

# 对如何培养体育特长生的探讨

钟慕期

(湖南省汨罗市第一中学 湖南 汨罗 414400)

**[摘要]** 体育特长生,之所以叫特长生,就是因为他(她)们比文化生特殊在:一、既要抓好文化,又要抓好专业,要做到两条腿走路,齐抓共管,齐头并进。相当于鸟儿的两翅,只有同时拍打,才能飞向胜利的彼岸。二、体育特长生她们吃的亏、流的汗、花费的钱要比文化生多。三、她们除了文化不能忽视外,必须还要有一技之长——体育专业;四、她们户外运动时间比文化生要多,她们的性格要活跃、胆量要大些,所以,难于管理一些。

**[关键词]** 体育特长;专业训练

体育特长生长年累月风雨无阻、持之以恒的参加体育专业训练,所以,她们的身体好、心理素质好、敢于克服困难、顽强拼搏、敢于迎难而上。她们接受能力强、学习能力也强。她们智商高、情商也高。如何去培养她们呢?(今年我带训了25个体育生,录取13个一本,6个二本,录取了我为北京体育大学输送的第五位优秀的学生。)

## 一、有梦、追梦、圆梦

首先给体育特长生进行思想引领,进行理想前途教育,培养学生的梦想。给体育生家长建立一个微信群,便于和家长、学生联系,便于发布消息和学习、训练的资料。我把过去带出来的优秀学生发布一些在群里,让她们间或传达一些正能量,树立一些榜样。然后,为了梦想就开始付诸行动,重视每天的每分每秒这一过程,重视了过程自然就会有好的收获。之后就是帮助她们去实现理想,去圆梦。

## 二、实用、活用、妙用

训练有法,但训无定法。这就要求我们教练员,要根据参训对象的实际情况,选择带针对性的方法——“实用”的方法。例如:五米三向折回跑,高个子我教他们用“四三步”去跑,这样可以充分利用步幅大去弥补频率偏慢的短板;中等个子用“四四步”去跑,充分利用步幅和步频;矮个子用“五四步”,这样可以充分利用矮个子步频的优势来弥补步幅的不足。然后就是灵活运用它——“活用”方法。不同类型的学生采用不同的方法,真正做到“因人而异,因材施教”。俗话说:“药不对方,药用船装。”我们的训练方法好,训练的效果就好。例如赛前或专业考试之前,我利用好一次大力量训练,运用好超量恢复原理,这就是“妙用”方法。

## 三、从严、管严、督严

体育特长生一般比较野,如何让他(她)不野,能够遵纪守法,能够在训练场上是一匹骏马,在学习中是一位积极向上,不懂就问的好学生那就有学问了。所以,我们要联合班主任、任课老师、家长,齐抓共管。严是爱、松是害,严师出高徒。从严要求体育生,不能溺爱偏袒和放任她们。向管理要效率,对体育生管理上要严。采取“家校共建”措施,要经常严格督促。对体育生的严格要求包括思想动态、文化学生、专业训练等方面都要严格,都要齐抓共管,都不能忽视。

## 四、爱心、耐心、细心

爱心是专业老师走进学生心灵的法宝。这爱心包括对工作的热爱和对专业学生的热爱。爱学生体现在以真诚、平等、信任的态度对待学生,全心全意地为学生服务,真心实意地热爱、尊

重和关心每一个专业学生,设身处地地为学生着想,既做学生的专业老师又做学生的知心朋友。用爱感化学生、教育学生能赢得学生的信任和尊重。对专业生的爱应该是博大的爱、真心实意的爱,要像爱自己的孩子一样的去爱。如上半年的梅雨季节,寄宿生的衣服、袜子不得干,我就买烘干机为学生烘衣服、袜子。让她们有干衣服和袜子换。为了预防感冒,我除了强调同学们穿暖、开窗通风换气之外,把防感冒的板蓝根放在训练休息室,如果同学们需要就自己冲服板蓝根。

耐心是成功的通行证。专业老师对待学生不能急躁、不能厌烦,它既是一种性格,也是一种品格,是“崇高的秉性”,能够成就事业,更能够成就人生。“日日行,不怕千万里;常常做,不怕千万事”。耐心是一种积极的等待和良好的心态。耐心考验人的毅力和定力。

细心是做好教练工作的抓手。细心就是用心细密,做事细心,认真周密地考虑各种问题,精益求精地把事情做好。在日常工作中处处留心,做有心人,对全体队员仔细观察和详细了解,细心的注意自己的学生,真正地理解他们,正确地引导他们。

专业老师除了要有爱心、耐心和细心之外,还要有高度的事业心、责任心、博大的宽容心、公平心。

另外,因为我担任了班主任,除了训练时管理体育生,平时我也在教学楼,加强了管理,所以我带的体育专业生再创新高,25人录取19人,其中一个北京体育大学,两个湖南师大,13个一本,6个二本。

我带训体育专业生30年,人数有300多人了。我从未因为他们(她们)的家境而区别对待过,总是公平的对待她们。如果说有区别的话,那是因人而异、因材施教的方法不同而已。我总是比学生早到,只有比她们早到才能准确的把握她们的出勤情况,才能有的放矢的严格要求她们。如果她们来迟了,我要弄清楚迟到的原因,并及时和家长、班主任取得联系,不让她们占任何空子。总比她们迟走,就能够及时督促学生放松到位,避免肌肉无氧呼吸堆积的乳酸使学生肌肉慢慢的变紧,避免伤病的发生。也能够督促学生养成不拖拉的好习惯,迅速回教室或寝室,争取更多的时间去抓文化学习。

## 参考文献

[1]莫巍峰.对体育特长生培养的探讨[J].喀什师范学院学报(汉文版),2003,24(6):90-92.

[2]王丹,王国良.关于中学体育特长生培养问题的再探讨[J].铜仁学院学报,2006,8(5):68-70.