

Baenzlawz Son Gyoengq Yindungyenz Simdingh Simsoeng Dwkdomq Ndeindet

竞技抛绣球运动员心理训练策略

□ 潘桂梅

心理训练是指通过各种手段有意识地对运动员的心理过程和个性特征施加影响，使运动员学会调节自己的心理状态的各种方法，为更好地参加运动训练和争取优异成绩做好各种心理准备的训练过程。

自 2006 年至 2022 年，笔者一直负责武鸣区民族中学的抛绣球教学，每年都组织学校绣球队外出参加各种抛绣球比赛。十几年来，笔者作为主教练，在组织学生参加各种抛绣球比赛中发现竞技体育的发展越来越激烈，对每一个运动员的要求也越来越高；这要求他们不仅要具备很高的全面的身体训练水平，还要具备很高的心理抗压能力。心理训练以及心理战术训练在平时抛绣球训练中成为重要的组成部分。

笔者带队参加比赛的十几年里经常看到，在双方身体、技术、战术训练水平实力相当的情况下，心理因素往往对比赛的胜负起着决定性的作用。在抛绣球比赛中，有些技术水平高的运动员败给技术水平低的运动员，究其原因心理抗压能力不强所致。运动员没有良好的心理准备状态，就不能顺利地完成运动训练任务，更难在比赛中夺取优异成绩。

因此笔者在平时的训练中很注重队员的心理训练以及心理战术训练，下面谈谈笔者的训练方法。

一、竞技抛绣球运动员心理训练法

（一）锣鼓喧闹心理训练法

锣鼓喧闹心理训练法是指在抛绣球教学、比赛和抛绣球模拟比赛中组织一些人在抛绣球比赛场地边敲锣打鼓来训练抛绣球运动员心理定力和对锣鼓喧闹声音的抗干扰能力，让运动员适应这种场面，应对以后抛绣球比赛中出现这种场面时不至于惊慌失措，造成心理压力而输掉比赛。因此，加强锣鼓喧闹心理训练法十分重要。

（二）观群干扰心理训练法

观群干扰心理训练法是指在抛绣球教学、比赛和抛绣球模拟比赛中，组织学生观众在抛绣球比赛场地边观看抛绣球比赛时，边跳舞边唱歌边喊边鼓掌和喝倒彩的互动场面，让运动员身感抛绣球比赛时各种热闹争吵的场面，以培养抛绣球运动员在比赛中不论场外有什么声音、语言的干扰都不会影响到自己的比赛心理情绪；运动员要做到心静如水，心系比赛，把各种声音、语言和喝倒彩的行为当做是给自己鼓掌加油。

（三）适应比赛场地心理训练法

少数民族传统体育运动会，由于东西南北时差跨度大，气候的差异给运动员带来身心不适应，再加上运动员长途坐车转车到赛区，身心都很疲劳；特别是女运动员，需要休息 2 至 3 天以后才能恢复元气；运动员身体素质、技能、技术水平下降，比赛时往往发挥不好，导致输掉整个比赛。面对这种情况，教练员要做好相应训练计划与对策：一是给运动员讲清时差给身体不适应的严重性。二是加强运动员心理素质训练，让运动员了解赛区的气候时差情况以及坐车到赛区的路程、时间与训练计划。三是到达赛区后，要带领运动员熟悉周围环境，早操要组织运动员慢跑活动，让运动员尽快适应时差后投入到赛前训练。四是到达赛区后，及时跟大会联系取得比赛序册和赛前训练安排表，组织运动员到比赛场地训练，让运动员熟悉比赛场地。

（四）临战比赛心理训练法

抛绣球运动员在平时的队内训练比赛中，成绩很好，很稳定，抛绣球命中率高，技术、战术发挥正常，高杆绣球每场男队员平均达到 80—85 分、女队员平均达到 68—75 分左右，背篓也很少丢球。但一到正式抛绣球比赛，裁判员哨声一响，有一些运动员就像着魔一样，很怯场，发挥失常，抛绣球技术变形，命中率低，每场分数男队员只达到 70—75 分、女队员平均达到 58—65 分左右，特别是背篓比赛，很难把握力度，不断丢球。运动员出现这种反常现象主要原因是心理紧张、求胜心切等心理压力造成抛绣球技术变形，命中率低。针对这种情况，教练员要加强赛前训练，消除运动员怯场的心理，让运动员在没有任何压力下参加比赛。因此，到达赛区后，多到抛绣球比赛场地训练，让运动员到比赛场地比赛给裁判员实习，让运动员多接触裁判员，了解裁判员，掌握裁判员判法尺度和规律，同时也让裁判员了解自己运动员，熟悉自己的运动员，使运动员完全没有心理压力和害怕裁判员心理的情况下投入抛绣球比赛。



（五）针对对手技术特点克制心理训练法

兵书曰“知己知彼，百战百胜”。抛绣球比赛也是如此，也要了解对手的技术、战术特点，才能制定克敌的训练方法。要做到这一点，首先，要在每一次运动会比赛前了解参加抛绣球比赛的队数，特别是背篓绣球的比赛顺序，先确定本队 4 名投手的出场顺序。其次，到达赛区后，要及时跟踪观看其他队的训练和比赛情况，再次找出他们的技术、战术弱点，在赛前预备会上研究对策。

二、竞技抛绣球运动员心理战术应用

临场比赛，运动员的志气和信心是关系到一个团队的胜负。斗志昂扬、志气旺盛的团队能够在比赛中充分把自己的技术、战术水平发挥到最佳状态，同时又灵活运用这些技术和战术的打法来盘活整个比赛。如果一个团队在比赛过程中没有斗志和意志，场上比赛死气沉沉，没有活力就没有战斗力，就不能发挥出自己的技术、战术水平，就会输掉整个比赛。

在抛绣球比赛中如何做到提高自己的志气呢？笔者认为教练员要在平时训练和教学、比赛中始终贯彻这项训练。在每次比赛开始前教练员和运动员把手掌放在一起，大声喊“加油”来调动和提高整个队的兴奋性；在抛绣球比赛中通过这些大声喊“加油”来提高和保持运动员在抛绣球比赛中的兴奋性，激励运动员的斗志和意志，同时通过这些大喊来减轻运动员的心理压力，让运动员在没有心理压力的情况下进入比赛。抛绣球比赛是一项比技术、战术、心理素质的比赛，是斗智斗勇的比赛；谁的技术发挥好，心理战术应用得好，谁就能掌握比赛主动权，就会赢得胜利。

在抛绣球比赛中如何运用好心理战术呢？首先要在比赛前了解对手跟其它队比赛情况，全面了解和观察对手的技术、战术和打法特点，分析对手的长处，找出对手的弱点和漏洞，要做到知己知彼，才能运用好心理战术。其次，抛绣球比赛前要开好预备会，全面分析不同对手的情况，比赛中可能出现各式各样的问题以及对策，最后制定比赛方案和预案。

三、训练成果

通过以上的心理训练以及心理战术训练，该校抛绣球运动员的心理抗压能力整体增强，均具有良好的心理状态，并能够从容应对比赛中遇到的各种问题。2006 至 2019 年间该校的绣球队参加南宁市、广西区民运会比赛均取得了不错的成绩。成绩见《武鸣区民族中学抛绣球队参加南宁市、区抛绣球比赛成绩表》。

（作者单位系广西南宁市武鸣区民族中学）

武鸣区民族中学抛绣球队参加南宁市、区抛绣球比赛成绩表

运动会名称	比赛时间	比赛地点	队别	高杆跑速（团体）个	高杆命中（团体）个	名次	背篓	名次
南宁市第八届少数民族传统体育运动会	2005. 11	南宁·宾阳	男	360（4 人）	306	1		
			女	310（4 人）	265	1		
广西第十一届少数民族传统体育运动会	2006. 11	广西·河池	男	460（5 人）	387	1		
			女	399（5 人）	332	1	22	2
南宁市第九届少数民族传统体育运动会	2009. 11	南宁·横县	男	374（4 人）	299	1		
			女	328（4 人）	273	1		
广西第十二届少数民族传统体育运动会	2010. 11	广西·玉林	男	425（5 人）	307	1	23	5
			女	375（5 人）	257	1		
南宁市第十届少数民族传统体育运动会	2013. 10	南宁·马山	男	460（5 人）	320	2	22	2
			女	392（5 人）	272	2	23	2
广西第十三届少数民族传统体育运动会	2014. 10	广西·钦州	男	437（5 人）	375	1	23	5
			女	382（5 人）	326	1	23	2
南宁市第十一届少数民族体育运动会	2017. 11	南宁市	男	429	387	1	24	1
			女	387	345	1	24	1
广西第十四届少数民族传统体育运动会	2018.11	广西·崇左	男	435	378	1	24	1
			女	391	345	2	24	4
广西第十二届学生运动会	2019.7	广西民族大学	男	428	368	1		
			女	388	345	1		