

关于影响韩国优秀射箭运动员运动成绩的教学分析

靖相青

济南市体育运动学校, 中国·山东 济南 250033

【摘要】本研究通过分发问卷本研究采用层次分析法(AHP)研究韩国射箭中影响因素的重要性,以便为国内射箭教学训练提供指导建议。结果显示,影响因素被分为心理、技能和健康三个类别。体能影响因素包括“拉弓练习”,“下肢力量训练”和“上肢力量训练”。影响技能因素包括“在瞄准时左右肩的平衡”,“在常规点击器时间内的射击技能”,“释放时保持速度和方向”,以及“通过保持左右肩平衡来瞄准”。影响表现的心理因素是“自信”,“专注”、“情绪控制”和“积极思考”。在11个子因素中,“信心”被认为是最重要的因素。

【关键词】射箭运动员;运动成绩;教学;影响因素

Teaching Analysis of the Influence on the Performance of Korean Elite Archers

Jing Xiangqing

Jinan Sports School, Jinan 250033, Shandong, China

[Abstract] By distributing questionnaires, this study adopts analytic hierarchy process (AHP) to study the importance of influencing factors in Korean archery, so as to provide guidance and suggestions for domestic archery teaching and training. The results showed that the influencing factors were divided into three categories: psychological, skill and health. Fitness factors include "bow drawing exercises", "lower limb strength training" and "upper body strength training". Factors affecting skills include "balance of left and right shoulders when aiming", "Shooting skill during regular clicker time", "maintaining speed and direction when releasing", and "aiming by maintaining balance of left and right shoulders". The psychological factors affecting performance were "confidence", "concentration", "emotional control" and "positive thinking". Of the 11 sub-factors, "confidence" was considered the most important.

[Key words] archer;performance;teaching;influence factor

韩国在射箭项目上一直处于世界领先地位。从1984年洛杉矶奥运会开始,韩国女子弓箭手在世界上名列前茅。韩国射箭在很多训练方法和手段方都处于世界领先。例如,在极端的训练环境训练,有强风,过度或分散注意力的噪音以及竞争对手恼人的行为和噪音。在这种情况下让运动员做好准备克服恶劣的环境条件,集中精力与他们的比赛。

运动成绩可以定义为赛场内外个人和团队所表现出的“综合竞争能力”;在体育和体育科学中,成绩的影响因素已经被反复讨论过。一般来说,成绩是由物理、机械、生理和心理因素综合决定的,这些因素的组成部分和子部分在不同事件中是不同的。目前,关于对影响射箭成绩的因素进行综合、多维分析的研究较少,但这对影响射箭成绩的因素的识别具有重要意义。因此,本研究通过对韩国教练员和运动员分发调查问卷,探讨影响运动成绩的子因素,以便为国内射箭运动教学训练提供指导。^[1]

1 研究方法

1.1 问卷调查法

通过对韩国射箭专家、国家队教练、前射箭运动员分发问卷。

德尔菲调查:内容效度。在第一次德尔菲调查中,27个开放问题,从文献综述中选择,被组织成3个因素(健康,7;技能,10;根据射箭专家制定的测试内容大纲,在心理上也是如此。在第二次德尔菲调查中,第一次调查的结果与参与者共享,并通过一系列封闭式问题(重要或不重要)重新检查每个项目的重要性。被认为不重要的三个因素(健康、技能和精神因素各1个)50%的专家被淘汰。最后,第三德尔菲调查采用李克特7分制(从1=绝对不重要

到7=非常重要)来衡量对第二次调查的反应。

德尔菲调查:收敛效度与判别效度。聚合效度确立了尺度上的同一概念另一有效量表,以鉴别效度检验与不相同概念的差别程度。构造信度(CR)和平均方差提取(AVE)用于检验收敛效度和鉴别效度(34)。这2个模型如下:具体地说,收敛的可靠性需要超过CR的0.70或AVE的0.50以上才能满足收敛效度(6)。2个势变量的AVE应该高于决定系数之间2个变量满足鉴别效度。量表的建构效度为满足收敛效度和判别效度(1)AMOS 20.0统计软件(IBM公司,Armonk, NY, USA)被用来检查。建构效度(收敛效度和判别效度);显著性设为0.05。本研究采用层次分析法(AHP)进行分析德尔菲调查中确定的决定性变量。构造效度评估以了解相关关系在韩国射箭中表现因素的重要性。^[2]

2 结果

射箭专家在第一次德尔菲调查中确定了3个因素和27个项目对成绩的重要性。包括3个因素和27个项目。首先,这项研究包括心肺耐力、肩部柔韧性、握力和肌肉力量作为因素。但专家认为,这4个项目的训练方法更合适,因为它们代表了对射箭运动体能的强化。因此,我们对健身训练方法项进行了修改。大多数韩国教练和运动员认为“拉弓不拉箭”是一种专项体能训练,因为这被认为是非常有效的,运动员花了大量的时间来表演这个动作。然而,关于这种运动如何提高射箭技能或增强与射箭相关的肌肉的信息很少,也没有研究支持这一假设。^[3]

在第二次德尔菲调查中,超过50%的专家选择每个因素中的一个项目为不重要;这些是体能因素中的“闭眼足平衡”,技术

因素中的“射击后保持方向和紧张”，以及心理因素中的“射击前自我交谈”。

在第三次德尔菲调查中，1项与健康有关(长跑)的均值为4.65, CVR为0.40, 不符合纳入标准。在技能变量中，有3个条目(“固定位置和脚角的姿势”，均值=5.45, CVR=0.40; “完全锚定”，均值=4.85, CVR=0.40; “无论刮风下雨都要自信地瞄准目标”，平均值=5.60, CVR=0.40)被消除。所有项目的中位数大于5.00, 但平均值其中1项 $cvr < 5.00$, $cvr < 0.4$ 在适应性因素中，3个项目在技能因素中，3个项目在精神因素。确定的重要项目的最终列表德尔菲调查共17项(5项)技能因素为6, 精神因素为6)。

3 讨论

这项研究的目的是确定影响的因素射箭成绩与考查的相对重要性这些因素。利用德尔菲法，3个因素(适应度，技能和智力)被鉴定出来。的组件性能和它们的重要性顺序取决于事件或运动。据报道，足球的表现受体能、技能、心理因素和策略的影响(27)，而壁球的表现则受体能和智力的影响稳定性、技能和策略(13, 31)。结果是相似的除了战术的存在。战术不是射箭的重要元素；在团队比赛第三位是唯一的常用的策略，也是很多专家认为是策略不能应用于射箭。因此，体能，技能和智力因素是射箭成绩的决定因素。就相对重要性而言，研究发现，精神上的，技能和健康因素对射箭成绩很重要，这个顺序。这表明射箭专家我相信运动员的心态是最重要的考虑到匹配因素。作为射箭运动员超过5年经验丰富的人已经具备了竞争的能力和技巧的心理因素。不稳定的心理状况会导致身体僵硬，妨碍了所掌握的技术训练程度。其他研究也强调心理因素。据报道在几项研究中发现心理不稳定条件可以诱发射箭运动员身体的紧张。就适合度而言，用弓而不用箭，下肢力量训练(下体定向回路)训练和上半身力量训练都很重要。根据专家指出，“拉弓无弓”、“箭”是最与箭相关的项目揭示了技能因素的重要性-保持左右肩的伸展技能。平衡瞄准和技能超过常规点击时间的重要性来“维持”的两倍释放时的速度和方向”。通过保持左右肩的平衡来伸展“瞄准期间”是指射击前的一段时间稳定扩展与稳定的敲击时间相关。一个长时间的点击会导致疲劳增加对弓箭手的精神状态有负面影响。因此，延伸技巧被认为是射箭中最重要的技术因素。伸展和保持左右肩瞄准过程中的平衡“导致”射击技能超过常规点击时间，”这两种技能都会影响“维持释放时的速度和方向。”专家给“延伸”打分以及在瞄准时保持左右肩的平衡作为最重要的技能，这一发现支持先前关于延伸重要性的研究结果。Kim和Yi等人的结论是左肩膀要保持平衡，甚至肩膀的水平、垂直和角度速度模式根据结果，关节应该是稳定的，以实现完美的延伸他们对优秀运动员的研究。^[4]

“自信”是本研究中最重要心理因素项目，自信对运动成绩有显著影响。如果运动员开始怀疑自己的技术，自信心就会下降，从而对成绩产生负面影响。有研究显示，高尔夫选手们在比赛中，一旦被指出自己的球技，就会对自己的表现失去信心。这一发现表明，对于一个运动员来说，即使在任何情况下，相信自己的能力都是非常重要的。先前对优秀射箭运动员的研究也支持这一发现。下一个重要的心理因素是“专注于比赛”。许多学者认为专注对表现至关重要(8, 30)。射箭有很多分散注意力的因素，比如人群的噪音，摄像机，不熟悉的地点。因此，运动员和教练

认为，在这些潜在的干扰物中保持注意力的能力是很重要的。

最后，在体能、技能和心理因素的分析中，“自信(相信自己的技能)”被认为比其他因素更重要。自信有助于防止不必要的、分散注意力的想法和焦虑的侵入，从而为比赛提供最佳的环境。事实上，在进行这项研究的过程中，我们了解到许多运动员和教练认为自信可以掩盖技术和健康状况的不足。

在韩国，许多教练继续专注于体能和技术训练。少数弓箭手接受心理训练或心理咨询。目前，接受心理咨询的只有国家队、教练认为心理因素很重要的几支球队，以及有个人需求的运动员。尽管导演们认识到心理技能的重要性，但他们不知道如何训练来提高心理技能，导致心理训练的缺乏。实际上，运动员是通过系统的心理训练提高了他们维持和控制心理功能的能力，而不是提高了这一表现因素的能力。运动心理咨询师资格制是在10年前引进的。体育心理咨询师的人力、预算等制度资源尚未建立。

在本研究中，心理和技能因素是影响成绩的最主要的因素，这些发现对教学训练方法有一定的启示。为了提高运动员的表现，需要采取以下措施：1. 建立全系统的资源，以支持体育领域的实际咨询；2. 对教练和运动员进行心理训练的重要性和有效性的教育；(c)采用更多样化的方法来鼓励和加强技能，以提高运动员的心理因素。^[5]

4 结论

在11个子因素中，“信心”被认为是最重要的因素。体能影响因素包括“拉弓练习”，“下肢力量训练”和“上肢力量训练”。影响技能因素包括“在瞄准时左右肩的平衡”，“在常规点击器时间内的射击技能”，“释放时保持速度和方向”，以及“通过保持左右肩平衡来瞄准”。影响表现的心理因素是“自信”，“专注”、“情绪控制”和“积极思考”。

5 建议

研究旨在为运动场上的射箭运动员和提供基础数据，为教练实施教学提供理论指导。根据研究结果，赛场上的射箭运动员和教练可能会针对队员的身体状况做出必要的调整，以提高个人和团队水平的表现。本文通过对韩国优秀运动员影响因素的分析，可为今后国内运动的教学培养提供借鉴。

参考文献:

- [1]Jung, DW. The conceptual structure of psychological factors on archers' performances. Master's thesis, Korea National Sport University, Seoul, Korea, 2013.
- [2]Kim, HB. Applying sport counselling for golf competition in Korea National Sports Festival. J Coaching Dev (In Korean) 13: 222-234, 2011.
- [3]Kim, BH and Yang, CH. The effects of psychological skills training in the archery field. Korean J Sports Sci: 1535-1545, 2010.
- [4]Yi, JH, Hah, CK, Ryu, JS, and Kim, KC. Evaluation on motion features of the world's second archer during back-tension in archery. Korean J Sports Biomech: 197-207, 2007.
- [5]Song, TM and Kim, KS. Structure Equation Modeling for Health and Welfare Research. Seoul, Korea: Hannarae, 2012.