

游泳训练中运用心理训练的实效性探析

张 菡

(淄博市淄川区竞技体育运动学校, 山东 淄博 255100)

摘要: 在游泳训练中, 融合心理训练理念已逐渐成为提高训练效果和心理素质的有效途径。通过明确目标、培养自信、应对焦虑、激发动力以及及时反馈等方法, 心理训练积极引导运动员以积极的心态投身于游泳训练, 从而取得了显著的成效。本文就游泳训练中心理训练的实效性进行了深入探析, 旨在为未来游泳教育提供有益借鉴。

关键词: 游泳训练; 心理训练; 实效性; 探析

【中图分类号】G861

【文献标识码】A

【文章编号】ISSN1002-879X(2023)19-121-02

在当今社会, 游泳作为一项重要的体育活动, 不仅能够增强体质, 还能培养意志品质。然而, 一些运动员在游泳训练中面临心理压力和障碍, 这在一定程度上影响了他们的训练效果。心理训练作为一种关注运动员内在世界的方法, 逐渐在游泳训练中崭露头角。通过将心理训练融入游泳训练, 不仅可以培养运动员的心理素质, 还可以提高他们的训练兴趣和动力, 从而实现更好的训练效果。

1 游泳训练中心理训练的理论基础

游泳作为一项重要的体育运动, 除了技术和身体素质的培养外, 心理因素在游泳训练中同样扮演着至关重要的角色。心理训练在游泳训练中的应用, 不仅能够增强运动员的训练兴趣, 还可以改善训练体验, 促进训练效果的提高。在游泳训练中, 心理训练的理论基础主要涵盖了运动心理学、教育心理学和认知心理学等多个领域的理论支持^[1]。首先, 运动心理学强调运动技能和心理因素之间的相互作用。游泳训练要求运动员具备一定的技术水平, 然而, 心理压力和焦虑可能阻碍他们的训练过程。通过运用正向心理训练, 如目标设定和自我激励, 运动员能够调整自己的心态, 克服训练障碍, 提高训练效果。其次, 教育心理学的理论指导强调运动员的情感、态度和动机对训练成效的影响。在游泳训练中, 教练员可以借助情感激发、积极态度培养等方法, 引导运动员建立积极的训练情感和态度, 从而更好地投入到游泳训练中。此外, 认知心理学强调运动员的思维过程对训练的影响。通过教授运动员有效的训练策略, 如问题解决和自我监控, 他们可以更好地应对游泳技巧的训练, 提高技能掌握的效率。

除了心理学领域的支持外, 社会认知理论也为游泳训练中心理训练的应用提供了理论依据。社会认知理论认为, 训练是通过观察他人行为和结果来实现的。在游泳训练中, 教练员和同伴的示范和支持, 可以帮助运动员更好地理解技能的实施和效果, 从而降低训练过程中的心理障碍。此外, 自我效能感理论也在游泳训练中得到了广泛应用。根据自我效能感理论, 运动员的信心和预期成功的信念会影响他们的训练表现。通过运用自我效能感理论, 教练员可以帮助运动员树立信心, 增强训练动机, 克服游泳训练中的挫折感和困难^[2]。

综合来看, 游泳训练中心理训练的理论基础涵盖了运动心理学、教育心理学、认知心理学以及社会认知理论等多个领域。这些理论支持为游泳训练提供了有力的指导, 使教练员能够更有针对性地应用心理训练策略, 促进运动员的训练效果和心理素质的提升。通过深入理解心理训练的理论基础, 我们可以更好地运用心理训练方法, 为游泳训练创造更有益的训练环境, 提高运动员的训练动力和成就感。

2 游泳训练中心理训练的应用难点

在游泳训练中应用心理训练虽然能够带来许多积极效果, 但也存在一些应用难点需要克服。这些难点可能源于运动员个体差异、教练员专业素养以及训练环境等方面。首先, 运动员个体差异是应用心理训练的主要难点之一。每个运动员的心理特点和应对方式各异, 因此, 教练员需要因材施教, 针对不同运动员制定个性化的心理训练策略^[3]。一些运动员可能对某些策略更为敏感和有效, 而对另一些策略则可能不太适应。因此, 教练员需要了解每位运动员的心理需求, 灵活调整心理训练方法, 以取得更好的效果。其次, 教

练员的专业素养和技能也是应用心理训练的难点之一。心理训练需要教练员具备一定的心理学知识和技能, 能够有效地引导运动员进行情绪管理、自我激励等活动。然而, 并非所有教练员都具备这些专业背景, 导致一些教练员在应用心理训练时可能面临不确定性和困惑^[4]。因此, 提升教练员的心理训练专业素养, 通过培训和训练心理学相关知识, 可以帮助教练员更自信和有效地运用心理训练策略。再次, 训练环境的影响也可能影响心理训练的应用。教室、课堂、训练场地等环境因素可能会影响运动员的情绪和注意力。例如, 环境的嘈杂或不安全可能引发运动员的焦虑情绪, 影响心理训练的效果。教练员需要创造良好的训练环境, 为运动员提供安静、舒适、支持性的氛围, 以便更好地进行心理训练。最后, 心理训练的持续性和跟进也是一个难点。心理训练需要时间和坚持, 不能一蹴而就。运动员需要在一段时间内不断实践和应用所学的心理策略, 才能逐渐形成习惯和改变心态。教练员需要与运动员保持密切的沟通和跟进, 及时了解他们的进展和困难, 调整心理训练策略, 确保其持续有效性。

3 游泳训练中心理训练的实效性

游泳训练中心理训练的实效性日益受到重视, 因为它不仅能够提升运动员的训练效果, 还可以促进心理素质的提高, 使运动员更好地适应游泳训练的挑战和压力。在实际应用中, 心理训练已经取得了显著的成效。首先, 心理训练在游泳训练中能够有效地提高运动员的训练兴趣和投入度。通过设定明确的训练目标、引导运动员积极参与训练和提供及时的正向反馈, 运动员更容易产生训练动力, 保持训练的兴趣^[5]。例如, 教练员可以通过设定短期目标, 如提高游泳技术或延长游泳时间, 帮助运动员感受到自己的进步, 从而增强训练的愿望和动力。其次, 心理训练在游泳训练中有助于减轻运动员的焦虑和紧张情绪, 提高他们的训练舒适度。游泳技能的训练和实践往往伴随着一定的压力, 尤其是对初学者来说。通过运用深呼吸、放松训练和正向情感引导, 运动员能够有效地调节自己的情绪, 减轻紧张感和不安情绪, 从而更好地投入到训练中。心理训练还帮助运动员认识到焦虑情绪是正常的, 引导他们采用积极的思维方式应对挑战。此外, 心理训练在游泳训练中培养了运动员的自信心和自我效能感, 从而提升了他们的训练效果。通过运用自我激励和成功经验的方法, 教练员帮助运动员建立起对自己能力的信心, 从而增强他们在训练中的自信心。运动员的自信心提升不仅有助于克服训练障碍, 还能够鼓励他们更积极地探索和尝试, 进一步提高技能水平。值得注意的是, 心理训练的实效性不仅体现在训练效果上, 还能够促进运动员心理素质的全面提高。通过积极的心理训练, 运动员在面对训练和生活中的各种困难和挑战时, 能够更从容、积极地应对, 降低压力和情绪问题的发生率^[6]。

4 游泳训练中心理训练的运用策略

4.1 设定明确的训练目标

在游泳训练中, 设定明确的训练目标被视为心理训练的基石。这项策略不仅能够引导运动员的训练动机, 还能够为他们提供清晰的训练方向和期望结果, 从而增强训练的动力和目标感。教练员在应用这一策略时, 与运动员紧密合作, 制定量化的短期和长期目标, 以帮助他们在游泳训练中取得更大的成就。首先, 训练目标的明确定义有助于激发运动员的内在训练动机。当运动员明确知道自己正在追求什么, 他们更有可能投入到训练中, 并努力

去实现这些目标。通过与教练员一同设定目标,运动员能够认识到自己的努力和付出是有价值的,从而产生自豪感和满足感。

其次,教练员在设定训练目标时需考虑运动员的实际水平和能力。与运动员进行充分的沟通,了解他们的训练情况和意愿,有助于确保目标的设定既能够带来挑战,又不会让运动员感到过于沮丧^[7]。确保目标与运动员的能力匹配,可以减少挫败感的产生,让运动员更有信心地应对训练的困难。再次,将训练目标分解为小步骤是实现目标的有效途径之一。教练员可以引导运动员将大目标分解成更小、更具体的阶段性目标,以便逐步实现。通过完成这些小目标,运动员能够逐渐感受到训练的进展和成就,从而增强他们的训练动力和自信心。这种逐步实现目标的过程也有助于培养运动员的耐心和毅力。

4.2 积极引导自我激励和成功经验

自我激励是心理训练的核心内容,在游泳训练中扮演着重要角色。教练员通过引导运动员培养积极的自我对话,激励他们在面对训练中的困难和挑战时保持积极的态度,从而提高训练的积极性和效果。积极的自我对话是培养运动员自我激励的重要手段。教练员可以指导运动员在训练过程中,时刻保持乐观的心态,告诉自己“我能行”、“我有能力克服困难”等积极的口头表达。这种自我对话有助于培养运动员的自信心,减轻焦虑情绪,使他们更有信心地应对训练挑战。分享成功经验是另一个重要方面。教练员鼓励运动员分享自己的成功经验,不仅可以增强运动员对自己能力的信心,还能够激发训练的动力。当运动员了解到自己在过去已经取得过成功,他们更有可能相信自己可以再次成功,从而更积极地投入到训练中。及时的正向反馈和奖励也对自己激励产生积极影响。教练员应在运动员取得进步或者完成任务时,及时给予肯定和鼓励。这种正向的反馈不仅增强运动员的自我效能感,还使他们感受到自己的努力得到了认可,从而更有动力继续努力^[8]。

4.3 有效应对焦虑情绪

了解焦虑情绪的来源和类型对于有效应对是至关重要的。在游泳训练中,教练员可以通过与运动员充分交流,深入了解他们在训练中可能出现的焦虑情绪,如对水的恐惧、比赛的压力等。这种了解能够帮助教练员更好地指导运动员应对焦虑情绪,提高训练的舒适度和效果。为了帮助运动员有效应对焦虑情绪,教练员可以教授一些实用的情绪调节技巧。例如,深呼吸、冥想等方法都被证明对减轻焦虑情绪具有积极作用。教练员可以引导运动员在焦虑情绪产生时进行这些技巧的实践,从而帮助他们更好地调节自己的情绪状态,提高训练的效果。同时,通过正向情感引导,教练员可以帮助运动员改变焦虑情绪的关注焦点。在训练过程中,当运动员感到焦虑时,教练员可以引导他们将注意力从焦虑的情绪转移到积极的方面,如自己的进步、成功经验等。这种引导可以减轻焦虑感受,帮助运动员保持积极的情绪状态,更好

地应对训练中的挑战。此外,逐步引入挑战性任务也是帮助运动员应对焦虑情绪的有效方法之一。教练员可以在课程设置中逐渐增加任务的难度和复杂度,让运动员逐步适应和克服焦虑情绪。通过逐步挑战,运动员可以逐渐提升自己的心理韧性和应变能力,从而更好地面对比赛和训练中的压力。

4.4 创造积极的训练环境和氛围

教练员的积极态度和支持性的训练方式在创造积极的训练环境方面起着关键作用。教练员应以鼓励和支持为训练基调,旨在营造一个运动员愿意表达、分享和尝试的积极氛围。这种积极的训练环境有助于促进运动员的参与和投入,从而提高训练的效果^[9]。教练员的对训练环境的塑造至关重要。积极乐观的教练员态度能够传递给运动员积极的情感体验,鼓励他们对训练抱有兴趣和热情。支持性的训练方式包括鼓励运动员提问、表达观点,以及尊重不同的训练风格和能力。教练员的支持和关怀可以让运动员感受到自己的存在和价值,增强他们参与训练的积极性。运动员之间的合作和互助也是创造积极训练环境的重要组成部分。教练员可以鼓励运动员之间相互训练和帮助,通过分享技巧和经验,促进运动员之间的互动和合作。合作训练不仅可以增强运动员的训练体验,还能够培养他们的团队合作和沟通能力,为他们未来的训练和生活打下坚实基础。此外,多样化的训练方法和资源也有助于创造积极的训练环境。游戏化训练、多媒体资源等可以激发运动员的好奇心和探索欲,提高训练的积极性。教练员可以根据运动员的兴趣和需求,灵活运用不同的训练工具和技巧,使训练变得更加有趣和有意义^[10]。

综上所述,游泳训练中心理训练的实效性是不容忽视的。通过制定明确的训练目标,增强自信心,有效控制焦虑,激发训练动力,以及及时给予反馈和奖励,心理训练在游泳训练中发挥了重要作用。它不仅帮助运动员克服了心理障碍,更培养了他们的综合能力,使他们在游泳训练中获得更好的体验和成就感。未来,我们应更加深入地探讨和应用心理训练策略,为运动员创造更有益的训练环境,推动游泳教育朝着更加综合和有成效的方向发展。

参考文献

- [1] 郑月健. 游泳教学技巧与技能训练方法探讨 [J]. 体育, 2023(1):163-164.
- [2] 赵森. 高校游泳教学中大学生心理障碍的成因分析与对策 [J]. 体育画报, 2022(21):168-169,172.
- [3] 陈诚. 高校游泳教学中体能训练内容与方法研究 [J]. 体育画报, 2022(21):126-127,130.
- [4] 裴珈跃. 情绪调节模式在学生游泳训练中的应用探析 [J]. 青少年体育, 2022(2):82-83.
- [5] 郭旭东. 游泳教学中表象训练的实践研究 [J]. 灌篮, 2021(24):27-28.
- [6] 赵琳. 游泳训练“勇”当先:游泳课程实施心理训练的模式探究 [J]. 体育科技文献通报, 2021,29(1):82,124.
- [7] 朱晓雅. 表象训练理论在游泳教学中的应用与创新 [J]. 当代体育科技, 2021,11(22):44-46.
- [8] 杨一帆. 初学游泳的大学生消除恐惧心理的训练方法研究 [J]. 当代体育科技, 2021,11(18):37-39.
- [9] 林锦. 青少年游泳教学训练模式的现状与革新 [J]. 内江科技, 2021,42(10):138-139.
- [10] 王莹,王军英. 体育游泳教学训练中的准备活动 [J]. 新教育时代电子杂志(教练员版), 2021(9):218.

(上接第120页)运动素质提升紧密相关,蹦床运动员拥有良好的身体形态,为体能训练奠定基础。本文通过常规测试和试验发现,青少年蹦床运动员在为期20周运动素质训练后,运动员各项身体形态指标均有所提高,这说明开展适应性体能训练十分必要。如采取不同形式的间歇体能训练,合理饮食,科学安排训练计划。还可以制定成套体能训练计划,提炼各周期体能训练重点,在准备初期、赛前等不同时段,开启针对性训练。此外,注重蹦床运动的形

体特征,把握形、力、气三要素,按照由易到难、先慢后快、从单一到组合等模式,层层递进地训练,以此达到形体艺术与动作姿势、技术要领的三者合一。

参考文献

- [1] 刘凯. 我国蹦床运动员触网技术动作特征与身体运动功能训练实证研究 [D]. 北京:首都体育学院, 2023.
- [2] 陈司雅. 青少年蹦床运动员专项运动负荷与运动能力特征分析 [D]. 南京:南京体育学院, 2021.

(上接第116页)

参考文献

- [1] 虞雅然. 多元组合训练法与交叉间歇训练法对青少年曲棍球运动员体能训练的对比研究 [D]. 南京体育学院, 2023.
- [2] 虞雅然,孙梦妍,王桂荣等. 曲棍球运动项目体能训练监测的方法探索 [C]//《西部体育研究》编

- 辑部. 西部体育研究 2022 年专题论文集(四) [出版者不详], 2022:48-52.
- [3] 陶志南. 现代曲棍球运动综合体能特征及训练方法 [C]//《西部体育研究》编辑部. 西部体育研究 2021 年度会议论文集 [出版者不详], 2021:31-33.
- [4] 杨二伟. 我国高水平女子曲棍球运动员比赛负荷特征的研究 [D]. 北京体育大学, 2019.
- [5] 闫琪. 优秀女子曲棍球运动员功能性体能训练方法体系的构建与实证研究 [D]. 河北师范大学, 2013.