

念动训练在武术教学中的尝试

The Attempt of Mind-Movement Training in Wushu Teaching

高雅男

Ya'nan Gao

陕西科技大学

中国·陕西 西安 710029

Shaanxi University of Science & Technology,

Xi'an, Shaanxi, 710029, China

基金项目:2019年陕西省教育厅科学研究项目,专业武术套路运动员成就动机状况的研究(19JK0122)。

【摘要】使运动员在学习和掌握武术动作前,在大脑中想象出所学武术动作的过程、细节和要领的教学方法为念动教学法;即让运动员学习动作后先想后练,通过先在大脑中模仿练习然后实际练习的一种想练结合的教学方法。论文主要从运动心理学方面入手,重点针对武术教学,通过调查研究、对比分析、教练评价,反映念动训练对武术理论学习和武术动作学习的影响,进而证实念动训练在武术教学中能够提高运动员心理品质、感知能力、判断能力、现容能力,并且对武术教学质量的提高有着极大的积极作用。

【Abstract】Mind-movement teaching method, that is, before learning and mastering wushu movements, athletes can imagine the process, details and essentials of martial arts movements in their mind. That is a teaching method that lets athletes to learn the movements before thinking and then practicing, by first imitating the exercises in the brain and then practicing them in practice. This paper mainly starts from the sports psychology, and focuses on the teaching of martial arts. Through investigation and study, contrast analysis, assessment, coach, and reflects the influence of mind-movement training on the theoretical learning and action learning of martial arts, and confirms that in wushu teaching, mind-moving training can improve the athletes' psychological quality, perception ability, judgment ability and present ability, and has a great positive effect on the improvement of wushu teaching quality.

【关键词】念动训练;武术教学;尝试

【Keywords】mind-movement training; wushu teaching; attempt

【DOI】10.36012/sde.v2i3.1625

1 研究目的

念动训练是在运动员学习和掌握武术动作时候,让运动员在大脑中想象习得的武术动作的结构、要领和过程等,即让运动员先想后练,边想边练,然后再想,想练结合的一种教学方法^[1]。论文主要从运动心理学方面入手,重点针对武术教学,应用对比分析的方法,证实念动训练在武术教学中的作用与意义,以及念动训练对武术教学质量的提高具有促进作用。

2 研究的对象和方法

2.1 研究对象

中国陕西省西安市武术队运动员,男女队员共66人。

2.2 研究方法

扣腿平衡,器械抛接,旋风脚540°接竖叉等内容,在教学过程中,运用念动训练教学,让运动员对比自己训练前后的思想感受,教练对比运动员前后的训练成绩。

2.3 概念界定

念动,顾名思义就是由运动观念而引起的运动反应,是通过运动者对运动的想象和回忆来实现的相对应的反应动作。

念动训练,则是通过想象和回忆某种运动动作,引起神经、肌肉的相应变化,从而起到提高训练效率的作用。念动训练是相比与其他训练方法而较早的被广泛采用的一种心理训练的方法,被用于田径、射击、体操等很多运动项目的训练。

2.4 教学过程的设计

2.4.1 扣腿平衡

①教练讲解,并且做规范完整的动作示范。②运动员在脑海里想象扣腿平衡基本动作、要领、要求。③实际练习,然后分析与原想象的示范的差异,实地模仿有差错的动作。④原地起落练习。⑤通过念动训练体会正确动作。⑥课外想象训练数次。

2.4.2 器械抛接(器械包括:刀/枪/剑/棍)

①想象从抛起到下落的基本环节和动作。②示范和讲解基本动作。③原地做抛接动作。④原地模拟抛起下落转身的同时分

析想象与实际动作差异,及时改正。⑤课外想象练习次数。

2.4.3 旋风脚 540° 接竖叉

①完整动作演练,同时想象腾空动作。②讲解和示范技术动作。③运动员分解模仿实际动作,想象出标准武术动作。④转体练习,并通过念动纠错直至呈现最佳技术动作。⑤课外想象练习数次。

3 结果与分析

历时 15 周的教学实践,通过问卷调查的方式,结合教练对运动员技评考试,以及运动员学习时的心理状态,结果如表 1 所示。

表 1 对篮球教学中心理状态评价表

项目	对动作概念的理解			对技术学习的提高		
	理解	一般	不理解	有帮助	一般	帮助不大
扣腿平衡	81.50%	28.50%	/	88.50%	20.50%	6%
器械抛接	79.50%	30.50%	/	88.50%	20.50%	6%
旋风脚 540°接竖叉	85.50%	24.50%	/	85.50%	22.50%	7%

3.1 念动训练对技术理论学习的影响

运动员在学习和掌握武术动作过程时,需要积极地进行思考和分析,在脑海里形成正确的武术动作概念和表象,只机械地重复动作,其结果往往事与愿违。因此,应加强教学过程中对运动员的心理训练,运动员现场观察教练的示范动作,把武术动作的视觉表象在脑海里刻画出来,根据武术理论学习的要求,利用讲解和示范,使运动员建立正确的武术动作表象和完整的动作,在大脑中进行念动训练。

3.2 念动训练对技术学习的影响

在使用念动教学方法教学时,教练通过给运动员示范,然后让运动员在脑海里形成技术动作的初影像,再经过不断地进行念动训练,想象动作的概念、技术要领、完成过程、细节等,使运动员对很多高难度动作有更深刻的头脑影像,进而在训练时形成身体表象。

扣腿平衡的特点迅速有力,可在任意方向和距离上使用。大多数运动员动作掌握程序只是一般或较差。通过念动练习,首先让运动员对基本动作有个大致的理解,形成武术动作表象。

器械抛接技术动作难度较大,大多数运动员对这项技术比较生疏,出现的主要错误有接到器械未停稳即起跳,身体重心控制不稳。运用念动训练法,采取的主要措施:一是让运动

员在练习前想象过程及要求,使运动员首先对其形成一个概念认识;二是在练习过程中强调要让运动员对起跳时间、完成动作节奏能在头脑中形成一个映象;三是接器械与“手感”有很大的关系,念动训练侧重使运动员形成正确的“手感”,从而提高准确命中率。

在教学实践中,要使得运动员掌握武术动作,构成正确的定型,必须使运动员看、听、想、练有机的结合在一起。调查结果如表 2 所示。

表 2 运动员对武术教学兴趣调查表

项目	兴趣			
	学习前(后)	对理论	对练	兴趣不大
扣腿平衡	学习前	15%	66%	23.50%
	学习后	18%	81%	5.50%
器械抛接	学习前	12.50%	74%	18%
	学习后	18.50%	81%	5%
旋风脚 540°接竖叉	学习前	12%	69%	13.50%
	学习后	18%	84%	2.50%

通过念动练习教学,使运动员对学习武术课的兴趣产生了浓厚的影响。不仅表明这种教学方式能够提高运动员对武术学习的兴趣,同时还凸显出了运动员对理论的学习与实际的兴趣是不一样的,大部分运动员只对真实训练感兴趣,提醒教练在理论知识教学时要提起运动员的学习兴趣并且让运动员明白二者之间的关系,亦彰显出运动员对不同技术程度的学习的兴趣是不一样的,动作难度系数较低的及扣腿平衡与器械抛接这样的比较高级的技术动作,运动员的兴趣不同,常常由于运动员觉得技能太过容易或训练时过于单调而减少对其学习的兴趣,而采用念动训练法进行教学恰能使该问题的到很好的解决,从而达到较好的效果。

4 结论

采用念动教学方法,经过对比分析,结果表明,念动训练法不仅能提高武术运动员心理品质、感知和判断等多方面能力,而且还能使运动员从理论上有个正确的概念和完善的理论,从实践中有一个正确的武术动作的定型,这样既节约了教练的教学时间,缩短了教学过程,增加了武术运动员自身的思考训练时间,也提高了教学质量。但念动训练属于运动心理学的范围,在一定的条件下它在人体大脑中的产生、提高、完成有一个过程。不同的个体产生的时间、效果、程度也都是不同的,致使念动教学往往因人而异。

参考文献

[1]汪跃金.新时代教育思想对学校武术教育发展的启示[J].佳木斯大学社会科学学报,2020,38(1):186-188.