

# 浅谈职专运动队中长跑运动员训练的情趣激发

王连举

(天津市中山志成职业中等专业学校, 天津 300000)

摘要: 中长跑的训练比较单一枯燥, 运动员易产生消极情绪, 因此提高运动员的训练兴趣格外重要。本文通过调查中长跑训练的实际情况, 深入分析, 对运动员运用各种激发手段开展训练, 对提高训练效果起到了一定的作用。

关键词: 职专运动队; 中长跑运动员; 中长跑; 训练; 情趣激发

中长跑是一项发展耐力的典型项目, 中长跑运动员成绩的好坏来自于队员的先天身体素质、良好的体质和内脏功能, 这些都是运动员出成绩的基础, 后天的专项训练是其运动成绩提高的手段。经常参加中长跑练习, 对改善人体内脏器官机能、增强学生体质有积极作用。在中长跑训练中好多运动员由于机体长时间运动与疲劳做斗争, 中枢神经过程也易产生保护性抑制, 运动员易感枯燥无味, 产生厌倦情绪, 他的运动成绩到了一定的阶段时就会出现停滞不前, 大运动量的训练可以提高成绩, 但最终不是解决运动员提高成绩的最好方法, 这时就需要先进的手段来提高运动成绩, 培养一名优秀的中长跑运动员是一个长期而又复杂的过程。如果仅仅强调苦练, 而不注重训练动机, 容易忽视运动员的另外一个心理因素, 就是对中长跑的训练的兴趣问题。运动员的兴趣可直接转化为动机成为激发运动员进行训练的推动力。为了进一步验证情趣激发在训练中的作用, 在两所中等职业学校开展实验。

## 一、研究对象、方法和时间

### (一) 研究对象

宝坻区职业中等专业学校和中山志成职业中等专业学校的田径中长跑运动队, 两所学校是该区的田径传统校, 师资力量雄厚, 学生生源广, 教师工作认真, 学生成绩优秀。

### (二) 实验方法

实验进行之前对两所中学的体育教师进行统一培训, 以达到各实验测试手段、实验方法、测试标准的一致性。

### (三) 实验时间

自2018年7月至2019年4月。用十个月的时间对运动员的成绩进行各方面的观察。

### (四) 训练手段

对两所中学训练队中长跑的各种训练一致, 只是对实验组的队员进行其他的训练手段。

## 二、成绩观察

以下两个表格是宝坻区职业中等专业学校和中山志成职业中等专业学校的运动员各个月成绩的测试和2018年、2019年的运动会成绩。如下:

表1 宝坻区职校2018年、2019年运动会成绩

项目	区运动会	9月	10月	11月	12月	3月	4月	区运动会
1	800	2.22	2.29	2.34	2.27	2.20	2.22	2.15

2	1500	5.06	5.15	5.20	5.18	5.06	5.05	5.06	4.50
3	1500	未	5.22	5.20	5.20	5.15	5.17	5.12	未
4	800	2.30	2.26	2.30	2.29	2.26	2.28	2.25	2.24
5	1500	5.07	5.19	5.18	5.20	5.18	5.15	5.19	5.05
6	1500	未	5.25	5.20	5.24	5.22	5.20	5.19	未

注: 郝各庄中学田径队中长跑运动员成绩。是前三位是实验组队员, 后三位是对照组队员。两次区运动会分别为2018和2019年的运动会。

表2 中山志成2018、2019年运动会成绩

项目	区运动会	9月	10月	11月	12月	3月	4月	区运动会	
1	800	2.20	2.28	2.32	2.24	2.18	2.19	2.20	2.14
2	1500	4.57	5.10	5.09	5.05	5.00	5.02	4.58	4.46
3	1500	未	5.15	5.10	5.08	5.05	5.03	5.00	未
4	800	2.18	2.25	2.30	2.29	2.27	2.22	2.23	2.19
5	1500	5.00	5.16	5.16	5.10	5.11	5.05	5.08	5.01
6	1500	未	5.17	5.18	5.16	5.15	5.17	5.16	未

注: 中山志成职业中等专业学校田径队中长跑运动员成绩。前三位是实验组队员, 后三位是对照组队员。两次区运动会分别是2018年和2019年的运动会。

## 三、结果分析

开始所选择的运动员的成绩有所差异, 但总体成绩相差不多, 通过各个月成绩的测试可以看出, 实验组队员的成绩明显高于对照组运动员的成绩。这与所选择的手段不无关系。以下是所运用的手段。

## 四、激发手段

### (一) 游戏激发

游戏是青少年最乐于接受的一种活动形式, 青少年在进行中长跑训练过程中, 通过引入特定的游戏, 能够使整个活动过程变得轻松而愉快, 这种情况下, 也能使各个青少年参与到运动过程中, 提高运动员的运动能力。为了提升训练有效性, 我们可结合训练的目的, 涉及多个训练任务, 在此基础上, 引入灵活的游戏形式, 例如: 赶超跑游戏, 目的是发展一般耐力速度, 培养超越目标的意识和超越对手的方法与能力。

游戏(一): 六名队员成一路纵队匀速跑300—400m后, 赶超开始, 排尾以尽可能快的速度从队伍的外侧跑至排头后变成匀

速跑（其他队员跑速不变），当他成为排头后，另一个排尾队员以同样的方法赶超。每人超越一次为一轮。如图 1：

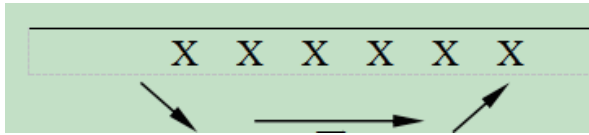


图 1 快速超越示意图

要求：1 必须从外侧赶超；2 队尾队员赶超时速度要快；3 当队尾变成队首时，下一个队尾队员才开始跑；4 变成队首后，就便快跑为匀速跑；5 强度：每队 10—15 轮。

游戏（二）：“螺旋丝壳”。由外跑进到圆心，然后从圆心跑出（如图 2）。



图 2 螺旋丝壳

初步训练时学生有新鲜感，于是当学生跑到圆心之后，会思考如何跑出来，通过这种方式，也能有效探讨跑步的规律，从而提升学生的自信。看起来范围较小，但实际跑的距离却不少。如果感觉少也可以自己调节圈的多少。每次跑进不少于 15 次。

游戏（三）：“闯迷宫”。在操场上画数量不等的几条线（如图 3）在学生看到这种场地布置以后都想尽快地去闯一闯，有一种跃跃欲试的感觉。“迷宫”虽不怎么样，但探索欲望的冲动占据了学生的心理，肌体的疲劳相对减少。次数多少教练可以自己调节。这样使运动员在欢乐愉快的气氛中，发展了耐力素质，完成了预定的训练任务。

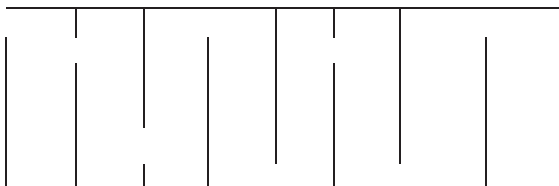


图 3 不规则线条

## （二）目标激发

目标犹如指路明灯，没有目标的人生是平淡无奇的。对于运动员来说，其有明确的训练目标更能够达到良好的运动效果。从现阶段运动员的运动情况来看，部分运动员想要攻克某一困难，但往往半途而废，追根究底是没有正确的目标。而在此基础上，建立正确的目标能够冲破重重困难，同时，也能增强自身克服困难的勇气。以体育中长跑为例，训练模式比较单调，不利于调动学生的训练积极性，甚至也容易使一些学生产生退缩的心理。这一情况下，教师要着重分析运动员的心理特征，如从其年龄入手，

分析其不同年龄阶段的学习目标以及自我控制情况，在此基础上，制定有针对性的教学计划。此外，在实际教学过程中，我们也要鼓励学生正确看待自身的学习能力，使其能够正确看待自我。例如：除了介绍国家队或者省队一些体育功臣的成绩来之不易外，还列举他们身边的优秀运动员艰难曲折的成长过程，运动员树立正确的目标，有利于实现自己的理想，要为了理想付出一定的艰辛与努力。此外，运动员在运动过程中，树立正确的目标导向，也能主动下定决心，逐步突破各个困难，使运动员乐在其中。

## （三）情感激发

俗话说：“兴趣是最好的老师”。在激发专职运动对中长跑运动员训练的兴趣过程中，教练要注重从情感方面进行引导，可通过创设舒适的训练环境，创建和谐的师生关系，从而调节运动员在训练中的情绪，调动他们的训练积极性。在此过程中，首先，教练要发挥榜样示范的作用，保持自身对训练项目的热情，用自己的实际行动以及对体育运动的热爱之情，吸引运动员主动进行长跑训练。同时，还要保持轻松的心态，训练过程中可引入有趣的的游戏，让运动员通过游戏达到训练的目标，从而为运动员营造一个快乐、充满活力的训练氛围。反之，如果教练对中长跑运动丧失了基本的热情，且对运动员较为苛刻，那么运动员既可能不会全身心投入长跑训练，又可能对教练产生逆反心理。其次，教练要注意鼓励运动员，引导他们看到自身的闪光点，对于成绩不理想的运动员，可通过单独交流，缓解他们的懊恼情绪，这样一来，不仅能帮助运动员树立自信心，而且还可提升他们的求知欲，培养他们的上进心。最后，教练还要注意关心关爱运动员，掌握每个运动员的心理变化，用平等、尊重、爱护、欣赏的态度对待他们，让自己成为他们最好的伙伴。此外，维持运动员之间的和谐关系，若发现他们之间存在矛盾，要注意及时调解，以防对运动员训练产生消极的影响。

## （四）情境激发

为了提升运动员对训练的兴趣，教练可采用创设情境的方式，在训练过程中融入“寓教于乐”的观念，注意摒弃死板固定的训练方式，让他们用自己喜欢的方式进行训练，进而使他们达成良好的训练效果。职专的学生正处于青少年时期，他们喜欢感受新事物，好奇心和模仿能力较强且对周围事物较为敏感。基于此，教练要根据运动员的年龄特点和性格特点，创设训练情境，可将音乐以及有趣的形象与教学内容相结合，从而激发运动员的训练热情。以训练运动员的中长跑的节奏技术和耐力技术为例，为了让运动员掌握中长跑的节奏，教练事先借助多媒体播放马儿奔跑时的音频，引导他们分析马儿奔跑时蹄子的发音规律，让他们对跑步的节奏产生初步的了解。然后，播放具有节奏感的音乐，给运动员示范如何跟随节奏跑步，用激情感染他们，带领他们学习模仿自己的动作，使他们一步一步地掌握跑步的节奏。对于耐受技术的训练，教练同样可利用音乐或者号子来引导运动员训练，让他们在音乐或者号子停止之前一直保持运动，不限制运动的速度和形式，鼓励他们用自己喜欢的方式，在此过程中，教练可教他们呼吸的技巧，从而达到“一举两得”的效果。

### （五）转移激发

在长跑训练过程中，教练可根据运动员好奇心强，求知欲强的特点，通过将传统的训练方式转为他们感兴趣的训练项目，可在训练中加入有趣的游戏，让他们在游戏活动中完成特定的训练内容。比如，在运动员训练耐力的时候，教练可将传统的跑步形式，转化为骑单车。他们都属于时间较长的周期运动，共同点是利用大腿跟小腿的肌肉群带动腿部进行屈伸运动，因此，无论是跑步还是骑单车使用的都是一种运动原理。二者相比，骑单车这种训练耐力的方式，更具有新鲜感，有利减轻运动员的心理负担，让他们在快乐的氛围中获得能力的提升。

### （六）竞赛激发

教练在长跑训练过程中，开展竞赛活动，不仅有利于激发运动员的胜负欲，而且还可以实时掌握他们的基本训练情况。根据心理学家曾经对运动员比赛过程中的心理状态的调查可知，他们的肌肉活动以及意志能力比平时会大幅度增加，如此一来，对培养运动员的竞赛意识有积极的作用。鉴于此，教练要经常举办竞赛活动，最好是每周组织运动员进行长跑竞赛，当然，也要注意改变竞赛的类型，防止他们丧失激情。比如，在运动员进行一周耐力训练后，教练可让他们分组进行迎面接力比赛或者跟随跑等，使运动员通过比赛清晰认知自身的实力，从而调动他们训练的主动性。同时，通过观察他们的比赛过程，也可把握运动员的学习成果，搜集共性问题，进一步对他们进行指导，从而提升他们的跑步能力。

### （七）成功激发

专职中的中长跑运动员都是青少年，拥有很强的好胜心，其中大部分孩子都喜欢被夸奖以及“众星捧月”的感觉。因此，教练要充分利用他们的这一特殊心理特点，利用成功来激发他们对中长跑训练的兴趣，让孩子们感受成功所带来的喜悦。在测验过程中，教练应公平公正的对待运动员的成绩，要看到他们的进步。针对成绩不理想的运动员，教练要细心发展他们成绩的细微进步，切忌全盘否定后进生的成绩，要用发展的眼光看待他们的成绩，在对他们进行赞美时还要注意给他们成功的希望，帮助他们树立“努力可以获得成功，不努力一定不会成功”的意识。

针对成绩一直优异的运动员，教练要注重安抚他们的自负心理，给他们渗透“争取做到最好”的意识，让他们通过刻苦训练以及虚心求教，获得更好的成绩。此外，教练还可以采用奖励激励法，规定成绩上升到一定程度，会获得物质或者精神上的奖励，如中长跑运动员在原有成绩的基础上缩短0.3秒以上就能完成一个小心愿等等，以此使运动员奋勇向前，从而呈现一片努力赶超的景象。

## 五、课程思政协同育人

教练只有不断提升自身育人能力，才能引导运动员更好地成长。我国社会正处于重要的转型时期，思想政治教育的发展是深化教育体制改革、建立健全立德树人机制的客观要求，也是培养担当民族复兴大任的时代新人的必然选择。党的十九大报告明确指出：“要全面贯彻党的教育方针，落实立德树人根本任务，发

展素质教育，推进教育公平，培养德智体美全面发展的社会主义建设者和接班人。”这就需要我们职业学校的体育教练把思想政治教育落实到教学中的方方面面，对于校运动队尤其如此。

在训练结构的设置中，将思政的内容进行巧妙地嵌入，以加深运动员对此类知识的理解，同时提高运动员的思想政治认知，要选择他们能够接受并乐于接受的说话方式。训练实践离不开教练的言谈话语。教练创设平等和谐的训练氛围，充分调动运动员的积极性、主动性与参与性。教练运用得当的说话方式，其思想观念、价值取向往往更易为运动员接受与信服，具有事半功倍的效果。在运动员中推进课程思政，最理想的境界是教练在不知不觉实施教育，运动员在不知不觉中接受并理解。教练应该鼓励运动员更多地参与到校队的训练中来，和教练进行平等的对话与交流，教练应该注重训练方式丰富化和训练手段多样化。这需要教练改变传统训练模式中以教练为中心的训练方法。要给运动员提供多角度、多层次彼此交流的机会，激发运动员主体能动性、积极性和创造性。训练中可利用微课等多样化的信息手段来丰富运动员的认知，提升训练效果。并从实践训练中理解思政元素，并充分发挥思政教育在校运动队中的育人作用。通过挖掘体育训练中富有正能量的思想政治教育资源或元素，在训练教学中融入思想引领和价值观塑造的内容，促进训练与思想政治教育的有机融合。探索中职学校运动员在文化课薄弱、学习兴趣不高的情况下，如何通过教练的训练教学来潜移默化的培养和提升学生的综合素质。

## 六、总结

教练员和体育教师在训练运动员的时候一定要有自己的训练手段和教学方法，不能千篇一律总是沿用老套路。作为现在的教练员一定要摸索出自己的训练手段。

### 建议：

1. 科学运用训练手段，以各种趣味训练方法代替枯燥无谓地长跑。
2. 为运动员建立良好的心理基础，使其有明确的目的。
3. 要建立良好的师生关系，可以对训练有帮助，不会使学生产生抵触情绪。
4. 运用竞赛的方法来代替训练。
5. 多给运动员讲一些成功的经验，和一些著名运动员成功道路的曲折，来激发学生学习的热情。

### 参考文献：

- [1] 焦富杰. 青少年长跑运动员有氧训练的方法研究[J]. 田径, 2021(5): 1.
- [2] 张建国, 肖丽. 大学中长跑运动员的力量耐力训练探讨[J]. 文体用品与科技, 2021(11): 2.
- [3] 李春来. 中长跑训练中对于运动员意志力的培养研究[J]. 世纪之星—交流版, 2021(5): 2.
- [4] 李生祥. 浅谈中长跑运动员的心理因素及其心理训练方法[J]. 田径, 2021(7): 3.