

# Analysis of the Influence Factors of Psychological Quality in the High Jump Competition

Weijiang Zhao<sup>1,a</sup>

<sup>1</sup>Department of Physical Education of Beijing Foreign Studies University, Beijing

<sup>a</sup>85938536@qq.com

**Keywords:** High jump competition, Psychological qualities, Influence factors.

**Abstract.** This High jump is a highly technical sports, it not only needs athletes and have a good sense of muscle and spatial sense, but also need to have a brave and decisive, courage to face difficulties of the will quality. In the whole high jump process, including the speed of running, the rapid movement of the jump brake, the space feeling of the crossbar in the air, this series of actions is also a complex psychological process, so athletes want to achieve excellent results in the competition, not only have good technology, but also must have a good psychological state. This study analyzes a series of psychological states in the high jump competition, and discusses its influencing factors, which is the athletes in the high jump competition for their own psychological activities to effectively self-control, play the best level, to obtain better results.

## 跳高比赛中的心理素质影响因素分析

赵卫江<sup>1, a</sup>

<sup>1</sup>北京外国语大学体育教研部

<sup>a</sup>85938536@qq.com

**关键词:** 跳高; 心理素质; 影响因素

**中文摘要.** 跳高是一项技术性很强的项目, 它不仅需要运动员具备良好的肌肉感觉和空间感知觉, 还需要具备勇敢果断、敢于面对困难的意志品质。在整个跳高过程中包括助跑的速度感、起跳制动的快速运动感觉、空中对横杆的空间感觉等, 这一系列动作同样是一个复杂的心理过程, 因此运动员想在比赛中取得优异的成绩, 不仅要具备良好的技术, 还必须具备良好的心理状态。本研究对跳高比赛中出现的一系列心理状态进行分析, 探讨其影响因素, 是运动员在跳高比赛中对自己的心理活动进行有效的自我调控, 发挥出最佳的水平, 获得更优异的成绩。

### 1. 引言

运动员如果想在比赛中取得好的成绩。不仅要有出色的技术和优秀的身体素质做保障, 还必须具备非常好的心理状态。在重大比赛中, 运动员的心理素质如何, 将直接决定技术水平的发挥, 并且直接决定比赛结果。

在跳高比赛中。横杆高度的不断升高, 对手实力的不断增强, 观众情绪的不断激动, 都会对运动员的心理状态产生很大的影响。因此。跳高比赛, 对运动员的心理素质要求非常的高。特别是稳定性, 自信心和敢于面对挑战的精神。运动员能否适用外界的竞赛环境, 并克服各种内部和外部压力, 与运动员平时的心理素质训练也是分不开的。一个运动员的心理素

质的好坏，对比赛成绩起到直接的決定作用。因此。通过对跳高运动员在比赛中心理状态影响因素进行研究，使运动员清晰的认识到心理因素的影响在比赛中起到的作用，可以让跳高运动员在比赛中更好的控制心理状态，使自己的水平发挥更稳定，并且可以运用心理战术，使对手发挥不出平时训练的水平，进而取得优异的比赛成绩。

## 2. 研究对象与方法

查阅文献资料，并对近十年的高水平跳高运动员比赛的心理素质研究文献进行梳理，归纳出更为简洁清晰的重点影响因素，并以体院及体校的跳高运动员共30人进行访谈调查，综合分析归纳结果。

## 3. 调查结果分析

### 3.1 自身心理状态对成绩的影响

因为跳高比赛的时间较长，而且每次试跳之间，都有很长的一段时间是观看其他选手的比赛，这一时间节点，足以对运动员的心理造成非常大的影响，更加增加了运动员的心理承受负担，在这种情况下，如果运动员不能及时的调整心态，就会出现紧张、动作僵硬、无法发挥出全面的技术水平。

通过对30名运动员在比赛中出现紧张现象的问题进行访谈的结果表明：他们在比赛中都经历过非常紧张的情况，紧张的现象主要表现为，肌肉僵硬，灵活性降低，反应迟钝，神经麻木，注意力涣散，参赛计划不明确，是跳技术动作表象模糊。在被调查的30名运动员当中，有85%认为自己会有反应迟钝的现象出现，有60%会出现尿频的现象。这些运动员参加过的各项比赛当中，70%的队员在不同的比赛当中，出现过无法控制自己情绪的状态。当运动员的心理状态紧张到一定程度时候，就会对肌肉造成高度的紧张。而自我控制因素，就是运动员在比赛中需要对自己产生的心理的应激反应，作出控制的一种状态，即有意识地采取一系列措施来克服产生的心理状压力，其目的就是将应激的状态调整到能发挥技术水平的状态当中，而这些心理调控技能，需要在平时的心理训练当中进行干预。而现阶段大部分运动员进行的心理训练，最多就是进行模拟跳高的比赛训练，这种训练对于真正比赛时候出现的心理状态，是没有太多可帮助的调节作用。大多数教练员在赛前，使用最多的是告诉运动员不要紧张，而在失利之后，教练采取的态度就是鼓励。这些方法，并不能真正起到改变运动员心理状态的作用。因此跳高运动员应该在平时的训练当中，有意识的进行自我控制心理状态的训练，从实际出发，把自己有把握实现的目标，作为自己努力的下一个方向，多为运动员创造心理压力的环境，并使他们有意识的进行自我控制。

### 3.2 对手的发挥对跳高运动员的心理影响

运动员在比赛之前过多的考虑到本次比赛的成绩和名次，就会感到压力很大，情绪紧张，或感到自己的身体、技术及比赛时间、场地都不理想，各方面的条件都不如对手好，会觉得对手技术水平过于优秀，这些都是很正常的想法。我们不应告知运动员去回避这些想法，而正确的做法应该是对比赛对手的情况，做到有一定的了解，多参加比赛，检测训练成果，增加实践经验。并告知运动员不要过多考虑外在因素，不要过多考虑名次，不要过多考虑对手的情况和水平，把自己的水平状态发挥出来，跳出自己最好的高度，一个目标一个目标的去实现和完成就好，不需要去关注过多对手的情况，这样在心理上就能起到一定的平衡作用，不可急于求成。

在具体的心理调节方法上，跳高运动员可以在比赛前采用注意力转移法，做一些自己感兴趣的事情，例如看书，散步，跟朋友打打游戏等，也可应用音乐调节法，听听歌，舒缓一

下心理状态。同时调整自己的比赛目标和期望水平，使之符合自己的实际情况，并留有一定的余地，减轻心理压力。

### 3.3 观众对跳高运动员的心理影响

跳高比赛中，观众对运动员的情绪影响同样较大，有的运动员在观众越多的时候，珠海腾越高的时候，会产生非常兴奋的状态，有许多运动员，也善于调动田径场观众的情绪，这样会使他们产生兴奋感，责任感和荣誉感，他们喜欢让观众为自己加油，并且拍手击掌，有观众，共同营造节奏感和良好的竞赛气氛。相反，而有很多运动员在观众的鼓励和加油声中会感到过度紧张，心理负担过大，不能很好的控制自己的情绪，反而发挥不出应有的水平。对于不同情况的运动员，应采取不同形式的训练方法。那些喜欢观众多，气氛好的运动员，喜欢热烈的幼儿园，平时要带他们到大型运动场单独练习，这时看台上没有观众，他们听不到激动人心的呼喊声，久而久之他们慢慢也会习惯没有观众的状态，这样在观众比较少的比赛当中也能够很好的发挥他的状态，调动积极性。对于那些特别喜欢安静气氛的运动员，应采取措施，都带他们到环境嘈杂的地方去训练，让他们适应这种比赛环境，这种练习会大大提高运动员对复杂环境的适应能力，提高成绩有很大的帮助。心理素质优秀的运动员，应该把周围的环境的各种压力转化为对自己有利的激励和动力，能够根据不同的环境调节自己的情绪，不断提高自己的竞赛水平。

### 3.4 大众媒体的期望对跳高运动员心理的影响

一位出色的运动员，必然会受到大众和传媒寄予的厚望，面对各种各样正面和负面的报道和评论，运动员应当有意识的控制自己的注意力。在比赛中，使注意力不被外界干扰，主要专注于技术动作当中，不急于试跳，等待自己的情绪稳定后在进行比赛，这样才能及时的排除外界的干扰，使比赛顺利进行。跳高运动员需要能够利用对自己有利的元素，排除对自己不利的因素，同时大众媒体也应该给运动员更多的空间和客观的评价，帮助他们发挥优势。

## 4. 赛前可能出现的心理影响因素及调控方法

### 4.1 赛前心理障碍的表现

表面上若无其事，但内心比较惶恐不安，自主的会打听比赛的人数及对手的情况，生理上表现出脉搏会加快口渴，说话发抖，手脚发软，面色苍白，神经过度紧张，肌肉发僵，肢体活动不顺畅，运动协调能力下降。赛前的准备活动不充分，肌肉不能达到充分的活动，运动员感到全身无力。威力不集中，反应慢。

### 4.2 克服赛前心理影响因素的训练方法

主要包括自我调节法、呼吸调节法、回想过去成功比赛的流畅感受、目标定位不宜过高、简单的身体技术练习、表象训练、自我暗示训练、模拟训练等。

### 4.3 克服赛前心理影响因素的坚持原则

① 赛中心理训练的灵活应用是以平时心理训练为基础的。在训练阶段进行表象训练时，应在不受干扰的环境中进行，并由教练对运动员进行督促训练。训练中可以让运动员先看他人过杆或录像，然后再让他们进行想象。待运动员通过多次练习，能较熟练地控制自我以后，要克服训练中遇到的种种困难，克服干扰，在模拟比赛和正式比赛中加以锻炼和巩固。

② 培养运动员训练和参赛的正确目的，树立正确的比赛动机。运动员在从事体育活动时既有内在动机也有外在动机，两者必须有机的结合，主次分明，才能调动运动员在训练和比赛中的积极性，一致于运动员在比赛竞技中心理能力不会有较大的波动。运动员应从实际出发，把自己有把握实现的目标作为自己努力的方向。

③ 培养运动员稳定又积极的情绪。不管是在比赛还是在训练中,当运动员发挥的很好时,不要让自己的情绪过度的兴奋而引起技术动作的变形;当运动员发挥的不理想时,就要通过一系列的心理暗示和加速助跑等方式,提高自己的兴奋程度和自信心。

④ 培养坚定的自信和顽强的意志。培养坚定的自信和顽强的意志首先要从平时的比赛中做起,尤其是状态低迷期,可以更好的培养自己的意志和自信,其次就是多参加大型比赛,让自己在比赛的压力下锻炼自己的自信和意志。

## References

- [1] Chenglong Que. The Research on How to Overcome the Psychological Obstacle in the High Jump Learning [J], *Contemporary Sports Technology*, vol. 9, pp. 221-223, 2019
- [2] Yiran Xue. Discussion on the Function and Training Method of Psychological Quality in High Jump[J], *Sports*, pp. 13-14, 2018.
- [3] Feng Zhu, Qichao Jin. Mental Training Before Competition for Professional High Jumpers [J], *Youth Sports*, vol. 62, pp. 26-27, 2018.
- [4] Fan Li, Dongbo Liu. Analysis and Regulation of Psychological Changes of High Jumpers [J], *Journal of Harbin Institute of Physical Education*, vol. 29, pp. 118-121, 2011.
- [5] Bin Dong, Jun Zhang. Research on Psychological Training of High Jumper's Anxiety in Competition [J], *Journal of Beijing Sport University*, vol. 31, pp. 1525-1528, 2008.
- [6] Kai Chuan. Analysis and Intervention of Competition Psychology of High Jumpers [J], *Journal of ShanXi Finance and Economics University*, vol. 34, pp. 97-99, 2012.
- [7] YuanYu Xu, Lie Zhou. Discussion on the Training of Psychological Self-control of High Jumpers [J], *Journal of Capital College of Physical Education*, vol. 13, pp. 59-61, 2001.
- [8] Biao An. Discussion on Physical and Mental Training Methods of Young Swimmers [J], *Sports World*, pp. 189-190, 2019.
- [9] Huaigang Yin, Dong Han. Psychological Characteristics of Chinese Elite Female Golfers [J], *Journal of Sports and Science*, vol. 40, pp. 100-105, 2019.
- [10] Xun Liu. Influence of Stress on Athletes' Mental Fatigue: A mediated Regulation Model [J], *Journal of Shenyang Sport University*, vol. 38, pp. 100-105, 2019.