有明显颤动。首次参赛的学生对自己取胜的期望值过高,一心想赛好,恐怕失利,怕比赛不成功丢面子,被老师埋怨,思想负担十分沉重。过多的考虑输了后怎么办,当得知对手强于自己时,又怀疑自己的能力,甚至感到心慌意乱,造成过重的精神压力。从这类学生在赛前行为中看出,他们表现出注意力不集中、动作缓慢、滞重、不愿看到对手、上厕所频繁,一件很简单的事情往往分多步骤进行完成,甚至出现了非惯有的全身衰弱和容易疲劳的现象;有时有轻度的头疼(特别是早晨起床时),比如睡眠不好、食欲减退、容易激动、眼皮和伸出的手指颤动、舌苔干等。

2.3 比赛中学生心理因素的分析

2.3.1 学生的个性特点

有些学生参加比赛之前缺乏足够自信心,可能和自己个性有关,缺乏自信心可能源于多种因素,

例如:首次参加大规模、高水平的比赛而产生心理压力,学生赛前赛中状态不好或技术不稳定、以前多次比赛失败而形成的阴影等,都会对学生的情绪和自信心产生不利影响和负面的身体反应,有些学生对自己身体的反应极为敏感,赛前睡眠明显减少,食欲明显下降,准备活动中出汗明显增多,或者赛前机能检查中有些指标略有下降等,均可能造成其恐慌、惧怕等紧张情绪,而且当比赛时出现任何不顺利的情况时,这种恐慌和紧张还会加剧。

2.3.2 比赛动机

一个学生能否顺利进入比赛状态,运动动机起着始发作用,它直接影响学生参加比赛的积极性程度。激发学生参加比赛的动机是多样的。调查中发现有很多学生对胜利的期望;也有对失败后社会产生舆论的恐惧;还有为回报教练辛苦而渴望胜利的动机,这些动机可以理解。具有崇高社会动机学生,即或处于劣势情况下,能激起深刻的责任感、义务感、荣誉感,去和困难作斗争,而具有狭隘个人动机的学生,当处于劣势情况下,则可能产生消极情绪状态,向困难屈服。例如:想赢取本场比赛,实力不如对手,但不服,而在比赛中输球,就会产生憎恨对手,甚至憎恨观众,于是用不当语言宣泄,也有时憎恨自己,导致比赛最终失败,这表明过高的名次

期望容易产生过度的应激,从而影响比赛成绩。

2.3.3 羽毛球专选学生的临场经验

任何比赛都是一次经验的积累,无论是技术的,还是心理的。羽毛球经验丰富的学生赛前心理状态往往较为稳定,能沉着应对各种外界干扰,从而发挥自己的最佳竞技水平。而初次比赛的学生,在比赛场上产生紧张、惊慌,往往是由于他们对比赛场地、设备、观众以及其他新异刺激等不适应而造成的,根据观察,具有丰富经验的学生,在比赛中特别是比分落后下往往会表现沉着冷静。相反,缺乏比赛经验的羽毛球专选学生在比赛中,情绪波动很大,注意不集中、动作紊乱,最终导致比赛失利。

2.3.4 比赛的规模和竞赛的激烈程度

相对来说,比赛的规模越大,学生面临的压力也就越大,相应的责任感和心理紧张程度就越高。学生就会过多地思虑比赛的重要性,因而,出现了赛前紧张行为,如失眠、心乱如麻等现象。如果情绪过度兴奋,或者对比赛的胜负过分在意,引起了心理紧张,责任感就会变为一种精神包袱,从而水准发挥失常而导致比赛失利。赛中对比赛激烈程度也会使学生产生紧张,特别是比分不分上下时,更是如此,对每个球都很小心,正是有这种思想包袱,才导致在比赛中思想和动作不一致而出现不必要的失误,这种心理如果进一步发展,就会造成注意力分散,自制力、果断性下降,产生焦虑、恐惧等消极情绪。

2.4 心理训练的对策

心理训练过程是通过各种手段有意识地对运动员的心理过程和个性特征施加影响,使学生学会应有调节自己心理状态的各种方法,为更好地参加运动训练和争取优异比赛成绩做好各种心理准备。由此可见,心理训练的作用主要是促进学生心理过程的完善,帮助学生形成良好的个性心理特征和积极的心态,促使学生的心理状态适应训练和比赛的要求。

2.4.1 提高学生心理自我调控能力

自我心理调控能力,是指个体随主观意愿调控自己的思想行为及情绪的能力。学生心理调控能力的提高过程是一个知识和经验的积累过程。学生的自我心理调控能力对比赛往往起主要作用。因此,专选学生应认真学习掌握各种调控方法来加强自身的心理调控能力。有研究表明,在进行技术训练的同时进行心理训练的学生其成绩上升速度明显快于没有或很少进行心理训练者的学生。在平时训练中老师应向学生传授心理学知识,学生应尽可能将所学心理学知识运用于运动实践,指导自

己的训练,努力排除各种消极心理因素的影响,获得有效调控自己情绪与兴奋度的方法,提高自我心理调控能力。

2.4.2 提高学生的自我效能感

当面对一项挑战性任务时,个人是否主动参与、全力以赴,将取决于他对自己胜任能力的评估,自我效能感是人们参加体育活动的强大支持力,不仅对行为结果的影响,而且是对行为将导致结果的推测,所以自我效能感在控制与调节人的行为方面起着极其重要的作用。它不仅影响学生的行为选择,还影响学生的学习情绪反应。自我效能感高的学生信心十足,能有效地控制自己的学习行为,能把学习注意力集中到难题的解决上,自我效能感低的学生,则表现出自信心不强、无法进行行为的自我调节,可见,自我效能感的高低与学生学习信心的强弱有密切关系,进而影响到学生的学习行为。所以学生要注意提高自己的自我效能感。

2.4.3 培养良好的个性特征

具有良好的个性特征的人在比赛中比较稳定,能表现独特的行为倾向,根据比赛形势和主客观情况需要,迅速作出决定,并果断地执行决定的能力。羽毛球专选学生的果断性、预判能力与比赛有着密切的联系,比赛中对战术意图预见,预测赛场形势的变化、选择解决战术任务的方法和手段,以及在高度心理紧张和生理疲劳的影响下,能巧妙地利用战术方法和手段。但果断性必须建立在明确的技战术意识和准确的瞬间判断能力基础上。羽毛球比赛多是个人单独作战,所以,自主性特别重要。比赛中所出现的一切变化,都只能靠自己根据临场情况,独立思考,作出判断,加以解决。因而就特别需要具有较强的自主能力和独立作战能力。

2.4.4 意志训练是战胜困难的决定因素

意志训练在羽毛球的整个训练过程中占有重要地位,意志行动更重要的环节在于执行决定,老师要善于把学生的意志品质训练合理安排到教学训练工作中去,加强目的性教育,采取相应的训练方法,引导学生获得克服困难的决心和方法,培养学生的意志品质,树立战胜困难的信心。克服困难是锻炼人意志的有效途径,所以在于下定决心,采用逐步加大困难的方法进行练习,只有采用逐步加大困难的方法,让学生在练习中做出适当的意志努力,才能起到培养意志的作用。在比赛中才能具有坚韧顽强,持之以恒的意志。

3 结论

高水平竞技运动的不断发展,使运动员间的成

绩差距日益缩小,竞争愈演愈烈,对于实力相当的手来说,得失往往取决于心理能力的高低上。羽毛球竞赛是在激烈的对抗中进行的,心理因素是影响比赛技术、战术发挥的主要因素之一,近20年来,体育运动心理学在个性、动机、体育教育等领域进行了大量的研究,如何在赛前以及赛中进行有效的心理调整以保证技术、战术、身体潜力的充分发挥,

达到巅峰状态,已经成为广大教师、学生关注的问题。总之,优秀的学生运动员的心理技能训练其范围正在由小到大,其方法也正在由单一到多样,一步一步深入发展起来,心理技能训练的效果正在日益地体现出来,并为越来越多的人所认识和承认。学生心理素质的研究是一项复杂的工作,其中很多具体问题还有待于深入研究。

注释及参考文献:

[1]刘美香.对羽毛球运动员在比赛过程中情绪状态的分析[J].中国体育科技,1984(29):25.
 [2]韩自强,羽毛球运动员的心理训练方法[J].上海体育学院学报,1997,21(12):20-21.
 [3]黄翔,黄柳倩.不良心态在羽毛球运动中的表现及其调节方法[J].体育科技,2005,26(3):54-56.
 [4]汪明旗.羽毛球运动员比赛中紧张情绪的原因及对策[J].江西教育学院学报,2000,21(6):60-61.
 [5]程勇氏.中国羽毛球实力现状研究[J].体育科学,2000(3):31-34.
 [6]汪明旗,杨建辉.羽毛球运动员临场发挥的心理因素浅析[J].体育科学研究,2000,4(3):67-71.
 [7]马启伟,张力.体育运动心理学[M].杭州:浙江教育出版社,1998.
 [8]俞继英.奥林匹克羽毛球[M].北京:人民体育出版社,2001.

The Psychology Analysis and Application of Students in the Class Specialized in Badminton in Colleges and Universities of Guilin

ZHANG Xu-chang

(School of Physical Education, Guangxi Normal University, Guilin, Guangxi 541004)

Abstract: The modern badminton matches are performed with fierce competition and great hospitality. As college students' proficiencies develop, badminton competition becomes more and more fierce and the students' mental power plays a more and more important role in the matches. In many cases, mental power is the deciding factor to success. Through the analysis of the psychology of sixty undergraduate students who are in the class specialized in badminton, this paper aims to find out the methods of adjusting students' mental state in the matches to help them perform well in the training and matches. Documents will be fully used.

Key words: Colleges and universities in Guilin; Badminton; Psychology analysis and application