

韩国优秀射箭运动员的想象训练特征及其启示

车旭升¹, 金春光¹, 姜允哲²

(1.南通大学 体育科学学院, 江苏 南通 226007; 2.延边大学 体育学院, 吉林 延吉 133002)

摘 要: 对韩国优秀射箭运动员的想象训练特征进行研究后认为, 韩国优秀射箭运动员的想象训练多种多样, 在训练内容中对技术动作的想象训练最多; 在想象时机和方式上, 多在休息或训练间歇, 采用闭目眺望远山或天空进行想象训练。韩国射箭运动员对想象训练有正确的认知, 认为想象训练有助于提高能力和成绩、放松身心。

关 键 词: 运动训练; 想象训练; 射箭运动; 韩国

中图分类号: G808.1 文献标志码: A 文章编号: 1006-7116(2013)02-0095-04

The characteristics of imaginary training for excellent Korean archers and inspirations therefrom

CHE Xu-sheng¹, JIN Chun-guang¹, JIANG Yun-zhe²

(1.School of Physical Education, Nantong University, Nantong 226007, China;

2.School of Physical Education, Yanbian University, Yanji 133002, China)

Abstract: Having studied the characteristics of imagination training for excellent Korean archers, the authors put forward the following opinions: imagination training for excellent Korean archers was diversified, the proportion of technical move imagination training in training contents was the largest; in terms of the time and way of imagination, imagination training was carried out mostly at rest or training breaks by way of looking into distant mountains or the sky with eyes closed; Korean archers had a correct understanding of imagination training, believed that it helped to enhance their ability and performance and to relax their mind and body.

Key words: sports training; imagine training; archery; Korea

几十年来, 韩国射箭运动能在国际射箭比赛中傲视群雄、长久不衰, 特别是在大赛中临危不乱, 稳定发挥的能力, 除了他们的教练员和运动员在平时训练中付出了超乎常人的努力外, 也与他们独特的心理训练方法有很大的关系。在射箭运动中想象训练作为心理训练技术中典型的组成部分, 占据着重要的地位。

心理技术训练在韩国的竞技运动中应用的时间不是很长, 但是在许多运动项目中进行尝试后获得了良好的效果^[1-4]。射箭比赛作为韩国竞技体育的优势项目, 由于其具有闭锁性运动和 1:1 淘汰赛制等特征, 比赛结果受心理因素的影响较多, 因此开发和应用心理技术训练较早。从 1998 年泰国曼谷亚运会韩国国家射箭队就开始尝试开发和应用心理训练技术后, 在

2000 年悉尼奥运会上也取得了不错的效果。参加 2004 年雅典奥运会前, 韩国国家射箭队在首尔大学运动心理研究中心接受了整整 12 个月的系统心理技术训练, 最终获得了 4 枚金牌中的 3 枚。韩国人最初进行心理技术训练的时候, 引入的是国际上通用的心理训练方法, 但是在应用的过程中注意到原有的心理技术训练方法没有考虑到不同文化背景下运动员特有的心理状态和不同项目间存在的差异性。因此, 着重致力于研究和开发适合运动项目特征和本国运动员心理特征的、运动员为主的心理训练技术。

本研究在收集整理近年来韩国射箭想象训练方面的文献资料和调研成果的基础上, 对韩国优秀射箭运动员想象训练的内容、时机、方式、认知特征进行了

收稿日期: 2012-01-31

基金项目: 江苏省体育局体育科技项目局管课题(TY10237); 南通大学人文社科博士科研启动基金。

作者简介: 车旭升(1972-), 男, 讲师, 韩国国立忠北大学体育学博士, 研究方向: 体育教育与训练学。

全面的分析研究,旨在作为开发适合于我国运动员在射箭训练和比赛中运用心理训练方法的基础性研究,促进我国射箭运动心理技术训练水平的提高。

1 韩国射箭运动员想象训练特征

1.1 想象训练内容特征

韩国射箭运动员在学习射箭运动初期通常只注重于技术动作的练习,而不会去学习专门的想象训练方法,当技术水平达到一定程度后,才开始分阶段进行系统的心理训练。韩国很多优秀射箭运动员的想象训练方法是在长期的训练中积累的经验与系统的心理技术培训相结合形成的。

研究表明,韩国优秀射箭运动员在进行想象训练过程中,想象内容多种多样,其中对自己技术动作的想象训练运用次数最多,超过90.6%,其次是稳定的情绪(52.1%)、自信心(31.2%)、命中靶心(9.4%)、比赛结果(8.3%)、顺利完成比赛(6.2%)、紧张调整(6.2%)^[5]。想象练习阶段一般分为3个步骤:首先,建立视觉表象;然后,通过对视、听、动觉等信息的再认知,从视觉表象到动觉的逐步过渡,使想象的内容更加清晰、准确、详细;最后,根据技术训练的进程实施各种有侧重的专项想象训练内容。研究表明,即使是韩国优秀射箭运动员,也经常使用大量的特定认知想象(CS)^[6]以便更进一步地提高技能层次和策略运用水平,同时帮助他们集中注意力焦点^[7]。优秀射箭运动员在掌握了一定程度的技能后,便倾向于使用具有动机功能的想象,如MG-M想象,以让他们更有自信心^[8]。

射箭运动技术是一种闭锁式技术体系,需要在练习中通过无数次的反复,形成固定的技术动作,因此在训练或比赛时维持“正确的”技术动作非常重要。大多数优秀的韩国射箭运动员认为,完美的技术动作固然很重要,但是只有自己才能精确地感受和体会到“自己的技术动作”更重要^[9]。他们认为比起技术性的缺陷或外显的正确动作,更不能忽视只有自身能感受到的“自己的技术动作”。对于这种“自己的技术动作”,每个运动员的感受和定义都不一样,而这种极其精细的感觉是在不断反复的练习中形成并维持。优秀的射箭运动员对自己技术动作的优劣非常清楚,因此在训练中即使得到纠正外显技术动作的建议,也会在通过与“自己的技术动作”进行比较后,在不破坏“自己的技术动作”基础上进行有限的改进。

曾获得过男子射箭世界锦标赛冠军的选手认为,虽然自己的技术动作并不是很好看,但是如果能够精确地感受到自己的技术动作感觉时,成绩就特别优秀。每次射箭时,运动员基本上力求用固定的技术动作、

相同的力道去完成比赛,但是人在精神及肉体上会时时产生变化,要每次都以同样的状态或同样的样子来射箭是不可能的。这个时期由于外显的技术动作不够完美,所以更需要通过“自己的技术动作”来维持平衡和节奏感^[10]。经过对优秀射箭运动员的个案研究发现,在想象训练时,相比起外部表象的技术动作,射箭运动员更加注重和强调维持平时训练时的感觉和已经内化了的自己的技术动作。

大部分射箭运动员在临近比赛时紧张和焦虑感增加,从而认为这种情绪的变化会使自己过度紧张,导致技术动作发挥失常。国内的研究资料表明,大多数运动员和教练员为了缓解紧张状态,在赛前采取了积极放松和调控方法^[11]。与我们的调控方法不同,韩国的优秀运动员认为,赛前的紧张和焦虑对他们在比赛中的影响不大,反而认为适宜的紧张状态更有助于成绩的提高,因此把赛前引发的紧张和焦虑视为更加积极的因素,不会采取专门的对策或方案^[12]。

韩国优秀射箭运动员认为自信心是心理素质中非常重要的因素,良好的自信心也体现在良好的射箭技术动作上。韩国优秀运动员由于在众多国际大赛上表现突出,因此每个运动员都有较高的自信心。他们坚定地相信自己的射箭技术动作是最好的,并在训练和比赛中通过想象训练,不断地强化这种正面暗示。运动员通过想象训练不断强化自信心后,在比赛中做到了同训练时一样的果断而自信的拉弓和撒放。对韩国国家射箭队的调查显示,在一系列射箭技术中,男运动员把自信心的重要度排在中间的位置,而女运动员则把自信心排在较靠前的位置^[13],表明女运动员在平时的训练中更侧重于对自信心的练习和培养。

1.2 想象训练时机及方式特征

韩国射箭运动员想象训练的时机主要是在休息时间或平时训练过程中随时进行。休息时想象训练的地点主要在运动员的卧室内,临睡前躺在床上看着天花板或闭眼进行,如表1。在训练场上,包括去练习场的路上或在完成一轮射箭练习后回收箭时或等待着准备射箭以及空拉弓时随时进行,具体方法如表2。

韩国运动员想象训练的方式多种多样,其中闭目想象训练占64.6%,其后依次是眺望远山或天空进行想象练习(21.9%),边深呼吸边进行想象训练(10.4%)以及凝视靶心想象练习(10.4%)^[5]边休息边想象(6.2%)和其他(6.2%)。运动员在闭眼时,主要进行特定动机想象(MS),即通过逼真的想象正式比赛场景的方法,想象着一箭一箭射中靶心以及自己曾经获胜的体验,从而达到稳定情绪、增强必胜的自信心,最终顺利完成比赛任务。睁眼进行想象训练时,则以特定认知想

象(CS)为主,即练习时的注意力主要集中于射箭时的身体重心的保持以及包括从站姿开始到持弓、持箭、拉弓、瞄准、放箭和最后放箭的后续动作的所有技术动作环节,而这些环节都与真实的比赛节奏力求相同。一些研究认为,最理想的想象训练时间大约与完成任务所用的时间相等^[14],并在整个过程中应该努力体验每块肌肉用力的精细感觉,反复强化正确的技术动作,以加深运动员对正确动作的印象。但是除了平时训练和休息时进行想象训练外,研究表明在赛前或比赛中大部分运动员基本不会进行想象。这主要是由于优秀运动员在日常生活和练习中通过想象训练把比赛的状况早已生活化,在比赛中的思维仅仅停留于对附加的战术和得分情况的思考,射箭过程中基本处于无意识的动作自动化状态,因此不需要在比赛中安排特别的对策。

表1 韩国射箭运动员休息时想象训练方法实例

顺序	具体方法
准备阶段	1)不穿着装备的状态下十指交叉举过头顶,左右拉伸,同时深呼吸; 2)平和的状态下双手放在肚脐或大腿上,2次深呼吸后闭眼
面部想象	依次从头部、额头、眼睛、鼻子、嘴、耳朵想象自己的面部舒服而安详
装备及服装想象	依次想象帽子、墨镜、上衣、护胸、护臂、指套、裤子、鞋子、箭筒后,再想象佩戴整齐的样子
靶心想象	想象站在起射线后,依次看到30、50、60、70m距离上靶子大小、样子、颜色后,再按照相反的顺序依次想象
赛场情景想象	1)想象从天上看到所在赛场全景,周围环境、远处的山、起射线上的氛围等; 2)同样的方法连续想象以后要进行比赛的主要赛场全景
最佳比赛状态想象	依次想象自己获得最好成绩时的所有状况,即赛前心理状态、感觉、瞄准发射时自己的外显姿势和心理的“自己的技术动作”、对手的长相、比赛中撤放时的感觉、自信心、注意集中方式、获胜时欣喜的感觉和心情、获得好成绩后的兴奋样子
整理阶段	闭眼深呼吸2次后,慢慢睁开眼睛。十指交叉举过头顶,左右拉伸,同时深呼吸,结束

表2 韩国射箭运动员训练时想象训练方法实例

时机	具体方法
去练习场时	1)体会撤放时机,确信自己的感觉是正确的; 2)检验并想象射箭的整套程序
瞄准发射前	1)进行渐进式3个放松动作后深呼吸2次(徒手); 2)闭眼想象6次射箭动作后徒手做3次射箭动作; 3)拉弓想象射箭的撤放时机(器械)
基本练习前	1)想象自己完整的射箭动作2次; 2)深呼吸2次; 3)凝视靶心,想象射中10环,3次; 4)边拉弓,边感觉撤放时机,3次(器械); 5)开始练习

1.3 对想象训练的认知特征

每个人都有能力发展自己的想象,只是程度不同^[15]。大部分韩国射箭运动员认为想象训练有助于提高能力和成绩,但是每个人想象训练的能力和效果各不相同。通过研究表明想象能力强的运动员的成绩相对要好于差的运动员^[16]。通常熟练者(学习的后期)进行心理训练的平均效果大于初学者(学习的初期)进行心理训练的效果^[17],想象能力强的运动员在凝视目标时感觉能清晰地看到远端目标的黄色中心点,并且能精细地体会到最细微的肩胛骨的移动和前臂肌群的收缩和舒张。因此,对于一流选手来说,想象训练的效果更为明显,表明想象操作水平的优劣与其运动技能学习水平的高低密切相关^[18]。

合理的认知能引发运动员良好的情绪和行为反应,即想象训练并不只是起到肯定的作用,如果用错误的方法想象错误的内容,只能起到消极的作用。运动心理学家们认为想象的效果可以改变运动员的想法和信念^[19],这种改变需依赖运动员如何去解释想象。如果正面解释该想象的话,则会产生正面的效果,如提高自我效能、动机及降低焦虑^[20]。有些运动员在维持大部分原有的技术动作的基础上进行了有限度的改进,但仅是在注意维持自己独有的射箭感觉的前提下进行了部分纠正,并通过反复想象成功的经验,力求杜绝负面因素引发不良影响的可能性。对于处于学习阶段的青少年运动员由于其还没有完全形成动作定型,韩国教练员在平时训练时积极要求进行纠正和改进,力求形成完美的技术动作,但是在比赛阶段所有的运动员都认为赛前或比赛过程中都不能进行负面的想象练习^[21]。研究表明,韩国优秀射箭运动员通过进行一般觉醒动机想象(MG-A)训练控制自己的心境,做到提前杜绝负面影响因素发生的可能,因为在觉醒的调整方面,MG-A可以有效地提高运动员的觉醒水平,达到心理振奋(psyching up)的效果^[8]。

优秀运动员想象训练的另一个目的是为了使自己的身心得到一定的放松。不同的运动员针对不同的练习和比赛状况,所采用的方法都各不相同,而这种方法有的是通过经验的积累产生的,也有的是通过专家的指导学会的,总之每个人都有符合自身的想象放松方法。韩国射箭运动员通过想象训练进行放松的方法中,有的运动员主要通过呼吸调节和视觉化效果进行身心的放松,也有的运动员采取在身体的某部位瞬间用力后一边放松一边进行深呼吸,然后闭目想自己的父母、青山、大海、蓝天等等。但是比较特别的是大部分优秀运动员认为放松身心状态并不重要,因为他们早已经熟悉于神经的紧张和不安,因此认为适

当的紧张水平反而有利于成绩的提高,因而并不过于强调身心的过度放松^[22]。

2 启示

从韩国的经验中得到如下启示。首先,我国射箭运动员在进行想象训练时,同韩国运动员初期训练内容一样强调以自己最完美的动作为想象内容,以加深运动员对正确动作的印象,并反复强化正确的技术动作^[1]。随着技术水平的不断提高,韩国优秀射箭运动员在想象技术动作时,运动员以想象“自己的技术动作”为主,但是我国体育界还没有对高水平射箭运动员采用不同想象训练方法的研究,因此,有必要研究和制定不同水平阶段射箭运动员的不同想象内容。其次,与国外的研究成果^[2]相似,我国射箭运动员把想象训练时机更多的安排在训练时、赛前或比赛期^[3],这可能与想象训练的内容以比赛相关的内容为主有关。因此,有必要借鉴韩国运动员的方式,把休息时间也充分利用起来,在日常生活和练习中通过想象训练把比赛状况情境化和生活化。最后,相比我国射箭队在想象训练时仅仅局限于对完美技术动作和获胜结果的想象方式,韩国射箭运动员的想象训练方式更多样,训练内容更丰富,队员的自主性更强。我国射箭运动员和教练员在参考韩国优秀射箭运动员的想象训练特征时,不应该是一成不变的拿来主义,而是在考虑到我国不同文化背景下的运动员特有的心理状态和训练环境以及训练氛围等情况下,注意致力于研究和开发适合射箭运动项目特征和我国运动员心理特征的、运动员为主的想象训练技术。

参考文献:

- [1] 김승철, 김종구. 심상훈련이 수영선수의 수행능력에 미치는 영향[J]. 한국체육학회지, 1998, 37: 66-72.
- [2] 김병준. 골프 심리기술훈련 효과에 관한 단일사례 연구[J]. 한국 스포츠심리학회지, 2003, 14(2): 213-233.
- [3] 김종구. 수영경기의 심리기술 프로그램 개발 및 효율성[J]. 한국체육학회지, 2002, 41(5): 177-188.
- [4] 강성구, 채재원. 프로골프선수들의 심리시술훈련 프로그램 개발[J]. 한국스포츠심리학회지, 2003, 14(2): 265-285.
- [5] Lee Seo-Gi Kim, Eun-Sug Kim, Seong-Ok. 우수 양궁선수의 심상특성에 관한 질적 분석[J]. Korean Journal of Sport Psychology, 2009, 20(3): 155-166.
- [6] Moritz S E, Hall C R, Martin K A, et al. What are confident athletes imaging? An examination of image content[J]. The Sport Psychologist, 1996, 10: 171-179.
- [7] Munroe K J, Hall C R, Simms S, et al. Athletes use of imagery early and late in their competitive season[J]. The Sport Psychologist, 1998, 12: 440-449.
- [8] White A, Hardy L. An in depth analysis of the uses of imagery by high-level slalom canoeists and artistic gymnasts[J]. The Sport Psychologist, 1998, 12: 387-400.
- [9] 문윤제. 양궁선수의 수행수준에 따른 심상유형과 스포츠자신감[J]. The Korean Journal of Physical Education, 2004, 43(6): 217-226.
- [10] 한태준, 오상훈. 양궁선수의 자신감과 각성조절에 관한 연구[J]. Korea Sport Research, 2003, 14(4): 527-540.
- [11] 英晖. 浅谈想象训练在射箭训练与比赛心理控制中的作用[J]. 体育科研, 1996, 17(3): 27-29.
- [12] 윤종찬. 스트레스와 대처 및 긴장이 양궁선수들의 운동 수행에 미치는 영향[J]. 한국스포츠 심리학회지, 1999, 10(2): 89-106.
- [13] 박현욱, 윤혜영. 양궁선수의 경쟁불안 수준에 대한 조사연구[J]. Korea Sport Research, 2004, 15(5): 819-829.
- [14] Hall C R, Mack D, Paivio A, et al. Imagery use by athletes: development of the sport imagery questionnaire[J]. International Journal of Sport Psychology, 1998, 29: 73-89.
- [15] Paivio A. Cognitive and motivational functions of imagery in human performance[J]. Can J Appl Sport Sci, 1985, 10(4): 22S-28S.
- [16] 문한식, 박진성. 양궁선수들의 자기관리와 자신감과의 관계[J]. Korean Journal of Sport Psychology, 2008, 19(1): 19-32.
- [17] Feltz D L, Landers D M. The effects of mental practice on motor skill learning and performance: A meta-analysis[J]. Journal of Sport Psychology, 1983, 5: 25-57.
- [18] 刘鸣. 运动学习与表象发展水平的关系[J]. 体育学刊, 1996, 3(3): 33-36.
- [19] Murphy S M. Models of imagery in sport psychology: A review[J]. Journal of Mental Imagery, 1990, 14, 153-172.
- [20] Bandura A. The anatomy of stages of change[J]. Am J Health Promot, 1997, 12(1): 8-10.
- [21] 홍길동. 국가대표 양궁선수의 시합 중 긴장유발 상황에 따른 대처방식[J]. Korea Sport Research, 2006, 17(3): 49-60.