

湛江师范学院体育系九二级本科班

毕业论文选集

8-53

湛江师范学院体育系

1996年4月

G8-5



A0356118

018466

4

目

录

G8-53/4

- 折回跑技术的运动生物力学分析.....潘韶华 (1)
- 试论体育游戏的作用和设计.....何贤新 (5)
- 跳远运动员心理训练浅析.....谢福泽 (12)
- 对体育教学中激发学生学习兴趣的初步探讨.....林冯利 (19)
- 湛江市中学体育课堂教学、课外体育活动和
 体育竞赛一体化改革的必要性初探.....陈章 (26)
- 娱乐体育的作用与实践.....叶长青 (36)
- 试论现代体育在社会主义市场经济
 条件下的发展趋势.....苏文昌 (43)
- 论中学体育教学中意志品质的培养.....周伟 (51)
- 学校体育与学校教育的关系.....邓小雄 (60)
- 对湛江师院普通专业开设体育选修课的
 调查分析.....谭耀广 (67)
- 对中小学体育导向的初步探讨.....陈云超 (75)
- 终身体育教育的战略意义小议.....何利斌 (84)
- 对当前学校体育教学内容的改革设想.....易玄晖 (92)
- 浅谈提高投篮命中率的训练方法和手段.....陈兆奎 (100)
- 浅论足球守门员的选位与出击.....林桥 (107)
- 浅析八卦掌单换掌的健身方法与作用.....揭育创 (119)
- 对中学体育课内、课外和竞赛一体化的
 初步实验研究.....陈亚强 (124)
- 湛江师范学院体育系 88—92 届部分
 毕业生社会流动问题的探讨.....李嘉林 (130)

折回跑技术的运动生物力学分析

体育系九二级 1 班 潘韶华

(指导教师: 谭宗衍)

摘要: 本文运用运动生物力学原理对高考体育加试的“十字变向跑”、“三角形障碍跑”、“三向折回跑”等灵敏性项目中都有的折回跑技术进行了分析。分析结果表明: 提高折回跑速度的关键在于快速转体和远伸制动技术。要达到快速转体, 主要靠最后一步短促有力的蹬地, 同时以上体主动扭转以获得完成转体的最大的动态支撑反作用力矩, 另外, 在转体时还应尽量减少肢体对转轴的转动惯量, 使转速加快; 至于远伸制动技术的关键是在最后一步时, 应将身体重心迅速下降, 并向侧后倒体, 最后一步在不腾空和重心留后的情况下前摆远伸。同时指出, 远伸制动、转体、再起跑三者必须连贯配合, 制动和转体要同时, 转体结束姿势应该就是最佳的起跑姿势。

关键词: 折回跑 快速转体 远伸制动

引言: 高考体育加试的项目中, 规定了“十字变向跑”、“三角形障碍跑”和“三向折回跑”等三个灵敏性的项目。每次高考都从中挑选某一项进行测试。而“折回跑”是这些项目都含有的又是主要的技术动作。折回跑技术的好坏对这些项目的成绩起决定性的作用, 掌握好这一技术, 就会大大提高整个跑速, 也就是提高了高考的成绩。因此, 研究折回跑技术具有一定的价值。本文试用运动生物力学对折回跑技术进行分析, 希望对体育高考生和教练员有所帮助。

1 快速转体技术

在折回跑技术中, 必须转体才能改变跑的方向, 有些项目

还需要转体 180° 后返回。因此，快速转体在折回跑技术中是首要的技术。

1.1 转体动作结构（以向右转体为例）

在折回跑倒数第二步时，左腿蹬地，右腿上前一步，身体微向右转（第一次转体）；最后一步时，随着右腿的弯屈，重心下降，左腿迅速向前跨出，并用力蹬地；同时，上体积极主动扭转配合，完成转体。

1.2 快速转体技术动作的力学分析

1.2.1 转动力矩来源

当倒数第二步右腿前摆时，左腿蹬地的反作用力 F_3 对身体重心纵轴有力臂 r (r 是 F_3 到重心纵轴的垂直距离)，形成第一次微转体的力矩 $M_{F3} = F_3 r$

当最后一步左脚踏折回点时，左脚蹬地的反作用力 F_4 对右脚支点竖直轴有力臂 R ，形成较大的第二次转体力矩 $M_{F4} = F_4 R$

在左脚两次蹬转中，力臂 r 和 R 的值主要决定于蹬地方向，对于这点一般体会本能地使之合理。所以 F_3 和 F_4 的大小主要地决定了 M_{F3} 和 M_{F4} 的大小，即决定了转体的速度。显然， F_3 和 F_4 越大，转体力矩 M_{F3} 和 M_{F4} 也就越大。尤其是最后一步，左脚必须以短促有力的蹬地，才能达到快速转体的目的。

1.2.2 上体主动扭转可加大转动力矩

在转体过程中，要实现最快的转体，光靠左脚蹬地还不够，这时上体（包括两臂）应迅速主动向右扭转，根据人体肌肉工作都是使关节绕关节轴作相向转动的原理，相对于上体的另一端——下肢，必然与上体转动方向相反，产生左转的角动量，但受到地面的约束，没有看到下肢反转动作，而是将此角动量作用于地面，增大了对地面的作用力，地面对人体的反作用力当然也随之加大，形成了更大的右转动态支撑反作用力矩，从而加快转体速度。

1.2.3 减小肢体对转轴的转动惯量可加快转体速度

在转体过程中，尽量加大转动力矩是加快转体速度的根本办法，但在转动力矩一定时，合理地调整身体姿势和动作，使各环节尽量靠近转轴，可加快转体速度。因为当转动力矩 M 一定时，角动量 $I\omega$ 也为某一定值。又因 $I = mr^2$ 。所以要增大转速 ω ，应在最后上左腿时，伸展身体，使左腿与躯干成一直线，同时两臂随上体扭转的摆动也应紧贴身体，使转动半径 r 减小， r 减小就可使转动惯量 I 成平方地减小，也就是可令转动角速度 ω 成平方地增大。

2 远伸制动技术

在折回跑过程中，必须运用远伸制动技术。因为人体在跑进中，要在最短时间内到达终点，只有加大步幅，加快步频。可是，到达终点后，又得通过制动才能折回，而且跑得越快，制动越困难。因此必须研究在快速奔跑中的快速制动技术——远伸制动技术。

2.1 远伸制动的动作要领

在折回跑倒数第二步时，一般已开始向前蹬顶，作第一次减速制动，但更重要的是在上最后一步时，应主动将身体的重心投影留在右腿上，同时右腿迅速屈膝，降低重心，上体向侧后倒，左腿在不腾空和重心保持留在右腿上的情况下前摆远伸，用左脚内侧迅速用力下压制动。

2.1.1 远伸制动的力学分析

人体在跑进过程中，在直立而又不能腾空的情况下将一腿远伸是有限的，由于不可能伸得远，前蹬产生的向后的水平分力就很小，达不到迅速制动的目的。而运动员通过重心下降和向后倒体的办法，可将前摆腿充分远伸，并使重心留后。这样，前蹬产生的向后的水平分力就大，制动效果就好。同时还可利用上体后倒所损失的向前的动量，通过传递，使前摆腿增加一

个向前的动量而前伸得更加迅速。如下图所示：

F_1 是人体在直立时左腿对地面作用力的反作用力， F_3 是它的水平分力； F_2 是在重心下降后左腿对地面作用力的反作用力， F_4 是它的水平分力。显然， $F_4 > F_3$ 。说明虽然两种情况所用的力一样，但它们所形成的水平分力并不一样，即重心下降后远伸腿所形成的制动力要比直立时的大，也即采用降低重心远伸制动法产生的与跑进方向相反的加速度大于直立的。这样就可满足快速奔跑而又能瞬间制动的折回跑要求。



2.1.2 跑的步幅与制动时前摆腿远伸度的关系

折回跑的距离是规定的，规则要求运动员的脚必须到达或超过规定的折回点才能返回。同时，为了折回快速，技术要求运动员最后一步尽量远伸，使腿与地面形成较小的蹬地角。步幅的大小会影响到最后一步相对折回点的距离，如用同样的步数和步幅跑进，又以同样的远伸度做最后一步，就有可能超过折回点而多跑一段距离；也可能未能到达折回点而犯规。这就要求运动员在跑进中处理好步幅，既要使跑进自然快速，又要使最后一步做出远伸动作，而且不多不少，正好到达折回点。

3 制动、转体、再起跑要做到一举三得

制动转体动作完成后的姿势，应刚好是转体后起跑的最佳姿势。上述左腿弯曲，重心下降，上体侧后倒，左腿远伸制动，转体后正好近似蹲踞式起跑姿势，满足了这个要求。可以说是制动、转体、再起跑，一举三得。

4 总结和建议

上述力学分析表明：提高折回跑速度的关键在于快速转体和最后一步远伸腿制动技术。而快速转体主要靠最后一步短促有力的蹬地，同时使上体主动扭转，以获得完成转体的最大动态支撑反作用力矩；另外，在转体时，还应尽量减小支体对转

轴的转动半径，使转速加快。至于远伸制动技术的关键是在最后一步时，应将身体重心迅速下降，并向侧后倒体，左腿在不腾空和留后的情况下前摆远伸。另外，制动和转体必须同时，转体后应即是最佳起跑姿势，以保证最及时的折回起跑。使制动、转体和再起跑三者一气呵成。

由于“三向折回跑”规则规定要先跑右侧直线，因而凡在起点的转体都必须向右转。如在第一次折回时，采用向左转体，则运动员在跑进过程中，就要时而左转，时而右转，也就要同时掌握两个方向的转体技术，增加了练习的难度。所以最好采用向右转体的办法。

参考文献：

卢德明、李良标、苏品《运动生物力学》人民体育出版社

试论体育游戏的作用和设计

体育系九二级本科1班 何贤新

(指导教师：项颂国)

摘要：本文运用分析、综合的方法，论述了游戏的作用和设计。首先，在作用部分具体地阐明了体育游戏对学生具有增强体质，培养学习兴趣，提高练习积极性，开拓思维，培养优良品质，提高心理素质水平，促进学习等作用，然后，指出了在设计游戏的过程中，必须按照锻炼性、教育性、竞争性和安全性的原则进行设计。尤其要注重趣味性的构思和对游戏素材的选择，素材的选择是设计好游戏的前提，要根据教学大纲的教材选择相应的基本动作去设计。而趣味性则是设计的关键，选

择的内容、动作及游戏的情节必须使学生感到有参与的兴趣，在此基础上，提出体育游戏的设计过程和方法，意在为教学和设计提供可参考的意见。

关键词：体育游戏 作用 设计

体育游戏，是游戏中发展和派生出来的一个分支，其发展源远流长，内容丰富多样，形式多变，开展极为广泛，深受广大青少年和儿童的欢迎和喜爱。它既不同于一般的体育运动，也不同于一般的智力娱乐游戏。它是以身体练习为内容，以游戏的活动为形式，以发展身心健康为目的，以体力活动结合智力活动的有鲜明教育意义的现代游戏方法。它具有锻炼身体、富于娱乐、发展智力、陶冶情操等特点。因而，在各种体育锻炼、教学或训练中，体育游戏都是备受青睐的活动内容和行之有效的有效的手段之一。

我国对体育游戏的研究虽有一定的历史，但是对其进行全面、系统地研究者尚少，出版的有关刊物也不多，从而导致了很大一部分体育工作者对体育游戏的作用和设计认识不足，致使体育游戏不能在教学和训练过程中被广泛应用，从而在一定的程度上影响了教学的效果，降低了教学的质量。

为了更好地推动我国体育运动技术水平、教学质量和训练质量的提高，以适应目前我国广大教育工作者的迫切需要，我们有必要对体育游戏的作用及设计作一番新的认识，以期有所改进和提高，是以撰此文。

1 体育游戏的作用

体育游戏作为一个从游戏大家族中分离出来，而且具有相当独立性的分支，有其自成的体系。除了具备游戏的娱乐性、竞争性和教育性三个基本属性外，还具有自身的特点，即体育游戏还具有锻炼身体、富于娱乐、发展智力和陶冶情操等特点。

也正是因为具有了这些特点，决定了体育游戏具有以下的作用和价值。

1.1 有良好增强体质作用

体育游戏是一种积极有效的身体锻炼手段，经常参加体育游戏活动，能增强学生的体质，发展学生的基本活动能力，掌握正确的技术动作，为提高运动能力打好坚实的基础。因此，体育游戏既可作为中、小学体育教学的基本教材之一，通过在体育课中进行体育游戏的活动，使学生直接达到锻炼身体，掌握知识的目的；又可作为体育教学和训练的一种手段，为完成教学和训练的主要任务服务。

1.2 有培养学生学习兴趣，提高练习积极性和教学效果的作用

体育游戏因具有富于娱乐的特性，从而吸引了广大的少年儿童及学生的参与。因而，有利于培养学生参加学习锻炼等活动的兴趣，在一定的程度上提高练习的积极性。如果教育工作者在进行体育教学时，把那些既重要又需反复练习，且又比较单调枯燥的技术动作，设计成游戏的形式进行练习，籍以激发学生练习的积极性，使之乐而不厌地练习，将会收到很好的教学效果。

1.3 体育游戏有开拓思维活力的作用

体育游戏不仅仅是单纯的活动性游戏，它是以体育活动结合智力活动，以全面发展学生身心健康为目的的一种特殊的教育锻炼方法。在体育游戏活动中，单凭身体的实力并不足以取胜，往往是依靠灵活的、有创造性的思维活动来辅佐才能得到最后胜利。然而，应该选用什么样的活动方法才能最快的获取最佳的成绩呢？这就为每一个参加者留下了思考和创造的余地。如果进行的是集体性的游戏，则还应考虑技术、战术和战略的配合问题，更是智慧的较量。这样一来，对于培养和开拓学生

的思维能力和竞争能力都是大有裨益的，而这些能力，正是现代社会对人才培养极为重要的要求。

1.4 有培养学生优良品质和融洽人际关系的作用

假如教师在实施教学或训练的过程中，能结合体育游戏开展活动，那么，对学生进行德育教育将会有极好的帮助。因为体育游戏会以其特有的内容、情节、形式、规则及要求等因素，去陶冶学生的情操，培养出勇敢顽强、机智果断、团结协作、遵守纪律、不畏艰苦、诚实自制和拼搏奋进等优良品质。

人能否适应于社会，决定于是否具有正确处理社会矛盾的能力，其中不断改善人际关系起至关重要的作用。而体育游戏正是提倡协调配合，把集体的声誉置于个人之上，不能只计较个人的一时得失的活动，这就有利于培养团结和合作的精神，因此说体育游戏是融洽人际关系的有效媒介，有融洽人际关系的作用。

1.5 有改善心态，提高心理素质水平的作用

在现实生活中，由于各种原因，人们有时会暂时性的失去心理平衡，造成心理不稳定而使心理素质承受能力低下或缺，将会对学习、生活等造成潜在的威胁。而体育游戏以其丰富有趣的活动形式，在竞争中频繁出现胜负的结果，使每一个参与者都感到自己有获胜的可能，从而达到提高自信心，鼓舞意志，改善心态的目的。

综上所述可知，体育游戏实在是一项很有价值的活动，也是体育教学和训练中行之有效的锻炼手段和方法之一。广大的体育教师在进行教学或训练时，应根据实际情况，结合体育游戏开展，做到寓教育于兴趣之中，以期收到最佳的教学效果。

2 体育游戏的设计

由前文所述可知，一个适宜的体育游戏，无论是对于增强体质、开拓思维、磨练意志、陶冶情操等方面，还是对提高教

学效果方面都有很好的促进作用。那么，我们应该如何去设计好每一个体育游戏，使其在教学中发挥出最大的作用，以收到最佳的教学效果呢？

我们知道，体育游戏既有游戏的基本属性，又有其本身特有的属性，在设计时必须把这些因素考虑进去。我认为，要使设计出来的体育游戏有较好的效果，首先是在设计时一定要遵循设计的原则，其次是要事先弄清楚设计的方法与步骤。

2.1 体育游戏设计的原则

体育游戏设计的原则，具体包括有锻炼性原则、教育性原则、竞争性原则、趣味性原则和安全性原则。在设计时尤其是要注重趣味性的构思和加强游戏的安全措施。

2.2 体育游戏设计的方法和步骤

2.2.1 注意对体育游戏素材的选择

素材的选择是体育游戏设计工作中的重要步骤，是设计好体育游戏的前提。选择时应有较强的针对性，基本上根据教学大纲规定的教材内容选择相应的基本动作去设计游戏。如设计儿童的体育游戏，应以生活或运动中简单的动作或象征性的动作作为游戏的主要素材；设计适宜于青少年的体育游戏时，则应以体育运动中的各种基本动作以及技术的运用为主要素材。

若以增强体质作为设计的出发点，除了应选一些简单易学的基本动作作为游戏的设计素材之外，还要选一些对增强体质有明显效果的动作为素材。在确定了某动作为素材之后，最好还能与多种姿势相结合，这样将会收到更佳的效果。但又要注意，在一个体育游戏中，动作也不能太多，一般应以一个基本动作为主，再辅以一两个相关动作较为理想，否则会影响学习和锻炼的效果。

2.2.2 体育游戏的设计过程

2.2.2.1 重视趣味性的构思

趣味性是体育游戏设计的关键，是吸引人们参与活动的动力，使人产生积极参与的兴趣。而兴趣是推动学生进行锻炼和学习的内在动力，也是运动中最活跃的成份，它影响到学生在游戏活动中的整体质量。甚至还可以使产生的兴趣迁移到整个体育运动中。

心理学家认为，学生对已获得一定成绩的事情较易产生兴趣，并使这种兴趣不断发展，进而形成一种爱好和能力。因此，在设计时要根据这一规律，使同一基本动作具有多种不同的组织形式。也就是说，在体育游戏的设计中，活动方法的设计比动作的设计更加重要，更具难度。

2.2.2.2 设计时要充分考虑对象的年龄特征

体育游戏是中小学体育教学中的有机组成，要设计好适用于教学的游戏，则要求设计者必须在熟悉不同年龄学生的特征前提下，才有可能得到实现。

若是设计学龄儿童适用的体育游戏，一般应赋予游戏一定的故事情节，以简单易学的动作为主进行设计；设计青少年适用的体育游戏时，一般不带情节，主要是通过游戏活动，帮助学生学习和掌握一些基本动作及技术、战术等，宜以竞赛的方式进行游戏活动，允许带有一定的对抗和争夺的性质。

根据上述的设计要求和选定的动作，拟定游戏的场地和准备好教具，标明队形队列的位置及活动的路线，确定分组的人数方法，交代接替的信号等。

2.2.2.3 制定游戏规则

规则是体育游戏能顺利进行的保证，也是评定胜负的依据。没有规则，游戏就无法进行。但也不能把规则定得过多过死，制定的规则应符合参加者的智力发展水平，要有让学生才能充分发挥的余地；为他们的“表现”提供可靠的规则保证。一般认为，学龄初期儿童游戏的规则宜以 2—3 条为宜；学龄中期

及青少年的游戏规则也不宜超过 3—4 条，否则会影响整个游戏的质量。

2.2.2.4 体育游戏的成文及配图

经过上述的设计构思，已基本上形成了一个体育游戏，这时只要把构思好的游戏用文字图表的形式表达出来，就是一个完整的体育游戏了。

2.2.2.4.1 确定游戏的名称

体育游戏的命名要简单易懂，要以能反映出游戏的主要特点为原则。常见的命名方式有两种，一种是以动作结合活动形式直接命名，如“跨步跑接力”等；另一种是根据动作和活动形式的表象，采用情节化的命名，如“突围”、“侦察兵”等

2.2.2.4.2 体育游戏的书写方法

游戏的书写要求简单明了，易于理解。书写的顺序如下：游戏名称——游戏目的——游戏的准备（说明场地规格、划法，教具的数量，分组或分队的方法）——游戏的方法（说明活动的全过程，活动路线，接替信号及方法，动作要求和结束队形等）——游戏规则（说明规则条文及评定胜负方法）——教法揭示（说明本游戏的适用范围，教法步骤，安全措施及解决游戏中出现冲突的应急方法）。

2.2.2.4.3 体育游戏的配图

游戏的配图是为了便于人们对说明的理解，它是游戏说明的补充。图解应画出游戏的起止界线，参加者的分队位置，游戏动作、场地尺寸、教师或裁判的位置等。

2.2.2.5 体育游戏的检验、修改及课后小结

一个好的体育游戏必须经由实践到认识，再由认识到实践这样多次的反复，才能够得到完善。因此，新设计出来的体育游戏，一定要拿到教学实践中去进行认真的检验，并要在检验后进行小结，游戏中表现好的方面要继续发扬，错误或不完善

的地方要纠正。只有这样才能多方往求意见，进行不断的改进和提高，使设计出的体育游戏逐步走向完善化，起到其应有的作用。

参考文献：

- 1、《实用体育游戏》，北京体育学院学报编辑部 1986 年版。
- 2、《体育游戏的创编与 200 例》，《学校体育》编辑部 1984 年出版。
- 3、《学校体育游戏》，浙江《体育科学》编辑部 1989 年版。
- 4、《娱乐体育》人民教育出版社 1987 年版。

跳远运动员心理训练浅析

体育系九二级本科 1 班 谢福泽

(指导教师：崔盛东)

摘要：随着运动竞技水平的不断提高，运动场上的竞争也随之越来越激烈，长期为人们所忽视的竞赛心理素质训练问题愈发受到重视。本人结合自己的运动训练实际和参考有关文献，拟以跳远运动员的心理训练为研究对象，对影响跳远运动员心理素质的若干因素——如意志品质、适应能力、场独立性等进行了描述，并对上述影响因素提出了针对性的解决措施。

关键词：跳远 运动员 心理训练 心理素质 感知觉 意志品质 适应能力 控制能力 场独立性 恐惧心理

1995年广东省第四届大学生运动会的乙组男子跳远比赛中,我学院一跳远运动员因心理失调,致使其运动成绩不能正常发挥,被挤出决赛圈。阅读国内外有关资料,可以看出,跳远运动是一项技术复杂的运动项目,它不仅要求运动员能在激烈的比赛过程中表现出高超技术、优良的身体素质而且还要表现良好的心理素质。如果不注意训练和培养良好的心理素质,即使身体素质和技术水平再好,也不可能在比赛中取得优异成绩。心理训练也是提高跳远起跳准确性的有效手段。所以对于教练员来说,如何培养跳远运动员良好的心理素质,是一个长期困扰跳远教练员们的老大难问题。

跳远运动员心理素质好坏与否,最明显的表现方式是其起跳的准确性。如何保证运动员在不多的试跳机会中完美的起跳?本文将近年来在训练、实践或学习中的一些体会整理出来,供参考。

1 运用感知觉规律提高跳远踏板的准确性

感觉是直接作用于感觉器官的,是客观事物的个别属性在人脑中的反映。知觉是直接作用于感觉器官的客观事物的整体在人脑中的反映。感觉和知觉是客观事物作用于一个分析器或几个分析器联合活动的结果。助跑起跳过程中即包括视觉、听觉、速度感、节奏感、肌肉用力感觉等时间知觉和运动知觉以及空间知觉。通过心理训练可以提高运动员感受性的锐敏度、知觉广度与深度、反应的速度与准确度、运动表象的完整性等,对跳远的准确踏板起到积极的作用。

1.1 标志物训练

为了练好跑的节奏,发展步幅的稳定性,在跑道上放置具有一定距离的小木棒或画上明显的白线,反复做棒(线)间跑。用色彩鲜明的标志物固定自然快速跑的步长,在稳定步长的基

础上逐渐做到快速准确而有节奏。为了发展速度感和节奏感，可把整个助跑距离分为三个阶段，并用不同颜色放置三根标志杆。第一根放在起跑后10米左右处，为加速阶段。第二根可放在途中20米处，作为保持速度阶段。第三根放置在距起跳点7—8米处，为进入起跳阶段。不同阶段提出不同的要求，让运动员反复练习，体会节奏感和速度感，然后逐渐撤去标志物，令其回忆当时感觉，反复进行完整助跑训练，直至达到与有标志物一样的感觉，这样，准确性就提高了。

1.2 扩大踏跳区与缩小踏跳区的训练

为了克服视觉误差，可用扩大踏跳区和逐渐缩小踏跳区的方法进行训练。方法是用白灰画线，把踏跳区扩大一些，使踏板明显，反复训练，然后逐渐缩小踏跳区，直至与踏板一样大。这样可以逐渐克服视觉造成的误差，使踏板准确。

1.3 心理训练

用默念的方法听助跑节奏音响（事先录制好），进而过渡到原地跑步配合，关掉录音机，默念助跑节奏，这样反复练习，直至形成强烈的节奏感。在每次助跑前都默念一、二遍助跑节奏，对准确踏板起很大作用。

2 意志品质的训练

加强意志品质培养，是形成良好心理素质的前提。运动训练本身，就是克服自身疼痛和疲劳的过程，在成才的过程中，必须付出无数的汗水，甚至流血，才能取得优异成绩。因此，从训练一开始，就要抓住这一环节，以加强克服困难，吃苦耐劳的意志品质；培养不畏强手，敢于胜利的进取精神。具体方法有：

- 1、从思想教育入手，端正思想，教育运动员热爱祖国和人民，树立为校、市、省和国家争光的雄心壮志。
- 2、以我国优秀运动员刻苦训练精神，战胜伤病，勇于拼

搏取得优异成绩等先进事迹教育他们，激励他们奋发上进。

3、经常在室外越野跑或加大运动负荷，作为培养运动员提高意志品质的手段。

4、在训练中常常在逆风中，或下雨天进行速度或专项技术训练，这样实战训练，为今后在比赛中碰到恶劣环境战胜对手，创造优异成绩打下基础。

3 克服紧张情绪，加强自我控制能力

在跳远比赛中，经常会出现运动员在比赛中发挥失常现象，使平时的训练水平表现不出来，更谈不上超水平发挥，这种“怯场”现象主要是心理紧张的缘故。心理紧张可以导致生理功能降低，前者包括呼吸频率、心率和血压升高，后者包括感知模糊，反应迟钝，思维活动减慢，注意力分散。简言之，紧张可以使人失去自我控制能力，直接影响运动技术水平的发挥。因此，在训练中，加强自我控制能力训练，对提高训练质量，为今后提高运动训练成绩有着不可估量的意义。

在训练中，有针对性地采用放松训练法、呼吸法来调节运动员的紧张程度，引导运动员把注意力转向内心世界，而集中注意力训练，因势利导，从精神世界入手，稳定队员的情绪，控制和调整他们的心理状态，使之形成最佳的竞技状态，争取最佳的运动效能。

3.1 自我放松训练

使肌肉放松，消除肌肉紧张状态，使运动员在身体上和精神上都得到放松。方法是用一定的“套语”进行自我揭示，使肌肉放松。运动员闭目舒适地仰卧在床上或长板凳上，聚精会神地想象自己肌肉放松的情况，同时自我暗示：“我是非常安静的”、“我的四肢放松了”、“我的呼吸是安静的”、“安静了……放松了……”；也可以让运动员静坐，调整放慢呼吸一至二分钟等。这样的结果，可使运动员的肌肉得到放松和休息，