# 网络环境下化学教学情境的创设

来源：网络 作者：空谷幽兰 更新时间：2024-01-10

*体育运动之所以被大众所喜爱，不单因为能强身健体，更因为它有着独特的魅力所在。体育运动具有竞争性，在竞争激烈的比赛中冠军只有一个，在强大的压力下，得冠的不一定是最有实力的，而是赛场上发挥、应变最好的人。经过访谈发现，比赛的运动员，在赛前经常出...*

体育运动之所以被大众所喜爱，不单因为能强身健体，更因为它有着独特的魅力所在。体育运动具有竞争性，在竞争激烈的比赛中冠军只有一个，在强大的压力下，得冠的不一定是最有实力的，而是赛场上发挥、应变最好的人。经过访谈发现，比赛的运动员，在赛前经常出现情绪紊乱、怯场、急躁、畏惧对手、过度自信、尿频等不良心理因素，致使技、战术的发挥受到影响。因此没有好的心理能力，再好的运动技术也发挥不出来。

一、研究对象与方法

1.研究对象

对参加河西区湘江道小学乒乓球比赛中男子17人，女子14人的赛前心理状态进行研究分析和调控。

2.研究方法（1）文献资料法：通过图书馆、CNKI等信息渠道，对其相关文献对乒乓球的有关资料整理、收集、相关文献资料。（2）实地访问法：通过对参加河西区湘江道小学乒乓球比赛中的男子17人，女子14人进行实地访问。（3）数据统计法：运用百分比等常规统计方法对各项基本数据和相关参数进行统计分析，通过分析研究得出结论。

二、结果与分析

1.乒乓球运动员赛前心理状态的分析

表1运动员赛前心理状态统计表

性别 盲目自信状态冷漠状态 过分激动状态正常心理状态

男24 10 1

女12 9 2

通过表1可以看出，在本次参加河西区湘江道小学乒乓球比赛运动员中，在赛前处于过分激动状态的男子运动员有10人、女子运动员有9人。其次，处于冷漠状态的男子运动员有4人、女子运动员有2人。处于盲目自信和正常心理状态的人数占到最少。由此可见，在赛前大部分运动员都处于过分激动状态。

（1）赛前的盲目自信状态

处于赛前盲目自信的兵乓球运动员主要表现在运动员对比赛的困难程度和复杂程度估计不足，对自己的实力过于自信，相信自己可以轻松胜利，不能使自己的生理和心理方面积极的动员，最终在比赛中不能执行教师正确的技战术安排。容易产生轻敌思想，赛中遇到突发状况也会不知所措，从而影响比赛成绩。

（2）赛前的冷漠状态

处于赛前冷漠状态的运动员赛前情绪低落、专注力分散、心跳过快等。没有足够赢得比赛的信心，同时缺乏兴趣感、意志力不够坚定、体力不支、不能够果断判断、反应迟缓等，对周围的事物漠不关心，甚至出现逃避比赛的行为与心态。

处于赛前冷漠状态的乒乓球运动员实质上是害怕失败和挫折、对比赛不利条件思考的过多，缺乏顽强的意志和自信心，往往造成的结果就是降低了本身的比赛能力，也不能充分发挥出自己最佳的技战术水平。

（3）赛前的过分激动状态

处于赛前过分激动状态的乒乓球运动员情绪过于紧张、专注力分散等消极情绪，甚至出现四肢颤抖的生理反应，往往不能正确的控制动作，分配和调整，会使动作失去力量和质量。

在比赛中通常不能把赛前安排好的技战术灵活的运用，动作混乱，得分效果较差，影响技战术的发挥，不能发挥运动员最佳的技战术水平。

（4）赛前的正常心理状态

所谓赛前的正常状态即运动员的心理处于最佳竞技状态，对比赛有清楚的认识，有足够的信心取得比赛胜利，面对比赛可以充分发挥出自己的最大潜能，全力以赴。处于正常心理状态的运动员通常专注力集中，情绪饱满并且精力充沛，具有良好的自我调控能力。在这种运动员的心理和生理处于较高的水平的良好情绪下，是运动员取得理想成绩的最佳状态。

2.影响乒乓球运动员赛前心理状态的因素

表2 影响运动员赛前心理状态的主观因素统计表

性别个人能力水平差异 个人性格差异

男143

女10 4

通过表2可以看出，在本次比赛中的运动员，认为影响赛前心理状态的主观因素中个人能力水平差异占据主导地位，其中男子运动员14人，女子运动员10人。而认为个人性格差异占主导地位的男子运动员有3人，女子运动员有4人。由此可以说明，个人能力水平的高低是赛前心态最关键的主观因素。

（1）个人能力水平差异

个人能力水平差异包括个人的技战术水平，身体素质和心理素质水平，技战术水平的差异直接影响到个人的心理素质，技战术水平高的运动员，比赛经验丰富，能够很快的适应比赛的坏境，心理上能够很快的进入比赛的角色。个人能力水平较差的运动员表现为心里恐慌，比赛前不能保持良好的心理状态。

（2）个人性格差异

性格上存在差异的运动员，在赛前对自己心理状态的调节也有很大的差异。在竞技类型比赛中，外倾型运动员通常在赛前可以较快适应比赛环境，自控能力较强，反应灵敏，能快速调节生理和心理机能。内倾型运动员在赛前通常不能快速适应比赛环境，反应迟缓，易被外界因素影响，遇到复杂的场面变化，易引起心理上的恐慌，从而造成技战术水平降低。

表3影响运动员赛前心理状态的客观因素统计表

性别 比赛环境因素比赛成绩压力对阵排名

男5 13 7

女3 12 5

通过表3可以看出影响运动员赛前心理状态的客观因素中，比赛成绩压力占据第一位，其次是对阵排名带来的影响，而比赛环境因素带来的影响是最小的。乒乓球作为竞技项目，比赛成绩的好坏带给运动员的心理压力无疑是巨大的。

（3）比赛环境因素

环境因素对于运动员来说主要是指比赛现场环境，运动员通常会受到现场气氛的影响，群众的呐喊助威声和现场灯光效果的影响。作为一个客场作战的运动员，到一个陌生的比赛环境，心理上会不适应，还可能会受到群众的语言刺激和对手不规范动作的影响，从而引起运动员的心理波动。

（4）比赛成绩压力

赛前教师对运动员过分强调比赛胜负，容易使运动员产生害怕失败，输掉比赛的心理状态，运动员也会过多考虑比赛的结果及后果，产生较大的心理压力，取胜心较强，情绪过度紧张。从而使运动员不能正确、及时的预测赛中的变化，难以正常的心理状态投入到比赛中去。

（5）对阵排名

竞技运动在不同的比赛中，经常会遇到同一个对手，如果运动员在赛前的对阵排名中了解到对手是在以前比赛中战败或战胜的对手时，或是遇到战绩比较辉煌的对手时，经常心理的压力很大，这种压力对于运动员来说有两种心理状态，一种是遇到的对手是自信心较强，斗志昂扬，取胜心较强的运动员，另一种是遇到的对手是心理胆怯，恐惧的运动员。

3.运动员赛前心理状态的调控

（1）运动员赛前的训练方法

运动员赛前的训练方法分为模拟训练法，放松训练法，专注力训练法，放松训练法是进行运动员赛前心理训练的基础，很多运动员在比赛中不能正常的发挥出自己的技战术水平，甚至出现失常的心理现象，主要原因就是心理过于紧张。解决方法一般有两点：第一，通过心理疏导进行放松可以使肌肉达到放松的效果，第二，通过对肌肉的放松可以使心里达到放松的效果，为比赛取得最佳成绩打下基础。

模拟训练是模拟出正式比赛的场景的训练模式，在相似的环境下进行的一种心理训练方法，通过这种训练方法，能有效提高运动员比赛时的技战术能力。主要是以现实模拟训练为目的，按照比赛环境，场地器材等各方面的因素进行的模拟训练。

专注力训练就是让运动员的精神集中，全神贯注的对待某一事物，运动员在赛前能够高度集中注意力，专注力训练应先让运动员放松，感觉舒适、安静后，再进行专注力训练，只要坚持训练，就能取得良好的训练效果。

（2）运动员赛前的心理准备

运动员在赛前的心理状态通常起伏很大，过多的考虑比赛结果和对手的实力问题，过多的考虑这些问题会造成运动员的思想压力，不利于比赛。教师应该引导运动员抛开这种思想负担，使运动员的比赛定位在比赛过程上，不应该在比赛最终结果上。在比赛前众多的因素是运动员和教师是无法控制的，比如场地环境，裁判，对手的技战术水平和观众等，这些因素是运动员和教师无法控制和避免的，把过多的思想放在不可控制的因素上，会使运动员感到彷徨无助，缺乏自信心的心理，这些都会影响运动员的技战术发挥，运动员应采取一些相应的措施，尽可能的排除那些与比赛无关的因素。

比赛方案的制定也是一项重要环节，赛前方案的制定是具有可操作性的，比赛方案的指定可以提高运动员对各种突发情况的应变能力，可以做到有备无患。制定比赛方案由运动员和教师共同制定，这样可以增强整个团队的团队精神，运动员和教师做到互相了解，暨教师可以了解运动员的想法和负担因素，运动员可以了解教师的意图，全面分析比赛情况，能让运动员对比赛的情况和进程做到比较清醒的认知，使运动员心中有底，无论比赛前出现什么情况都能按照制定的方案去处理，运动员可以在比赛前集中注意力，全身心的投入到比赛中去，最终能取得优异的比赛成绩。

（3）运动员赛前的心理调整

运动员赛前的心理调整分为活动调节和生理调节。赛前的准备活动除了有预防肌肉和韧带拉伤的作用外，还能对运动员的情绪状态造成影响。在比赛前想要调节运动员的心理状态，可以采取不同幅度，强度和速度的动作练习。当运动员的情绪过于紧张时，可采取强度小，幅度大，速度慢的准备活动来调节心理紧张状态，比如通过慢跑等作为准备活动进行调整。当运动员的情绪处于低迷时，可采取幅度小，强度大，速度快的准备活动来调节心理低迷状态，比如可以通过原地高抬腿等作为准备活动进行调整。

（4）通过环境调整运动员心理状态

环境调节也就是音乐调节，运动员的性格不同，自己音乐的节奏程度也不同，有的队员喜欢听节奏快的音乐，有的队员喜欢听节奏慢得音乐。根据运动员之间的差异，也可以用音乐来调节心理状态。

三、结论与建议

1.结论

在竞技比赛中，当运动员双方的技战术水平和身体素质相当的时候，能决定比赛胜负的最重要的因素就是心理素质因素，也就是说运动员在有着较高的技战术水平的同时还要有着较强的心理素质。在比赛前，运动员由于受外界因素和内在因素的影响，心理变化起伏比较大，这种心理变化起伏会影响整个比赛的正常发挥，因此，对运动员赛前进行心理调控是一项重要的科目，教师只有掌握了有效地心理调控方法，才能使运动员发挥最佳技战术水平，取得理想的比赛成绩。

2.建议

心理训练在竞技比赛中起着重要的作用，建议运动员和教师在训练和比赛时做到良性沟通，教师应做到充分了解运动员的心理状态并加以训练。运动员赛前的心理准备也起着必要的作用，性格差异的运动员有不同的心理，要针对运动员实际情况做好心理准备。

体育运动之所以被大众所喜爱，不单因为能强身健体，更因为它有着独特的魅力所在。体育运动具有竞争性，在竞争激烈的比赛中冠军只有一个，在强大的压力下，得冠的不一定是最有实力的，而是赛场上发挥、应变最好的人。经过访谈发现，比赛的运动员，在赛前经常出现情绪紊乱、怯场、急躁、畏惧对手、过度自信、尿频等不良心理因素，致使技、战术的发挥受到影响。因此没有好的心理能力，再好的运动技术也发挥不出来。

一、研究对象与方法

1.研究对象

对参加河西区湘江道小学乒乓球比赛中男子17人，女子14人的赛前心理状态进行研究分析和调控。

2.研究方法（1）文献资料法：通过图书馆、CNKI等信息渠道，对其相关文献对乒乓球的有关资料整理、收集、相关文献资料。（2）实地访问法：通过对参加河西区湘江道小学乒乓球比赛中的男子17人，女子14人进行实地访问。（3）数据统计法：运用百分比等常规统计方法对各项基本数据和相关参数进行统计分析，通过分析研究得出结论。

二、结果与分析

1.乒乓球运动员赛前心理状态的分析

表1运动员赛前心理状态统计表

性别 盲目自信状态冷漠状态 过分激动状态正常心理状态

男24 10 1

女12 9 2

通过表1可以看出，在本次参加河西区湘江道小学乒乓球比赛运动员中，在赛前处于过分激动状态的男子运动员有10人、女子运动员有9人。其次，处于冷漠状态的男子运动员有4人、女子运动员有2人。处于盲目自信和正常心理状态的人数占到最少。由此可见，在赛前大部分运动员都处于过分激动状态。

（1）赛前的盲目自信状态

处于赛前盲目自信的兵乓球运动员主要表现在运动员对比赛的困难程度和复杂程度估计不足，对自己的实力过于自信，相信自己可以轻松胜利，不能使自己的生理和心理方面积极的动员，最终在比赛中不能执行教师正确的技战术安排。容易产生轻敌思想，赛中遇到突发状况也会不知所措，从而影响比赛成绩。

（2）赛前的冷漠状态

处于赛前冷漠状态的运动员赛前情绪低落、专注力分散、心跳过快等。没有足够赢得比赛的信心，同时缺乏兴趣感、意志力不够坚定、体力不支、不能够果断判断、反应迟缓等，对周围的事物漠不关心，甚至出现逃避比赛的行为与心态。

处于赛前冷漠状态的乒乓球运动员实质上是害怕失败和挫折、对比赛不利条件思考的过多，缺乏顽强的意志和自信心，往往造成的结果就是降低了本身的比赛能力，也不能充分发挥出自己最佳的技战术水平。

（3）赛前的过分激动状态

处于赛前过分激动状态的乒乓球运动员情绪过于紧张、专注力分散等消极情绪，甚至出现四肢颤抖的生理反应，往往不能正确的控制动作，分配和调整，会使动作失去力量和质量。

在比赛中通常不能把赛前安排好的技战术灵活的运用，动作混乱，得分效果较差，影响技战术的发挥，不能发挥运动员最佳的技战术水平。

（4）赛前的正常心理状态

所谓赛前的正常状态即运动员的心理处于最佳竞技状态，对比赛有清楚的认识，有足够的信心取得比赛胜利，面对比赛可以充分发挥出自己的最大潜能，全力以赴。处于正常心理状态的运动员通常专注力集中，情绪饱满并且精力充沛，具有良好的自我调控能力。在这种运动员的心理和生理处于较高的水平的良好情绪下，是运动员取得理想成绩的最佳状态。

2.影响乒乓球运动员赛前心理状态的因素

表2 影响运动员赛前心理状态的主观因素统计表

性别个人能力水平差异 个人性格差异

男143

女10 4

通过表2可以看出，在本次比赛中的运动员，认为影响赛前心理状态的主观因素中个人能力水平差异占据主导地位，其中男子运动员14人，女子运动员10人。而认为个人性格差异占主导地位的男子运动员有3人，女子运动员有4人。由此可以说明，个人能力水平的高低是赛前心态最关键的主观因素。

（1）个人能力水平差异

个人能力水平差异包括个人的技战术水平，身体素质和心理素质水平，技战术水平的差异直接影响到个人的心理素质，技战术水平高的运动员，比赛经验丰富，能够很快的适应比赛的坏境，心理上能够很快的进入比赛的角色。个人能力水平较差的运动员表现为心里恐慌，比赛前不能保持良好的心理状态。

（2）个人性格差异

性格上存在差异的运动员，在赛前对自己心理状态的调节也有很大的差异。在竞技类型比赛中，外倾型运动员通常在赛前可以较快适应比赛环境，自控能力较强，反应灵敏，能快速调节生理和心理机能。内倾型运动员在赛前通常不能快速适应比赛环境，反应迟缓，易被外界因素影响，遇到复杂的场面变化，易引起心理上的恐慌，从而造成技战术水平降低。

表3影响运动员赛前心理状态的客观因素统计表

性别 比赛环境因素比赛成绩压力对阵排名

男5 13 7

女3 12 5

通过表3可以看出影响运动员赛前心理状态的客观因素中，比赛成绩压力占据第一位，其次是对阵排名带来的影响，而比赛环境因素带来的影响是最小的。乒乓球作为竞技项目，比赛成绩的好坏带给运动员的心理压力无疑是巨大的。

（3）比赛环境因素

环境因素对于运动员来说主要是指比赛现场环境，运动员通常会受到现场气氛的影响，群众的呐喊助威声和现场灯光效果的影响。作为一个客场作战的运动员，到一个陌生的比赛环境，心理上会不适应，还可能会受到群众的语言刺激和对手不规范动作的影响，从而引起运动员的心理波动。

（4）比赛成绩压力

赛前教师对运动员过分强调比赛胜负，容易使运动员产生害怕失败，输掉比赛的心理状态，运动员也会过多考虑比赛的结果及后果，产生较大的心理压力，取胜心较强，情绪过度紧张。从而使运动员不能正确、及时的预测赛中的变化，难以正常的心理状态投入到比赛中去。

（5）对阵排名

竞技运动在不同的比赛中，经常会遇到同一个对手，如果运动员在赛前的对阵排名中了解到对手是在以前比赛中战败或战胜的对手时，或是遇到战绩比较辉煌的对手时，经常心理的压力很大，这种压力对于运动员来说有两种心理状态，一种是遇到的对手是自信心较强，斗志昂扬，取胜心较强的运动员，另一种是遇到的对手是心理胆怯，恐惧的运动员。

3.运动员赛前心理状态的调控

（1）运动员赛前的训练方法

运动员赛前的训练方法分为模拟训练法，放松训练法，专注力训练法，放松训练法是进行运动员赛前心理训练的基础，很多运动员在比赛中不能正常的发挥出自己的技战术水平，甚至出现失常的心理现象，主要原因就是心理过于紧张。解决方法一般有两点：第一，通过心理疏导进行放松可以使肌肉达到放松的效果，第二，通过对肌肉的放松可以使心里达到放松的效果，为比赛取得最佳成绩打下基础。

模拟训练是模拟出正式比赛的场景的训练模式，在相似的环境下进行的一种心理训练方法，通过这种训练方法，能有效提高运动员比赛时的技战术能力。主要是以现实模拟训练为目的，按照比赛环境，场地器材等各方面的因素进行的模拟训练。

专注力训练就是让运动员的精神集中，全神贯注的对待某一事物，运动员在赛前能够高度集中注意力，专注力训练应先让运动员放松，感觉舒适、安静后，再进行专注力训练，只要坚持训练，就能取得良好的训练效果。

（2）运动员赛前的心理准备

运动员在赛前的心理状态通常起伏很大，过多的考虑比赛结果和对手的实力问题，过多的考虑这些问题会造成运动员的思想压力，不利于比赛。教师应该引导运动员抛开这种思想负担，使运动员的比赛定位在比赛过程上，不应该在比赛最终结果上。在比赛前众多的因素是运动员和教师是无法控制的，比如场地环境，裁判，对手的技战术水平和观众等，这些因素是运动员和教师无法控制和避免的，把过多的思想放在不可控制的因素上，会使运动员感到彷徨无助，缺乏自信心的心理，这些都会影响运动员的技战术发挥，运动员应采取一些相应的措施，尽可能的排除那些与比赛无关的因素。

比赛方案的制定也是一项重要环节，赛前方案的制定是具有可操作性的，比赛方案的指定可以提高运动员对各种突发情况的应变能力，可以做到有备无患。制定比赛方案由运动员和教师共同制定，这样可以增强整个团队的团队精神，运动员和教师做到互相了解，暨教师可以了解运动员的想法和负担因素，运动员可以了解教师的意图，全面分析比赛情况，能让运动员对比赛的情况和进程做到比较清醒的认知，使运动员心中有底，无论比赛前出现什么情况都能按照制定的方案去处理，运动员可以在比赛前集中注意力，全身心的投入到比赛中去，最终能取得优异的比赛成绩。

（3）运动员赛前的心理调整

运动员赛前的心理调整分为活动调节和生理调节。赛前的准备活动除了有预防肌肉和韧带拉伤的作用外，还能对运动员的情绪状态造成影响。在比赛前想要调节运动员的心理状态，可以采取不同幅度，强度和速度的动作练习。当运动员的情绪过于紧张时，可采取强度小，幅度大，速度慢的准备活动来调节心理紧张状态，比如通过慢跑等作为准备活动进行调整。当运动员的情绪处于低迷时，可采取幅度小，强度大，速度快的准备活动来调节心理低迷状态，比如可以通过原地高抬腿等作为准备活动进行调整。

（4）通过环境调整运动员心理状态

环境调节也就是音乐调节，运动员的性格不同，自己音乐的节奏程度也不同，有的队员喜欢听节奏快的音乐，有的队员喜欢听节奏慢得音乐。根据运动员之间的差异，也可以用音乐来调节心理状态。

三、结论与建议

1.结论

在竞技比赛中，当运动员双方的技战术水平和身体素质相当的时候，能决定比赛胜负的最重要的因素就是心理素质因素，也就是说运动员在有着较高的技战术水平的同时还要有着较强的心理素质。在比赛前，运动员由于受外界因素和内在因素的影响，心理变化起伏比较大，这种心理变化起伏会影响整个比赛的正常发挥，因此，对运动员赛前进行心理调控是一项重要的科目，教师只有掌握了有效地心理调控方法，才能使运动员发挥最佳技战术水平，取得理想的比赛成绩。

2.建议

心理训练在竞技比赛中起着重要的作用，建议运动员和教师在训练和比赛时做到良性沟通，教师应做到充分了解运动员的心理状态并加以训练。运动员赛前的心理准备也起着必要的作用，性格差异的运动员有不同的心理，要针对运动员实际情况做好心理准备。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！