

# 心理因素对大力跳发球运动员的影响及对策

蒋仲君<sup>1</sup>, 丁海勇<sup>2</sup>

(1. 中南大学 体育部, 湖南 长沙 410075; 2. 上海体育学院 教务处, 上海 200438)

**摘要:**以2004年全国第七届大运会排球比赛中采用大力跳发球的运动员为研究对象,通过问卷调查对影响大力跳发球运动员的心理因素进行了分析,结果发现压力、情绪、注意力和比赛环境等对大力跳发球有影响,而压力的影响最大。

**关键词:**排球运动; 大力跳发球; 心理状态

**中图分类号:**G804.86; G842 **文献标识码:**A **文章编号:**1006-7116(2005)04-0050-03

## The effect of psychological factors on volleyball powerful jump servers and countermeasures therein

JIANG Zhong-jun<sup>1</sup>, DING Hai-yong<sup>2</sup>

(1. Department of Physical Education, Central-South University, Changsha 410075, China;  
2. Dean's Office, Shanghai Institute of Physical Education, Shanghai 200438, China)

**Abstract:** Taking volleyball powerful jump servers performed in volleyball games in the Seventh National Games for College Students in 2004 as their research objects, the authors analyzed, through questionnaire survey, the psychological factors that affect volleyball powerful jump servers, and revealed that pressure, mood, focus and game environment play a role in volleyball powerful jump serves, and the effect of pressure is the greatest.

**Key words:** volleyball; volleyball powerful jump serves; psychological condition

现代排球比赛中大力跳发球的作用越来越重要,尤其在比赛的关键时刻,对大力跳发球运动员来说,心理素质的高低往往起着比技术还重要的作用。怎样提高大力跳发球运动员的心理素质,在比赛中如何调控运动员大力跳发球时的心理状态等是教练员、运动员和研究人员所要解决的问题。本研究对2004年全国第七届大运会排球比赛中采用大力跳发球的32支队伍78名运动员(男55名、女23名)发出问卷调查,其中国际健将级运动员6名,健将级运动员24名,一级运动员32名,二级运动员13名。就运动员心理因素对大力跳发球的影响进行研究,力图找到调控大力跳发球运动员心理状态的有效方法,为广大教练员、运动提供参考。

### 1 心理因素对大力跳发球的影响

对(有效问卷的)75名运动员调查中得知,62名运动员认为比赛中的压力对大力跳发球的影响最大,尤其是关键比赛、关键球,影响更为明显;7人认为情绪对大力跳发球影响最大;1人认为注意力对大力跳发球影响最大;5人认为比赛环境对大力跳发球影响最大。可见,压力对大力跳发球影响是最大的。

#### 1.1 压力对大力跳发球的影响

(1) 比分形成的压力对大力跳发球的影响。

由表1可知,不管是领先队还是落后队大力跳发球成功率都随着分值的接近呈现下滑的趋势,分差在8分以上时,两队都能达到很高的成功率,而比分差在5分以下时(特别是2分以内),大力跳发球的成功率和平均值相比有明显差距。当比分落后时,队员容易产生急躁情绪,使发球动作变形,有的队员甚至丧失信心,产生自暴自弃的情绪。当比分接近和相等时,是考验运动员心理素质的关键时刻,心理素质好,发球成功率高,反之,则偏低。

表1 比分和大力跳发球成功率的关系<sup>1)</sup> %

| 队别  | >8分  | 8~5分 | 5~2分 | <2分  | 平均   |
|-----|------|------|------|------|------|
| 领先队 | 78.0 | 76.5 | 71.2 | 66.3 | 73.0 |
| 落后队 | 75.1 | 76.0 | 67.4 | 60.6 | 69.8 |

1) 全国第七届大运会排球比赛。

(2) 关键局、关键比分对大力跳发球的影响。

当比赛进入到关键局、关键比分时(双方比分在20分以上,且双方比分差在1~3分以内,决胜局双方比分在10分以上,且双方比分相差2分以内),每个球的成功或失误对该

收稿日期:2004-11-30

作者简介:蒋仲君(1962-),男,副教授,研究方向:排球教学与训练。

局或该场的胜负至关重要,因此,关键局、关键比分对运动员的心理压力很大,对大力跳发球成功率的影响是最为明显的。在比赛的开始阶段,运动员比较容易控制自己的情绪,能够发挥正常的技术水平,但随着比赛的进行,比分接近局点或赛点,特别是比分落后的球队队员更容易产生急躁不安的情绪,尤其在关键局、关键比分的时刻,往往因信心不足,动作变形而导致大力跳发球失误,失去自己球队将比分扳平甚至超出的机会。表2反映的是领先队和落后队的大力跳发球成功率随比分接近局点或赛点而呈现出来的高低不同的状况,可见,比分越接近局点或赛点,两队的大力跳发球成功率越低,与平均值差距越大。

表2 关键比分对大力跳发球成功率的影响<sup>1)</sup> %

| 队别  | 21分  | 22分  | 23分  | 24分以上 | 平均值  |
|-----|------|------|------|-------|------|
| 领先队 | 67.2 | 65.5 | 63.0 | 62.6  | 64.6 |
| 落后队 | 65.0 | 64.7 | 62.3 | 60.1  | 63.0 |

1)全国第七届大运会排球比赛。

## 1.2 情绪对大力跳发球的影响

受运动员主观因素和排球运动本身的特点所制约,比赛中运动员整个心身处于一定的紧张状态,并伴随着激烈而鲜明的情绪体验,比分的交替上升,教练员、观众对比赛不同的态度和评价,使运动员产生了各种复杂的情绪,这种情绪变化对大力跳发球的影响是至关重要的。有些在平时训练和比赛中大力跳发球成功率很高的队员,在重大比赛中成功率偏低,远达不到训练水平,这种由于情绪的影响,导致大力跳发球成功率下降的情况时有发生。大力跳发球队员为稳定情绪,克服过度紧张,可通过自我暗示、心理诱导和调节呼吸等方法来进行自我的情绪调节。美国的心理学家本森通过实验证明,紧张反应的特点是交感神经活动增强、心跳加快、血压上升、骨骼肌血流增加,如果这个反应过分激烈,经验不足的运动员就会过度兴奋,表现出怯场、焦虑、神经紧张、易激动、动作慌乱、失误多、身体不协调等。排球比赛强度较大,运动员呼吸急促,所以大力跳发球时运动员应采用深呼吸或放慢呼吸频率的方法,使脑兴奋水平降低,使交感神经活动减弱,氧耗、心率、血压、呼吸频率、动脉血乳酸含量等均下降,有利于运动员稳定情绪,消除紧张感,使技术水平得以正常发挥。

## 1.3 注意力对大力跳发球的影响

集中注意力是运动员对抗外界干扰的一种有效方法,如果大力跳发球时注意力强度降低,就容易造成发球失误。在比赛中,观众的喧哗、比分的领先或落后等客观因素都会影响到注意力的集中程度。这就要求运动员在大力跳发球时必须将注意力集中到自己的技术动作上,只有这样才能防止急躁情绪的产生,摆脱不良影响。善于集中注意力的人,具有较强的自控能力,在关键的比赛中心理稳定,大力跳发球也较稳定;而不善于集中注意力的人,大力跳发球的成功率也将会有所下降,使队员的自信心下降,影响技术发挥。而自信心的下降,反过来又影响大力跳发球的成功率,导致恶

性循环,使比赛失利。

## 1.4 比赛环境对大力跳发球的影响

面对一场比赛,特别是一场重要的比赛,运动员如果缺乏比赛经验,就难以适应比赛环境,从而造成情绪波动和注意力不集中,影响发球效果。在比赛中受到观众的消极影响或裁判的错判,在不熟悉的场地比赛以及教练员和队员(本方和对方)的语言刺激都会分散注意力,产生消极情绪从而影响大力跳发球成功率。所以,运动员在场上应保持稳定的心理状态,摆脱不良刺激因素的影响,力求发挥出应有水平。

## 2 解决心理因素影响大力跳发球的对策

### 2.1 加强心理训练,提高运动员心理调控能力

(1)集中注意力训练。

1)视物法:令运动员手拿一个足球或篮球对其仔细观察几秒钟后闭上眼睛,努力回忆观察物体的形象,如果回忆的物体形象不太清楚,就睁开眼睛再看一遍,然后闭上眼睛回忆,如此重复数次,直到头脑中物体的形象清晰为止。

2)看表法:令运动员注视手表秒针的转动,注视的时间可以从60~90~180s,逐渐增长,能持续注视5min不转移注意为佳,每次练习重复3~4次,每次间隔60s。

3)教练发令法:教练员以勉强能让运动员听清的声音发出命令让运动员执行,这种微弱的声音,可迫使运动员自觉集中注意力,这一练习的持续时间不得超过3min。

(2)意志训练。

1)模拟比赛现场氛围,根据教练员设计的局面练习大力跳发球。

a.双方比分达20分以上,相差1~2分局面下,要求运动员的大力跳发球直接得分或破坏对方组织起快速多变的战术。

b.双方比分达到24分时,要求运动员的大力跳发球直接得分或破坏对方组织起快速多变的战术。

c.决胜局双方比分在10分以上,相差1~2分的局面下,要求运动员大力跳发球直接得分或破坏对方组织起快速多变的战术。

2)教练加压法:当运动员准备大力跳发球时,教练员来到他的身后,告诉运动员,现在是决胜局14:13,我们领先,希望你能破攻或直接得分,我们就可获胜了。

(3)树立必胜信心。

信心是运动潜力得以充分发挥的重要心理因素,运动员参加比赛时缺乏信心的原因是多方面的,例如:身体条件差或技战术水平不高,或缺乏比赛经验,没有把握取胜;或者由于过去的失败而造成的心理障碍;或者对教练员训练的某些方面有怀疑等,都可能成为运动员临场缺乏信心的原因。因此,教练员要了解运动员不同的个性特征和意志品质,加强思想政治教育,针对比赛中出现的情况进行教育与鼓励,这样,运动员的心理就有一种必胜的信心,就会更好地更出色地去完成比赛任务。

### 2.2 比赛中采用调控心理、稳定情绪、排除干扰的方法

(1)发球前不急于跑位。当由本方发球时,由于发球队

员刚刚在后排进行拦、防、传、扣的激烈活动,体力、精力消耗大、呼吸急促,此时不要急于跑向发球区,而应该利用短暂的几秒钟时间调整呼吸,放松身体,减轻心理紧张,缓解疲劳,然后从容地走到发球位置,注意力要高度集中,完成好发球任务再进场。

(2)保持正确的动力定型。长期训练形成的习惯动作,也是发球动力定型的一部分,对稳定情绪、集中注意力和保持动作之间精确的定型关系有积极的作用,如拿到球后找气嘴或商标、原地拍运球、击球手打球体等平常形成的习惯动作,把发球队员的视觉和触觉转移到已形成和巩固的发球技能上,使紧张的情绪得以平静,从而找到发球时正常的动作感觉和心理感受。

(3)合理利用执行发球的 8 s 时限。在裁判员鸣哨允许发球后不要抢发,首先稳定自己的心态,选择发球攻击的队员和位置,主动进攻对方的薄弱环节,给接球一方施加心理压力,使其产生急躁情绪,使发球按有利于我方的节奏进行。在 8 s 的发球时限内,发球队员调整心态,观察对方,了解比赛状态,寻找攻击目标,确定发球战术,使其达到沉着、冷静、从容、自信的良好心理状态。

(4)排除发球前的各种干扰。在排球比赛中,由于战局的变化复杂,发球前会有一些不良的客观因素影响,发球队员心理也会产生各种变化,心理状态调整不好,将直接影响和干扰发球,如开局发球、比分接近时发球、比分交替时发球,每局最后关键时刻的发球,前面队友发球失误,教练员的喊话,不当的指责,裁判员的漏判、误判或偏袒对方,以及观众有倾向性的喊叫等干扰,都会不同程度地影响队员发球,使队员分心。队员在发球时可做积极的自我暗示,消除杂念,排除各种干扰,达到最佳的竞技状态。

### 3 结论与建议

运动员心理素质的优劣是影响大力跳发球效果好坏的主要因素之一,而运动员心理素质可通过平时的训练和多次比赛来加以磨练,比赛中的心理状态可以进行自我调控。

运动员对临场客观因素引起的心理状态,如:情绪、注意力的主观控制能力大小,对因场上观众、比分、裁判、环境等客观因素引起的心理状态起伏的调节能力大小,能体现出运动员心理素质的好坏。运动员应利用一切有利条件调整好心态,摆脱不良刺激的影响完成每一次大力跳发球。

建议加强运动员大力跳发球的心理训练,掌握大力跳发球的心理调控方法,培养良好的心理调控能力,提高心理素质,在比赛中表现出最佳的发球水平。

### 参考文献:

- [1] 马启伟. 体育心理学[M]. 北京:高等教育出版社,1996:128-134.
- [2] 马启伟. 体育运动心理学[M]. 杭州:浙江教育出版社,1998:112-128.
- [3] 葛春林. 最新排球训练理论与实践[M]. 北京:北京出版社,2003:85-93.
- [4] 张忠秋. 高水平运动员比赛临场心理应激状态的评价方法讨论[J]. 体育科学,1997,17(5):71-74.
- [5] 谭世文. 现代排球后排防守战术的演变与实践[J]. 体育学刊. 2004,11(4):130-132.
- [6] 贾卫国,石鸿儒. 每球得分制对发球运动员心理影响及对策[J]. 中国排球,1999(4):42.
- [7] 李耀先,高立钧,罗展明. 举足轻重的现代发球[J]. 中国排球,2003(3):35.

[编辑:周威]