

# 体育专业中的啦啦操对赛前心理状态的影响研究

周 坤

武汉体育学院 湖北 武汉 430070

【摘要】啦啦操运动是一项充满阳光和活力的团体类运动项目，广受大众尤其是青少年们的喜爱，自 2013 年以来，啦啦操运动有全国联赛、啦啦操赛事三大赛冠军赛、总决赛，锦标赛以及中国公开赛，每年啦啦操赛事举办吸引大批啦啦操运动员前往参加。啦啦操项目分为技巧啦啦操和舞蹈啦啦操，舞蹈啦啦操又分为爵士啦啦操、花球啦啦操、自由舞蹈。在现代竞技运动中，竞技强度和难度越来越大，对运动员身体健康与心理健康同时产生了较高要求。在当前形势下，各类赛事参与人数越来越多，竞争越来越激烈，必须注重心理素质教育在现代竞技运用中的重要作用，客观审视啦啦操运动员赛前心理状态影响因素，把握啦啦操运动员赛前心理状态分析的关键要点，促进运动成绩的优化提升。该文就此展开了探讨。

【关键字】啦啦操；技巧啦啦操；舞蹈啦啦操 心理因素

## 1 研究对象与方法

### 1.1 研究对象

该文以啦啦操运动员在日本公开赛上的心理状态为研究对象

### 1.2 研究方法

#### 1.2.1 文献资料法

阅读了啦啦操、运动心理学等相关书籍，在中国知网以“啦啦操”、“心理状态分析”、“运动成绩”等为关键字进行检索，得知有关青少年运动员赛前焦虑文献共 33 篇，关于“赛前心理状态”的文章有 581 篇，有关“啦啦操赛前心理状态”的文章共 8 篇。整理与分析相关文献，为本研究提供了理论基础，并结合啦啦操专业实际，整理出他人在这一领域的研究成果，为相关对策研究提供思路，理清思路，分析要点，并总结规律，完成论文。

#### 1.2.2 视频分析法

仔细观看了啦啦操日本公开赛上运动员的表情及行为动作，并对运动员的心理状态进行分析。

#### 1.2.3 专家访谈法

以武汉体育学院的五位啦啦操教师为访谈对象进行访问，具体请见表 1，采用直接访谈和间接访谈等多种方法相结合，就有啦啦操运动员比赛时心理状态相关问题进行深入探讨。访问提纲见附件 1 所示。

访谈情况一览表（表 1）

姓名	学校	职称	相关等级
王 * 惠	武汉体育学院	副教授	啦啦操国际级裁判
李 * 东	武汉体育学院	教授	啦啦操国际级裁判
李洪 *	武汉体育学院	副教授	啦啦操国际级裁判
王 * 晶	武汉体育学院	讲师	啦啦操国家级裁判
王丽 *	武汉体育学院	副教授	啦啦操国际级裁判

## 2 心理素质教育在啦啦操运动中的重要作用

啦啦操作为一个精彩纷呈，动感活力的运动项目，啦啦操运动员不仅有多元化的表演形式和高难度的技术技巧让人目不暇接，啦啦操运动员更是集自信热情、团队协作、奋发向上于一身的，给人以活力四射和自信洋溢的精神面貌。但啦啦操既作为运动项目，并伴随运动竞赛的存在，就有一定的角逐性，运动成绩和竞技能力就对每个运动员及运动队至关重要，同时也避免不了心理因素对临场竞赛水平所带来的影响。常言道，技术是获取优异成绩的“物质基础”，而心理却是取胜的保障。

当今，心理训练已成为运动训练十分重要的组成部分。从研究文献中看到，众多的专家与学者对运动员心理品质的研究重视程度很高，特别是各个运动项目对竞赛心理的研究成果十分耀眼。接下来我就以 2019 年日本啦啦操公开赛为例，重点分析比赛中啦啦操运动员的赛前心理状态和变化情况，并分析心理因素与运动员竞赛表现和比赛成绩的关系。

## 3 啦啦操运动员在日本公开赛的心理状态分析

啦啦操日本公开赛作为国际赛事，参赛队伍众多，年龄层次组别众多，整个比赛衔接较紧凑，运动员身心始终保持在高度的紧张状态下，每个运动员在赛前或者赛中或多或少会出现一些不同的心理状态，比如焦虑、紧张、兴奋等等，这时候我们可以通过运动员的细微表情或者行为行动来对运动员的心理状态做出分析。

### 3.1 赛前心理焦虑状态

运动竞赛焦虑常具有双面性，适宜的竞赛焦虑，能够使人体精力高度集中、思维敏捷、反应灵敏、机体代谢适度加强，这是大脑皮层感受兴奋所产生的良性刺激反应，有助于运动竞赛成绩的发挥；相反，过低或者过高的竞赛焦虑状态都会对运动员产生不利影响，阻碍运动表现和运动成绩，

部分运动员赛前出现畏场和恐惧的心理状态,主要集中于初次参加国际比赛的运动员以及年龄较小的运动员,其心理由于担心失败,过度紧张,而出现动作过度僵硬,做高难度动作时慌张,更容易出现失误,运动员的难度动作失误率升高。其主要表现为:赛前反复上厕所、手掌心冒汗、注意力不集中,头脑混乱、头脑空白、怕观众叫喊,肌肉发硬,全身紧张,上场前心跳加快、坐立不安。造成运动员赛前心理压力更大,形成恶性循环。这种心态在知道对手的实力和水平较高时更容易出现,而且不利于运动员达到最佳竞技状态,难以发挥其正常的技战术水平。而在啦啦操项目中难度动作的成功率在比赛中起着重要的作用,解决运动员赛前的心理焦虑就格外重要。

### 3.2 比赛中过度兴奋

由于啦啦操是一个速度与力量的集中表现的运动项目,要求运动员在短时间内根据音乐节奏完成高难度以及快速的难度动作及发力,同时还要调动夸张的表情来感染观众和裁判,这就需要运动员不论是情绪上还是身体上提前被调动起来,比赛过程中,有些运动员会出现兴奋过度的现象,其表现为:情绪到位,但肢体动作减小,未达到标准、呼吸短促、心跳加快,四肢颤抖,大汗淋漓,焦虑不安,心神不定,注意力不集中,技术动作失调,失误增多等,这些现象一般都是由于训练技术水平低、技能不熟练、比赛经验不够适应比赛环境的变化和心理负担等原因造成的。

### 3.3 以情绪低落和信心不足

一些运动员在比赛前甚至是比赛中出现情绪不高,缺乏信心等现象,其主要的表现有积极性低,对教练员的安排执行度低,反复打哈欠,情绪低落,热身活动不活跃,在比赛中比较表现力不足,对比赛结果的态度消极,配合不好,相互埋怨,在比赛场上头脑混乱等等。造成这种现象主要是因为赛前等待时间过长,运动员心理机制差,赛前准备活动不够充分,运动员赛前训练水平低,缺乏技巧和战术,适应能力差,过度疲劳,消极的比赛动机和恐惧会导致这种状态。

### 3.4 过度自信的心理状态

由于啦啦操是一个积极向上的运动项目,在赛场上需要表现良好的精神面貌,转化为表现力上对运动员的要求就是要自信,在比赛中运动员过于自信,高估自己的能力,低估了对手能力,盲目乐观。表现为注意强度下降,知觉、思维迟缓,思想漂浮,不认真进行比赛准备,不刻苦进行赛前训练。而一旦在比赛中遇到动作错误或难度失误,运动员会出现情绪崩溃,导致成套后面部分的动作变形,难度失败。

## 4 运动成绩与心理状态的关系及解决办法

### 4.1 比赛前的心理训练

#### 4.1.1 放松训练法

这是一种通过自我暗示达到身心放松的训练法,具体来说可以说自言自语,自我暗示。通过运用鼓励的语言对自己

进行心理暗示,例如:你可以的、你是最棒的、没有什么可害怕的、你就是第一名、把你平时训练的能力发挥出来就行了。亦可以使用深呼吸调整心理紧张感,注意力放在呼吸上,关注呼吸的温度,进行数次深呼吸可有效缓解心理紧张。

#### 4.1.2 集中注意力训练法

在啦啦操比赛中,运动员注意力集中才能保证比赛获得成功。例如技巧啦啦操,运动员注意力要高度集中才能完成各种篮抛、托举、翻腾等难度动作,在技巧啦啦操中注意力不集中会导致非常严重的后果,托举、篮抛的失败会导致尖子运动员从高空落下。翻腾的失败则会导致运动员摔伤、骨折、难度失败。而在舞蹈啦啦操、自由舞蹈项目比赛中,注意力不集中会导致节奏与队友不一致、运动员面向不一致、操化动作的错误、难度动作的失败。运动员在比赛中注意力要集中在成套动作中。

#### 4.1.3 想象训练法

想象训练就是在脑海中做动作,时刻回忆日常训练中的成套动作。也就是运动员对自己比赛成套动作在脑海中进行一遍遍预演,使动作、队形路线更加准确。当运动员在想象动作时,会加深运动员对成套动作的熟悉度,从而减少运动员在比赛中的失误。

#### 4.1.4 意志品质训练法

(1) 渐进式提高训练的困难程度。随着困难程度的提高,运动员靠身体机能无法坚持要靠坚强的意志力才能完成训练任务。

(2) 通过训练提高运动员的耐力,持续的进行高强度的运动负荷,从而提高运动员身体、心理承受能力。

(3) 模拟比赛场地环境下进行比赛的训练,例如在比赛场上环境的嘈杂,对运动员进行语言干扰的环境下运动员如何进行高水平的发挥,再如在比赛不利于自己的情况下,如何承受比赛的压力。更好的调整自己心理状态最后取得比赛的胜利

#### 4.1.5 树立信心训练法

在比赛训练中运动员要正确对自己定位,目标的确定可以略降低些,经常让运动员体会到训练的成就感,是增强运动员心理能量储备,提高运动技能行之有效的办法。

### 4.2 临场自身调节

#### 4.2.1 自我暗示法

借助一些鼓励性的词语通过默念形式对自己施加影响。运动员默念:我很棒、我很有信心、我肯定能拿第一等。通过积极的自我暗示会产生强大的精神力量,从而增强自信心、振奋士气、缓解紧张焦虑、战胜畏惧情绪。

#### 4.2.2 注意力转移法

避开赛前紧张的气氛,转移运动员的注意力。比赛前,去做一些能让自己舒缓的事情,例如跟别人聊天、回忆开心的事情。或者是听听音乐、进行常规训练,把注意力放到自己身上暂时抽离紧张的比赛氛围,将紧张的情绪放松。

## 5. 结论

在啦啦操比赛中，心理因素是影响比赛成绩的重要因素，心理状态的好坏直接决定啦啦操难度动作、操化动作的成功率。在日常训练中进行心理训练是非常必要的。心理训练是运动训练、竞赛的重要组成部分。心理训练是一个贯穿运动生涯全过程。因此，教练员必须平时训练和日常生活中，进行有计划有目的的心理训练。使心理训练和身体训练有机地结合起来。在啦啦操项目中，应该按照项目特点有针对性的进行心理训练。例如提高运动员注意力集中能力、提高运动员意志品质、提高运动员心理信心。帮助运动员克服心理恐惧，不利因素，从而激发运动表现获得好成绩。本文通过对啦啦操赛前训练心理状态的研究与分析，得出比赛前的心理训练和临场自身调节两方面训练方法。具体包括放松训练法、集中注意力训练法、想象训练法、意志品质训练法、树立信心训练法、自我暗示法、注意力转移法。以此为广大啦啦操教练员提供心理训练参考。提高啦啦操项目比赛运动表现和运动成绩。

## 参考文献：

- [1] 赛自华 . 武术套路运动员比赛心理状态分析及对策研究 [J]. 黑龙江科技信息 ,2013(13):238.
- [2] 向雪春 , 李育忠 . 青少年艺体运动员比赛心理障碍及分析 [J]. 渝州大学学报 ( 自然科学版 ),2002(02):85-88.
- [3] 李华 . 武术套路运动员赛前心理状态和比赛成绩的相关性研究 [J]. 湖北体育科技 ,2012,31(02):199-201.
- [4] 黄平 . 广州体育学院网球比赛学生赛前焦虑、自我效能与运动成绩的关系研究 [D]. 广州体育学院 ,2018.
- [5] 张帆 . 健美操青少年运动员赛前心理焦虑特征的研究 [D]. 西安体育学院 ,2019.
- [6] 张彩星 . 浅谈心理因素对短跑运动员比赛成绩的影响 [J]. 当代体育科技 ,2017,7(24):254+256.
- [7] Bandura A. Self efficacy: Toward a unifying theory of behavioural change[J]. Psychological Review, 1977, 84: 191- 215.
- [8] Bandura A. Self -efficacy: The exercise of control [M]. New York:Freeman , 1997.