

第 3 期

运心小知识 | 运动知觉控制——速度知觉控制与训练

在竞技运动中，事物在空间、时间和运动这三方面的变化较日常生活更加迅速和剧烈，并要求运动员不断和及时地对这些没有固定模式的变化做出准确的判断和决策，同时以各种运动动作对此做出反应。

空间知觉

反映物体空间特性的直觉，包括形状知觉、大小知觉、距离知觉等。



时间知觉

反映客观事物运动和变化的延续性和顺序性，是一种感知时间长短、快慢、节奏和先后次序关系的复杂知觉。



运动知觉

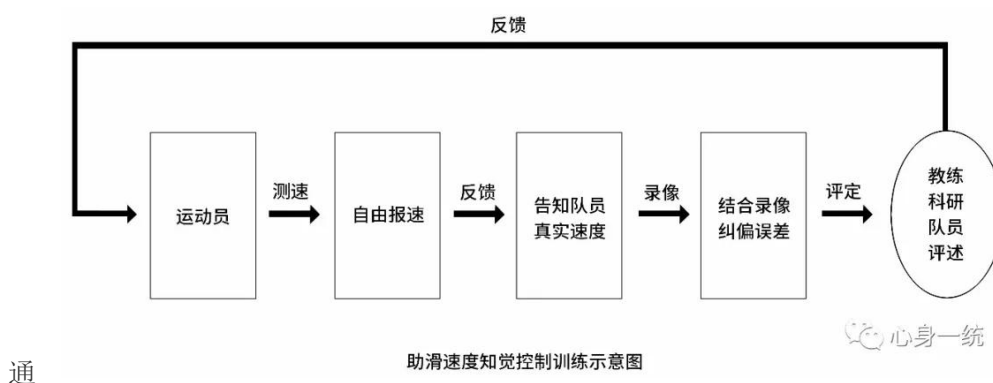
运动知觉是人脑对外界事物和机体自身运动的反映。机体自身运动的知觉常常受到来自两方面的干扰：来自外界的各种视觉和听觉的干扰，以及自身动作反应的干扰。

运动知觉控制训练对提升运动竞赛成绩有重要意义。以滑雪运动员为例，自由式滑雪空中技巧整套技术动作中，助滑速度知觉控制和空中动作占总成绩的70%，助滑速度控制是保证合理起跳、空中动作质量、着陆稳定的基本环节。因此为帮助运动员速度知觉控制，进行速度知觉训练十分必要。



速度知觉训练

速度知觉训练是借助反馈+评价来实现对运动员助滑速度知觉的有效监控过程，依据合理的助滑速度知觉控制范围，采用“测速—报速—反馈”的方式进行助滑速度知觉控制训练。



通

通过对运动员助滑速度知觉的监测、对比、评定，及时收集外部与内在的各种信息，按预先确定的助滑速度范围目标、策略和规则，缩小与预期目标误差的距离、采取进一步调控措施，达到运动员助滑速度知觉的最适宜控制过程。

参考文献

竞技运动心理控制研究与应用,周成林,刘薇娜,人民教育出版社,2010.