

# 跨栏跑恐惧心理的成因及干预措施探究

张韧仁

(宜宾学院 体育系,四川 宜宾 644000)

**【摘要】**如何克服跨栏跑时的恐惧心理是跨栏跑教学中令师生头痛的一大难点。本文主要从跨栏跑恐惧心理的成因着手探讨克服恐惧心理的干预措施,旨在为跨栏跑教学提供一些借鉴和参考。

**【关键词】**跨栏跑;恐惧心理;成因;克服;干预措施

**【中图分类号】**G822.6 **【文献标识码】**A **【文章编号】**1673-1891(2007)03-0112-02

随着科技的发展,心理学也渗透到体育教学中,且普遍受到教师、学生等各类工作者的关注。跨栏跑技术复杂,对各种身体素质的要求都比较高,同时,跨栏跑作为勇敢者的运动项目之一,对心理素质也有极高的要求。初学者因“怕栏”势必影响教学效果,影响教学任务的完成,技术不宜掌握,致使更加“怕栏”,如此恶性循环不得不从心理素质训练上着手。克服“怕栏”的心理障碍,不仅能高效地提高教学质量,而且能够有效地预防运动损伤。

## 1 跨栏跑恐惧心理的成因

### 1.1 主观原因

#### 1.1.1 学习动机

如抱有应付学习的大多“怕栏”,且不愿努力克服,而为今后体育事业及工作需要或酷爱此项运动而学习的,就算开始“怕栏”,一段时间后也会逐步适应,甚至突飞猛进,这在田径专修班尤为突出。

#### 1.1.2 学习经验

曾听说过或看到过别人打倒栏架尤其是打倒栏架后又跌伤的情况,以及自己曾经历过打倒栏架尤其是打倒栏架后又跌伤的事件,跨栏时难免会引起大脑皮层产生保护性抑制,恐惧感顺势急剧膨胀,以致产生“怕栏”的心理。

#### 1.1.3 恐惧认知

如果练习者深刻的意识到跨栏跑的艰难,跨栏时打倒栏架尤其是打倒栏架后又跌伤是多么的可怕和恐惧,自然难以避免的会产生或加重恐惧感,以致

产生“怕栏”或更“怕栏”的心理。

#### 1.1.4 心理素质

跨栏跑作为勇敢者的运动项目之一,对心理素质的要求极高。当练习者意识到跨栏跑的艰难,跨栏时打倒栏架尤其是打倒栏架后又跌伤是多么的可怕和恐惧时,如果心理素质欠佳难于及时有效地调适心理,自然会产生“怕栏”或更“怕栏”的心理。

### 1.2 客观原因

#### 1.2.1 跨栏跑技术复杂

跨栏跑技术动作复杂,练习者需跨过一定的高度,跑过一定的远度,要付出很大的体力,承受极大的心理负荷。如果因病及其它原因缺课或练习时不认真,致使前后技术衔接不上,更会助长“怕栏”心理。

#### 1.2.2 身体素质局限

跨栏跑对各种身体素质的要求都比较高,尤其对快速力量、速度和柔韧素质的要求极其高。如果练习者身体素质欠佳尤其是快速力量、速度和柔韧素质欠佳,不仅会极大地制约学习的进程,而且会相当程度地助长“怕栏”心理。

#### 1.2.3 教学因素

教师的讲解示范、组织教法不得当,无疑会较大程度地助长练习者的“怕栏”心理。

#### 1.2.4 外部条件不适

如场地、气候、环境、噪音等的不良影响都会或多或少的助长练习者的“怕栏”心理。

## 2 克服跨栏跑恐惧心理的干预措施

收稿日期 2007-05-11

作者简介 张韧仁(1972-)男,安徽南陵人,硕士,讲师,研究方向:体育教育训练学和体育心理学。

### 2.1 教师正确优美的示范,简练生动的讲解

正确优美的示范,尤其是年纪大、个头不高的教师正确优美的示范,可以有效地增加学生的学习信心,消除学生的恐惧心理。如果教师在示范中有意跨倒栏架,而后照样有节奏的过栏,会产生更好的效果。

简练生动的讲解,有助于学生尽快掌握动作要领,另外,在学生练习中教师给予适时的语言提示,如“抬腿就过”、“好”、“快”等,也可以帮助学生更好地掌握动作要领,增强学习信心。

### 2.2 技术教学与素质练习相结合

技术教学应循序渐进,先分解练习,如跨栏步的练习(坐姿跨栏步、栏侧过摆动腿,过起跨腿,踏步往返跨栏步练习等),起跑至第一栏的反复练习,起跑至第三栏的反复练习等,待基本掌握技术后,再以完整练习为主。

跨栏跑对速度、力量和柔韧素质要求极高,可采用课课练的方法训练速度、力量和柔韧素质,如30米、60米、80米加速跑,单脚跳、跨步跳、连续跳栏架、压腿、坐姿跨栏步等素质练习,良好的速度、力量和柔韧素质作基础,可有效地消除“恐惧心理”,极大地增强学习信心。

### 2.3 简化作业规则、创造良好的学习环境

教师可根据学生具体情况,有目的、灵活地降低栏高、缩短栏距,必要时用橡皮筋,放倒栏架或划线代替栏架。尽可能在避干扰、背风沙、跑道平整干净、气氛轻松活泼中进行跨栏跑教学。

### 2.4 激发学生的竞争意识

每个人都具有潜在的竞争意识。教学中让技术好、胆子大的学生示范,可有效地消除胆怯学生的“恐惧心理”,激发潜在的竞争意识。技术允许时,可采用竞赛测试法,可有效地消除心理障碍。

### 2.5 因材施教,区别对待

教师应根据每个练习者的身体特点和身体素质水平,进行针对性的技术要求,如身高腿长者,起跨

点应远点、摆动腿下栏应快速着地;身高不理想的栏上应“飘”一段,以便于准确踏上下栏的起跨点;栏间3步不行的应尽早学会“左右开弓”。对少数条件差、胆子小的可采用课内教学与课外辅导相结合,多次刺激可强化心理适应,消除恐惧心理。

### 2.6 表象训练法

在跨栏跑的教学阶段,教师可尝试引导学生特别是胆子小的学生在练习的间歇尤其在练习之前,闭上眼睛(有条件的话最好躺在草坪上),排除一切杂念,在大脑中表象成功的跨栏跑动作,如各就位——预备——跑——依次跑跨十个栏至冲刺结束,其间不要在某一点形成习惯性的停顿,一次又一次流畅、快速跑跨,可以有效地增强自信心,攻栏时可以语言暗示一下,如每次一踏上起跨点,就适时语言提醒自己:“过”。充分利用大脑的“痕迹效应”顺畅的完成后续跨栏步动作。期间教师巡回观察,必要时语言暗示。也可教导学生课后利用空余时间躺在床上或草坪上闭上眼睛在头脑中想象顺畅的跨栏跑,进一步强化跨栏跑的顺畅意识。当然,如果情况不允许,如无法静下心来进行表象训练,也不要过于勉强,否则,反而会增加心理负担。

### 2.7 “替代学习”练习

在跨栏跑的教学阶段,组织学生多角度并仔细地观摩优秀运动员的技术图片和录像慢速回放、教师示范以及较早掌握规范技术的同学的练习,以便最大限度地挖掘学生“替代学习”的潜能。

## 3 建议

基于在多年的学习和教学工作实践中经常有目的、有针对性地选用上述干预措施试探,且每次都能获得意料之中的效果,尤其是对所教的大学生有明显成效,建议在跨栏跑教学中,对于“怕栏”的练习者,可适当适时的试用上述几点干预措施。

### 参考文献:

- [1] 马启伟, 张力为. 体育运动心理学[M]. 杭州: 浙江教育出版社, 1998.  
[2] 中国体育教练员岗位培训教材组. 田径[M]. 北京: 人民体育出版社, 1999.

## The Research on Reasons and Intervention Measures of Fear in Hurdle Race

(下转 133 页)

境,创造了和谐的教学氛围。学生的实践教学使健美操课堂更生动活泼,学生在学习过程中,课内课外相结合,从而完善了教学过程,促进了学生全面的发展。

参考文献:

- [1]洪涛. 高校健美操教学模式改革[J]. 辽宁体育科技, 2005(2) 83.
- [2]王毅. 培养高校健美操专业人才的有效途径[J]. 平顶山学院学报, 2005(5) 96-98.
- [3]张群华. 高校健美操教学新模式的运用研究[J]. 辽宁行政学院学报, 2006(3) 93-94.

## On Innovative Teaching Modes for Calisthenics Majors in Colleges

HU Liang - yu ,WU Yong

(Physical Education Department ,Xichang College, Xichang, Sichuan 615022)

**Abstract:** The article studies the teaching methods and modalities. In order to meet the requirements to develop the integrative and creative abilities of the students it puts forward the innovative teaching modes of calisthenics.

**Key words:** Innovation; Calisthenics major; Teaching modes

(责任编辑:张荣萍)

---

(上接 113 页)

ZHANG Ren - ren

(Department of Physical Education ,Yibin College, Yibin, Sichuan 644000)

**Abstract:** How to overcome fear in hurdle race is a big problem for the teacher and the student. This article mainly studies reasons and intervention measures for fear in hurdle race. It aims at providing some models and refers to the teaching of hurdle.

**Key words:** Hurdle race; Fear; Reasons; Overcome; Intervention measures

(责任编辑:张荣萍)