

Application Analysis of Music Elements into Sports Training

Yingfei Wang

Yunnan Normal University, Kunming, Yunnan, 650500, China

Abstract

In competitive sports, sports training is an important part of competitive sports, but excessive focus on the athlete's knowledge, technology, tactics, psychology, physical comprehensive training and training is the inevitable trend of sports competition, but affects psychology, emotion and enthusiasm. In order to improve the athletes' training efficiency, sports performance, competitive level, physical and mental health, etc., the music elements can be properly integrated into the process of sports training, relying on the basic elements of music and the situation elements of the active sports training atmosphere, activate the sports cells, awaken the sports spirit, carry forward the sports culture, and improve the competitive level.

Keywords

sports training; music elements; application

音乐元素融入运动训练的应用分析

王应飞

云南师范大学, 中国·云南昆明 650500

摘要

在竞技体育中,运动训练是竞技体育的重要组成部分,过度专注于运动员的知识、技术、战术、心理、体能综合培养与训练是运动竞赛的必然趋势,但在一定程度上运动训练对心理、情绪、积极性等方面也造成不可避免的影响。为提高运动员的训练效益、运动表现、竞技水平、身心健康等,可把音乐元素恰当地融入在运动训练过程中,依托音乐的基本要素和形势要素活跃运动训练的气氛,激活运动细胞,唤醒运动精神,弘扬体育文化,提高竞技水平。

关键词

运动训练; 音乐元素; 应用

1 引言

跨入新时代,竞技体育在不断地演化,随着信息与技术的快速发展,结合科技与体育的智能化,运动训练走向专业化、科技化,但始终离不开运动主体的本质属性,运动训练是一项在个体的基础上为提高个人的知识、技术、战术、心理、体能等综合竞技能力,为提高运动成绩和竞技能力在有限的时间与空间范围内,进行集以身体为中心的临场体能供给、中枢神经控制、身体操作技能和心理操作技能为一体的身体练习。而音乐是抒发内心情感和表达情绪思维的方式,也是一种特殊的语言。二者的优势结合衔接起来,对于运动员的训练与比赛具有重要意义,将会激发运动员动机,提高运动

员的主观能动性、感知能力,增强运动技能掌握效果。

2 音乐元素对运动训练的启示

《礼记·乐记》有言:“凡音之起,由人心生也,人心之动,物使之然也,感于物而动,故形于声,声相应,故生变。”这句话阐述了音乐元素的变化与人的内心情感有一定的联系,是开启智慧的第一把钥匙,是一种声音、情感、视觉、时间的艺术形式,外加音乐与体育运动的结合形成一种艺术形式,在一定程度上对人的身体、心理、灵魂起到唤醒、呐喊、刺激、振奋、调节等作用^[1]。

2.1 激活细胞,加速唤醒水平

根据马丁的《心理技能训练指南》得知“倒U原理”,即心理能量逐步升高时,操作水平也随之提高,当心理能量达到一个点时,操作水平也达到最高值,该点称为最佳能量点或者最佳能量区,随后心理能量继续增加,操作水平即将

【作者简介】王应飞(1995-),男,彝族,中国云南砚山人,硕士,从事学校体育学研究。

下降。为此,在运动训练过程中,通过不同音乐的声波振动,刺激神经的化学反应,激活人体细胞同步共振,加快新陈代谢的转化,心理能量的充能,提高兴奋协调身体活动,从而逐渐加快促进唤醒水平^[2]。

2.2 进入状态, 体验运动流畅

训练前或赛前状态可通过音乐刺激运动神经,快速做出反应,加速血液流通和组织升温,增强对外界环境的抗干扰能力,促使运动员保持热血沸腾、乐观向上的积极态度,更快地进入适应状态,迅速调动身体机能,激发运动欲望,从而有效缩短进入工作状态的时间,使机体更快发挥自身的机能水平和运动能力,逐渐提高运动员的愉悦程度,体验运动流畅。

2.3 调节情绪, 重新定位自我

对于运动训练主体出现情绪变化差距明显时,可选择音乐来抒发内心的情感,释怀对某事物或意识的执念,意象演化动作或技能的衔接,激发与释放内心的渴望之力,追溯灵魂对自我的试问,冲破传统固有的思维,打开新的视野,跳出欲望的牢笼,净化脑海的中的疑问与犹豫,促使打破竞技水平瓶颈,再现新的自我认可,提升自我沉稳,定位新的方向与格局^[3]。

2.4 强化动机, 激发运动潜能

结合训练项目选不同的背景音乐,调整训练时的气氛,减少外界因素对运动员训练的干扰,促进运动员身心舒展,升华运动体验,加速大脑的兴奋度,提高运动表现力,逐步激发运动员永不放弃、永不气馁、永不低头的体育精神,激活更高、更快、更强的奥林匹克精神,心系家国情怀,不忘养育之恩,感激教化之情,肯定自我价值,从而强化运动员的动机,激发潜能。

2.5 适应节奏, 提高运动效果

运动员跟随音乐的节奏、旋律来进行运动技能与动作的学习,可以捕捉运动项目掌控的感觉,体会稳定变化规则和可控制的持续机械波,能够有效地发挥想象空间和提高运动表现,在短时间内保持人体机能与运动输出功率的相对稳定,充分有效掌握动作技能。改变音乐的基本元素或形式元素来放松中枢神经,逐渐使机体慢慢恢复到正常状态,从而达到理想的训练效果。

2.6 科学训练, 实时动态掌控

依据运动项目训练需要,运用音乐元素结合运动员的心理特质来诱导或调整训练,有利于训练计划的安排与衔接,依次有序地提高负荷强度与负荷量,为运动员激活身体、动作技能训练提供多样性手段,改变以往传统而又枯燥乏味的训练方式,提高运动员训练的自主积极性,利于运动技能的掌握,加深运动员与教练员的沟通,能够及时反馈运动员的训练状况,改进训练方案,便于监控训练的整个过程^[4]。

3 音乐元素融入运动训练的策略

3.1 以悦耳动听的音乐融入准备活动

在运动训练中,充分的热身准备活动是训练的前提,由于运动员之间存在各种差异,如身体机能、心理、素质、项目等各不相同,并且还会受到自然环境因素、社会环境因素等外部环境的影响,在诸多因素的影响下,运动员的整体运动能力与竞技水平的发挥也会随之受到影响^[5]。为此,通过选择悦耳动听的音乐伴奏,如英文歌曲 *Just to Be in Love* (纯音乐)、*Only Girl (In The World)*、*Everything I Need(Film Version)*、*Love Story Cover* 等音乐或 DJ 的风格,跟随音乐的节奏和旋律做准备活动,这样会有以下优势:

一是诱导运动员敞开心扉,促进心情愉悦,面带微笑,渐进性放松精神状态,刺激运动员神经递质兴奋,由被动接受转为主动乐观积极的进行热身活动^[6];二是根据音乐的节拍、节奏进行舞蹈性热身的活动方式,身体跟随身体舞动,活跃团队气氛,激发运动员的运动情绪高涨,转化为内在的心理能量,加快器官组织的升温,提高身体关节活动范围,提高柔韧性,到达热身目的;三是团队合唱自己的运动主题歌曲,以此激发团队与个体的运动信念,强化运动员的自信心,塑造自立、自强、自律的理念,促进运动员与运动员或运动员与教练员之间的沟通,增进队员之间的感情,增强团队凝聚力,坚定团队与个体的理想目标,培养相互帮助、相互鼓励、共同奋斗的团队精神,从而激活个体与团队相互监督训练,构建了良好的训练氛围,为热身训练的开局。

3.2 针对不同运动项目选择不同音乐

根据不同项目训练的不同时机选择不同的音乐,可按竞技能力的主导因素来分类:一是体能主导类的速度、力量、耐力性田径项目,涉及跑、跳、投等内容,此时可以选择激励、

励志类的音乐,如翻译为势不可挡、从头再来的 Unstoppable 等歌曲,加以教练员的安慰与鼓励,避免运动员在跑的过程或最后冲刺阶段时的无力与挣扎,在跳跃时的犹豫不决,在投掷时的畏手畏脚,把内心的种种不满与难过转化为力量,促动内心灵魂震撼,释放潜力,发扬艰苦奋斗、敢于拼搏的精神;二是技能主导类的同场对抗性篮球项目,可在练习球性、移动、比赛中用音乐来烘托背景,依托节奏同步手对篮球的控球频率,带动比赛的氛围,加快篮球比赛中攻防转换的节奏,渲染超脱的篮球文化;三是技能主导类的难美性体操项目,以古典、爵士音乐来伴奏融入,根据体操的动作规律选择旋律较高的歌曲,以此来融入训练情境,促使情景交融,为运动员营造优雅的环境气息,提高动作技能的掌握效果^[7]。

3.3 选择不同的音乐疏导运动员

运动员的训练是为了提高运动能力和竞技水平,但在运动员的一生中,要经历大大小小无数次的周期性比赛与训练,不断积累比赛经验,提高能力和竞技水平,在此过程中,要面对无数的挫折与挑战,不断克服自身的问题与外界因素,不仅饱受风寒、风吹日晒,还要面临赛场上的对手压力与场下教练的期望,心理承受太大的压力,并且留下太多的伤病,以此要因时而异、因人而异地选择音乐,鼓舞与治愈运动员的心灵,抚慰训练的艰辛与不易。

一是可选择具有代表性的爱国主义歌曲,让运动员与国同在、不忘初心、牢记使命、敢于拼搏、乐于奉献、为国争光;二是可选择斗志昂扬、激情四射的歌曲,内化心理能量,培养运动员具有一颗永葆青春活力、在任何时候都能从容淡定的心;三是选择抒情的歌曲,将运动员内心的思想、感情、经历等融入进去,抒发内在的心理,表现外在的刚毅。

3.4 用安静优雅的音乐融入放松活动

从运动训练的热身活动到训练结束,运动员的身体机能、意识、组织器官是有一个逐步激活的过程,如激活机体、进入工作状态、稳定状态、疲劳状态等^[8],都与运动员的身体素质、机能、神经控制、能量供应、心理操作密不可分,为此在身体放松阶段,为确保运动员身体完全放松,可以选择

舒适、安静、优雅的音乐或纯音乐刺激神经、心理再到身体,促使肌肉的紧张和血液加速循环逐渐降低,更好地控制呼吸频率、心率的恢复,加快心血功能的恢复,使身体处于完全放松状态,提高睡眠质量,加快新陈代谢的转化,更好地预防运动损伤^[9]。

4 结语

随着社会的不断发展,信息的不断更迭,竞技体育走进新时代,运动训练体系日趋完善,方法和手段逐渐多样化,为训练的最终目的迎来多种可能性、科学化、智能化等。通过把音乐元素融入运动训练中,以音乐元素与运动训练相结合,完善训练计划,优化训练方法,活化体育精神,打开心灵的窗口,提高训练效果,便于训练沟通,健全运动主体的人格,升华运动与音乐的艺术气息。

参考文献

- [1] 杜晏. 体育舞蹈训练的生物化学监控研究[J]. 体育风尚, 2021(3):281-282.
- [2] 马红锋,周超,徐真真,等. 运动康复训练联合音乐治疗对轻度阿尔茨海默病患者肢体康复运动能力的影响[J]. 心理月刊,2020,15(19):101-103.
- [3] 丁淑娜. 音乐表演专业钢琴教学中心理训练的研究[J]. 北方音乐,2019,39(22):107-108.
- [4] 杨静. 青少年田径运动科学化训练现状及对策研究[J]. 青少年体育,2019(8):85-86+140.
- [5] 刘忠华. 节奏训练在竞技武术套路中的作用[J]. 体育风尚,2020(9):49-50.
- [6] 张小杰. 音乐与体育的融合,增加体育课的艺术性[J]. 流行色,2019(8):182-183.
- [7] 王子玥. 音乐节奏的干预对青少年体育舞蹈训练的影响[J]. 体育科技文献通报,2020,28(8):166-168.
- [8] 刘中永. 青少年运动员的运动营养与疲劳消除研究[J]. 青少年体育,2019(11):80-81.
- [9] 李杰. 论音乐可以提高小学体育教学效率[J]. 中国校外教育, 2019(24):10+103.