

七、心理与表现力的培养与训练

健美操带有极强的时代气息，个性的表现与团队精神、主流化与多元化、适应与挑战相互交融。同时竞技健美操要求非常高的艺术性与感染力，这就需要运动员有着外向型的性格、百折不挠的精神及丰富的表现力。

这方面的训练内容目前还很不完善与系统，我们大致可分为几个方面。第一，培养善于表现与迎接挑战的性格；第二，提高自信稳定的心理状态；第三，提高吸引能力与表现力。

（一）心理训练

自信是表现与提高稳定心理状态的前提。学生在做任何事情时先提出要求，要以鼓励为主，批评为辅，提出批评时要使他们感受到善意。要及时鼓励及时提出新要求。可以把学生所具有的优势尽可能地展示在众人面前，用于建立自信心。改变环境用于提高适应力，提出口号用于建立自信与稳定心理状态。采用集体练习使他们具有安全感与依托感，个人单独练习培养挑战心理与适应能力，请专家评审、打分、参加表演用于心理稳定值的提高。

（二）表现力培养

通过朗诵、小品、哑剧、舞蹈，组合、套路来培养运动员的表现力。表现主要有肢体表现与表情表现两类。