

台及综合服务运行系统。高校智慧体育服务平台的构建应充分加强对数据的运用。在技术嵌入的基础上,对于技术及其所产生的数据使用,实现其应用价值才是服务平台构建的目的所在。因此,需从数据治理的规范制度、组织构建、开发统一的系统平台、循环评估等方面着手^[9]。数据的使用还需强调数据安全,随着《中华人民共和国个人信息保护法》的正式实行^[10],表明我国注重数据的保护。高校智慧体育服务平台的构建也应针对可能出现的安全、风险、隐私等问题通过完善的制度体系加以约束。

4.4 以主体需求为核心, 加速服务供给的精细化

从生产力与生产关系的辩证角度来看,高校智慧体育技术属于生产力,高校智慧体育服务制度属于生产关系,而对于生产力和生产关系来说,“人”是最重要的核心要素^[11]。在高校智慧体育服务平台构建中要特别关注“人”,即不同主体的重要作用。对建设主体而言,无论是智慧体育服务平台建设、维护还是数据运营都需要相关专业人才。因此,需制定人才引入制度,通过政策吸引人才,在此基础上加强技能培训,培养复合型人才。对使用主体而言,高校智慧体育服务平台构建的服务对象是“人”,要满足学校管理者、教师、学生等不同个体的多元需求。在高校智慧体育服务平台构建中,平台应积极主动回应使用主体的应用体验,不断改善平台技术;根据管理主体的有效反馈提升平台服务效果;根据使用主体的实际需求加速平台服务供给;根据建设主体的实践理念转化平台服务价值。紧贴使用主体,以其获得感、满足感作为验证智慧体育服务平台的构建效果,以其使用感受作为最终目标,增强其对高校智慧体育服务平台构建的认同与支持。

5 结语

在数字化发展的时代背景下,高校体育也逐步向智慧化转型,其中智慧体育服务平台是高校体育智慧化转型的重要载体,但是囿于我国智慧化平台的构建处于起步阶段,高校智慧化建设行业标准缺失、各地区高校智慧化发展水平不一等原因,导致其发展缓慢。基于此,通过系统分析普通高校智慧体育服务平台构建的切实要求,从总体上把握普通高校体育智慧化转型的发展方向,综合选择数字体育企业及高校,通过实地调研重点关注数字体育企业智慧体育平台建设及系统流程,构建高校智慧体育公共服务平台组织架构。从制度、组织、技术、主体需求四个方面,全方位考量普通

高校智慧体育公共服务平台的推进路径,以期推动高校体育与数字技术深度融合,加快转型速率,提升服务水平。

[参考文献]

- [1] 中共中央国务院印发《数字中国建设整体布局规划》[EB/OL]. (2023-02-27) [2023-04-26]. http://www.gov.cn/xinwen/2023-02/27/content_5743484.htm
- [2] 张强,王家宏. 新时代我国智慧体育场馆运营管理研究[J]. 武汉体育学院学报,2021,55(11):62-69.
- [3] 傅钢强,魏歆媚,刘东锋. 人工智能赋能体育场馆智慧化转型的基本表征、应用价值及深化路径[J]. 体育学研究,2021,35(4):20-28.
- [4] 朱兰芳,陈晓峰. 物联网赋能智慧健身: 价值、现实困境与优化路径[J]. 体育文化导刊,2022,242(8):58-64.
- [5] 徐国冲,陈宇环. 找回技术治理中的制度维度[J]. 贵州大学学报(社会科学版),2023,41(2):23-32.
- [6] 罗珉,何长见. 组织间关系: 界面规则与治理机制[J]. 中国工业经济,2006(5):87-95.
- [7] 张家才,张晓杰. 数字政府建设: 技术与制度的互嵌与重构[J]. 行政科学论坛,2023,10(1):63-70.
- [8] 韩志明,李春生. 治理界面的集中化及其建构逻辑——以河长制、街长制和路长制为中心的分析[J]. 理论探索,2021(2):61-67.
- [9] 傅钢强,晏慧,冯祎中,等. 我国智慧体育场馆数据治理体系及联动策略[J]. 西安体育学院学报,2023,40(2):188-196.
- [10] 十三届全国人民代表大会常务委员会第三十次会议通过《中华人民共和国个人信息保护法》[EB/OL]. (2021-08-20) [2023-05-16]. <http://www.npc.gov.cn/npc/c30834/202108/a8c4e3672c74491a80b53a172bb753fe.shtml>
- [11] 张佳慧. 数字化改革中技术与制度协同研究——基于浙江省嘉兴市的实践[J]. 未来与发展,2023,47(3):7-11.
作者简介: 武子雄(1998—),男,汉族,山西吕梁人,硕士在读,哈尔滨体育学院研究生院,研究方向: 体育教育训练学; 谢家旺(1996—),男,汉族,江西赣州人,硕士在读,哈尔滨体育学院研究生院,研究方向: 体育教育训练学。

表象训练法在 42 式太极拳上的运用分析

张世杰¹ 李孟遥² 侯太甫^{1*}

1 韩国庆一大学, 韩国 庆山 38500

2 陕西师范大学, 陕西 西安 710119

[摘要]近年来, 心理学的方法用于体育领域已被大众逐渐认同。因我国生活水平逐渐提升, 大众对于身体素质的认识越来越深刻, 也需要一项缓慢的体育运动来弥补生活中对于运动的欠缺。太极拳是一种起源于明末清初河南陈家沟村的中国武术, 在过去三百多年里, 已发展成陈式、杨式、吴式、孙式和武式五大流派^[1]。本篇文章以 42 式太极拳为研究对象。它以“杨式太极拳”为主, 动作上博取“陈式”的发劲, “吴式”的平圆, “孙式”的舒展圆活, 博采众长之后整套动作显得气势舒展大方, 刚柔并重, 速度变化显得刚柔有变。太极拳较为缓慢且太极拳对运动场地以及运动环境的要求较低, 但是太极拳相对于其他运动, 动作较多, 且节奏难以掌握, 因此流畅且正确地练习太极拳成为了这项运动的难点。表象训练法是一种心理训练方法, 利用对动作的回想, 思考, 分析, 记忆来加快学习太极拳套路的效率提高学习的准确性。指导者也可通过演练以及语言来让学习者从视觉、听觉中潜移默化地接受表象训练法。表象训练法简单易实施, 适合运用于太极拳练习中, 因此本篇文章将针对表象训练法如何充分在太极拳学习过程中发挥作用进行研究, 并尽可能找出表象训练法在太极拳学习过程中最优的路径。在 42 式太极拳教学中采用表象训练法, 有助于提高习练者学习太极拳的效率以及动作的准确性。促进习练者自我效能的实现, 激发学习 42 式太极拳的积极性。也可以大大提高太极拳教学的效果。

[关键词]表象训练法; 42 式太极拳; 太极拳教学

DOI: 10.33142/jscs.v3i6.10822

中图分类号: G852.11

文献标识码: A

Analysis of the Application of Imagery Training Method in 42 Style Tai Chi

ZHANG Shijie¹, LI Mengyao², HOU Taifu^{1*}

1 Kyungil University, Kyongsan, 38500, Korea

2 Shaanxi Normal University, Xi'an, Shaanxi, 710119, China

Abstract: In recent years, the application of psychological methods in the field of sports has gradually been recognized by the public. Due to the gradual improvement of living standards in China, the public's understanding of physical fitness is becoming more profound, and a slow sports activity is also needed to make up for the lack of sports in daily life. Tai Chi is a Chinese martial arts originated in Chenjiagou Village, He'nan Province during the late Ming and early Qing dynasties. Over the past three hundred years, it has developed into five major schools: Chen style, Yang style, Wu style, Sun style, and Wu style. This article takes 42 style Tai Chi as the research object. It is mainly based on "Yang style Tai Chi", drawing on the power of "Chen style" in its movements, the flat and round "Wu style", and the relaxed and lively "Sun style". After drawing on the strengths of others, the entire set of movements appears to have a relaxed and generous momentum, emphasizing both rigidity and softness, and the speed changes appear to be both rigid and flexible. Tai Chi is relatively slow and has lower requirements for the sports field and environment. However, compared to other sports, Tai Chi involves more movements and is difficult to master the rhythm. Therefore, practicing Tai Chi fluently and correctly has become a challenge for this sport. The imagery training method is a psychological training method that utilizes the recall, thinking, analysis, and memory of movements to accelerate the efficiency and improve the accuracy of learning Tai Chi routines. Mentors can also use drills and language to enable learners to unconsciously receive surface training methods from both visual and auditory perspectives. The imagery training method is simple and easy to implement, and is suitable for use in Tai Chi practice. Therefore, this article will focus on how the imagery training method can fully play a role in the learning process of Tai Chi, and try to find the optimal path for the imagery training method in the learning process of Tai Chi. The use of imagery training method in the teaching of 42 style Tai Chi can help improve the efficiency of practitioners in learning Tai Chi and the accuracy of movements. Promote the realization of self-efficacy among practitioners and stimulate their enthusiasm for learning 42 style Tai Chi, which can also greatly improve the effectiveness of Tai Chi teaching.

Keywords: representation training method; 42 style Tai Chi; Teaching Tai Chi

1 训练方法概念界定

1.1 表象训练法的概念

表象训练法是心理训练方法的一种, 在竞技体育和休

闲体育训练中被广泛应用。是通过习练者积极的心理活动, 通过想象、回忆所学动作幅度, 动作角度, 动作力度, 来让动作在脑海中进行演练, 然后对脑海中所演练的动作进

行思考、分析来加深对动作的记忆^[2]。表象训练法主要是用于提升学习者在学习的过程中学习动作和掌握动作的效率。很多太极拳老师都将表象训练法用于太极拳教学的过程中，加强学生对于太极拳动作的记忆，从而让学生可以较为完整的将太极拳套路演练下来。其具体内容如下：

1.2 传统训练法的概念

传统训练法是习练者先跟太极拳老师学习太极拳动作，然后通过不断的练习，强化肌肉记忆，在学习会太极拳动作后，太极拳老师进行纠正，习练者再依靠多次练习去更正之前的错误动作，通过长时间，多次反复地练习，来掌握和巩固所学习的太极拳套路。通过老师的言语提示以及动作演示来感受太极拳练习节奏，再通过长时间反复练习去让肌肉形成节奏性记忆。

2 表象训练法的应用

2.1 习练者对表象训练法的运用

首先对于太极拳初学者而言，繁多的太极拳动作是初学者学习记忆的困难点。初学者在学习太极拳套路的过程中，可能会出现动作顺序、方向的记忆混乱，动作衔接的失误等使其难以静下心来学习。利用表象训练法可以让初学者在学习太极拳的过程中，通过反复回忆刚学习的太极拳动作，在脑海中多次演练，来加深记忆。从而掌握太极拳套路的正确顺序。也可以在太极拳动作学习前，先在一些视频中看这些动作，利用视觉表象从而加深对太极拳动作的认知，在学习太极拳的过程中更容易掌握这些动作。表象训练法也可以使初学者在学习过程中，从而提高学习者学习太极拳的效率以及准确性。

其次对于已经掌握太极拳套路的习练者而言，太极拳每个动作规格的准确性是太极拳习练者的困难点，习练者在太极拳的演练过程中，往往难以将动作准确地表达出来。习练者可以利用表象训练法进行所演练动作的回忆、分析，从而找到自己的不足之处，然后结合传统训练法不断练习，反复进行，直至该动作完全纠正过来，也可以让指导者先进行正确动作的示范，然后习练者在自己脑中回忆指导者动作形象与自己演练时的差异，更正自己动作中的不足，从而更好地在演练中将太极拳动作准确地演练出来。在习练者熟悉太极拳动作后，也可利用表象训练法来找出太极拳动作中的攻防特点，更全面地了解太极拳动作。

最后对于太极拳运动员而言，太极拳缓而舒的节奏是太极拳习练者的困难点，较高水平的太极拳运动员的要求是将太极拳套路如行云流水般地演练下来。在日复一日，年复一年的太极拳训练中，进步空间会逐渐压缩，进步幅度会逐渐减慢。习练者难免会心生焦躁。研究表明8周练习太极拳可减少练习者抑郁和愤怒的情绪^[3]。太极拳可缓解练习者的情绪障碍和疲劳^[4, 5]。正所谓思而不学则罔，学而不思则殆，运动员往往缺少对自己所演练套路的思考，才会出现日复一日地练习却难以进步甚至退步。太极拳运

动员可以利用表象训练法，首先要集中注意力和提高精神专注力让演练的套路在脑海中清晰地再现，自己在动作再现的过程中，找出自己问题的所在，找出自己的节奏误差，然后更正自己在演练时所出现的节奏性问题。最后通过表象训练和传统训练来更正自己太极拳套路演练过程中的问题。在遇到较难的太极拳技术动作时，可以利用表象训练法在脑中形成动作缩影，从多角度分析、思考动作要领，再利用传统训练法进行实践练习，从而攻克困扰自己的太极拳技术难点。

2.2 表象训练法在教学上的运用

在太极拳教学过程中，因习练者对太极拳动作的理解和掌握的差距较大，所以指导者不能一概而论，应根据习练者对太极拳的理解和掌握程度的不同而采取较为合适的表象训练法进行个体化指引，最大化地发挥出表象训练法的作用。

2.2.1 表象训练法基本动作指引

在初学者学习太极拳套路的过程中，指导者可以将太极拳动作合理地分解开，形成一个个简单易学的动作，并将这些分解后简单易练习的动作之间添加一些衔接点，然后进行太极拳动作的教学。以求初学者首先将各个动作逐步记下来，然后通过衔接点将整段套路记下来。达到初学者在习练完上一个动作后，可以顺势地演练下一个动作。指导者也应多次地向初学者展示正确的动作，引导初学者在脑海中重现指导者的动作，从而帮助初学者建立对太极拳动作的基本认知和记忆，以及提高对动作的兴趣和注意力。也可以为初学者接下来的太极拳套路学习奠定基础。

2.2.2 表象训练法整体动作指引

在习练者初步掌握太极拳套路后，引导者可以在习练者练习之前，先快速的将整套套路演练一遍，激发肌肉记忆。然后静下心来，通过表象训练法将套路完整地在脑海中重复一遍，再次强化习练者对于动作的记忆。最后再正常速度进行演练，使习练者逐步可以将太极拳动作完整的重复下来。巩固习练者对于太极拳套路的记忆。

2.2.3 表象训练法细节性指引

习练者熟练掌握套路练习后，需注意动作练习的力度、速度、角度、技巧、方法等细节。在习练者反复练习的过程中，指导者发现习练者动作错误后，自己先正确地将动作演练一遍，通过对示范动作的讲解分析强调习练者关注自己演练动作的细节，然后引导习练者通过表象训练法，将指导老师的正确动作在脑海中进行演练，记住动作的细节以及要点。在习练者练习太极拳动作时，指导者也可通过语言提示强调动作的要点，引导习练者做出正确的动作。从而帮助习练者提高对太极拳的熟练度，以及提高动作的准确性和协调性。

2.2.4 表象训练的相互性指引

指导者可以在运动员太极拳训练过程中，在传统的太

太极拳训练方式中灵活穿插表象训练法。在长时间传统训练后,运动员的身体会出现疲惫,为了避免在身体疲惫时有过高的运动负荷或在身体疲惫时出现运动损伤,可灵活采用表象训练法进行穿插训练,在运动员一定强度训练后,指导运动员进行表象训练法开始训练,让运动员在表象训练法中加深对太极拳套路的记忆并更正之前传统训练所出现的差错。在身体一定程度上恢复后,再次进行传统训练会加快太极拳套路训练的效率。同时表象训练法也可以使运动员来熟悉不同的训练环境,更有利于调整自己的心理状态和身体状态,掌握太极拳的演练节奏,以及提高对动作的适用性和灵活性。

2.2.5 加强表象训练的延伸性

指导者应给学习者强调表象训练法不仅仅局限于将已经学会的动作在脑海中反复再现,对于太极拳运动员而言,对于太极拳的套路早已熟然于心,运动员们仍需要利用表象训练来加强自己的演练效果。可以利用表象训练法来尝试一些较为困难的动作或深刻地了解一些简单的动作,然后通过对动作的高度理解,进一步提高动作的演练水平。再通过传统的训练来为此践行,从而提升运动员的太极拳演练水平,同时延伸表象训练法的作用。

3 表象训练法的注意事项

3.1 习练者的注意事项

表象训练法属于心理和思维的训练。表象训练法是一个系统、复杂,循序渐进的发展过程。所以习练者在使用表象训练的过程中,首先应集中精力,注重人脑感知过的事物和现实动作相互作用。利用表象训练法可以提高太极拳的学习效率,多数习练者会对表象训练法产生过度依赖,过度使用,从而忽视传统的训练方式;减少训练时间,训练频次,训练强度从而造成肌肉对42式太极拳固有记忆模式不断弱化,逐渐减退,造成动作不连贯,动作规格不精确,甚至动作变形。强调表象训练法固然重要,但忽视传统训练法是不利于太极拳的学习。传统的套路演练仍是不可或缺的,习练者仍需通过长时间、多频次、高强度的传统训练,才可以将太极拳套路熟练、正确地掌握。只有将表象训练法与传统动作训练同时注重起来,才能有效的发挥表象训练法的作用,在学习太极拳套路的同时,利用表象训练法来加深对动作的记忆,以及更正在太极拳传统训练时所出现的错误。对于太极拳套路较为熟悉的运动员也应多结合传统训练来加强对动作的攻防含义的理解。在运用表象训练法的同时也应注意自身反馈与调整,需要不断地在表象训练法中获取反馈,了解自身训练效果,并及时进行适当的调整,二者完美结合,相得益彰。才能在表象训练法中更快更精准地解决42式太极拳套路练习过程中遇到的问题。

3.2 指导者的注意事项

表象训练法是在教学中一种有效的教学办法,指导者

应在开始表象训练之前,首先需要明确训练的内容,确定一个清晰的目标,让学习者清晰地跟随指导者的语言指引进行表象训练。其次指导者在进行表象训练法教学时,也应注意各个动作的顺序、力度、速度、角度、技巧、方法,适当的考虑学习者的训练环境、身体状态等等。根据不同的情况及时调整表象训练法,最后再通过语言提示,来让习练者更清晰、准确地重现技术动作,从而提高训练效果。表象训练法也需要持之以恒地练习,只有反复地练习,才能使表象记忆深化,对42式太极拳有更深刻的理解。指导者一旦不重视表象训练法的持续性,那么表象训练法的效果肯定也微乎其微。

习练者在利用表象训练时难免会在太极拳套路学习的过程中记错动作要求,并通过表象训练法在大脑中不断加深印象,从而掌握一个错误的动作。指导者应进行及时的指导,来更正习练者在练习中所出现的错误。指导者也应不断完善、创新表象训练法的训练模式,充分的结合太极拳训练场地以及学习者的身体状态,将表象训练法和传统训练法相结合利用,才能最大化加快学习者学习太极拳的效率。

4 结论与建议

4.1 结论

表象训练法(心理意象 mental imagery, MI)被定义为“没有任何运动的运动的心理表征”^[6]。这是一个想象一个动作而不执行它的过程。主体依靠记忆来理解动作的过程。在心理练习过程中,受试者重复想象的动作以提高动作的实际表现。身体和心理练习的结合有助于恢复成功的运动。在此过程中,人在心里明确地排练完成任务时所需的动作顺序。重点和规划提高了对所需任务认识^[7]。在初学者学习太极拳的过程中加入表象训练法不仅可以加深对于动作的记忆,也可以使初学者回忆太极拳练习时出现的错误,自我进行更正,使初学者可以更快且更准确地学会太极拳套路;在习练者练习太极拳的过程中加入表象训练法可以让习练者充分的理解太极拳动作,思考太极拳动作中的攻防含义,从而较为全面地理解动作,加强习练者对于练习太极拳的节奏感受。在太极拳习练者多次练习太极拳后,加入表象训练法可以让习练者在练习程中避免超负荷运动,以及一定程度上避免运动损伤;还可以让习练者在表象训练法中学习一些较难的动作,加强自身太极拳演练水平。指导者也要做好初练者开始阶段的运动表象建立,中级阶段,注重练习者各个动作的顺畅衔接,对于熟练掌握者,注意纠正和调整动作规范。研究表明在太极拳教学中运用表象训练法不但可以提高习练者的各项身体能力,也可以大大提高太极拳教学的效果^[8]。还有研究发现表象训练法对于纠正弱势动作(偏科现象)有显著效果^[9]。表象训练法作为一种心理训练方法,在42式太极拳教学中采用表象训练法,有助于提高习练者学习太极拳的效率以及动作的准确性。促进习练者自我效能的实现,