

射箭训练教学过程中对运动员的情绪调控思考

李 政

(烟台射击射箭运动中心 山东烟台 264000)

摘要: 射箭运动具有较高的危险性,运动员的情绪、能力都会影响到射箭运动的结果,在进行射箭训练教学的过程中,教练需要对运动员的情绪进行合理的调控,让其能够更加认真地学习理论知识、开展射箭实践训练,提高运动员的射箭能力,也让其有良好的情绪控制能力。在面临竞技比赛的时候不会出现紧张、过度自信等不良的情绪状况。本文讲解了射箭训练教学过程中会影响到运动员情绪的因素和运动员较常出现的情绪心理状况,并对射箭训练过程中运动员合理调控情绪的作用和对运动员进行情绪调控的有效策略进行了浅析,期望可以给予广大射箭教练一定的参考意义。

关键词: 射箭 训练教学 运动员 情绪调控 有效策略

中图分类号: G887 **文献标识码:** A

DOI: 10.12218/j.issn.2095-4743.2022.33.148

射箭运动在我国传统竞技的体育项目中的地位较高,在我国有较长的发展历程,并且射箭运动是一项需要稳度和准度的运动项目,对运动员的心理素质要求较高,只有运动员能够做到降低情绪变化对身体的影响,才能够充分保障射箭运动的高质量完成,运动员需要加强自身对身体的控制能力,以正确的动作与姿势开展射箭竞技。由于射箭运动的危险性较高,在进行射箭竞技之前,通常需要进行专业的射箭训练教学,在教学的过程中,运动员的情绪调控能力培养是非常重要的教学内容之一,只有当运动员的心理素质得到了有效的提升,其才能够有效把控自身的情绪变化,减少情绪对身体运动过程的影响。射箭运动被应用到诸多竞技体育赛事中,在运动员进行射箭竞技比赛之前需要对其心理状况开展训练,让其有良好的情绪控制能力面对紧张的运动竞技比赛,充分发挥技能水平的能力。

一、射箭训练教学过程中会影响到运动员情绪的因素

1. 外界因素

(1) 训练行为与动作

运动员在进行射箭训练的过程中,教练会对其行为与动作进行指导,为了得到良好的训练效果,运动员需要不断重复关键动作,教练对运动员的动作进行调整,提高运动员动作的准确度。在这一过程中,运动员所执行的动作行为较为枯燥,其反复地实行举弓、拉靠、瞄准、射箭等动作内容,在训练的过程中,需要重复成千上万次同样的动作,在如此枯燥的训练内容的影响下,运动员会产生烦躁、不安的情绪,对射箭训练教学形成负面影响。对于任何人来说,机械性的行为都会引发情绪的波动,对运动员来说,也不例外在

长期重复单一动作的情况下,会让运动员对射箭训练产生排斥情绪,不利于教练训练教学的开展,因此,教练在开展射箭训练的过程中,为了安抚运动员的情绪、调动运动员训练的积极性,需要不断地变换训练的形式和动作。根据运动员自身的能力条件调整动作,让运动员对射箭训练教学产生改观^[1]。

(2) 训练教学方式

射箭训练需要运动员长期保持这样的状态,在训练的过程中,教练倘若一味地要求运动员进行实践训练,则会导致运动员出现站立时间,过长体能消耗过多的情况,影响到运动员的情绪。特别是针对一些老运动员来说,其在长期的训练过程中留下了一些旧伤高强度的训练,会导致旧伤复发,影响到运动员未来的职业生涯,并且在运动员出现身体不适的时候,极易容易产生烦躁、排斥的情绪,对后续训练的开展也会造成一定的负面影响。因此,教练需要充分考虑到运动员的身体状况采取合适的训练方式,在训练的过程中做到劳逸结合,不应该单单开展实践训练或是理论知识训练,应该将二者进行结合教学。

(3) 训练教学环境

环境也会对运动员的情绪造成一定的影响。比如,在较为嘈杂的环境中进行训练教学,很容易出现运动员注意力,不集中、情绪烦躁的情况,运动员本就对周边的环境更加敏感,嘈杂的环境会让其注意力出现转移,聆听周围人或是发出来的声音,导致其对射箭训练的关注度不足,严重影响到射箭训练教学效果。除此之外,环境的风速、空气,流速等也会对射箭训练教学造成影响,因此,教练在开展训练教学

之前,需要对周边的环境进行实地考察,确保环境适宜进行射箭训练教学。

(4) 教练的情绪

教练作为射箭训练教学的引导者,其自身的情绪变化,也会对运动员形成较大的影响。在开展训练的过程中,教练所表现出来的情绪较为低落,那么就会造成运动员情绪不稳定、训练畏畏缩缩的现象影响运动员的训练效果。倘若教练的性格较为暴躁,在开展训练的过程中,经常会因为运动员的行为发脾气对运动员的失误进行严厉的批评,则可能会导致运动员出现自卑的情绪,在训练的过程中情绪低落,甚至会造成运动员对射箭运动的排斥,这种消极的情绪不仅不利于运动员情绪调节能力的培养,还会打击运动员对射箭运动的积极性。

2. 运动员自身因素

运动员自身的因素也会影响到其射箭训练过程中的情绪,不同的运动员有着不同的性格特点,有部分运动员性格内向、情绪敏感,会更容易受到其他因素的影响,教练需要在训练的过程中更加注重其情绪的调控和引导,当然也存在着部分性格外向、开朗的运动员,教练也需要依照其性格特点开展训练教学。除此之外,运动员的情绪调控能力还会受到其家庭状况、学习状况、射箭能力等因素的影响。比如,射箭能力越强的运动员期在训练教学的过程中,越能够表现出自信和情绪稳定的状态,相对来说射箭能力较弱的运动员则会出现情绪不稳定、大喜大悲的现象。

二、射箭训练教学中运动员较常出现的情绪与心理状况

1. 紧张

紧张是运动员在射箭训练教学中较长出现的不良情绪,心理紧张的运动员在生理表现上会出现心神不定、呼吸短促、注意力不集中、心跳加快等现象,这些现象会严重影响射箭训练的开展,拉低运动员射箭训练的成绩。造成射箭运动员出现紧张情绪的原因较多,可以从以下几个方向进行具体分析。第一,有部分运动员在以往的竞技比赛中出现过技术性失误,对自身的能力产生了怀疑,在进行训练的时候受到心理阴影的影响,在部分动作的完成和训练行为的完成上出现了排斥心理,有严重的紧张情绪,阻碍了运动员动作的连贯性。第二,运动员在射箭训练教学中,学习到了全新的理论知识,射箭动作在进行实践的过程中,由于首次应用知识会出现紧张的心理状况,学会担心首次应用出现失误,或是无法满足教练对其的期待^[2]。

2. 冷漠

在射箭训练过程中,冷漠是运动员较长出现的心理状况

之一,这一情绪的出现与其自身的经历和能力都有一定的关系。首先,对于射箭技术较强的运动员来说,其在训练场内能够做到成绩名列前茅,会产生一定的自傲情绪,对一些能力较低、水平较低的运动员产生蔑视心理,在这种情况下就容易形成冷漠的心理状况,对身边的事物与身边的人缺乏关心,很少会参加团体聊天或是团体活动。

其次,有部分射箭水平及弱的运动员也会出现冷漠的心理状况。由于其自身能力较其他运动员来说更低,在进行训练的过程中常常会受到他人的影响,从而产生不自信,甚至是自卑的心理,导致这类运动员不敢参加团体活动,在训练的过程中会出现意志消沉、反应迟钝等情况,即使在训练的过程中有竞技的部分,也容易出现主动放弃、不关心成绩等情况。

3. 盲目自信

盲目自信也是运动员较常会出现的心理状况之一,其会对运动员的情绪造成较大的影响,这种情况,大部分都发生于射箭水平较高或是在近期的竞技比赛中得到过良好成绩的运动员身上。对于这类运动员来说,其会受到自身以往成绩的影响,过度高估自身的技术水平,对实际的训练结果做不到正确认识。在出现运动员盲目自信的心理状况之后,运动员会表现出注意力、分析、观察的下降的状况,其情绪较为高涨,但是对训练教学内容的关注程度不足,轻视教练所讲解的具体内容不重视对人所提出的建议,出现训练效果不佳的结果。

4. 胜负欲过强

胜负欲过强对于运动员来说是一把双刃剑,大部分的运动员在进行比赛的时候都会有较强的胜负欲,胜负欲能够推动其对比赛重视程度的提升,也能够帮助其找到自身的最佳状态,但是在射箭训练教学中运动员的胜负欲过强非常不利于射箭训练教学开展,其会更加重视训练的结果,忽视训练的过程。训练教学本就是一个查缺补漏的过程过度重视,结果会导致运动员忽视事件过程中行为动作的不规范、理论知识应用不充分的问题,对射箭运动员自身能力的提升有一定的阻碍。

三、射箭训练过程中运动员合理调控情绪的作用

1. 保障技术水平的稳定发挥

在实践训练过程中,运动员能够做到合理调控情绪就能够为技术水平的稳定发挥做出更高的保障,情绪的波动会影响到运动员技术水平发挥。比如,在运动员出现紧张、悲伤、过度兴奋等情绪状况的时候,其都会出现注意力无法集

中、心理素质下滑等情况,这些负面心理状况的出现,会导致运动员水平无法充分发挥。虽然说射箭训练教学与实际的竞技比赛有一定的差别,其不需要运动员去争取名次,但是对于运动员来说,只有能够认真地对待每一次的训练教学,才能够充分掌握教练所教学的实际内容,提高自身对射箭运动的了解程度,从更多的理论知识中找到实践的办法,经过反复的实践训练提高自身的技术水平。

一旦运动员出现心理状况不佳或是情绪不稳定的情况,就非常容易导致运动员在训练教学过程中出现积极性不高、注意力不集中等情绪和心理状况,直接造成训练教学效果下滑的现象,降低了射箭训练教学的有效性,对运动员自身水平提升带来了一定的阻碍作用。运动员情绪调控能力的培养能够让其在射箭训练的过程中合理地控制自身情绪,保障情绪的稳定性,能够更好地帮助运动员集中精神,认真聆听教练在训练教学过程中所讲解的知识内容,在训练实践的过程中,也能够做到高度重视,提高对训练的重视程度和运动员在训练过程中的积极性,将训练的每个环节都当作一场竞技比赛,有效保障运动员在训练过程中技术水平的稳定发挥。

2. 减少训练受伤的可能性

运动员一旦出现受伤的情况,就会对其职业生涯发展带来较大的影响,因此,在射箭训练教学的过程中,教练也需要充分保障运动员的安全性,避免运动员出现身体上的损伤。其中,提高运动员的情绪调控能力是减少训练受伤可能性的有效办法,因为一旦运动员出现情绪不稳定、情绪波动较大的情况时,其更加容易出现运动行为的错误,很容易造成肌肉的拉伤或是运动过程中对他人的误伤,无论是哪种情况都会对自身和其他同事的安全带来负面影响,这也恰恰说明了运动员情绪调控能力掌握的重要性。在运动员自身情绪稳定的情况下,其能够用冷静的心态面对射箭训练,正视自身的训练结果,充分认识到自身与其他运动员之间的差距,用理性的眼光看待自身的训练过程,不断提升自身的技术水平。在情绪稳定的前提下,运动员在训练过程中的专注度也会得到有效的提升,能够有效帮助运动员避免受伤行为的出现,提高运动员在训练教学过程中的安全性,为运动员的后续发展奠定良好的基础^[9]。

3. 提升运动员的射箭能力

运动员射箭能力的提升是射箭训练教学开展的核心目的,情绪调控能力的提升能够间接做到提升运动员射箭能力的效果。首先,从训练的角度上来说,当运动员自身具备调节情绪能力的情况下,运动员在训练的过程中情绪不会出

现大幅度的变化,其会用理性、冷静的眼光对待训练的每一个环节,做到在训练过程中,全力以赴,充分了解教练开展训练教学过程中所讲解的射箭知识内容。在运动员对射箭理论知识掌握程度越来越高的情况下,能够根据理论知识推介出相应的行为,让射箭运动员找到适合自身的实践方式,并且能够以正确的仪态、知识、方式开展实践运动,提高运动员的射箭能力。其次,运动员所表现出来的射箭能力本来就会受到情绪波动的影响,根据以往体育赛事的比赛情况来看,情绪控制能力良好的运动员更容易在比赛的过程中得到良好的成绩,一些情绪波动较大、在赛前情绪不稳定的运动员会在参与射箭比赛的时候出现失误,造成比赛结果不佳的情况,训练教学本就是让运动员有系统化学习射箭运动的渠道,帮助运动员找到射箭运动的开展方式,让运动员能够在训练的过程中,得到充分的锻炼,不断提高自身的射箭水平。

四、在射箭训练教学过程中对运动员进行情绪调控的有效策略

1. 引导运动员进行正确的自我暗示

自我暗示是一种能够有效调节情绪的办法,运动员在进行射箭训练教学的时候,一旦出现较大的情绪波动,教练可以引导运动员进行正确的自我暗示,通过自主思想控制来保障运动员的行为规范。自我暗示是一种利用思想、语言或是表情等方式来控制运动员的心理状况的有效方法,进而由思想和心理状况上升到行为,对运动员的运动行为进行合理把控。比如,在运动员出现紧张、兴奋的心理状况时,其可以通过自我暗示的方式,不断在心中默念来控制自身的情绪变动,提高射箭过程中动作的稳定性,保障运动员在训练教学过程中的专注度,能够做到注意力集中、认真听教练对射箭运动的讲解,为运动员训练效果的提升做出更高的保障^[4]。

2. 强化运动员的意志力

意志力是每位运动员都需要培养的优良品德,在运动员有较强意志力的情况下,其能够主动地克服在训练过程中遇到的困难,用良好的心理状态来面对高强度的训练教学。根据有效的数据调查显示,意志力越强的运动员,其在训练的过程中,会有更强的情绪调控能力,其能够保障自身情绪的稳定性,从而保障在训练教学过程中的学习效果。

运动员在训练的过程中,常常会出现连续失败的情况。在这种情况下,运动员的自信心会受到强烈的打击,影响到其训练的情绪,甚至会诞生对竞技比赛恐惧的心理,这时候教练需要给予运动员相应的鼓励与支持不断磨炼运动员的意志力,让其了解到在训练过程中,只有不断地失败,才能不

断的进步,精准找到自身的缺点与劣势进行反复的实践锻炼,才能让自身的射箭水平得到有效的提升。在不断克服训练困难与失败的情况下,运动员的意志力能够得到充分的锻炼,引导运动员能够直视失败,让其用平常心对待训练过程中的成功与失败,不会造成情绪较大的波动,在日后面对比赛的时候,也能够发挥出训练时的正常水平。

3. 开展运动员的注意力训练

注意力训练是一种能够让运动员学会自主调节意识活动能力的训练内容,能够有效提高运动员在训练过程中的自主思维引导性,让运动员能够全神贯注地参与射箭训练教学,在运动员自身专注力提升的情况下,其训练效果也能够得到有效的提升。训练教学本就是为比赛做好充足准备的锻炼过程,教练在进行运动员情绪调控能力培养的过程中,需要充分考虑到运动员的主观意识变化,其中便包括运动员兴奋、紧张、悲观等不同的情绪因素。在比赛的过程中,会出现较多不可控的因素,比如周边环境的影响这样属于教练不可控的因素,只有运动员能够有较为集中的注意力,才能够不受到外界因素的影响。

作为运动员只有自身能够有意识地控制情绪和思考范围的情况下,其才能够自主消除其他情绪的干扰,将注意力的范围局限于射箭这项运动上,将客观主体设定为射箭目标,不被其他的情况所吸引,做到对外界的事物“视而不见,听而不闻”,才能够全身心的投入射箭运动。训练的过程中进行注意的训练,也是射箭运动教学的一部分,运动员具有良好射箭水平与能力的时候,其不一定能够获得良好的射箭成绩,只有运动员自身的心理状况良好,同时具有较强射箭能力的时候,才能够得到良好的竞技比赛成绩。因此,在训练教学的过程中,教练需要重视的不仅仅是运动员能力的培养,还需要充分重视运动员的注意力训练,让运动员能够长时间保持全神贯注的状态。

4. 减少外界因素对运动员的干扰

在训练的过程中,有不少的外界因素会对运动员的训练造成负面影响,教练需要对训练的环境进行严格的筛选,减少外界因素对运动员的干扰,让运动员能够在训练教学的过程中有良好的学习和训练状态。

首先,教练需要保障训练方式合理、训练内容丰富、训练环境安静,这些与训练本身相关的因素,作为教练员需要给予充分保障,在这样的环境和训练方式下,运动员能够得到更好的训练效果,其能够更加专注于教练所讲解的具体知识,并且不会出现重复的训练内容打击运动员训练积极性的情况。

其次,教练需要控制自身的情绪,不论运动员在训练中

的表现如何教练都应该减少情绪的波动,对表现良好的运动员进行适当的鼓励,对射箭动作不标准的运动员进行行为纠正,减少对运动员的批评,以鼓励的方式激发运动员对射箭运动的热爱。

最后,教练需要对运动员的个人特性进行充分了解,包括运动员的个人性格、家庭情况、个人情感情况与经历等,作为教练都需要有一定的了解,才能够在训练过程中运用正确的方式对运动员的情绪进行合理的调控^[5]。

5. 合理应用呼吸调节法

呼吸调节法是能够快速使情绪稳定的情绪调控方式,在射箭运动员出现精神过度紧张、悲观、兴奋等不良情绪的情况下,教练可以引导运动员进行反复的深呼吸,通过应用呼吸调节法来调节情绪。加深呼吸频率、放慢呼吸节奏,能够有效稳定运动员的情绪波动。并且呼吸调节法还能够让运动员采用腹部呼吸的方式,帮助身体摄取更多的氧气,促进脑细胞的活化,让其思维更加敏捷。

结语

综上所述,随着我国经济的不断发展,大众的物质生活得到了充分的保障,现如今的群众越来越重视自身体能的锻炼,对运动类的比赛项目也有较高的关注程度,其中射箭便是一个发展较好的运动项目,在各类运动竞技比赛中也受到了大量群众的高度关注。在开展射箭运动的过程中,倘若运动员的情绪出现大幅度变化,不仅会严重影响射箭运动的成绩,还会对在场的人员以及运动员自身形成人身安全威胁。因此,在训练的过程中,教练就需要充分重视运动员情绪调控能力的培养,让其能够有效地控制自身的情绪变化,为射箭类竞技比赛的开展奠定良好的基础。

参考文献

- [1]杨建平.关于射箭运动员的心理训练方法分析[J].体育风尚,2021(07):271-272.
- [2]丁世勇.射箭运动员注意力训练的必要性及实施策略[J].文体用品与科技,2021(08):37-38.
- [3]赖亚新.射箭训练过程中对运动员的情绪调控分析[J].农家参谋,2020(10):229.
- [4]梁志文.射箭运动员心理训练方法探讨[J].青少年体育,2020(03):80-81.
- [5]韩明子.射箭训练过程中运动员情绪的调控[J].辽宁体育科技,2002(05):31.