

表象训练法在跳远助跑起跳教学中的实验研究

◎甘孜州体育中心 赵蓉

跳远已成为当代人们进行健身锻炼的新热点,在技能的掌握和提高上提出了新的要求,跳远是跳远运动里最具成就性的一项技术,因此对跳远技术的掌握成了跳远训练的重点之一。表象训练法这项心理技能训练法逐渐在体育中表现出相当的位置,应用于跳远训练中毫无疑问的会促进跳远技术的训练。在这个目标驱使下研究表象训练法的应用和效果是本文的中心,通过把表象训练法设计实验,检验实验效果并对比传统办法验证表象训练法在跳远教学中突出的作用,进一步推广这一训练法在跳远乃至其他体育项目的教学中。

1 研究对象、方法

1.1 研究对象

研究对象是表象训练法在跳远技术动作中运用的实验与研究客体,以甘孜州体育运动学校运动员为调查对象。

1.2 研究方法

文献综述法、观察法、逻辑分析法、实验法

2 表象训练概述

2.1 运动表象

运动表象与过去的运动感知是密切相连的,重现时可唤起多种感觉活动,不仅能够唤起过去的动作形象,而且能产生肌肉运动体验。因此,运动表象是由视觉运动表象组成的,其中运动表象占有更大的比重。

运动表象具有概括和直观性的特点,它和直觉获得的动作形象相类似,但又反映着一类动作形象的共同特征。因此它是由运动感知向动作概念过度的中间一环。

运动技能的学习初期,教师进行动作的讲解、示范;学生听讲、观察,可以使得学生能够在头脑中形成要学技能完整的视觉表象。随着技能的练习进一步的深入,肌肉运动感觉也逐步清晰,所联系着的动作也越来越熟练,与此同时运动表象也越来越明确化。

2.2 表象训练

表象训练,表象训练是人们有意识地运用自己大脑中形成的表象,对动作技术或运动的情景再次回顾、重复和发展从而能唤起运动感觉,强化肌肉的本体感觉,提高情绪控制能力和运动技能的方法和过程。

3 表象训练法在跳远助跑起跳中的应用分析

3.1 实验过程

采用教学实验、数据统计法、对比分析和资料研究等方法。将24名女生随机分为实验组12人,对照组12人。测试与跳远相关的身体素质指标:(1)行进间30m跑;(2)立定跳远;(3)15m起跳脚单足跳,见表1。两组的教学内容、教学顺序、课时数、教学进度、场地等均相同。对照组采用常规的教学法,即讲解、示范、分解练习、完整练习;实验组在教学中除采用常规教法外加入表象训练,即:初始阶段,在每次助跑起跳练习前由教师语言提示助跑动作要领、跑进节奏和“跑上板”的起跳动作,学生集中注意力想象并默诵全过程,练习后回忆刚完成的动作过程,并用语言描述完成助跑起跳时的体验,再根据教师提供的反馈信息进行修正想象;提高阶段,每次练习前由学生自己集中注意力想象将要完成动作的要领、节奏以及动作的速度、力量和用力方向,并努力按想象完成动作,练习后再进行反馈想象。

通过20学时跨越式跳远的教学后,采用双盲法将两组学生混杂,评判组按统一考核标准对每位学生的助跑起跳动作进行技评,并测量两组有关身体素质、助跑最后10m以及跳远成绩,然后进行数据统计和对比分析。

3.2 实验结果

(1)教学后,两组有关身体素质和助跑最后10m速度及跳远成绩测定结果见表2。经T检验表明:两组有关身体素质方面无显著性差异;而助跑最后10m速度和跳远成绩有显著性差异,且实验组优于对照组;(2)两组助跑速度利用率和助跑起跳成功率测定结果见表3。

表1 实验前有关身体素质测试成绩表

项目	实验组	对照组
行进间30m跑(s)	4.28	4.23
15m起跳脚单足跳(s)	3.44	3.46
立定跳远(m)	2.10	2.12

表2 实验组与对照组教学效果测试成绩表

项目	实验组	对照组
行进间30m跑/s	4.15	4.10
15m起跳脚单足跳/s	3.29	3.37
立定跳远/m	2.25	2.21
助跑最后10m/s	1.62	1.77
跳远成绩/m	4.45	4.20

表3 助跑速度利用率和成功率表

组别	速度利用率/%	成功人次	成功率/%
实验组	85	30	83
对照组	77	26	72

4 结论与建议

4.1 结论

运用表象训练有利于提高同学们的跳远的成绩;对跳远的起跳技术的性能要比传统教学方式的好。表象训练帮助学生在大脑中建立更清晰的技术动作,并和以往经验结合起来,有利于掌握控制运动技能;对跳远动作完成的连贯性的性能要比传统教学方式好。

实验表明:学生的动作表象能力和跳远成绩呈正高度正相关,即动作表象能力水平越高越有利于跳远技能的掌握。

4.2 建议

表象训练理论符合跳远课教学的需求,有利于学生运动技能的掌握与提高,建议在跳远训练中推广。

表象训练的环境应尽量安静,在观看、想象动作时,尽量放松、排除干扰和集中注意力,将有利于运动技能的掌握。

表象训练要求学生在训练中融合表象、动作和思维于一体,使学过的动作更加完整化、形象化和系统化,这样才能取得更好的效果。

表象训练有利于教学结构、教学程序优化,由单一的教学信息向多项教学信息交流,具有改进和提高运动技术的作用,有利于提高教学效果。



公告

经中国银行业监督管理委员会甘孜监管分局批准:甘孜州农村信用联社股份有限公司泸定信用社更址,应当于以下公告。

公告内容如下:

机构编码:E0003U351330014

许可证流水号:00558939

批准设立日期:2012年06月11日

营业地址:泸定县泸桥镇红军路342号

邮政编码:

电话:0839-3122333

发证机关:中国银行业监督管理委员会甘孜监管分局

中国银行业监督管理委员会甘孜监管分局

2018年10月10日

公告

经中国银行业监督管理委员会甘孜监管分局批准:甘孜州农村信用联社股份有限公司泸桥分社更址,应当于以下公告。

公告内容如下:

机构编码:E0003U351330016

许可证流水号:00558940

批准设立日期:2012年06月11日

营业地址:泸定县泸桥镇红军路75号

邮政编码:

电话:0839-3122215

发证机关:中国银行业监督管理委员会甘孜监管分局

中国银行业监督管理委员会甘孜监管分局

2018年10月10日

就是他,拿走双色球1.59亿奖金

来源:四川福彩

编辑:甘孜福彩网

甘孜福彩视窗

在刚刚过去的七天假期里,小编每天都躺在床上,看着全国各地景区捷报频传:新疆突降大雪,万名游客滞留;华山突现大风,数千游客下不来;各地高速拥堵不堪,服务区“一厕难求”……总之得知大家玩得很辛苦,小编心中着实多了一丝愧疚,不随心不遭罪,躺在床上就是睡!话虽这么说,但是谁都有个发财梦不是,小编拉着邻居老王一起实践了网上挣快钱的那个套路——到高速上卖盒饭,怀揣着七天赚足一个亿的美梦,卖了不到两盒,就被交警轰下来了,算算账还陪了好几百,挣钱真难,不过也有「挣钱」容易的,湖南一个大爷花了60元,一举击中1.59亿元双色球奖金的事你们听说过吗?

独自领取1.59亿

10月4日晚,湖南长沙一

位购彩者中得了1.59亿双色球奖金,成为国庆期间一则引人热议的消息。假期结束后刚上班,8日上午,幸运得主就来到湖南省福彩中心现身领奖,本次中奖得主缴纳约3185万元的偶然所得税,税后实得奖金为1.27亿余元。

当天上午该中奖者是一个大龄人前往湖南省福彩中心领奖,中奖者表示,自己的家人还不知道自己中了大奖,至于奖金怎么使用还没有想好。

回忆购彩经过

中奖者是一位中年男性,坚持购彩已有十三、四年的时间了。在购彩方式上,该中奖者每期都会选择30倍、40倍或者50倍的倍投。10月3日,该中奖者在长沙市雨花区小林子好运气彩票投注站购买了100多元的



1.59亿元奖金获得者。

彩票,在购买过程中,中奖者先是机选五注,然后发现其中的一注号码顺眼,用笔记下来之后,再对这注单式号码花了60元进行30倍倍投,结果中得了双色球第2018116期亿元奖金,刷新了湖南彩市单期中奖最高记录。

据银行工作人员介绍,1.59亿元的奖金在扣除20%的偶然所得税后,以一百元钞票累积叠起来计算,共计1.6吨重,一张张堆起来可达160米高。

甘孜福彩视窗

双色球2018117期开奖号码08 11 15 17 23 25 05
3D 2018274期开奖号码 5 5 7
七乐彩2018118期开奖号码 05 06 13 19 26 27 29 23

中奖号码以中彩中心当期开奖结果为准
公益投注 量力而行!

遗失启事

理塘县工商行政管理局营业执照正本,统一社会信用代码93513334AM62G28X3C 遗失作废。
理塘县尼禾乡格巷村旅游接待专业合作社 理塘县人民医院发出出生证明,编号为:Q510059168 遗失作废。
降央拉姆 泸定县公安局发513322199209130518的身份证遗失作废。
罗云松 石渠县国土资源局土地使用证,石洛国用

(2008)第011号遗失作废,所有权人:拥珍 四郎拥珍
道孚县协德乡人民政府在中国农业人银行股份有限公司道孚县支行开立的基本存款账户银行开户许可证(帐号:577101040005372,核准号:J68164000011703) 遗失作废。
道孚县协德乡人民政府 丹巴县市场秩序监督管理局营业执照正本,统一社会信用代码92513323MA62GQB4Q 遗失作废。
丹巴县慧君超市



脱贫全靠党的政策好 奔康要靠自己加油干

实施润育工程

让贫困群众精神振起来

信心树起来

撸起袖子干起来

确保2020年与全国全省同步全面建成小康社会

