

# 刍议射击训练中运动员的心理素质训练

白笑彭

(新乡职业技术学院, 河南 新乡 453000)

**摘要:** 射击项目对运动员的心理状态要求极高, 运动员在训练或比赛中经常出现各种各样的心理问题, 部分教练在训练中较注重视击技术的训练, 忽视了运动员的心理训练, 最终导致运动员在比赛中失常。因此本研究着重分析了在射击训练中运动员心理素质训练的作用与重要性、运动员出现的心理问题及成因, 并提出了运用自信心训练法、自我暗示训练法、注意力训练法、表象训练法、模拟训练法、心理承受法等方法对运动员进行心理训练, 旨在增强运动员的自信心与心理承受能力, 逐步提高运动员的竞技适应能力, 进而在比赛中取得优异的成绩。

**关键词:** 射击训练; 心理素质; 训练

【中图分类号】G871

【文献标识码】B

【文章编号】ISSN1002-879X(2023)12-019-02

近年来, 我国体育事业发展迅速, 射击运动也开始被大众所熟知。射击项目对运动员的心理状态要求极高。在日常的射击训练中, 教练员应及时掌握运动员的心理、生理特点, 在注重技术训练的同时, 也要有效将其与心理训练有效融合, 使运动员熟练掌握射击相关基本知识和技能的同时, 加强运动员的心理素质训练, 进而提高运动员的综合射击能力。在日常训练中, 通过科学、系统的训练可有效预防、应对运动员的心理障碍, 教练在训练内容上应加入相关感觉能力方面的训练, 强化运动员的直观体验, 有效调节运动员的心理状态。此外, 教练还需对运动员的心理状态进行深入分析, 提出针对性的解决办法, 全面提升运动员的射击能力。在日常射击训练中, 教练在选择训练方法时也要具体情况具体分析, 灵活选择训练方法。

## 一、射击训练中运动员心理素质训练的作用

在传统的射击训练模式下, 运动员通常要在零基础状态对运动直觉进行不断地练习, 目的在于锻炼肢体之间的协调能力, 让肢体与大脑能够高度配合。对于射击训练运动员而言, 在训练场参与射击训练, 射击运动员的肢体将会渐而渐之成为训练的主要作用工具, 此时大脑就需要与肢体动作相配合, 长此以往不利于射击学员精准且高效的判断力养成, 虽然运动员的技术动作将会练得非常熟练, 但不利于运动员今后的发展, 难以取得优异的运动成绩。射击运动不仅是运动员射击基本技术、身体各项机能的比拼, 更是心理素质的比拼, 运动员的心理素质将直接影响比赛的结果。心理素质的训练是一个长期、复杂的过程, 如果运动员在日常训练中一味追求射击技术训练, 忽略心理素质的专项训练, 将难以在比赛中脱颖而出, 取得优异的成绩。良好的心理素质可以使运动员在比赛中超常发挥, 战胜实力强劲的对手; 反之, 如果运动员的心理素质较差, 情绪波动较大, 即使实力强劲也极易在比赛中失利, 进而影响个人或者团队的成绩。心理素质是运动员在受到内外环境的强烈刺激时所产生的心理变化, 是指运动员在训练、比赛中承受的心理负担量。心理健康指标是一项反映运动员心理素质的重要指标, 它主要通过一些简单的测试来考察运动员的大脑思维和最大心理负荷承受力。射击运动对运动员的心理素质要求极高, 因此教练在制定日常训练计划与内容时一定要将心理素质训练融入其中, 下意识地进行心理素质训练。运动员心理素质的训练与培养不仅可在射击训练中提高, 也能在日常生活中得到锻炼, 因此教练要鼓励运动员敢想、敢干的性格。心理素质也是避免运动员受伤的关键因素, 因此在设计训练内容时要将提高心理训练的地位, 同时要根据运动员的个体差异进行相应的心理调适。通过训练使运动员掌握一定的调节心理状态的方法, 从而最大限度的挖掘运动员在训练和比赛中的潜能, 提高自身的射击技术水平, 使自己的竞技状态逐步走向巅峰。

## 二、射击训练中运动员存在的心理问题及成因

### (一) 运动员存在急于求成心理

在射击训练过程中导致运动员受伤的因素有很多, 但就运动员主体来讲, 致使其受伤的最关键的因素是心理因素。因此, 教练在射击训练过程中要提高对训练质量的要求, 端正运动员的训练态度。部分运动员在训练时

训练目的不够明确, 觉得训练好玩、有趣, 抱着探寻奥秘的心态进行训练。还有部分运动员对自己要求严格, 希望在短时间内取得优异的射击成绩, 因此训练时背负着较大的心理负担, 难以达到理想的训练效果, 而当在比赛中成绩不理想时也对自己失去信心, 长期带着情绪进行训练, 难以走出比赛失利的阴影。因此在训练中, 教练也要安排一些专业知识的学习, 使运动员既懂得心理、生理等方面的专业知识, 又懂得射击的专业技术, 逐步培养运动员对射击运动的兴趣, 进一步延续运动员的兴趣。

### (二) 运动员存在恐惧、畏难心理

虽然多数运动员对射击充满了好奇, 但他们也极易产生胆怯的心理。运动员在射击训练过程中一定要把握好尺度, 否则将会威胁到自身及他人的人身安全。例如: 运动员在训练初期体验到枪支的后坐力后, 巨大的声响易使他们产生恐震心理; 部分运动员在训练初期会担心枪支走火等意外情况的发生; 对臂力较差的运动员而言, 当进行高强度训练时他们易产生畏难心理, 自身的身体素质难以支撑长时间、高强度的训练。因此教练在训练过程中既要重视技术训练, 也要重视运动员的心理训练, 二者相辅相成, 缺一不可。如果仅重视运动员的心理训练, 忽略射击技术训练, 也难以达到预期的训练效果。故要注重运动员的基本功训练, 使其掌握扎实的专业技能, 同时培养其优良的思想品质和心理素质, 方能取得优异的射击成绩。

### (三) 运动员自身、教练训练等方面的因素

由运动员自身造成的其心理问题或心理状态不稳定体现在方方面面, 运动员的性格差异也会使这种不稳定状态转化为一定的后果。例如: 身体素质较差的运动员在完成体能训练时较为吃力, 易产生挫败感, 进而影响训练的效果和整体进程。一味追求射击技术的训练, 忽略运动员的心理训练, 难以帮助运动员建立一个健康的心理环境, 无法使运动员突破自我取得优异的成绩, 也易过早葬送运动员的职业生涯。因此在训练过程中教练要重视运动员的心理训练, 使运动员思想积极、斗志昂扬、心理状态稳定, 在训练或比赛时能够进入最佳状态。在训练内容、训练方法的选择上也要因材施教, 当运动员在进行自己擅长项目的训练时, 较为主动、热情高涨, 而在进行不擅长项目的训练时, 则易出现畏难情绪。因此教练要穿插设计不同的训练方法, 使运动员的心理状态在主动与被动的反复中逐渐趋于稳定。

## 三、射击训练中运动员心理训练的方法

### (一) 自信心训练法

射击运动员心理素质的培养是一个长期的过程, 并非一朝一夕之事, 无论在训练或比赛中都要对心理训练严格要求。教练的言语刺激在训练中意义重大, 教练一定要培养运动员形成发散思维, 有效提高运动员的认知能力, 积极引导运动员形成良好、完善的性格, 尊重运动员的自尊心。在日常训练中, 教练可以通过设置短期的、易完成的目标来帮助运动员增强自信心, 使运动员的心理能量储备显著提高, 逐步增强自信心, 使其心理状态的水平及稳定性能够适应训练和比赛的要求。教练也要针对运动员在训练过程中出现的心理问题及时对其进行有效调整, 使运动员能够有更为直观的自我体验, 注重运动员的体感官训练。

### (二) 自我暗示训练法

**作者简介:** 白笑彭(1977-)男, 汉族, 河南新乡人, 研究生, 高级教练员, 研究方向: 射击运动训练及心理。

自我暗示训练是运动员在训练过程中模拟真实的情景,通过自我对话、自我鼓励或者他人暗示等方法使自己的心理状态产生变化,通过重复某些词句、口诀等内容来平复自己的情绪、开导自己的心理状态,进而提高自身心理素质与心理能力。如果运动员具有良好的训练动机与较高的心理素质,则能有效降低其在训练或比赛中的紧张程度。因此,教练在训练中要创设不同的训练情境,对运动员进行强化训练,提高其心理水平,使其具备自我调节心理的能力。此外,通过心理暗示训练能够在短时间内放松运动员的情绪,使其自身技术动作协调,呼吸均匀,更好的发挥出应有的技术水平,达到最佳竞技状态。

### (三)注意力训练法

训练或比赛中的各方面因素都有可能分散运动员的注意力,因此要对运动员进行注意力训练。注意力训练就是要将运动员的注意力集中在射击动作的每一个细节上,降低外界环境刺激及自己内心杂念带来的注意力分散,使运动员能够按照训练计划专心如一训练,达到预期的训练效果。教练在训练过程中也要积极引导运动员学会放松情绪,缓解运动员的压力,使运动员将自身状态调整到最放松的状态,进而提高自己的注意力。就运动员本身而言,他们要学会将注意力集中于一个确定的目标,尽可能排除训练或比赛中的一切外界因素的干扰,运动员只有注意力集中、目标明确、抗干扰能力强,才有可能取得优异的成绩。因此,有必要对运动员进行心理训练等理论知识的教育,使其真正了解心理训练的重要作用与目的,进而更加主动的投入到心理训练中。

### (四)表象训练法

表象训练法是一种由内而外的学习方式,即以思维为切入点,以实战训练为落脚点。表象训练不是思维单方面的反复演练,而是需要多重感官的协力配合,如视觉、听觉与触觉等,即由大脑收集来自所有感觉器官的心理反应,这样才能将思维中呈现的图像经过肢体动作进行实战演练。另外,表象训练还是心理训练的一种方式,运动员可以利用心理回顾射击动作进而产生肌肉反应,进而逐步达成射击动作的连续性与规范性。对于表象训练法而言,思维中的动作复现并非目的,创造出全新的运动情景与运动图像,促使各个运动器官得到相对应的锻炼,让身体与动作图景相适应,最终形成精准的运动技战术动作,实现身体协调与运动技术质量的同步提升。在射击训练中融入表象训练法,旨在借助刺激运动员的大脑使其产生心理回顾动作的一系列反应,通过想象与创造训练动作的规范标准性不断提升射击技战术动作的协调性。在射击训练中应用表象训练法,核心在于让运动员内心形成操作图像,这对提升其肢体稳定性十分有益,且同时可以调动运动员的听觉、视觉与触觉等多重感觉,能够最大限度帮助其做出精确判断,使运动员的反应能力与体能得到显著增强。所以,表象训练法在射击训练中的科学应用,不但可以提高训练成效,而且有利于教练员改进与优化射击训练模式。

射击运动对运动员的心理素质和射击技术要求很高,同时需要运动员具备以自我感觉为基准的高精度调节闭锁性技能。在传统的射击训练中,教练通常采用讲解法、示范法等传统训练方法,但语言对于射击技术的阐述与描绘仅仅是无限贴近真实的一种语言性表达,加之教练与运动员的个体差异,会导致训练效果也会存在一定偏差;教练的射击动作示范也仅能为运动员提供一定的显性射击信息,很难通过讲解示范精准表达出各个射击技术动作所包含的隐形心理活动。因此,不同于传统射击训练的方法,表象训练法依托运动员大脑的形象思维力,能够将射击动作的清晰想象作为运动员实际射

动作的重要参照,并为运动员提供一定的心理引导,从而使运动员全方位的理解训练目的。在射击训练中使用表象训练法,有助于运动员将理论知识和技战术实践动作予以充分结合,同时作为心理训练法的一种模式还可以对运动员的射击运动实践予以有效引导,有效提升运动员对射击技术的多层感知力,进而提高自己的射击成绩。

### (五)模拟训练法

无论运动员射击技术水平的高低,都将面临着参加各级别射击比赛,均会给运动员带来一定的心理压力。其心理压力产生的原因主要有两方面:一方面来自对手的能力压制,赛前运动员无法准确衡量对手的实力,此时便容易产生较大的心理压力;另一方面来自自身的好胜心,运动员对胜利过度渴望,同时害怕比赛失利,无形中增加了运动员的心理压力。因此,教练在训练过程中要使用模拟训练法,给运动员创造一个真实的比赛场景,同时给运动员制造巨大的心理压力,逐步培养运动员的心理抗压能力,最终使其变得心理强大,成为一名身经百战、经验丰富的运动员。在训练中,模拟训练法不宜使用过多,以免造成运动员心理上的麻木,除了情景模拟外,训练中也可采用语言图像模拟,通过各种形式来模拟对手的技术特点和比赛氛围,使运动员熟悉比赛流程,逐步提高其心理和技术水平的稳定性。

### (六)心理承受法

随着运动员射击技术水平的不断提高,如何提高运动员的心理素质和意志品质成为心理训练的重中之重。教练员在安排训练内容与训练方法时一定要考虑到运动员的实时状态,只有这样才能达到预期的训练效果。在日常训练中一点一滴的给运动员灌输心理训练内容,对个别运动员进行针对性的心理调适。在制定训练计划时可安排一些实弹训练,给运动员营造出紧张氛围,使其在心理紧张的状态下进行训练,逐步提高运动员的竞技适应能力,增强运动员的自信心与心理承受能力。通过心理素质训练使运动员达到忘我的思想境界,从而达到人枪合一,技术动作行云流水。

## 四、结语

射击训练或比赛中各种外界因素的干扰均会给运动员带来心理压力,如何增强运动员的情绪控制能力与心理素质成为训练的关键,唯有提高运动员的心理抗压能力才能使其在比赛中发挥出正常水平,对其今后的成长与成才意义重大。因此,教练在进行技术训练的过程中一定要安排一定的心理训练,不断完善、增强运动员的心理素质,使运动员身心健康发展。与此同时教练要全面了解每个运动员的状态,根据其状态有针对性的安排训练内容,选择合适的训练方法,唯有这样才能达到预期的训练效果。

## 参考文献

- [1] 马荣辉.新形势下青少年射击训练合理化思考[J].武术研究,2020,5(12):154-156.
- [2] 郝睿.青少年步枪射击训练中空枪练习研究[J].青少年体育,2020,(10):88-89.
- [3] 庄俊耀.心理训练在手枪射击训练中的作用探讨[J].当代体育科技,2020,10(04):29+31.
- [4] 王晓琳,王馨.射击训练中表象训练法的应用[J].体育科技文献通报,2020,28(01):110-112.
- [5] 石岩.我国射击训练的理论创新与竞技实践[J].中国体育教练员,2019,27(04):3-7+16.
- [6] 刘志友.想象在射击实战训练中的运用方法研究[J].当代体育科技,2019,9(11):30-31.
- [7] 殷小川,薛祖梅.表象训练在运动技能形成中的作用及研究存在的问题[J].首都体育学院学报,2005(05):51-53.
- [8] 刘大明,王玉梅,杭兰平等.表象训练法在射击教学中的应用及训练效果的统计分析[J].北京体育大学学报,2003(06):756-757.

(上接第18页)后备人才。

## 6、结语

龙舟运动蕴含着我国民族精神和民族文化,新时代背景下开展高校竞技龙舟运动,可以弘扬和发展民族精神,丰富大学生的校园文化生活,增强学生身体素质,培养团结协作的集体精神。高校龙舟在发展中存在一些问题:自然地理环境条件及气候条件的限制;高校重视程度有待提高,宣传不足;学训矛盾存在,学生热情低下;专业教练员稀缺等问题,针对此问题以后要着重因地制宜,多模式运转龙舟队伍;科研助力龙舟队伍发展;打造优势团队,提高竞技水平;开设龙舟课程,拓宽选拔路径。

## 参考文献

- [1] 廖一铭,管佩文,张鹏.龙舟运动对高校龙舟文化传承的影响[J].现代交际,2018(23):31-32.
- [2] 李兵,徐彬.现代社会条件下高校龙舟运动发展的瓶颈及对策研究[J].北京体育大学学报,2015,38(12):110-114.
- [3] 于德浩.高校开展龙舟运动的价值分析[J].当代体育科技,2020,10(06):195+197.
- [4] 周晗琼,阳艺武,黄彩虹.中华龙舟运动发展特征、面临困境与优化路径[J].湖北体育科技,2021,40(05):409-413.
- [5] 马德浩.新时代我国高校体育发展的使命、挑战与对策[J].体育学刊,2018,25(05):5-12.
- [6] 杨阳.关于龙舟是否入奥的思考[J].体育文化导刊,2017(07):9-13+79.
- [7] 刘波,郭振,王松,陈怡莹,张贝尔.体教融合:新时代中国特色竞技体育后备人才培养的诉求、困境与探索[J].体育学刊,2020,27(06):12-19.