

定向越野运动中的心理影响因素研究

卢 国

(吉林农业大学,吉林 长春 130118)

摘 要: 通过从定向越野运动的渊源、分类、特征及其其它体育运动项目相比,主要归纳出定向越野运动中的心理影响因素,包括图像记忆、路线记忆、空间位置记忆、注意品质的特征及其它的心理表象。

关键词: 定向越野运动; 心理因素; 影响因素

中图分类号: G804.8

文献标识码: A

文章编号: 1672-1365(2014)01-0063-02

Research the influence on psychological factors by Orienteering

Lu Guo

(JiLin Agricultural University, ChangChun 130118, China)

Abstract: The paper is by means of orienteering origin, classification, characteristics and comparing with other sports, it mainly summarizes the psychological factors by Orienteering. It includes memory of image, memory of route, spatial memory, attention characteristics and other mental imagery.

Key words: orienteering; psychological factors; influncial factors

1 前言

定向运动不仅仅可以在大自然中进行,在城市中的公园、校园和街头都可以举行不同性质的比赛,而且根据参赛者的不同年龄、性别、身体状况、所掌握的定向技术的水平可以设计出不同的比赛路线,以此来满足比赛的需要,也就是说定向运动可以满足不同人群的需要,上到80多岁的老人,小到3、4岁儿童^[1]。在斯堪的纳维亚半岛,这里是定向运动的发源地,也正因为如此,定向运动可以说是当地居民生活所不可或缺的一部分,在节假日里,带上自己家人或是相约亲朋好友,大家一起来到野外,进行一场富有情趣的定向比赛。随着定向运动的推广在很多欧洲国家包括现在中国的一些城市,人们把定向看作是“智者”的游戏,是一种富有挑战性、冒险性、令参与者兴奋的一项竞技性运动项目。

定向运动有很广的适应性,他的竞赛规程非常灵活,组织起来较简单,参赛者完全可以根据自己的爱好设计和组织整个赛事。因此只要我们愿意充分发挥创造力,就可以开发独具特色的,符合定义运动特征的定向项目。这也是定向运动的一个重要的特点和魅力所在。但定向也有它的局限性,它是一项亲身体验型的项目,只有参与到其中才能感受到它的魅力,也就是说无论是在现场还是通过一些媒介(包括网络、电视直播等)去观看都无法体会到其中

的乐趣。

2 定向运动与其他体育运动项目相比较

从技术因素来看,定向运动又可以归属于技能类项目。而在技能类项目基础上我们可以对定向运动进一步归类,从心理因素上来说,定向运动对运动员在注意力的稳定、视觉表象的形成和感知有着较高的要求,与体操、高山滑雪、射箭等一些项目相类似;而从智力因素来看,定向运动对运动员的时空知觉、观察记忆能力、抽象思维能力、自我评估能力、独立分析、判断及解决各种技术性问题的能力都有较高要求,这又与足球、羽毛球、自由搏击等一些项目相类似^[2]。所以我们可以说定向运动与其他运动项目又有所不同,它是由体能作为基础,而受心理因素影响,同时又要具有科学的定向技能的一项智者的运动。

3 定向越野运动中的心理影响因素

3.1 图像记忆与路线记忆的“组块化”

当感觉器官受到外界不同刺激后,产生不同的感觉,虽然刺激作用已经停止,但产生的感觉仍然会停留极短的片刻,在人们的视觉中产生感觉滞留的现象尤为突出,当人们看某些东西时不会受到眼动和眨眼的干预而仍然保持知觉的连续性,这些就是视觉滞留所发挥的作用。心理学上将视觉刺激停止

* 收稿日期: 2013-12-20

作者简介: 卢国(1978-)男,吉林省长春人,讲师,硕士,研究方向: 体育教育训练学。

后,视觉系统对信息的瞬间保持叫图像记忆。

记忆是以记忆组块为最小记忆单位进行信息加工的,在信息加工过程中人的短时记忆容量为5~9个组块。提高短时记忆容量的关键是将一些常见的有规律的东西组块化成记忆的基本单位。定向精英高水平的地图识记能力并不是因为他们有过人的记忆天赋,而是他们在长期的训练和比赛中自觉或不自觉的掌握了一些视觉搜索的有效策略和对地图内容记忆的加工策略,并能在比赛中有意识或无意识的加以运用。

3.2 空间位置记忆与观察点位置效应

在查看、记忆物体的空间位置时,无论是单个物体的绝对位置还是多个物体的相对位置关系,都会选择相应的参照系统。这个参照系,可以是以东西南北为坐标的外部地理参照系,也可以是以自身前后左右为坐标参照系的,同时还受物体空间分布结构以及观察角度的影响。在日常生活中,记忆中保留的对物体分布空间结构的认识或者说印象,往往就是从第一次所处观察点(第一视角)所获得的观察结果。以后再来到这一环境中。所处的观察点就很可能不同于第一次,由于视角不同,将会对同一环境产生陌生感。只有当后继视角与第一视角相同或相近时才产生熟悉感。

通常情况下,虽然人们对空间布局的表征和记忆是根据第一次视角所观察到的结果,而且这种记忆还比较容易改变。但是,如果这第一视角与环境中物体分布的主轴不匹配,而后继视角(后面其他观察点的视角)却与环境中物体分布的主轴相匹配,这时,基于后继视角的记忆就会取代先前第一视角的记忆,因为这时经过调整的基于后继视角的记忆结构性更强、记忆的存贮与提取也更迅速有效。

3.3 注意品质的特征

3.3.1 注意广度

定向运动员在比赛时需要在尽可能的短的时间内观察地图上众多纷纭复杂的图形、符号、标记,在这些地物标记之间找出备选的几条路径,然后经比较选择出最适宜的路线,这就需要定向选手注意广度要足够大,能同时注意尽可能多的地图符号信息,视野要足够广,利用一切可以利用的线索,全面思考,确定最佳路线。在跑动过程中,由于运动速度的影响,会使选手的有效视野变小,这时在跑动中进行的地图与实地地形之间的对照就更受注意广度和有效视野范围的影响。

3.3.2 注意的分配

注意的分配是指在同时进行的两种或几种活动

的时候,把注意指向不同的对象。定向比赛中,选手一方面不停的奔跑,另一方面必须查看地图选择路径,或不停的观察周围环境,对照地形来矫正,调整路线^[3]。这些都要求选手具有良好的注意分配能力,尤其是随着比赛的进行,选手体能消耗逐渐增大,疲劳现象逐渐加重,注意力下降,思维开始变得有些迟钝,这时对选手的注意分配能力要求就更为提高,此时选手稍有不慎就很容易因未留神脚下路况而滑到、绊倒受伤,或因读图判断、路线选择出错而大大延误时间并影响自己的情绪稳定。

3.3.3 注意的转移

注意的转移是因为主观上有了新的任务,主动的把注意从一个事物转移到另一个新的事物上。主义的分配和转移两者之间有着密切的联系。也就是说,当注意发生每一次转移的时候,随之注意的分配也同时发生变化。注意一旦发生转移,原来注意中心以内的事物就会移动出去,也就是说新的事物将会进入的注意中心,原来所注意的整个范围也会所改变。所以,每次当注意中心的事物有所转换了以后,注意分配也就会呈现出不同的新状况。

定向运动员的注意也必须在地图、环境、地面状况之间不停的转移和分配,因此注意的分配与转移能力也应是定向运动员选材是需要考虑的标准之一。

3.3.4 注意的稳定性

定向越野运动比赛中造成选手注意分散的外部刺激主要有其他选手、游客和其他无关人员的影响等。注意的稳定性表现出一种注意起伏现象。就成人说,即使靠意志努力来控制,注意力也只能集中20分钟左右。

4 结语

定向越野运动的精髓就是在压力下独立进行迅速判断和果断决策。而要想在压力情境下进行迅速判断、决策并保证判断决策结果的正确,就必须具备良好的心理素质。良好的心理素质,定向越野运动员主要体现在优良的个性心理品质和较强的心理认知能力两大方面。

参考文献:

- [1] 张秀丽.北京市高校定向运动安全管理指标体系构建研究[D].首都体育学院硕士学位论文,2013.
- [2] 马承飞.前瞻记忆的TAP效应在定向越野教学中的应用研究[D].山东师范大学硕士学位论文,2013.
- [3] 王翔,彭光辉,张新安,汤万辉.定向运动[M].高等教育出版社,2005.