

## 心理暗示训练在田径运动中的应用研究

孙丹 杨远平 何建伟\*

广州大学体育学院, 广东 广州 510006

**[摘要]** 为了促进心理暗示训练在田径运动中的应用发展, 提高学生的田径成绩和动作技术水平, 此文采用文献资料法、问卷调查法、实验法、数理统计法等, 先对体育学院 2019 级田径主项班的 20 名学生进行问卷调查, 了解学生心理暗示在田径运动中的情况后, 将学生设置成水平相当的两组, 分别为实验组和对照组, 并对实验组的学生实施为期 6 周的心理暗示训练。结果表明: (1) 影响田径心理状态最主要的外界因素是场地设施和场地环境; (2) 影响田径心理状态最主要的内在因素是个人心态; (3) 实验后两个组的成绩和动作技术数据之间 P 值小于 0.01, 有显著性差异, 实验组田径成绩和动作技术明显高于常规训练的对照组; (4) 被他人用积极的言语暗示会增加学生田径的自信心。研究结论: (1) 心理暗示训练运用在田径运动中可有效提高学生的田径成绩和动作技术水平; (2) 用积极的心理暗示代替消极的心理暗示, 强化成功经验, 弱化失败阴影, 以提高田径自信心和技术水平。(3) 影响田径运动的因素有外界因素和内在因素, 其中内在因素的个人心态是最重要的影响因素, 因此在田径运动中运用良好的心理暗示十分重要; (4) 有接近一半的调查者不能很好地运用心理暗示帮助自己更好的进行田径运动, 应提高学生自我暗示的主观能动性。

**[关键词]** 心理暗示; 内在因素; 田径; 积极暗示

DOI: 10.33142/fme.v3i4.6636

中图分类号: G804.85

文献标识码: A

## Research on the Application of Psychological Suggestion Training in Track and Field

SUN Dan, YANG Yuanping, HE Jianwei\*

Sport College, Guangzhou University, Guangzhou, Guangdong, 510006, China

**Abstract:** In order to promote the application and development of psychological suggestion training in track and field sports, and improve the students' track and field performance and movement technology level, this paper uses the methods of literature, questionnaire, experiment, mathematical statistics, etc., so as to conduct a questionnaire survey on 20 students in the 2019 track and field major class of the Sport College. After understanding the situation of students' psychological suggestion in track and field sports, the students are set up into two groups with the same level, the experimental group and the control group, and the students in the experimental group were given psychological suggestion training for 6 weeks. The results show that: (1) The most important external factors affecting the psychological state of track and field are field facilities and field environment; (2) The most important internal factor affecting the psychological state of track and field is the individual mentality; (3) After the experiment, the p value between the two groups was less than 0.01. There was a significant difference between the experimental group and the control group; (4) Being hinted by others with positive words will increase students' self-confidence in track and field. Research conclusions: (1) The application of psychological suggestion training in track and field can effectively improve students' track and field performance and movement skills; (2) The positive psychological suggestion replaces the negative psychological suggestion, strengthens the successful experience, weakens the shadow of failure, so as to improve the self-confidence and technical level of track and field. (3) The factors that affect track and field sports include external factors and internal factors. The personal mentality of internal factors is the most important factor. Therefore, it is very important to use good psychological cues in track and field sports; (4) Nearly half of the respondents can not make good use of psychological suggestion to help them better carry out track and field sports. They should improve the subjective initiative of students' self suggestion.

**Keywords:** psychological suggestion; internal factors; track and field; positive suggestion

### 引言

一直以来, 我们多从体能、技术和技能等方向入手来提升田径水平, 而对学生心理因素的方向入手相对较少。田径成绩的快慢除了与个人的技术水平有关, 还与田径时的心理状态有关。心理暗示是指学生进行动作练习后期。主要是他人暗示转化成的自我暗示时期, 教师引导学生练习时自行采用语言暗示, 如: “准备的时候, 大家要自己想动作有没有做对” “坚持不下去的时候一定要鼓励

自己”, 学生准备的时候则会暗示自己: “提肘后手臂一定要前伸” “膝盖不要过屈” “手臂交替要快, 腿频率也要快” “加油, 坚持, 很快就做完了” 等, 不仅有教师的言语鼓励, 而且有学生自我暗示的提醒和鼓励, 以达到动作技术的准确性和提高速度的目的。

### 1 研究对象与方法

#### 1.1 研究对象

研究对象: 心理暗示训练在田径运动中的应用研究

实验对象：在查阅运动训练学，田径，心理学以及心理训练文献资料的基础上，以体育学院 2019 级田径主项班的学生为研究对象。

## 1.2 研究方法

### 1.2.1 文献资料法

根据研究需要，通过了中国知网、中国期刊网等查阅大量与本课程有关的书籍与文献资料，阅读了《运动心理学》《田径》等书籍了解本课题所涉及的研究前沿，为本课题研究奠定理论基础，为本次研究指明方向。

### 1.2.2 专家访谈法

向有关专家询问关于心理暗示和田径相关知识，以便更好的撰写论文，整理观点。同时可以与专家探讨心理暗示训练这一方法在田径运动中的应用方法和作用。

### 1.2.3 问卷调查法

通过“问卷星”该调查软件作为平台，查阅文献资料和遵循有关问卷设计的基本要求，根据本研究的目的和内容，设计了一份问卷关于《大学生在田径运动中运用心理暗示训练情况的调查问卷》(另附)，并经过有效率的检验。

### 1.2.4 实验法

在体育学院 2019 级田径主项班的学生中设置成水平相当的两组，每组各 10 人，一组为运用心理暗示训练的实验组，一组为进行常规训练的对照组。两组给予完全相同的实验条件。实验后，通过结果分析比较心理暗示训练在田径运动中的应用情况。

表 1 实验前对照组和实验组学生身体形态、技术水平等基本情况 (N=20)

组别	身高	起始技术水平	400m 成绩 (s)
实验组 (10)	175.5±4.6	73.65±3.11	67.16±1.33
对照组 (10)	174.8±4.2	72.32±3.45	66.27±1.28
P 值	>0.05	>0.05	>0.05

#### 1.2.4.1 实验条件的控制

实验组和对照组的教学进度、场地器材、教学课时数以及教学大纲内容上均一致，并且都是由同一教师授课。田径成绩和技术评定采用双盲法，防止研究结果被安慰剂效应或者观察者偏爱影响。实验前后的测试安排同一时间，评分工作由专选老师评定。

#### 1.2.4.2 实验设计

自变量：实验组在传统教学基础上实施心理暗示训练、对照组采用传统教学方法

因变量：学生 400m 成绩和动作技术水平

实验组的心理暗示训练方法和步骤

(1) 热身环节。给予学生热情高昂的上课态度，调动学生上课积极性，对学生实施赞美和鼓励。

(2) 讲解示范动作时。教师说出“这个动作很难，我一开始学也不会，但是练习次数多了就学会了”“大家

注意看这个动作，一定要多练习”等，提前给学生暗示虽然动作难，但是仔细观看，多加练习就能学会学好。当学生进行陆上模仿动作练习时，教师多进行鼓励，用语言表示“没错，就是这样做”“没关系，继续练习肯定没问题的”等，或是给予学生笑容、竖起大拇指等方式鼓励学生。此方法在 1-2 周动作学习采用为主，给实验组的学生实施他人暗示，帮助其更快更好的掌握技术动作。

(3) 学生进行动作练习前期。主要采用口诀暗示法，让学生听到规定口诀，暗示相应动作问题，形成一定的记忆。如：“膝盖不要过屈”“提肘”“手臂前伸”“低头收下巴”“坚持住”等。使学生了解和熟悉教师暗示语内容，并做出与暗示语相对应的田径技术动作。练习结束后，可通过提问学生“提肘后手臂应不应该前伸？”“膝盖弯曲还是微曲？”等问题，强化和检验学生是否掌握、熟悉暗示语，此时的心理暗示方法为后续自我暗示训练提供了一定的基础。

(4) 课后。要求学生回忆相应的田径动作技术口诀，并对本节课的表现进行反思。下节课，教师将再次提问学生规定口诀，不断加深暗示口诀在学生脑海的印象，帮助学生自觉采用自我暗示法。

表 2 实验组和对照组身高情况分析 (N=20)

测试项目	对照组成绩 (cm)	实验组成绩 (cm)	显著性
身高	174.8±4.2	175.5±4.6	P=1.045

表 3 测试前实验组和对照组技术水平情况分析 (N=20)

测试项目	对照组成绩 (分)	实验组成绩 (分)	显著性
田径技术水平	72.32±3.45	73.65±3.11	P=0.428

如表 2、表 3 所示，使用独立样本 T 检验分别得出实验组和对照组的 400m 成绩、身高情况和技术水平的 P 值都大于 0.05，说明对照组学生和实验组学生之间的 400m 成绩、身高情况和田径技术水平没有显著性差异。因此可以认为实验组学生和对照组学生水平相当，具有可比性，可以进行后续实验，保证了实验的可行性。

## 2 实验结果与分析

表 4 测试后实验组和对照组 400m 成绩 (N=20)

测试项目	对照组成绩 (s)	实验组成绩 (s)	显著性
400m	64.27±1.26	69.16±1.18	P<0.01

表 5 测试后实验组和对照组 400m 技术水平情况分析 (N=20)

测试项目	对照组成绩 (分)	实验组成绩 (分)	显著性
技术水平	75.32±2.55	80.25±2.15	P<0.01

通过表 4 和表 5 可以明显看出，实验组的 400m 成绩快于对照组，且实验组和对照组之间的 P 值小于 0.01，具有显著性差异。根据测试后的田径技术水平数据情况可以看出，对照组学生的动作技术没有实验组学生的动作技

术好。说明心理暗示训练法相比传统的教学方法更能加快学生的速度和提高动作技术水平,且学生自行掌握了自我暗示方法可以自己调整田径时的心理状态,提高田径自信心,在日常训练和竞赛中更好的发挥田径水平。

### 2.1 心理暗示在田径运动中应用的情况

表6 被调查者进行田径运动时出现“心理暗示”的情况(N=20)

选项	比例
有过	53.85%
不确定	33.08%
没有过	13.08%

表7 被调查者是否会在田径课之前进行积极的心理暗示情况(N=20)

选项	比例
是	81.54%
否	18.46%

表8 被他人用消极言语暗示是否会影响田径信心情况(N=20)

选项	比例
是	69.23%
否	30.77%

表9 被他人用积极言语暗示是否会增加田径自信心情况(N=20)

选项	比例
是	91.54%
否	8.46%

### 2.2 用积极暗示代替消极暗示的效果

根据表6显示,有一半以上的被调查者会在田径运动中出现心理暗示的情况,根据表7,有81.54%的被调查者会在田径课前进行积极的心理暗示。说明绝大部分运动者是会采取积极的心理暗示代替消极的心理暗示。而表8显示,被他人用消极言语暗示,例如“你田径不行”“你水平好低”等,有一半以上的运动者觉得会影响到田径的自信心。表9的调查中,被他人用积极言语暗示,例如“你的姿势好标准”“你跑的好快”等,91.54%的运动者认为会增加田径自信心。所以,用积极暗示代替消极暗示对提高田径效果有很高的帮助。

### 2.3 提高田径信心和技术水平

根据表9显示,被他人用积极言语暗示会大大提高田径者的自信心,表7显示,在上课前进行积极的心理暗示也是为了提高田径自信心,且能抱着良好的心理状态学习技术,提高技术。通过观察和想象他人的行动,人们得到了代替的经验,这会影响到自信心的形成。想象一下用同样的能力成功了还是失败了的操作,会改善观察员的自信判断,或者减少吧。促进自信信息的另一个来源是语音诱导,包括别人的建议、赞赏和自我建议。语音诱导可以使人们相信他们的能力,并为完成特定的工作做出更大更长久的努力。

### 2.4 学生要主动的进行自我暗示

表10 被调查者选择积极心理暗示提高田径技术情况(N=20,多选题)

选项	比例
增强自我积极暗示的主动性	88.46%
不断的自我提醒	70.77%
强化成功经历,弱化失败阴影	68.46%
学会自我反省	56.15%
用积极想法取代消极想法	57.69%

#### 2.4.1 要增强自我暗示的主观能动性

自我暗示是提高运动者自信心的最佳方法之一,然而如表5所示,真正知道在田径运动中运用心理暗示的只有53.85%,所以增强自我暗示的主观能动性显得非常重要。例如:在田径前,告诉自己天气不错,热身也充分了,一定可以游的很快;在田径时感觉疲惫了告诉自己,“我不累,我还能继续跑”,跑完告诉自己,“刚刚跑得不错,下次继续努力”。

#### 2.4.2 不断的自我提醒

自我提醒是指意志力薄弱时,用言语暗示提醒和勉励自己。这种方法有很多人使用,比如发怒时,提醒自己“不要发怒”;着急时,警告自己“不要着急”;有大的内部纠纷和纠纷的时候,请安慰自己“全部通过”。让自己回忆起来通常是在沉默的内心语言中进行的,它也可以加强自己的说话或者自己在自己的地方呼喊。

#### 2.4.3 强化成功经历,弱化失败阴影

好的田径体验能给予运动者更多的自信以及经验的积累,但一次的失败往往会使其长时间的无法从失败中走出来。因此不仅是学生自己要给自己多鼓励,而且教师若是想培养学生,也应采用多鼓励、少批评,调节和改变学生注意力指向,对训练过程控制有针对性,最终达到田径状态稳定、田径效果提高的结果。

#### 2.4.4 自我反省

孔子曰:“吾日三省吾身,为人谋而不忠乎?与朋友交而不信乎?传不习乎?”自我反省就是经常对自己的行为表现等进行思考,反思自己的行为,改掉不好的,继续保持好的,有助于良好意志的培养。比如做完一个练习,要思考一下刚刚自己哪里没做对,做对的地方要继续保持。又比如,如果遇到心情不好导致田径不积极,注意力下降,要反思自己因为一时的心情影响学习和提高田径技术的时间是否值得,并尽快调整好自己的心态。

#### 2.4.5 用积极想法取代消极想法

首先,列出否定的思考方式,为各自否定的思考写自我声明。当你发现你脑子里的小声音在静静地抹杀着积极的想法时,你会重复这些语句。随着时间的发展,新想法将会用积极的和负面的思维进行替换。卡迈克尔

博士说,自己的声明不能脱离否定的想法,或者说,大脑可能不接受他们。例如,如果有否定的想法,“现在我很沮丧”,然后声明是“我真的很幸福”,那就不工作了。好了,适当的自我声明:“所有的生命,都可以有它的沉浮。”有时,如果自己声明过于例程,则可以用其他方式来表达,或是重写以唤起更积极的感情。例如,改变自我声明“那是为了享受美好的新一天”探索你的新生活是很好的。

### 3 结论与建议

#### 3.1 结论

(1) 心理暗示训练运用在田径运动中可有效提高学生的田径成绩和动作技术水平。

(2) 用积极的心理暗示代替消极的心理暗示,强化成功经验,弱化失败阴影,以提高田径自信心和技术水平。

(3) 影响田径运动的因素有外界因素和内在因素,其中内在因素的个人心态是最重要的影响因素,因此在田径运动中运用良好心理暗示十分重要。

(4) 有接近一半调查者不能很好的运用心理暗示帮助自己更好的进行田径运动,应提高学生自我暗示的主观能动性。

#### 3.2 建议

(1) 经过调查发现学生对于可以将心里暗示法运用在田径运动中并不了解,希望学校可以多普及该方法,帮助学生自行运用,提高学生田径技术水平,使得学校在田径竞赛中取得更高更多的名次。

(2) 由于暗示教学法在对于体育类教学与常规教法之间存在很明显的差异,故希望此次研究能够为我校田径教学提供一定的改良依据。

(3) 田径教学的另一项促进方法除了学生自身的心

态,就是希望高校能提供有利的泳池环境和泳池设施,使学生能在上课时、训练时的注意力更加集中在田径技术上。

(4) 教师(教练员)在教学过程中应该多注意学生的心理状态,不能仅限于锻炼体能和学习技能。

#### 【参考文献】

- [1] 吕成桂. 步枪射击中的自我暗示训练法[J]. 上海体育学院学报, 1997(1): 62-63.
  - [2] 杨嘉. 心理暗示法在网球发球教学中的应用研究[J]. 科技信息, 2012(34): 322.
  - [3] 罗旭. 心理训练法在网球发球教学中的应用研究[J]. 内江科技, 2010, 31(3): 180-182.
  - [4] 姚远. 心理训练法在网球接发球教学中的应用研究[J]. 湖北体育科技, 2005(2): 211-213.
  - [5] 韩广平. 暗示法在田径训练中的运用[J]. 田径, 2019(3): 47.
  - [6] 胡悦. 影响运动员成绩发挥的心理因素与训练方法[J]. 冰雪运动, 2017, 39(4): 54-57.
  - [7] 李昀睿. 网球接发球教学中的心理暗示训练分析[J]. 才智, 2016(16): 154.
  - [8] 甘云婧. 心理暗示在高校网球教学中的应用[J]. 当代体育科技, 2015, 5(11): 140-141.
  - [9] 蔡勇. 谈心理暗示训练在运动训练中的应用[J]. 科技资讯, 2005(25): 181-182.
- 作者简介: 孙丹(1972-), 女, 汉族, 吉林长春人, 副教授, 广州大学体育学院, 研究方向: 体育教育与运动训练; 杨远平(1963-), 男, 汉族, 广东人, 副教授, 广州大学体育学院, 研究方向: 体育教育与运动训练; 通讯作者: 何建伟(1973-), 男, 汉族, 福建莆田人, 博士, 教授, 硕士生导师, 广州大学体育学院, 研究方向: 体育学研究。