

# 表象训练在三级跳远训练中的具体应用

孙重明, 侯天德, 李红海, 刘金柱

(西北师范大学体育学院, 甘肃 兰州 730070)

**摘要:** 表象训练方法是体育训练中最为广泛应用的心理训练方法之一, 早在 20 世纪 80 年代, 表象训练就开始被运用到体育教学训练中, 现在几乎所有的比较复杂的动作项目中都有表象训练的应用。三级跳远是田径运动中技术比较复杂的项目之一, 在三级跳远动作过程中任何一个环节出现错误都会导致全跳失败<sup>[1]</sup>。通过查阅文献、总结教学经验以及安排实际训练过程来试述表象训练在三级跳远训练过程中的具体应用。

**关键词:** 表象训练; 三级跳远; 具体应用

**中图分类号:** G808.12 **文献标志码:** A **文章编号:** 1671-380X (2010) 08-0118-02

Imagery Training in the Triple Jump Training for Specific Applications

SUN Chong-ming HOU Tian-de et al

(Northwest Normal University Institute of Physical Education, Lanzhou 730070 China)

**Abstract:** Imagery training method is the most widely used psychological training methods as early as 80 years in the 20th century, imagery training began to be applied to physical education and training and now almost all of the more complex action projects have imagery training application. Triple jump in track and field sports in one of the more complex technology, the course of any action in the triple jump a link error will result in failure of the whole jump. Through literature review, summary of teaching experience and practical training course arranged to narrative imagery training in triple jump training process specific applications.

**Key words:** Imagery training; Triple Jump; Specific Application

## 1 理论依据

表象训练是人们有意识地利用自己头脑中已经形成的表象, 对技术动作或运动情景进行回顾、重复和丰富发展, 从而唤起运动感觉, 强化肌肉本体感觉, 提高运动技能和情绪控制能力的方法和过程<sup>[2][3]</sup>。心理学家对于表象训练的作用取得了较为一致的共识, 但是关于表象训练的原理仍存在争议。其中有影响的理论有心理神经肌肉理论、符号学习理论、唤醒——注意理论<sup>[4]</sup>。心理神经肌肉理论认为, 在大脑运动中枢和骨骼肌之间存在着双向神经联系, 人们可以通过主动表象运动动作, 引起有关的运动中枢兴奋, 兴奋经传出神经传至相关肌肉, 往往会引起难以察觉的运动动作, 这个反应在模式上与实际完成的动作情况一致, 因此可以通过表象训练加深动作的记忆, 巩固动力定型, 使技能达到更加自动化的水平, 这就使得通过表象训练来改善运动技能成为可能。心理神经肌肉理论从神经心理和肌肉反馈两方面来解释表象训练的作用, 这一观点对体育教学和运动训练具有重要的意义。符号学习理论认为人脑中所储存的运动图式对运动操作至关重要。人们可以通过对符号的学习和演练——表象训练, 将技术动作转译为符号编码, 建立和巩固头脑中正确的运动图式, 消退错误的图式, 发展最佳的图式, 从而使运动技能得到发展和提高。唤醒——注意理论将心理神经肌肉理论和符号学习理论有机的结合起来, 结合了生理和认知两个角度, 分析了表象的机制, 对原理解释更趋于全面。表象训练是一种

积极的心理训练方法, 充分发挥了心理功能对技能的调节和支配作用, 到目前为止, 表象训练已经被应用到了几乎所有的运动项目中, 对运动训练提供了有力的支持。

三级跳远运动是田径运动中技术比较复杂的运动项目之一, 不仅要求运动员有良好的身体素质, 而且也需要具有良好的心理素质。运动生理学证明, 想练结合的方式对建立和提高运动技能效果最好<sup>[5]</sup>, 这就为表象训练与三级跳远技术相结合提供了客观前提。在三级跳远训练过程中, 应该引导运动员有意识的利用自己头脑中已经形成的运动表象进行回顾重现、修正、发展和创造自己的动作。

## 2 具体应用过程

以 16 名初学三级跳远的高中运动员学习三级跳远的过程为例, 试述表象训练在三级跳远训练过程的具体应用。

### 2.1 表象训练在三级跳远学习初期的具体应用

(1) 讲解三级跳远动作步骤, 让运动员头脑中形成清晰的动作流程。三级跳远是一个复杂的项目, 是助跑接三步连跳, 对于初学者来说, 初步了解和从形象上理解动作步骤是非常重要的。

(2) 组织运动员观看优秀运动员标准的技术动作的影像资料, 然后让运动员进行表象练习, 提示录像中人就是运动员自己, 引起运动员的求学的欲望。

(3) 老师做标准示范动作和讲解三级跳远注意事项, 然后让运动员做表象练习, 让运动员建立视觉表象。

(4) 把动作编成口诀 “搭一搭一搭一搭一跳一跨一

收稿日期: 2010-05-10

作者简介: 孙重明 (1979-), 男, 山东临沂人, 硕士研究生, 研究方向: 运动人体科学化。

远”, 老师提示口诀, 要求运动员闭目, 边跟着老师的提示节奏想三级跳远的全过程, 边发出口诀的声音, 以形成正确的听觉表象。

(5) 运动员先表象出三级跳远的动作过程, 再做小幅度度的实践练习, 体会用力感觉, 然后再做表象练习, 体验肌肉、关节的良好本体感觉, 建立起动觉表象。

(6) 要求运动员闭目, 在头脑中边念动作口诀, 边做分解动作的练习, 力争把动觉表象、视觉表象、和听觉表象联系起来。

(7) 安排运动员加强自我训练, 要求运动员空暇时间至少想象 5 遍三级跳远技术动作。

## 2.2 表象训练在三级跳远第一跳—单足跳中的具体应用

三级跳远的第一跳又称单足跳, 是从助跑最后一步摆动腿蹬离地面, 起跳腿快速积极的踏板开始的。

(1) 讲解单足跳动作要点, 让运动员观看单足跳动作分解图, 建立暂时的感观印象。

(2) 组织运动员观看优秀运动员标准的单足跳技术动作的影像资料, 然后让运动员做表象练习, 提示录像中人就是运动员自己, 以期引起运动员的练习的欲望。

(3) 老师做标准示范动作和讲解单足跳注意事项, 然后让运动员做表象练习, 让运动员利用老师的标准示范建立正确的视觉表象。

(4) 讲解技术动作要领, 然后要求运动员闭目, 在听着老师的提示的动作要领的同时想单足跳动作的过程, 并自己出声附和老师的声音一起念单足跳动作要领, 以形成正确的听觉表象。

(5) 运动员先表象出正确的单足跳动作, 再做 4 步助跑接单足跳小幅度度的实践练习, 体会用力感觉, 然后再做表象练习, 建立起动觉表象, 体验肌肉的良好本体感觉。

(6) 运动员闭目, 在头脑中边念动作要领, 边做分解动作的练习, 力争把动觉表象、视觉表象、和听觉表象联系起来。

(7) 安排一次训练课后的自我训练任务, 要求学生在闲暇时间至少做 5 遍单足跳表象练习。

## 2.3 表象训练在三级跳远第二跳—跨步跳中的具体应用

三级跳远的第二跳是跨步跳, 是从第一跳的着地脚着地开始的。

(1) 讲解跨步跳动作步骤, 让运动员观看跨步跳动作分解图, 建立初步的感观印象。

(2) 组织运动员观看优秀运动员标准的跨步跳技术动作的影像资料, 然后让运动员进行表象练习, 提示录像中人就是运动员自己, 引起运动员的求学的欲望。

(3) 老师做跨步跳的标准示范动作和讲解跨步跳注意事项, 然后让运动员做表象练习, 让运动员建立正确的视觉表象。

(4) 讲解跨步跳技术动作要领, 然后要求运动员闭目, 边跟着老师的语言提示想象跨步跳动作的过程, 边出声念跨步跳的动作要领, 以形成正确的听觉表象。

(5) 运动员先表象出正确的跨步跳动作, 然后让运动员小幅度度的实践练习, 体会用力感觉, 然后再做表象练习, 体验肌肉的良好本体感觉, 建立起动觉表象。

(6) 学生闭目, 在头脑中边念跨步跳技术动作要领,

边做分解动作的练习, 力争把动觉表象、视觉表象、和听觉表象联系起来。

(7) 安排运动员加强自我训练, 要求学生空暇时间至少想象 5 遍跨步跳技术动作。

## 2.4 表象训练在三级跳远第三跳—跳跃中的具体应用

三级跳远的第三跳是跳跃, 是从第二跳着地脚着地开始到双脚落地结束的。

(1) 讲解跳跃动作步骤, 让运动员观看跳跃动作分解图, 建立暂时的感观印象。

(2) 组织运动员观看优秀运动员标准的跳跃技术动作的影像资料, 然后让运动员做表象练习, 提示录像中人就是运动员自己, 引起运动员的求学的欲望。

(3) 老师做标准示范动作和讲解跳跃动作的注意事项, 然后让运动员做表象练习, 让运动员建立正确的视觉表象。

(4) 讲解跳跃技术动作要领, 要求运动员闭目, 边跟着老师的语言提示想跳跃动作的过程, 边读出跳跃动作要领, 以形成正确的听觉表象。

(5) 运动员先表象出正确的跳跃动作, 让运动员小幅度度的实践练习, 体会用力感觉, 然后再做表象练习, 体验肌肉的良好本体感觉, 建立起动觉表象。

(6) 学生闭目, 在头脑中边念跳跃技术动作要领, 边做分解动作的练习, 力争把动觉表象、视觉表象、和听觉表象联系起来。

(7) 安排运动员加强自我训练, 要求学生空暇时间至少想象 5 遍跳跃动作。

## 2.5 表象训练在三级跳远全过程中的具体应用

(1) 讲解三级跳远整套动作的注意事项, 并让运动员观看优秀运动员标准的三级跳远整套技术动作的影像资料, 然后进行表象练习, 引导运动员形成连贯的、有节奏的、完整的动作表象。

(2) 老师做标准示范动作, 并把三级跳远动作编成口诀, 如对低平速度型可以用口诀“搭一搭一搭一搭一平一远一高”, 让运动员观看老师的示范, 然后闭目想三级跳远的全过程, 并出声念口诀, 以形成正确的视觉表象和听觉表象。

(3) 运动员自己表象出清晰、完整的动作过程, 再做 4 步助跑接小幅度度的实践练习, 体会用力感觉和节奏感, 然后再做表象练习, 体验肌肉的良好本体感觉, 建立起动觉表象。

(4) 建立“表象—动作—思维”的训练程序 [6], 让运动员先表象完整、准确、连贯的技术动作, 再做全程助跑的实践练习, 再思考所做练习动作的不足之处及改正方法, 再做表象练习, 再做身体练习, 再思考。

(5) 用录影机录制每一名运动员完整的三级跳远动作过程。让运动员观看, 老师结合录像, 点评每一个运动员的优缺点, 讲解错误动作出现的原因以及改正方法, 让运动员做正确动作的表象练习, 帮助运动员建立和巩固正确的动作表象。

(6) 安排运动员加强自我训练, 要求运动员空暇时间至少做 5 遍“过电影式”三级跳远完整动作的表象练习。

## 2.6 表象训练在其他技术环节、技术细节方面的具体应用

三级跳远是田径运动中技术比较复杂 (下转第 151 页)

处理三方面全面的考核学员的动作技能的分数。这样使得考、练、编的随意性小，加强了规范操作，也方便教师更准确客观地评价每位学员，同时也提高了学员对舞蹈学习的积极性和自信心。

#### 4 结论

在传统的华尔兹教学过程中，大多学员的学习仅仅停留在模仿阶段。在“快乐舞蹈教学法”华尔兹的教学中，大多学员的学习比较积极主动，接受内容比较多，优于传统教学过程的教学效果。“快乐舞蹈教学法”教学可以有效地补充传统教学的不足，不仅可以促进学员更加主动、有效的学习，还可以提高学员素质，促进其身心健康，达到全面发展的目的。

#### 参考文献：

[1] 王子文·全国体育舞蹈等级考试培训教材[M]·中国体育舞蹈联合会，2010

- [2] 王军·高校华尔兹教学中“快乐舞蹈教学法”的运用[J]·通化师范学院学报，2008，29(2)：9—11
- [3] 吴龙·论高校华尔兹教学之功效[J]·通化师范学院学报，2006，27(6)：134—137
- [4] 吴龙·高校体育课程形成性成绩及基本考核模式的理论思考[J]·体育科研，2006，27(5)：85—86
- [5] 单亚萍·关于华尔兹美学价值的研究[J]·北京体育大学学报，2004，27(1)：144
- [6] 董业平·“自述启动”教学法在高师体育教育专业艺术体操动作教学中的应用研究[J]·北京体育大学学报，2005，(7)：952—954
- [7] 彭聃龄·普通心理学[M]·北京：北京师范大学出版社，2001
- [8] 龚正伟·体育教学论[M]·北京：北京体育大学出版社，2004

#### (上接第 119 页)

的一个项目，包括很多技术环节和技术细节比如有助跑、踏板、单腿跳和跨步跳的衔接、跨步跳与跳跃的衔接、各步腾空动作等等，每个环节和细节都很重要，都直接影响着运动员三级跳远的成绩，表象训练在这些环节和细节中也都有相应的应用。

#### 3 结论和建议

##### 3.1 结论

(1) 通过 6 个月的训练，16 名运动员三级跳远的动作技能明显优于其他同类训练队运动员的技能。

(2) 运用表象训练，有效的提高了运动员的智力发展，对学生建立动力定型，提高运动成绩都有显著的作用。

##### 3.2 建议

(1) 在教学与训练中，应用表象训练，可以增强学生练习的自信心，消除急躁、紧张、松懈等不良心理，使学生主动积极地学习，加速技术动作的掌握。

(2) 表象训练与实际技术练习有机的结合起来，对提

高三级跳远等技术比较复杂项目的教学和训练有着积极的意义。

#### 参考文献：

- [1] 文超，韦迪·田径运动高级教程[M]·北京：人民体育出版社，1994
- [2] 丁雪琴，刘淑慧·冠军路上指迷津体育运动与心理[M]·北京：科学普及出版社，1989
- [3] 马启伟，张力为·体育运动心理学[M]·杭州：浙江教育出版社，1998
- [4] 季浏·体育心理学[M]·北京：高等教育出版社，2006
- [5] 杨世木·表象训练在撑杆跳高技术教学中的应用研究[J]·广州体育学院学报，2004，24(2)：52—53
- [6] 刘大明，王玉梅·表象训练法在射击教学中的应用及训练效果的统计分析[J]·北京体育大学学报，2003，26(6)：756—767

#### (上接第 123 页)

分析的我国体育培训市场开发对策研究[J]·安徽体育科技，2008，29(4)：1—3

[2] 岳阳市体委·岳阳市成年人体质状况的调查与评价[EB/OL]·(2002-02-16) [2002-04-28]·<http://www.sports.gov.cn/sports-law/jiance/jc036.htm>

[3] 第十四届中国国际投资贸易洽谈会·岳阳市体育中心建设[EB/OL]·(2009-09-10) [2009-10-28]·[http://www.chinafair.org.cn/china/Item/Project\\_5334c.htm](http://www.chinafair.org.cn/china/Item/Project_5334c.htm)

[4] 吴建林·岳阳市情网·承办五城会跆拳道比赛[EB/OL]·(2004-08-12) [2004-9-15]·<http://www.yysqw.gov.cn/Htm1/10/7/35/2/3207288875.html>

[5] 晴朗·湖南在线·“八一杯”全国女排精英赛在岳阳举行[EB/OL]·(2009-06-18) [2009-06-18]·<http://sz.hnol.net/article/200906/200906181731232744.html>

[6] 周忠应·中国排球·09—10安踏全国女排联赛 A 组第十七轮：八一 3：0 胜浙江[EB/OL]·(2010-02-21) [2010-02-21]·<http://cva.sina.com.cn/2010-02-21/2/25840.shtml>

[7] 张金桥，龚军·对陕西省体育教育培训市场的现状与发展对策研究—以陕西省为例[J]·北京体育大学学报，2008，31(7)：979—981

[8] 王秋成·高校体育培训市场资源开发与营销策略探析[J]·成都体育学院学报，2007，33(1)：126—128