

# 增强青少年田径运动训练的自信心的有效方法探析

杨静

德阳市奥林匹克后备人才学校 四川 德阳 618000

**[摘要]**体育是一项非常重要的学科,受到了广大教师和学生的关注。近几年,国家把体育列入中考,也是对体育活动的一种关注。此外,运动能提高青少年体质,培养健康体质,青少年进行一切活动的根本。但是,青少年在进行田径训练时,往往会产生自信心不足、自信心受损等问题,因此,如何通过高质量的教学手段,提高青少年田径训练的自信心是一个重要课题。本文对当前田径训练中存在的问题进行了分析,并提出了提高青少年田径训练自信心的有效方法。

**[关键词]**田径运动; 自信心; 青少年; 团队精神

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.11.615

青少年田径训练是提高青少年体质的重要途径。近几年,我国的教育改革也日益注重体育课程,旨在促进青少年体质的提高。但在田径训练中,大部分学生普遍存在着疲劳、缺乏锻炼动力、缺乏自信等问题。因此,培养学生的训练自信心是十分必要的。加强学生自信,需要采取有效的措施。本文着重探讨当前田径训练中存在的问题进行了分析,并提出了提高青少年田径训练自信心的有效方法。

## 一、多种教学方法的运用,增强青少年自信心

①情景式教学法。情景式教学可以使使学生迅速进入田径运动训练课堂,使他们积极地参加训练,从而使他们更好地融入田径运动训练教学当中。并且利用游戏的形式,使青少年在田径训练中能够愉快的进行,这种游戏环境的教学方法能够有效地提高他们的学习热情,提高青少年在田径训练中的自信心。

②团队教学法。通过高质量的团队教育方法,可以给学生们提供物质和精神上的奖励,让他们能够更加积极的学习,探索出更好的队伍。只有这样,我们的教学队伍才能逐步完善,才能提高青少年的自信心。

③多媒体教学。田径训练包含了大量的实践和基本的知识,通过对基本知识的掌握,使青少年学生对运动的认识更加深入<sup>[2]</sup>。在理论知识的学习中,可以采用多媒体的方式,利用多媒体的形式播放田径比赛,培养青少年学生的兴趣,并在竞赛中教授有关的知识。在这种轻松愉快的氛围中,让同学们掌握了一些理论知识,从而提高了他们的自信心。

## 二、自我认识,树立信心

青少年在进行田径运动锻炼时,对于自身的运动成绩和身体状况都有一定的认识,但是常常是不全面的。教练员在进行较系统的田径运动培训前,必须对其进行全面的认识与查证,并将其作为一种原始的材料,对其进行较为完整的记录,其内容应包括:体质、体质、适应能力等。一般包括身高、体重、100米、800米、弹跳素质中的立定跳远、下腰和协调性。除了了解运青少年动员的总体素质状况之外,还要对运动员的技术动作掌握程度、目前的成绩等进行全面的调查,以便科学地预测运动员的将来成绩。除此之外,选手的选择和选择,也应该与之相匹配,进行针对性的测试。教练员应仔细地分析得到的第一手资料,与运动员进行面对面的

交流,合理地进行位置调整,了解自我,提高他们的训练自信心。

## 三、激发引导,科学训练

①培训工作会议应当经常举行。教练员应在充分认识青少年的基本身体素质的基础上,针对不同青少年的具体情况,制订科学、合理的田径运动训练目标和训练任务,分阶段进行总结和评价。

②建立和完善青少年的培训记录,并认真、准确地完成。要经常与青少年进行思想交流、技术分析,找出田径运动训练问题的根本原因,并制定相应的改善方案,以激励田径运动训练重新投入到训练当中。

③要针对运动员选择的目标,运用科学的理论知识,指导学员进行自主锻炼,提高自信心。以部分青少年运动员为例:16岁,68公斤,腿长91厘米,在纵身触高训练中摸高成绩为82厘米,现最高164cm。理论得分是 $82+91=173$ cm。两次的分数差距是 $173-164=9$ cm。而且,随着运动员年龄的增加,运动员的平均成绩应该在180cm以上。经过分析,青少年们的自信心得到了极大的提升,努力练习,取得了显著的进步。

## 四、变换方式,积累经验

①在训练的过程中,要遵循训练的基本原理,采取各种不同的训练方式。训练内容多样化、趣味化,可在轻松、愉悦的训练中,提高青少年的体能和竞技水平。

②要时刻留意收集有关赛事的资料。通过观察、观看教学片或运动会实况,尤其是优秀青少年运动员的比赛画面,可以在不同的训练时间、不同的训练需求下,建立起整体的运动观念,提高运动员的自信心。

③要为选手们在实战中积累经验,创造空间和舞台。要组织青少年经常参加各种教学竞赛或其他形式的竞赛(例如:本校或地市级运动会、选拔赛等),真正体会到竞赛对提高青少年成绩的重要性,要有将竞赛当作训练,将训练当作竞赛的心态。

## 五、语言激励,唤醒信心

在田径项目的日常训练中,青少年运动员难免会有失误,比如动作不能完成、产生畏惧、消极心理等。此时教练应避免出现瞪眼、满腔怒气的状况,否则很难取得好的成绩<sup>[3]</sup>。由于青少年运动员都有强烈的自尊心,此时教练需要用

友善的眼神、鼓励的话语、温柔的态度来缓解他们的精神紧张,从而使他们振作起来,克服自己,重新树立自信。在这种情形下,最常用的是三种激励方法:

①教练鼓励性语言:教练要注意青少年田径运动运动员的每一次进步,用正面肯定的语言,真实的案例,适时的鼓励和赞扬,比如“好、不错”、“坚持、加油”、“你的动作越来越规范”,以此来激发他们的训练热情。

②青少年自我激励:在日常训练中,教练员应自觉重视运动员的自我激励,这是一种有效的自我激励方式。它能保持良好的心理状态,激发青少年运动员的内在想象,增加青少年运动员的动力,增加青少年运动员战胜困难的勇气和自信,从而改善青少年运动员的训练效果。比如:在缓解紧张、焦虑的时候,青少年可以告诉自己:“冷静,我能行!”“我一定会成功”。沮丧的时候,告诉自己“我很不错”,“我很有力气”。

③运动员相互鼓励:一支训练队是一个整体,教练要创造一种相互激励、拼搏、积极进取的团队气氛,这样才能有效的消除对方的负面情绪。具体的方法是互相鼓励,比如:“来吧!忍住!还有就是给那些有一定基础的人当榜样,让那些自信心不足或者心情低落的选手,被他们的同龄人所鼓舞,激发他们的热情,激发他们的斗志。”

## 六、因材施教,降低难度

教练员在组织田径运动训练时,严格按照项目的要求进行科学的选择。在训练的一开始,运动员必须要相信自己是一个合格的田径运动员,并且相信自己能够通过科学的训练来取得好的成绩<sup>[4]</sup>。教练可以列举一些著名运动员的成功经验。

在经过一段时间的训练之后,尤其是在取得成绩的时候,不要急功近利,急于求成。有时要适度地减少训练难度,以提高训练次数,使青少年运动员在训练中体会到胜利的喜悦,在成功中克服恐惧,提高自信。减少困难可以采用:通过辅助训练和引导训练,但是要从简单到复杂,由浅入深、循序渐进。如在跳高练习中,可以使用跳板作为辅助起跳,或者使用橡胶带替代跳高,或者通过降低高度来消除运动员的畏惧情绪,从而促使青少年在田径运动训练中梳理信心。

## 七、制定激励目标

青少年田径运动训练中进行有效的体育锻炼,是保证学生身心健康发展的必然性。在进行田径训练时,要充分考虑到学生的实际需要。以满足青少年学生的心理需要为出发点,以达到他们的心理期望。这对于提高青少年田径运动训练中的学生的参与意识,增强他们的主动投入,并在老师的指导下进行田径训练,具有非常重要的作用<sup>[5]</sup>。动机理论旨在通过运用动机理论来激发学生主动训练和自觉训练意识。在达到阶段性的培训目的之后,培养学生的成就感和对成功的欣赏。通过这种方式,学生的学习动力就会变得更加强烈,

这对于青少年学生的田径练习起到了激励的作用,对于青少年学生的练习效果和练习价值也有很大的帮助。为了制定合理、系统、科学的训练方法,强调体育训练的理论价值,教师要充分考虑到学生的训练需求、激发理论的正确性和教学大纲的目的。在以上因素的基础上,设计了针对学生实际能力的激励目标,使其能够得到充分的控制,从而实现对其有效的引导。充分发挥激励理论的功能,改善田径运动的训练效果。

运用激励理论,在制定激励目标之前,要按照学生的实际动机来制定培训方案和培训目标。另外,在训练过程中,需要对青少年的训练成绩进行及时的评估和肯定,从而营造出一种和谐的训练气氛和激励效果<sup>[6]</sup>。只有这样,才能在青少年的训练中取得成绩,取得进步。也正因为如此,他们在田径运动中不断的接受挑战,让他们变得一往无前,不畏艰难。当青少年学生在实践中取得成就、进步,或者是在学习上出现问题时,他们都会勇敢的战胜自己心中的桎梏,勇于接受挑战,不断地去拼搏,最终取得成功。在这个过程中,老师要对青少年学生进行耐心的鼓励和支持。这既是体育教学中的一项重要工作,也是体育教学人员在提高田径教学质量的过程中所要做的工作。鼓励学生,在青少年学生中产生激励作用,促使其他同学模仿和学习。在体育教学中,教师必须给每个学生设定一个目标,让他们能够以清晰的目标来指导自己的田径训练。

## 八、总结

综上所述,在平时的青少年田径运动训练中,教师要多和青少年交流,并针对不同的学生进行针对性的训练,这样才能使他们在训练中获得快乐,提高他们的自信心,提高他们的训练热情,提高他们的训练水平,最终提高他们的训练效果。

## 参考文献

- [1]王清芬.青少年田径运动训练问题及方法研究[J].体育风尚,2021(9):2.
- [2]白松.青少年田径运动训练策略探析[J].现代农村科技,2020(5):1.
- [3]赖菊梅,邱礼强.激励理论在大学生田径运动训练中的应用[J].文体用品与科技,2019.
- [4]潘纬澄(Wei-Chen Pan),高三福(San-Fu Gao),陈韦霖(Wei-Lin Chen),等.田径运动员的信任教练,运动成就与赛前焦虑,自信心之关系[J].运动研究,2019,28(2):1-11.
- [5]张浩浩.关于青少年田径运动训练的措施探讨[J].休闲,2020.
- [6]陈龙.浅谈信心在田径运动中的作用[J].体育风尚,2019(9):1.

国家体育总局精英教练员双百培养计划资助对象