

# 影响定向越野运动员赛时心理稳定的因素

李映红

(广东药学院 体育部, 广东 广州 510224)

**摘 要:**通过问卷调查,对影响定向越野运动员在比赛过程中心理稳定的主要因素进行研究,找出影响心理稳定的主要因素有运动员本身心理状态、自然环境因素、人为因素,以及比赛规则的因素等等,为运动员在比赛时稳定心理、克服心理障碍提出相应的对策和建议。

**关键词:**定向越野竞赛; 运动员; 心理稳定因素

**中图分类号:**G826.1 **文献标识码:**A **文章编号:**1006-7116(2004)05-0125-02

## Factors that influence the athletes' psychological stability in orienteering competition

LI Ying-hong

(Department of Physical Education, Guangdong Pharmacy College, Guangzhou 510224, China)

**Abstract:** with the method of questionnaire, the present study investigated the factors that influence the athletes' psychological stability in orienteering competition, and found that the main factors included the athletes' own mental states, natural environment, artificial factors and the factors caused by the competition rules. Some countermeasures and some effective suggestions about how to stabilize their mental states and overcome the psychological obstacles.

**Key words:** competition of orienteering; athletes; mental stability factors

定向越野运动是一项新兴的、具有极大挑战性和娱乐性的体育运动。在我国开展以来,深受广大学生的喜爱和体育部门的重视,被列为2003年广东省第6届省大学生运动会和2004年全国大学生运动会的比赛项目。在比赛中发现,心理素质是否稳定直接影响到参赛者的技术发挥和比赛成绩。本文采用了问卷调查等方法,对影响运动员心理稳定的因素进行了调查分析。

### 1 参加定向越野运动的运动员心理状态

从事定向越野的运动员自身的心理状态是很重要的。因为定向越野运动具有极大挑战性,就是要在艰苦、恶劣的环境下,凭着自己的意志和毅力,克服困难,独立完成比赛的全程。从调查结果来看,在参加之前对定向越野运动不了解的运动员占31.48%,有一点了解占57.04%,自愿报名参加的占68.52%,说明大部分运动员参加定向越野运动前,对这项运动了解不多,但很愿意参加这项运动。参加这项运动后对这项运动非常喜欢的占72.22%,有一点喜欢的占27.78%,不喜欢的一个也没有。而且认为自己参加的目的是为了锻炼意志的运动员占59.25%。从参加训练的时间上来看,训练半年以内的有20.37%,一年以内的有61.11%,一年以上的有18.52%,大部分运动员都经过一年左右的训练,

对定向越野有一定的了解。大部分运动员对参加这项运动都具有很大的热情,对参加定向越野的动机和目的明确,兴趣浓厚。

### 2 比赛中对运动员心理造成影响的意外事情

定向越野大部分都是在野外山林中进行,活动距离和时间都很长,在比赛过程中会出现各种各样意想不到的事情。从调查结果来看,在比赛中,遭遇过狗或被狗追的运动员占86.11%,其中遇到3次以上的占46.29%;曾被蜜蜂蛰或被虫咬的运动员占64.81%,其中3次以上的占17.59%;还有曾经掉下陡崖或水塘的运动员占33.33%,其中3次以上的占7.41%。

从调查结果看,面对意外感到害怕的运动员占87.96%,其中感到很害怕的占40.07%;认为意外对运动成绩有影响的运动员占81.48%,其中认为对运动成绩有很大影响的占10.19%;还有在比赛过程中,在山林中迷路,遇到这种情况表现出害怕的运动员占95.37%,很害怕的占34.26%。这说明出现了意外的事情对运动员的心理产生很大的影响。

通过对2003年广东省第6届大学生运动会定向越野比赛女子组短距离冠军、女子中距离第3名和甲组团体第5名的12名队员的访问调查,她们认为:遇到意外事情都会感到

害怕,但是第一次遇到时表现得很冷静,多次遇到时会做好充分的预防措施,即出发时带上药油,遇到茂密的树林尽量绕道而行,多看一些野外救生的书籍,了解野外发生意外后的处理方法和求救的方式等等,在心理上有充分的准备,在比赛中遇到意外的事情不会放弃,会继续完成全程比赛。这说明优秀运动员能通过赛前的充分准备来调节心理的稳定。

### 3 比赛规则对运动员比赛时心理的影响

运动员刚拿起地图时心理表现各种各样:兴奋型的占29.63%,这类运动员在体能和思维方面处于兴奋状态,有利于奔跑技术的发挥,但在看图方面会因兴奋而不够细心;紧张型的占24.07%,这类运动员在体能和看图上都会因紧张而影响奔跑技术和选择路线,以及判断方向,这都不利于技术的发挥;冷静型的占46.29%,这类运动员会冷静地看图、读图,很好地选择路线,节省体能,有利于发挥更高的比赛状态。在比赛的途中,当遇到前面的几个点标寻找比较顺利,而突然有一二个点标找了很长时间才找到的运动员占96.29%,这是因为人的思维处于高度集中并维持了一段时间后,会出现疲劳状态,再加上体能的大量消耗,导致思维迷糊不清,渐渐地影响了人的判断能力。但是大部分运动员就是在比赛中连续奔跑了3h,也不放弃,继续完成自己的赛程。在定向越野比赛规则要求下,长距离、多点标的比赛路线要花费的时间较长,消耗的精力和体能较多,运动员的身心处于疲惫状态,会出现焦虑、恐慌、烦躁等心理,对技术发挥产生很大的影响。

### 4 自然因素对运动员比赛时心理的影响

自然因素主要是天气的影响,特别是夏天,在猛烈的太阳底下进行比赛,很容易发生中暑。或者在比赛的途中,突然下起大雨,还伴有电闪雷鸣等等。根据调查曾经中暑的运动员占11.11%,遭遇大雨的占67.59%,其中经历了3次以上的运动员占19.44%。

认为自然因素有影响的运动员占90.74%,其中认为是有很大的影响的占58.33%;认为对运动成绩有影响的运动员占88.89%,其中认为是有很大的影响的占32.41%。这说明自然因素会造成运动员心理害怕、恐慌,有的甚至退出比赛。

### 5 人为因素对运动员比赛时心理的影响

人为因素对运动员比赛时心理造成很大的影响,主要表现为:(1)绘画地图不够标准,不够详细。由于定向越野在我国起步比较晚,地图的绘制水平不高,比如颜色的差别、地物的表示比较粗糙、植被表示比较简单等等。(2)地图绘制的时间太早,实际的地形、地貌已经发生了明显变化。(3)比赛的路线设计不合理。正式比赛的路线基本上是环形设计,但因为参赛的组别或人数过多,或者出发点和终点的关系,而

使一些路线交叉而造成不合理等等。(4)检查点或点标的放置不准确。因裁判员不熟悉地形或其他原因而把检查点或点标放错地方,比如应放左边的放在右边,应放在上边的放在下边,甚至放在离开标准点几十米以外。根据对多次比赛的观察,出现这些情况会影响运动员的判断,导致运动员在某一地方来回转动,造成心理紧张、焦虑。这说明人为因素也是影响运动员比赛时心理的重要原因。

### 6 结论与建议

参加定向越野的运动员比赛时心理紧张、焦虑,是影响技术发挥和比赛成绩的重要原因。自然因素、人为因素、意外事情、比赛规则是造成运动员紧张、焦虑、惊慌、害怕等心理障碍的主要原因,直接影响运动员比赛时的心理稳定,影响运动员比赛时技术的发挥和比赛成绩。所以,在定向越野训练中,要加强运动员心理素质的训练。本人认为应从两方面入手:一是心理素质的培养,二是技能的训练。

(1)心理素质的培养:1)加强思想教育,培养运动员的集体主义精神和荣誉感;2)加强心理素质的培养,增强沉着、冷静比赛的信心和勇于面对困难、敢于拼搏的作风;3)通过游戏进行心理调节,培养运动员的团队合作精神,使运动员具有归属感;4)学会一些心理调节方法,如定神、放松呼吸等;5)通过听觉的感受进行心理调节,如听音乐、唱歌等;6)通过物理理疗进行心理调节,使运动员有效地调整心理状态。

(2)技能的训练:运动员具有良好的技术能力,就容易对比赛有充分的把握,在比赛中稳定信心,形成良好的比赛状态。所以在平时的训练中,可以从以下几个方面入手:1)认真学习定向越野理论知识,了解比赛的规则要求以及注意事项,使运动员具有良好的理论知识;2)加强野外训练,提高对野外突发事情的处理能力,以及对自然环境变化的适应能力和应急措施;3)在训练中制造人为的干扰,如在检查点不放打点器或点标偏离检查点等,使运动员学会冷静思考;4)在自然环境下训练,如大雨、烈日下训练,培养运动员顽强的意志;5)学会简单的野外求生方法,提高运动员抗干扰能力,抵抗自然因素和人为因素对比赛过程心理上的干扰。

### 参考文献:

- [1] 张宝帆.定向运动与野外生存[M].天津:天津大学出版社,2002.
- [2] 赵富才.532名高校新生的生活和人际关系调查[J].中国心理卫生杂志,1999,13.
- [3] 何黎明.中学生开展无线电测向运动的意义及对策[J].体育学刊,2003,10(6):105-108.
- [4] 陈惠红,陈作松,严阔健,等.“野外生存生活训练”作为高校体育课程内容的意义[J].体育学刊,2002,9(6):86-87.

[编辑:李寿荣]