

青少年拳击运动员心理训练的必要性及具体策略

曹新勇*

南京市重竞技运动学校, 江苏 210016

摘要: 拳击是当前很多青少年比较喜欢的一种运动方式, 因为该运动本身的经济型和对抗性比较强, 所以能够很大程度上满足青少年竞争和对抗的心理, 同时参与前期运动的过程中, 学生本身的身体素质和心理素质也都能得到显著提高, 对于学生自身综合素质的提升也是有积极作用的, 所以近几年来, 我国的青少年全新运动得到了很大发展, 青少年前进运动员的数量也在逐渐增多。在参与全球运动的过程中, 由于该运动的对抗性比较强, 所以对于运动员的心理素质要求比较高, 一旦运动员的心理素质不过关, 就会在运动过程中受伤, 也不利于该项运动的有效开展, 因此在对青少年拳击运动员进行训练时, 心理训练是必不可少的。本来就对青少年拳击运动员的心理训练进行分析, 探究其必要性和策略, 促进拳击运动的有效开展。

关键词: 拳击运动员; 心理训练; 必要性; 策略

The Necessity and Specific Strategies of Psychological Training for Young Boxers

Xin-Yong Cao*

Nanjing Heavy Athletic School, Nanjing 210016, Jiangsu, China

Abstract: Boxing is a popular sport among many teenagers nowadays. Because the sport itself is economical and confrontational, it can largely satisfy the youth's psychology of competition and confrontation. At the same time, in the process of participating in the preliminary exercise, students' physical quality and psychological quality can also be significantly improved, which also has a positive effect on the improvement of students' comprehensive quality. In recent years, China's new youth sports have been greatly developed, and the number of youth forward athletes is also increasing. In the process of participating in the global sports, the athletes are required to have high psychological quality because of their strong antagonism. Once the athletes' psychological quality is not up to standard, they will be injured in the process of sports. This is not conducive to the effective implementation of the campaign. Therefore, psychological training is essential in the training of youth boxers. This study analyzes the psychological training of youth boxers, explores its necessity and strategies, and promotes the effective development of boxing.

Keywords: Boxer; psychological training; necessity; strategy

一、前言

拳击运动是一项对抗性和激烈性比较强的运动, 人们能够通过拳击的方式来发泄内心的负面情绪, 同时在运动的过程中, 自身的体力、灵敏度以及意志力都能够得到有效锻炼, 对于人们的身心健康是有积极作用的, 所以近几年来, 我国很多青少年也参与到了拳击运动中。青少年在参与拳击运动时, 由于该运动需要进行激烈的对抗和竞争, 运动员还需要合理选择相关的技巧和战术, 需要其具有比较强的心理素质, 要能够正确应对赛场中的各种突发情况, 提高自身的临床反应能力和应对能力, 这样才能够在拳击运动中取得更好的成绩。因此现代青少年在参与拳击运动时, 教练需要加强对其的心理训练, 帮助其养成良好的心理素质。

二、青少年拳击运动员心理训练的必要性

(一) 影响比赛结果

拳击运动属于一种现代竞技类的体育运动, 各国经常会举办一些拳击类的比赛, 而在比赛的过程中, 可以发现运动员的心理素质对于比赛结果是会产生很大影响的, 冷静的运动员能够在比赛的过程中正确分析局面, 合理应用战术

*通讯作者: 曹新勇, 1980年1月, 男, 汉, 江苏徐州人, 现任南京市重竞技运动学校教练员, 中级职称, 本科。研究方向: 拳击。

和技巧,所获得的成绩会明显更好,由此可以看出心理素质对拳击比赛的影响^[1]。所以在开展青少年拳击运动时,教练也需要对运动员进行心理训练,这里的心理训练主要包括了技术上和战术上的心理训练,通过该训练,能够使运动员在赛场上更加沉稳和自信,有效应对各种突发状况,合理应对比赛,正确选择战术和技巧,这样的运动员在比赛时表现会更加稳定,能够充分发挥自身的优势,保持稳定的状态,也不容易受到外界干扰,更容易获得好的成绩。

(二) 影响技能的吸收

在拳击运动中关于技术和体能方面的训练是十分基础的,一般在拳击运动中,教练通常都会对其进行相关战术和技能上的指导(如图1所示),提高其专项技能应用水平,而在这个训练和学习的过程中,运动员的心理素质也会影响到其学习的效率和质量。心理素质较好的运动员在日常训练中会更加严谨和细心,更加主动和专心,保持良好的训练态度和状态,所以对于各种技能的掌握也会更加迅速和准确,而在此基础上,这样的运动员在后期站在赛场上也会更加有自信,技能应用水平会更高,其本身的拳击运动能力也会有效提升^[2]。



图1 拳击训练图

(三) 提高拳击运动员的心理素质

拳击运动中的心理训练,最主要的目的就是提高拳击运动员的心理素质。青少年正处于身心发育的关键时期,尤其是心理上的迅速发育,会对其心理素质造成影响,思维方式也会发生转变,而这些都会体现在企业日常的行为上,如果在这时能够对青少年拳击运动员进行心理训练,就可以对其思维方式、心理状态和行为方式等进行有效的纠正和引导,使其心理素质显著提高,促进其健康成长。

三、拳击运动员心理训练的内容

拳击运动员的心理训练,主要包括技术训练中的心理训练和战术训练中的心理训练。

(一) 技术训练中的心理训练

拳击运动也有着其专项技巧,而专项技巧的应用能力则决定着拳击比赛的结果,所以在拳击运动中技术的训练是最基本的,但是不能否认的是,即使一个运动员具有良好的专项技术能力,如果其心理素质不过关,就无法在赛场上将其有效应用出来,运动员自身的情感,意志和反应能力等也都会受到影响,所以在拳击运动的技术训练中,需要融合心理训练的内容^[3]。教练在对全球运动员进行技术训练时,需要针对运动员的训练阶段和当前的心理状态,对其进行针对性的训练,帮其调整心理状态,把握训练节奏,使运动员能够实现高度发达的动作感受性,从而提高各种技术的应用能力。

(二) 战术训练中的心理训练

拳击运动也需要应用战术,战术的应用能够帮助运动员根据比赛的实际情况合理选择应用技巧,对于比赛结果也会产生很大影响,而在战术训练中,心理训练的作用则更大,主要是对运动员进行战术意识和战术思维的训练^[4]。该训练的主要目的是使运动员在比赛的过程中能够提高对情况和比赛形式的分析能力,提高运动员的判断力和分析力,从而提高其战术意识,合理选择战术,形成自身独特的战术风格,从而将自身掌握的专项技巧充分应用出来,这样可以帮助运动员取得更好的成绩。

四、青少年拳击运动员心理训练的有效策略

(一) 表象训练法

表象训练法是目前拳击运动员心理训练中最常用的训练方法,该方法在应用时,通常运动员都会选择一个成功的拳击比赛的案例,然后对该案例进行转移,将其转移到下一个比赛对象上,然后对该案例中所使用的相关战术和技巧等进行反复的训练和模拟,通过对其技术和动作的分析,掌握各种有效的拳击专项技术和战术方法^[5]。通过这种针对

性的训练方式,能够使运动员在比赛时迅速进入状态,利用已经熟练的动作和技巧来进行比赛,这样不仅仅能够帮助运动员提高集中力和注意力,同时还能够提高其自信心,使其在比赛中发挥出正常的水平。

(二) 模拟训练法

拳击比赛的竞技性和对抗性是比较强的,在比赛时可能会出现任何情况,所以运动员必须要具有良好的应对能力和心理素质,要能够正确应对赛场上的各种突发状况,合理应用战术,应用自身掌握的技术。这时在训练时,就可以通过模拟训练的方法对运动员进行心理训练,模拟训练的一个重要特征就在于对比赛情境的模拟,运动员能够在训练时分析和预测比赛过程中可能出现的各种情况,尤其是对自己不利的情况,在此基础上进行一系列的针对性技术训练,或者也可以对比赛的对象、场地和时间等进行模拟,通过这种训练,运动员就可以在实际的比赛中冷静的应对各种状况,保持良好的心理状态和技术水平。如图2为青少年拳击运动员的模拟训练实况^[6]。



图2 拳击模拟训练实况

(三) 暗示训练法

暗示训练法是人们用以缓解压力的有效方法,通常人们在过于紧张时,都会通过自我暗示的方式来舒缓情绪、缓解压力,在拳击运动的心理训练中,暗示训练法与其大同小异。拳击运动员可以在训练时,了解自身的不足和比赛的各种影响因素,然后通过不断的自我暗示等方式,调节自己的情绪和意志,以此来缓解比赛压力,使运动员能够更多地注意力集中在比赛中。如图3就是一个比较典型的自我暗示方法。



图3 心理暗示方法

(四) 集中注意力训练法

在拳击比赛过程中,运动员必须要保持较高的注意力和集中力,将注意力放在比赛本身以及比赛的对象身上,这样才能够冷静分析赛场形势,全身心投入到比赛中,消除外界环境对其的影响^[7]。在心理训练时,教练可以对运动员进行封闭或隔离式的训练,消除外界各种因素对运动员的影响,这样就可以使其将注意力全部集中于训练和比赛上,从而发挥最佳实力。

(五) 因材施教

上面提到的是几种拳击运动中心理训练的常用方法,这些方法各有其特点和优势,可是在实际训练中,一些方法可能并不适用于运动员,所以教练需要针对运动员的心理状态和性格特征,选择最合适的训练方法。由于每个运动员

的初始心理素质、生长环境和经历不同,所以性格方面也会千差万别,在开展心理训练之前,教练首先要通过问卷调查和谈心的方式,了解运动员的性格特点和心理素质情况,做到因材施教,为其制定针对性的心理训练方案,这样才能够提高心理训练的有效性。

(六) 加强对运动员心理的了解

心理训练的核心内容就是提升运动员的心理素质,而运动员心理素质上的差异就会影响心理训练的结果,而运动员的心理素质又很容易受到外界环境等因素的干扰,所以想要提高运动员的心理素质,达到心理训练的最佳效果,教练员必须要实时了解运动员的心理状况。教练员可以定期对运动员的心理状况进行调查,了解其面临的实际心理问题和情绪问题,然后帮助其消除心理问题,制定合理的心理训练方案,从而达到心理训练的最佳效果^[8]。

五、结语

综合上的内容可以得知,在当前众多青少年参与的体育运动中,全新运动开始逐渐受到人们的关注,参与的人数也在不断增多。青少年在参与全球运动时,心理训练对于该项运动的开展和竞赛都有着重要的作用,这主要是因为运动员的心理训练对于比赛结果、技能的掌握和运动员自身的心理素质,都会产生很大影响,如果拳击运动员能够具有良好的心理素质,就更容易在比赛中获得好成绩。前期运动员的心理训练,主要包括技术训练中的心理训练和战术训练中的心理训练,在拳击运动中,教练需要重视心理训练,合理采用表象训练法、模拟训练法、暗示训练法和集中注意力训练法等,有效提高运动员的心理素质。

参考文献:

- [1]杨洋.青少年拳击运动员心理训练的必要性及具体策略[J].当代体育科技,2019,9(11):46+48.
- [2]董西志.青少年拳击运动员的心理训练分析[J].才智,2017(28):226.
- [3]贺佳乐.吉林体育学院拳击运动员赛前心理状态调查与分析[J].当代体育科技,2016,6(29):197-198.
- [4]晋波,余聪林.拳击运动员的心理训练[J].当代体育科技,2016,6(25):42-43.
- [5]黄挺,李明勇.拳击运动员赛前心理状态的调整[J].贵州体育科技,2013(04):47-51.
- [6]李军.拳击运动员心理训练的研究[J].体育世界(学术版),2011(11):49-50.
- [7]李明勇.浅论青少年拳击运动员的心理训练[J].读与写(教育教学刊),2009,6(10):186-187.
- [8]张耀东.对青少年拳击运动员赛前的心理训练[J].体育成人教育学报,2004(S1):109.