

表象训练对艺术体操运动员动力性动作成功率的影响研究

刘思琪

浙大宁波理工学院, 浙江 宁波 315199

摘 要 : 目的: 通过了解目前艺术体操运动员对于表象训练法的认知、运用现状, 探讨表象训练法能对其产生地积极作用, 并为艺术体操运动员的训练方法提供相应的建议。方法: 通过文献资料法、问卷调查法以及数理统计法, 以全国 168 名一级以上运动员作为调查对象, 分发有关表象训练法的问卷, 基于人口统计学、表象训练法在训练中的使用程度、表象训练的特征和表象能力四个方面中进行调查并分析。结果: 较身体难度, 在器械练习上运动员对器械难度的掌握速度更慢; 集体组的运动员比个人组的运动员有更好的环境去运用表象训练法; 不同年龄的运动员表象能力的清晰度、可控性具有显著差异, 但训练年限无显著差异。结论: 表象训练法是一种很有效地辅助手段, 对于运动员练习艺术体操成套、动力性动作及复杂多变的器械基础动作都有一定的积极影响^[1-2]。

关 键 词 : 表象训练法; 表象能力; 艺术体操

A study on the influence of image training on the success rate of dynamic movement of rhythmic gymnasts

Liu Siqi

NingboTechUniversity, Ningbo, Zhejiang 315199

Abstract : Objective: By understanding the current status of recognition and application of image training methods by rhythmic gymnasts, exploring the positive effects of image training methods on them, and providing corresponding suggestions for training methods for rhythmic gymnasts. Methods: Through literature, questionnaire and mathematical statistics, 168 athletes above the first level across the country were selected as survey objects, and questionnaires about image training were distributed. Questionnaire on image training was conducted based on demographics, the use of image training methods in training, and the characteristics of image training and image ability. Results: Compared with physical difficulty, athletes were slower to grasp the difficulty of equipment in equipment training; athletes in the collective group had a better environment to use the image training method than athletes in the individual group; There were significant differences in the clarity and controllability of the image ability of athletes of different ages, but there was no significant difference in training years. Conclusion: Image training method is a very effective auxiliary method and has a certain positive impact on athletes 'practice of rhythmic gymnastics complete sets, dynamic movements and complex and changeable basic movements of equipment^[1-2].

Keywords : image training method; image ability; rhythmic gymnastics

艺术体操作为一项新型女子体育项目, 首先起源于欧洲, 到 20 世纪 20 年代, 艺术体操逐渐发展为竞技运动项目^[3]。相较于欧洲国家, 中国在这个项目上的发展时间较短、开展力度较小、全民普遍认识较低, 在举国体制的帮助下, 依旧不及于欧洲国家对此项目根深蒂固的喜爱, 基层队伍面临招生不足、队伍年龄梯队构建困难, 以至于中国艺术体操队在国际赛场上的竞争能力较弱。

表象是在脑海中再现出熟练且掌握的动作或运动情景。作为一种积极的训练方法, 表象训练对于运动员动作技能的熟练度和自动化以及调控心理情绪方面都有一定的帮助和改善。艺术体操是一项技能主导的难美类体育项目, 同时艺术体操中由于有五项目不同的器械以及和身体的高度配合, 因此艺术体操对于运动员自身能力有一定的要求, 对于运动员掌握器械的能力有更高的要求^[4]。艺术体操运动员在青少年时期需要去学习种类繁多的基础动作, 以此来支持随着年龄增大所需的更高难度动作, 但艺术体操的基础动作多且训练成效慢, 需要“百炼成钢”。因此, 通过了解目前艺术体操运动员对于表象训练法的认知、运用现状, 探讨表象训练法能对其产生地积极作用, 可以为艺术体操运动员的训练方法提供相应的建议^[5]。

一、研究对象与方法

（一）研究对象

以全国 168 名一级以上运动员作为调查对象，被试中平均年龄为 16.5 岁，最大年龄 22 岁，最小年龄 11 岁。

（二）研究方法

1. 文献资料法

借助浙江大学图书馆、中国知网查询与表象训练和艺术体操的相关文献，为本研究奠定理论基础。

2. 问卷调查法

本次对中国艺术体操运动员表象训练法的认知与运用现状的调查问卷总共分为人口统计学调查、运动表象能力问卷以及表象训练法目前在训练中的使用情况和表象训练特征的能力情况。

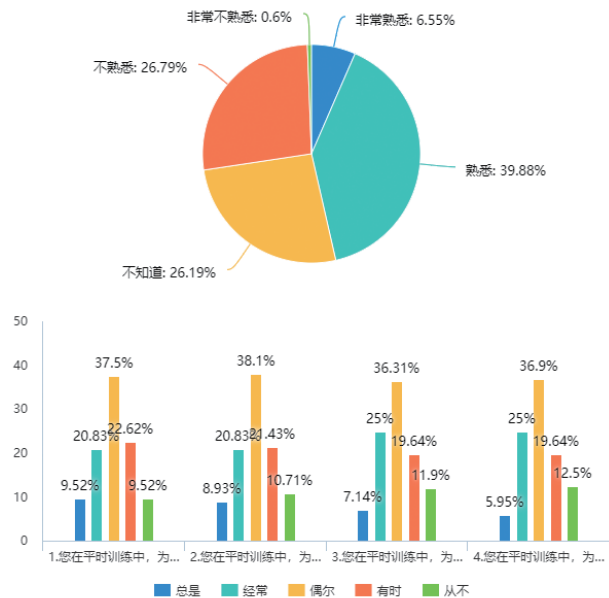
3. 数理统计法

运用 IBM SPSS Statics 22.0 软件进行分析，运用单因素方差分析、配对样本 T 检验等方法处理研究数据^[9]。

二、研究结果与分析

（一）全国运动员对表象训练法认知及平时使用现状

我国各地省市队一级以上运动员对于表象训练法的认知参差不齐，其中非常熟悉只占 6.55%，而不知道和不熟悉分别占到了 26.19% 和 26.79%，说明各省市运动队对于运动员的心理训练方面的培养并不重视，可能还是沿用经验在训练青少年运动员^[7]。同时，全国艺术体操运动员在日常训练中，学习和巩固器械动作时比学习和巩固身体难度动作要稍多的使用到表象训练法^[8]。



（二）全国队伍对表象能力及其特征现状的对比分析

1. 不同年龄对表象能力的特征现状差异分析

由单因素方差分析，不同年龄阶段的运动员在表象能力的清晰度上存在显著差异。其中，2002 年 - 2005 年的运动员显著大于 2006 年 - 2009 年的运动员，从年龄上来说，年龄较小的运动员可

能对于抽象的事物还没有很好的控制能力^[9]。

不同年龄与表象能力的特征方差分析

年龄	N	表象能力的清晰度		表象能力的可控性	
		均值	标准差	均值	标准差
98-01 年	33	2.12	0.64	2.12	0.67
02-05 年	82	2.35	0.69	2.46	0.74
06-09 年	53	2.01	0.68	2.34	0.71
F 值		4.327		2.596	
P 值		0.015*		0.078	
Bonferroni		2 > 3			

2. 不同训练年限对表象能力的特征现状差异分析

由单因素方差分析，在每个运动年限的对比中都没有出现差异。说明表象能力特征的高低并不因为训练年限的长短而有区别。

不同训练年限与表象能力的特征方差分析

运动年限	N	表象能力的清晰度		表象能力的可控性	
		均值	标准差	均值	标准差
1-3 年	26	2.173	0.734	2.615	0.725
4-6 年	69	2.188	0.713	2.384	0.753
7-9 年	52	2.289	0.629	2.250	0.646
10 年以上	21	2.024	0.680	2.191	0.766
F 值		0.766		1.912	
P 值		0.515		0.130	

3. 不同训练年限在表象能力上的现状差异分析

由单因素方差分析，结果表明在技能方向上，4-6 年的运动员显著大于 1-3 年的运动员，技能包括（3.我正在改进某一项技术；8.提升一项特定技能；12.纠正技术动作），其原因可能是训练年限在 4-6 年的运动员已掌握了些许基本动作和技能，在学习和改进动作的次数上要远大于训练年限在 1-3 年的运动员^[10]。在策略方向上，训练年限在 10 年以上的运动员显著大于 1-3 年的运动员，策略包括（1.我正在脑海中制定计划或策略；6.计划或策略；13.制定一个新的比赛计划），证明训练年限长的运动员在自我规划的方面较强于训练年限短的运动员^[11]。

三、讨论

研究发现，不同年龄阶段的运动员在表象能力的清晰度上存在显著差异。在 2017-2020 艺术体操规则中，由 10 分难度分值封顶变为难度分值不封顶，此周期的评分规则提高了器械动作在加分因素中的比重，将身体动作与器械技术的配合更加复杂化，并规定其在成套中展现更好地流畅性、层次性和多样性。鉴于前人对此的研究，可以认为表象训练法对于艺术体操复杂多变地器械基础动作有一定地积极作用，在刚开始接触艺术体操的运动员，对于器械的特性及熟练度还没有掌握的时候，也会认为动作非常

不同训练年限在表象能力上的方差分析										
训练年限	1-3年		4-6年		7-9年		10年以上		F值	P值
变量	均值	标准差	均值	标准差	均值	标准差	均值	标准差		
N	26		69		52		21			
技能	4.077	1.671	4.908	1.277	4.436	0.998	4.825	1.025	3.474	0.017*
目标	3.667	1.726	3.730	1.570	3.577	1.228	4.159	1.590	0.766	0.514
胜任	4.231	1.571	4.604	1.296	4.391	1.007	4.937	1.214	1.524	0.210
策略	3.949	1.665	4.377	1.426	3.968	0.995	5.016	1.222	3.778	0.012*
情感	2.718	1.217	3.135	0.869	2.737	0.756	3.238	0.746	3.332	0.021*
总分	3.995	1.445	4.447	1.152	4.095	0.794	4.752	0.953	2.946	0.035*

复杂，很难找到完整完成动作的时机，如将表象训练加入传统训练中，可大幅度的提高其的训练效果^[12-13]。

此外，从本研究问卷数据结果可以得知，运动员自身所具备的表象能力特征的高低，是不会因为参与训练时间的长短而有所改变，表象能力特征的高低是需要人们专门去练习出来的。同时在训练时加入表象训练法，还能够减少多次重复对运动员心理及生理上带来的疲倦感^[14]。可以认为表象训练法对于运动员练习艺术体操成套有一定地积极帮助，在练习成套动作的前期，着重于记忆动作、路线时能够加快运动员的记忆速度；在练习成套动作的后期，着重于提高动作的质量时能够使运动员更稳定地把握动作。

四、结论与建议

表象训练法是一种很有效地辅助手段，对于运动员练习艺术体操成套、动力性动作及复杂多变的器械基础动作都有一定的积极影响。因此，建议运动员和教练员更全面地了解表象训练法，创造利于运动员使用的条件与环境，将其运用到各个阶段的训练当中去，以此帮助运动员提高训练效果，可以更好、更快的掌握动力性动作及器械动作，从而提高运动成绩^[15]。

参考文献

[1]熊佳妮. 新规则导向下艺术体操集体项目协作动作编排研究 [D]. 南京体育学院, 2023.

[2]李静. 艺术体操文化的现代内涵、价值分析及发展论述 [J]. 青春岁月, 2023,(22):75-77.

[3]陆淳. 基于评分规则视域下艺术体操服装的发展 [J]. 文体用品与科技, 2023,(10):137-139.

[4]王迎港. 人体版体操教材的内容结构演变特征与发展趋势研究 [D]. 河南师范大学, 2023.

[5]穆慧琳. 艺术体操转体类难度动作引起的踝韧带损伤治疗动物模型的研究 [D]. 首都体育学院, 2023.

[6]宋梦慧. 快速伸缩复合训练对艺术体操运动员弹跳力影响的实验研究 [D]. 天津体育学院, 2023.

[7]空月. 舞动的“精灵”——感受艺术体操之美 [J]. 小雪花 (小学生成长指南), 2023,(04):26-27.

[8]彭璐, ЛИСИЦКАЯ Т.С., 路婉予. 俄罗斯艺术体操项目高水平发展的优势及策略研究 [J]. 辽宁体育科技, 2023,45(02):107-111.

[9]张洋, 胡雅琪. 高校艺术体操教学的美育及其途径研究 [J]. 冰雪体育创新研究, 2023,(05):44-47.

[10]徐子童. 艺术体操运动员髌关节损伤的专项特征及预防措施 [J]. 体育科技文献通报, 2023,31(02):50-52+168.

[11]李歆. 艺术体操运动员转体类难度动作训练探讨 [J]. 文体用品与科技, 2023,(03):150-152.

[12]孙万莉. 艺术体操在高职院校学生培养中的作用研究 [J]. 拳击与格斗, 2023,(01):118-120.

[13]胡雪, 何昱昕. 艺术体操文化的现代内涵、价值阐释与发展策略 [J]. 体育教育学报, 2022,38(06):86-90.

[14]朱诗瑶, 柯达. 艺术体操训练中间歇训练理论的引入分析 [J]. 体育视野, 2022,(20):119-121.

[15]廖怡芳. 我国高校艺术体操教学方法及其运用研究 [J]. 江西电力职业技术学院学报, 2022,35(09):77-78.