

# 现代五项运动员在击剑项目中的心理训练方法

宋国杰

(甘肃省体育工作第二大队,甘肃 兰州 730020)

[摘要]本文以认知心理学理论为指导,以击剑运动员项目特点为切入点,总结了意念训练法、模拟训练法、诱导训练法、放松训练法、动机激发训练法现代五项运动员在击剑项目中的心理训练方法。

[关键词]击剑;心理训练;运动员

[中图分类号]G804.86 [文献标识码]A [文章编号]1005-3115(2009)20-0101-03

## 一、引言

要想使一名运动员取得好成绩,除了科学的身体训练外,还应对其进行必要的心理素质训练。运动员心理素质即运动员与训练竞赛有关的个性心理特征,以及根据训练竞赛的需求把握和调整心理过程的能力,这是运动员竞赛能力的重要组成部分。心理能力训练的目的在于帮助运动员成为自我指导的主人,使比赛中的动作更加稳定可靠。心理素质训练有助于消除紧张,改善睡眠,消除身心疲劳,促进注意力集中,将兴奋度提高到最佳竞技状态。

击剑是以速度、智慧和自控为特点的一种对抗性、开放式的运动项目。其对手是人,而人在应用所掌握的击剑运动各项技术、战术和行为习惯具有不确定因素性。因此,运动员要想在比赛中获胜,除具备良好的体能、高超的技术、熟练的战术之外,还应掌握不同对手的心理活动规律,这样才能有机会获胜。这是由于击剑比赛过程中,运动员大部分的技术动作都是在快速、对抗中完成的,而运动员对进

攻和防守距离的判断、时间分配、速度及节奏感调控的综合能力等,是取胜的重要因素,这种综合的调控能力就是击剑运动员竞技能力的具体表现形式之一。

击剑运动项目对运动员综合竞技能力的构成要素要求较高,其构成因素是高度相融的。在基本素质方面,要求运动员具有较匀称、修长的体形,相对较长的手臂,具有较好的握力、臂力、下肢爆发力和腰腹力量,有较快的反应速度、动作速度和移动速度,以及较强的灵活性和协调性等。在技术方面,需要运动员掌握多样、全面的技术,储备更多的技术元件,以便随机应变组合成新的动作。在战术方面,要求运动员立足于准确预见和判断,见微知著,有的放矢。同时,要善于隐蔽自己的真正意图和打法,并能根据赛场上的情况灵活应变。可见,基本素质和技术是击剑运动员的基础,战术是核心,心理素质是将所掌握的基本素质、技术和战术有效地应用于比赛中进行调控。

源的作用,缓解由于压力带来的心理情绪上的焦虑及郁闷。

学校辅导工作要重视青少年在学校、家庭和社会环境中遇到的种种问题,以及他们在心理和情绪情感上出

现的许多不适,帮助他们处理好学业、生活、情爱、自我建立、同伴关系、生涯规划等方面的问题,在奠定一生目标的初航阶段,培养他们健全的人格和较强的社会生活能力,从而实现他们全面发展的目标。

## [参考文献]

- [1]郑照顺.青少年生活压力与辅导[M].广州:世界图书出版公司,2003.
- [1]林孟平.辅导与心理治疗[M].上海:上海教育出版社,2005.
- [1]张文新.青少年发展心理学[M].青岛:山东人民出版社,2002.

- [1]郭念锋.心理咨询师[M].北京:民族出版社,2005.

- [1]张宁译.青少年心理治疗指导计划[M].北京:中国轻工出版社 2005.

## 二、现代五项运动员击剑项目心理素质训练方法

### (一) 意念训练法

意念训练法是指击剑运动员有意识地、积极地利用头脑中已形成的运动表象或充分利用想象进行训练的方法。

意念训练对技术训练作用显著,如在练习之前通过对技术要领方法的想象,在大脑皮层中留下技术“痕迹”,然后在练习中把这些痕迹激活,可使运动完成得更加准确顺利。这种想象应用是视觉、听觉、触觉、本体动感或有关各种感觉形式的结合,想象过程栩栩如生,让人有亲临现场之感。实验证明,意念训练的同时,所对应的动作肌肉部位的肌电活动将产生相应的变化。意念训练要在头脑清晰时进行,这种训练有助于强化运动技术、战术的学习,加快动作的熟练和改进,加深和巩固动作的记忆。

意念训练时应注意:在进行冥思训练时,一定要产生一种思维运动效果,要有意识地发展思维,使击剑运动员注意力高度集中;训练应在安静的场所进行。从某种意义上讲,自我暗示也属于意念的范畴,比赛前让运动员以自己的语言和思想对自己施加影响,一方面可以起到动员和激励的作用,另一方面可以想象动作的完美过程。自我暗示训练可调节自己的心境、情绪、意志,使兴奋度按所需加强,取得技术想象和心理调控的双重效果。例如击剑运动员可静坐或仰卧,放松身心,然后聚精会神地想象肌肉放松的情况,并开始进行自我对话,如:我安静下来了,我的手放松了,四肢也放松了……这样的暗示结果可使肌肉彻底放松,消除赛前的紧张情绪。此后还可暗示自己:我逐步养精蓄锐了,我感觉很好,我充满了力量,浑身是劲,满怀信心准备比赛……这样击剑运动员就感到被动员起来了。

### (二) 模拟训练法

模拟训练法是指模拟设置未来比赛中可能出现的条件的训练方法。步骤是在平时训练中尽量模拟比赛时条件相似的场地、环境等,还可以通过多参加各项比赛,以积累应付紧张比赛的经验,也可以通过语言、看图片、录像、电视等方式进行信息模拟。

模拟训练的内容很多,如技能战术的模拟训练、适应比赛对手特点的模拟训练、适用环境条件的模拟训练等。

模拟训练时应注意:为击剑运动员参加比赛做好适用性训练的模拟训练,要对比赛对手、环境、条件等各方面进行全面了解和分析,然后根据分析研究的结果进行针对性训练,使训练尽可能与面临的比赛实际情况相似。模拟训练是提高击剑运动员的适应能力的训练,在于使其中枢神经系统形成优势想象并建立合理的定型结构。但比赛是千变万化的,要尽量使击剑运动员能应付各种情况,所以,在模拟训练时,需制定出几套方法,以提高击剑运动员应付各种复杂环境的能力。

### (三) 诱导训练法

诱导训练法是指在训练中采用有效的刺激物把击剑运动员的心理状态引导到一个事物或方向上去的训练方法,可为顺利完成训练和比赛任务建立良好的心理状态。诱导的途径多样,引导者常常发出语言信号,由击剑运动员的听觉器官接受信息,并按预定的要求去实施。鼓励与批评、说服与疏导、启发与幽默都是语言诱导的常用手段。世界瞩目的“马家军”在国际大赛中屡屡披金夺银,离不开教练马俊仁那独一无二的语音信号——嗷!嗷!声音一发出,“马家军”如同接受到了号令,按教练的赛前安排圆满地完成了比赛任务。诱导者也可以通过做示范、展示图片、放录像和电视等方式,把诱导信息传递给击剑运动员,经由运动员的视觉器官接受信息,并按预定的要求去实施。

使用诱导训练法应注意:所采用的诱导手段应是击剑运动员感兴趣的,能引起击剑运动员注意力转移的;诱导者是教练员、心理学者,也可以是同伴,但均应是击剑运动员愿意接受的;应从诱导的目的、手段、信息传递方式及结果等多方面计划安排某一次诱导训练,切不可随意滥用,以防产生反作用。

### (四) 放松训练法

击剑运动员压力的产生可能来自认知评估的不平衡,也可能是由于生理的觉醒太高,当运动员有压力时,无可避免地生理反应提高。如心跳加速、血压上升、肌肉僵硬、呼吸急促和手掌出汗等。如果能使选手适时的在生理上放松,就能有效降低选手的压力。一般而言,放松训练的方法很多,但不外乎两种:一种是由心到身的放松,另一种是由身到心的放松。

#### 1. 肌肉渐进放松法

肌肉渐进放松法是由学者杰克布森所首创,经过训练之后,选手可增进对肌肉紧张及放松的感觉,能有效地帮助选手辨认肌肉的过度紧张,进而在很短的时间内降低肌肉的紧张。肌肉渐进放松法包含一系列的运动,让特定肌群收缩,持续几秒钟,然后放松,从一个肌群渐进到另一个肌群。在肌肉紧张时,主要的目的在于提高选手对肌肉紧张的知觉感和敏感度。在初期,整个放松训练过程大约为30分钟,练习一段时间之后,时间可以缩短。肌肉渐进放松法可将配合音乐事先录成录像带,然后放给运动员听。

## 2. 放松反应训练法

放松反应训练法是一种由心到身的放松法,由学者 Benson 首创,是属于冥想的一种。一般的做法是在放松反应训练时使用一个关键词,这个关键词能使运动员放松、安静。例如使用关键词“静”字,实施步骤如下:找一个很舒适的位置安静坐下来;闭上眼睛;放松全身肌肉;用鼻子呼吸,专注在呼吸上,当吐气时对自己默念“静”,保持自然且轻松的呼吸;持续第四个步骤约15分钟,可以睁开眼睛但不要使用闹钟;当时间到时,安静坐3分钟,慢慢睁开眼睛,过2分钟后再站起来;每天练习1~2次,在初期不要太在意是否成功,放松自己,持续练习。

## 3. 自我训练法

自我训练法由德国学者 Schultz 首创,被欧洲选手广泛使用。这种方法基本上是属于一种自我催眠的过程,使选手产生温暖和沉重两种身体感觉。在自我训练过程中,重要的是在被动而自然的情况下让身体的感觉产生。自我训练有六个步骤,每个步骤实施时,小声在心中默念,每分钟3~5次。沉重。我的右手臂很沉重,我的左手臂很沉重,我的两只手臂很沉重,我的右腿很沉重,我的左腿很沉重,我的两条腿很沉重,我的手臂和腿都很沉重;温暖。重复第一步骤,将沉重的感觉改为温暖;心跳。我的心跳很规律且安静;呼吸。我的呼吸很慢、沉稳且放松;腹部温暖。我的腹部很温暖(双手放在丹田的位置);前额凉快。我的前额很凉快。

自我训练必须有规律,每天半个小时,大约几个月就能产生效果。

## 4. 生理回馈法

生理回馈法结合了生理学与心理学,运动员在

比赛前若处于压力状态下时,身体会有明显的反应。例如心跳加快、血压升高等,然而大部分情况下运动员不易察觉自己的紧张。生理回馈法在于运动员知觉到他的身体紧张度和其他自主神经系统的反应,例如血压、心跳、呼吸频率等,进而教导运动员控制自主神经系统的生理反应。生理反馈通常是用电子仪器来侦测并且放大那些细微且正常状态下观察不到的体内生理活动,这些仪器提供了视觉和听觉的反馈。一旦运动员学会透过仪器察觉生理活动,他们就设法加以调节,渐渐使运动员对身体紧张和放松状态的细微变化相当敏感,进而学会如何产生效果。生理反馈法的种类很多,所侦测和放大的生理活动不同,测量的精密度也不同。例如透过视觉和听觉的回馈侦测并放大运动员的脑波、血压、心跳、皮肤温度、肌肉紧张度、皮肤电阻反应等。一般最常用于运动员的生理回馈仪器称之为GSR—II,是利用侦测手指的皮肤电阻反应(又称GSR),并透过视觉回馈给运动员。由于运动员紧张时,汗液分泌,降低皮肤电阻反应,因此声音会变大;反之,放松时声音会变小。

## (五) 动机激发训练法

回想过去失败的比赛,会使人心有余悸,从而产生焦虑的情绪;但回想过去成功的比赛,再现当时的情景,回味当时自信、愉快的体验,会使运动员从中受到鼓舞,得到力量,变得自信、从容。所以,运动员在比赛前多想过去那些令人自豪的、愉快的、取得冠军的比赛,就能克制赛前的紧张和焦虑。如第一个在世界剑坛上获得亚军的亚洲人——栾菊杰,在1978年西班牙马德里举行的世界青年击剑锦标赛中,栾菊杰虽然在比赛中被对手击伤,但她不气不馁,很快调整心理状态,想起她在第一次参加世界青年锦标赛所取得的优异成绩,及时调整战术,最终获得世界青年锦标赛冠军。因为动机是行为的直接动力,赛前要激发运动员的荣誉感,增强拼搏精神,建立必胜信心,帮助击剑运动员全面了解各种情况,树立知己知彼、百战百胜的信念,同时要做好失败的自我接受准备。可见,良好的身体状态对比赛的成败起着非常重要的作用,这就要求击剑教练在训练中多注重对击剑运动员心理素质的训练。