

特别推荐

浅析运动员心理素质对比赛胜负的影响

□天长市广陵小学 舒忠林

随着社会的进步，乒乓球运动的蓬勃发展，运动员在体能和攻防意识等方面提升很大。两个水平相当的运动员，胜负的关键不仅是各自的技术水平和身体素质，心理素质的差异也是重要的决定因素，这一点已经被很多专家教练和运动员及乒乓球爱好者所认可，所以乒乓球运动员的心理素质对比赛胜负有很重要的影响。

一、乒乓球比赛中影响胜负的因素

1. 技术水平对比赛胜负的影响

乒乓球是一项技术性的运动，所以勤加练习是关键，在训练过程中特别是在早期，所有的精力都要投入到技术训练中，然后随着经验的增加，技术越来越娴熟，比赛胜率也就自然增大。

2. 战术运用对比赛胜负的影响

战术的使用要根据竞争双方的具体情况来定，技术和战术密切相关，所以乒乓球运动员经常将之统称为技战术。技术是战术的基础，掌握全面、实用的技术，就可以使用多变的战术，只有合理利用策略，才能充分发挥技术。

3. 经验对比赛胜负的影响

有经验的选手能进行技、战术调整以适应比赛，可以根据对手的特点扬长避短，会观察对手的具体表现而进行适当的调整，再加上经验丰富的教练进行旁观的优势，及时给予有效的提示和引导。

4. 心理对比赛胜负的影响

经常参加不同比赛的乒乓球运动员，他们有技术有能力，双方之间的差距不大，但在最后关键时候，往往由于心理素质的差异影响着比赛的走向，这就表明了比赛更重要的是心理状态的调整，心理战决定了谁是赢家。

5. 状态对比赛胜负的影响

比赛状态与球员基本功、比赛经验、心理、赛前准备以及身体状况等都有着密切的关系，让运动员一直保持良好的竞争力是不现实的，所以如果在大赛前，偶尔输几场比赛并非是坏事，往往对运动员自身状态的调整能起到较大的作用。

二、乒乓球运动员比赛中出现的主要心理问题

1. 比赛前出现的主要心理问题

过分自信。经验不足者往往对比赛的复杂性和困难评估不足，盲目乐观，高估了自身，结果往往出其不意的有所反转。

态度低落。这种现象，多出现在体能、技能等运动能力不强的运动员身上，他们总是被一种悲观的情绪包围，无法自拔；情绪低落，体力不佳，极少兴奋，也不愿过多训练，对比赛缺乏信心，缺乏斗志。

过度紧张。赛前过度的紧张会造成思维反应迟钝，反应动作慢，严重者还会产生恐惧心理，导致身体血压下降，面色苍白，出冷汗，手脚发凉，行动迟缓，求胜欲望低等消极状态。

2. 比赛中出现的主要心理问题

运动员在比赛中经常有以下几种不良的心理状态：一是强者对弱者的比赛，强者受到各种不同的压力时会不自觉地片面求稳，或一方领先较多时更容易出现，其后果是过渡球太多，给了对手机会；二是弱者对强者的比赛，急于求成，想要一板打死，忽略了来球的旋转，凶狠有余稳健不足；三是缺乏自信，面对强手时，或者他们落后很多时，产生了放弃的想法；四是实力强的一方轻敌导致失利。

3. 如何应对运动员比赛中出现的主要心理问题

树立良好的比赛动机。良好的动机是运动员参加训练和比赛的直接动力，是最重要的心理品质之一，是产生求知欲和维持训练兴趣的主要心理因素，必须有目的、有计划地唤起运动员的运动动机，不断提高动机水平。

榜样的鼓励。经常看经典的体育比赛视频，运动员学习优秀运动员在这关键时刻的意志品质，教练可以用艰苦和处乱不惊的精英运动员们敢于胜利、勤勉敬业的行为，激发和调动运动员训练和比赛的积极性。

增加自信心。自信心是运动员对自己未来取得运动成功能力的确信程度，是有力拼搏的精神支柱，是夺取胜利的力量源泉。常要求运动员思考，如何战胜对手，如何排除干扰，如何打破现有记录，这样的训练方法是可以增强必胜的信心的。

加强运动员的赛前适应性训练。比赛前利用模拟训练，如使用噪音干扰，让运动员重复体验到比赛情况下的情景，这可以大大降低比赛对于运动员的刺激。

三、赛前的心理素质辅导

1. 做好临场前的情绪控制

比赛开始之前，运动员的情绪高涨，这时的心理状态容易出现一些负面的波动。教练员应采取相应的措施，具体做法有：（1）转移注意力，可以缓解紧张的情绪。（2）调整练习内容：可安排做一些激情的动作，幅度较大的、有趣的身体练习等；或布置一些轻缓、舒展而又有韵律感的身体练习。

2. 尽力排除赛前不良刺激

越临近比赛，运动员的情绪会越来越激动，到达比赛地点后，情绪更是容易产生较大的波动。因此，教练员应对运动员的日常工作进行系统的安排，具体的做法可以采取：（1）比赛之前不去观看对手的公开训练。（2）在比赛前不去理会对手的最新的信息，特别是不要过分强调对手的优势。（3）赛前不去强调比赛的重要性和不要太在乎比赛的胜负，应尽可能减少与外界的接触，如回避外界的电话等。（4）教练员要善于控制自己，用良好的情绪去感染运动员。

3. 赛中心理辅导和自我调节

比赛中运动员心理会因为各方面的影响产生很多的不良反应，最主要的是心虚和胆怯。面对这些不良的心理状态我们可以通过以下几种方法来缓解：

自我暗示法：由教练指导运动员依次放松身体的各个肌肉群，同时加强呼吸，经过几次指导后，让运动员自己完成，这种方法在一定时间内可以对不良心理状态起到缓解作用。

激励法：教练员可以通过休息时间口头激励运动员，提升运动员的比赛士气，化消极为积极。

暗示法：利用客观刺激物，对运动员进行调节，如在比赛中运动员从教练员从容的表情，轻松的语言及和蔼的态度中都会受到鼓舞，消除消极情绪。

四、结论

乒乓球运动发展到今天，运动员之间的技术、体能差距日渐减小，得失往往取决于心理能力的高低，心态的及时调整和心态的放松、果断等等。所以，对于运动员的训练要增加自身的心理承受能力，在比赛中调整心态，以避免面对竞争时由于不良的精神状态导致发挥失常，输掉了比赛。

高效课堂

基于智慧课堂的教师信息素养提升实践探究

□泗县泗城明德小学 尤金叶

新时代的教学课堂跟传统的教学课堂有着很大的区别，社会的发展越来越快，我们的教学课堂也在随着时代的变化而变化，智慧课堂的出现不仅仅实现了无纸化教学，更加贴近了学生的生活实际，让学生的小学语文课堂也更加生动活泼，大大提高了课堂教学效率。

作为一名小学语文教师在智慧课堂的教学中首先要转变“角色”，改变自己以往的教学理念，从原先的“传道授业解惑”逐渐转变成为社会培养有用且优秀的“智慧人才”。

一、基于智慧课堂的教师信息素养提升意义

教师利用校园内的计算机技术、网络技术、通讯技术，以及科学规范的管理对课堂内的学习、教学、科研、管理以及生活服务有关的所有信息资源进行整合、集成和全面的数字化，以构成统一的用户管理、统一的资源管理和统一的权限控制。这样的智慧课堂更加侧重于学生在语文课堂内利用移动设备端通过无线接入校园网以及互联网，对于教师获取教学资源非常有帮助。而教师在这场改革的语文课堂上，需要不断地提高自身的教学素质和信息素养，从而能够更好地实现智慧课堂的成功“上市”，走进我们的校园。

二、基于智慧课堂的教师信息素养提升实践探究

1. 运用情境教学法激发学生学习兴趣

情境教学法和智慧课堂的“搭配”是非常完美的，教师要为学生营造一种轻松愉快的学习课堂氛围，让学生能够在小学语文的课堂上获取知识的同时收获快乐。例如在小学语文三年级教材《我们的民族小学》的学习中提到了很多民族，有傣族、景颇族、阿昌族、德昂族等少数民族，在我们国家西南边疆地区，因为地域、天气等原因导致生活习惯和学习方式等也有所不同，但是当这些来自不同地域的学生到一所学校之后，会产生怎样的“化学反应”？这肯定会是一所“神奇”的小学，通过文字的描述加上学生的想象我们了解到这所小学的“面貌”，智慧课堂让学生能够更加清楚直接地看到这所学校的真实样子，一所边疆民族小学有多美，学生在新时代的课堂上就可以直接看到，这样的课堂能够让学生更加喜欢并且主动去学习了解。

2. 运用生本教学理念加强学生主体地位

智慧课堂教学中采取了动态伴随式学习评价，即贯穿了课堂教学全过程的学习诊断和评价，

教师可以根据这个实时评价更好地提升自身的教学素养，同时加强了学生在课堂上的主体地位，充分发挥了学生的主体意识。例如在《金色的草地》一课的学习中，利用智慧课堂让学生理解本篇课文的内容并进行自主学习理解，让学生能够基于自身掌握的知识进行综合学习，联系实际生活中的大自然和童年生活的背景去阅读理解这篇课文。

3. 因材施教提高学生自主学习能力

学生的学习能力和学习特点因为家庭背景、学习环境的不同，所以教师在教学过程中要因材施教，避免学生的学习“雷区”，从而不断地帮助学生增长学习自信心，在学习中收获到快乐。例如在《爬天都峰》的学习中，作者和老爷爷在相互鼓励中坚定信心，最终战胜困难，他们在彼此的身上汲取力量。教师可以利用“互联网+”的思维方式和大数据、云计算等新一代信息技术打造的智能高效课堂，在这样的智慧课堂上学生得到的知识更加丰富且有趣，教师会为学生展现更加直接简洁的“天都峰”，以及文章中大家努力向上、积极陪伴最终到达顶峰的“画面”。让学生自主学习，爱上学习。

三、总结

教师利用智慧课堂的教学模式帮助学生养成良好的学习习惯，让学生的学更加直接且丰富，学生在教师营造的积极快乐的学习氛围中爱上学习，并且主动参与到教师组织的教学活动中，为接下来打造高效小学语文课堂奠定坚实的基础。

幼 儿 教 育

在常规细节中提升幼儿的语言交往能力

□铜陵市人民幼儿园 王君

语言交往是人与人之间沟通交流的主要方式，幼儿期是口头语言发展的最佳期。语言教育对幼儿一生的口语表达能力起着重要作用，影响幼儿的一生。本文主要采用了文献法，对于在一日活动中如何培养幼儿语言交往能力提出自己的看法。

一、创设良好氛围 激发幼儿表达愿望

1. 抓住生活契机，让幼儿开口

当幼儿刚入园晨检时，教师就应该注意培养，可以创设一定的情境让幼儿自主开口表达，主动和老师及同伴打招呼，相互问候，也可以开辟一个语言活动专栏，让幼儿与同伴说说在家里发生的趣事，如果在周一的早晨还可以让幼儿相互之间说说周末发生的事，这样既能锻炼幼儿的语言交往能力，又能促进幼儿情感的交流，促进友谊。教师还可以利用幼儿在饭后、游戏、离园等分散时间，有目的、有计划地与幼儿交谈，尽量给每个幼儿一个说的机会，让幼儿练习说、学习说。

2. 给幼儿一定的鼓励，让其充满自信

幼儿的自信心是直接影响幼儿学习的态度和努力程度的重要因素。教师适当的鼓励引导，可以调动幼儿语言交往的主动性和积极性。教师应多为幼儿提供畅所欲言的机会，鼓励幼儿大胆表达。当幼儿在表达意思不完整时，教师不要急于纠正，以免给幼儿造成心理压力，从而失去说的主动性、积极性。鼓励幼儿的每一次表达，让幼儿能从中体会到语言交往的成功和快乐。

3. 利用同伴的交流，促进幼儿的语言发展

同伴间的相互交流、学习可以促进幼儿的语言发展。幼儿在与同伴的交往过程中，会调动已有的知识，运用语言技巧解决生活中的实际问题。

4. 让幼儿多听，提供学习的机会

引导幼儿善于倾听，这是幼儿表达能力的先决条件。幼儿学习语言，首先要学会听，才能正确地模仿——说。如通过幼儿故事，让幼儿知道当客人来的时候，妈妈不在，自己要像主人一样热情而又有礼貌地招呼客人，给客人倒茶，并说“阿姨，请喝茶”。客人走时，要送客人，说“阿姨再见”。幼儿在文学作品里，学到了礼貌用语，并且可以运用到实际生活中，用礼貌语言进行交往。

二、在游戏中培养幼儿的语言交往能力

游戏对于幼儿来说，是他们最早、最基本的交往活动，游戏是幼儿交往的主要形式之一。交往，有助于培养幼儿健全的个性。从幼儿年龄特点来看，小班幼儿通常以平行游戏为主，同伴之间没有过多的语言交流，都是各玩各的，自言自语。幼儿升入中班以后开始慢慢产生联合游戏、合作游戏，幼儿开始爱参与群体活动，语言交往从而开始增多，教师就应该有意识地进行培养。

1. 创设良好的游戏环境，增加交往机会

创设良好的游戏环境，会使幼儿产生丰富遐想，从而萌发做游戏的愿望。在环境的创设上，

注意放一些实物和操作材料，这样，不仅可以为幼儿游戏提供必要的玩具，还可以培养幼儿的动手操作能力，想象力和创造力。

在游戏中，常常能发现幼儿的一些问题，也能看到一些同伴间的矛盾，冲突等，大家这时就需要通过调节从而让游戏能顺利进行下去，交往语言这时就发挥了桥梁作用，要鼓励幼儿进行角色游戏，因为幼儿扮演不同的角色，能学会不同的角色间的交往方式，在游戏中获得群体意识。

2. 在游戏中培养交往语言

交往语言是在主动活动中构成的，游戏有助于巩固幼儿的知识技能。例如在角色游戏中，幼儿以角色身份出现，用角色的口吻表达自己的愿望和情感，这时他既是角色，又是自己，他会发现自己所扮演的角色语言与同伴扮演的角色语言有所区别，也能自然地从中学会交往语言。幼儿在游戏中按角色要求使用不同的语言，既有模仿，又可以有幼儿的自主创新，幼儿的语言交往能力自然而然就会有所提高。

3. 培养幼儿在游戏中的创新意识

游戏是在幼儿已有生活经验的基础上，借助于想象来反映现实生活的一种活动。因此，游戏可以使幼儿的联想、想象、创造力得到发挥。

总而言之，语言交往能力的发展对一个人的成长影响非常大，教师更应该提高这方面的意识，从小抓起，培养幼儿的语言交往能力，把它贯穿到生活当中，融入到生活的细节，进行家园合作，一起携手训练、培养幼儿的语言交往能力，让幼儿更好地适应未来社会的发展。