

浅析心理素质对高校优秀篮球队的影响及其训练

作者：西安体育学院 李 治

[摘要] 在篮球运动中，运动员心理状态的好坏直接影响着比赛的结果，尤其在比赛的关键时刻，这种作用更是被无限的放大。所以，运动员不仅要进行良好的身体训练、技术训练和战术训练，还必须进行心理训练。包括想象训练；集中注意力训练；自我暗示训练；放松训练；模拟比赛训练和意志品质的培养。

[关键词] 篮球队；心理素质；影响

随着篮球运动的不断发展和壮大，这项运动已经在我国广泛的开展起来，不仅有职业的 CBA 联赛和广大的群众参与，而且在高校层次上也组织了大学生篮球超级联赛和各个省份的 CUBA。在这么多的职业或者半职业的联赛中，拥有着大量的篮球队伍，这些篮球队伍心理素质水平的高低直接影响到它们所在联赛的水平，更影响到我国篮球水平的高低，关系到我国篮球运动的将来。篮球运动员在训练和比赛中，会消耗很大的体力和很大的心理能量，同时，运动员在训练或比赛中心理活动往往是复杂的、多变的，有的利于训练和比赛，有的不利于训练和比赛。所以，运动员不仅要进行良好的身体训练、技术训练和战术训练，还必须进行心理训练。而良好的心理素质，从一定程度上说，直接影响着一支高校篮球队的成绩。

一、心理素质的培养对大学生篮球运动员的意义和作用

在篮球这项运动中，运动员心理状态的好坏直接影响着比赛的结果，尤其在比赛的关键时刻，这种作用更是被无限的放大。在美国的 NBA 比赛中，每到决胜期的比赛时间，教练都会把最终的任务交给一个心理素质最好，状态最稳定的球员去执行，这给我们留下了深刻的印象。很多时候正是一个具有良好心理素质、头脑清醒而且有良好的意识品质的优秀运动员，直接决定了比赛的胜负，就像迈克尔·乔丹在 1998 年 NBA 总决赛上完成的最后一击，就是一个最好的例子，这在我们的脑海中留下了难以磨灭的印象。

良好的心理素质表现在他可以加强运动员的自我控制能力和心理承受能力，提高运动员的抗干扰能力，在复杂的环境中迅速的理清赛场上的形势，并做出正确的决定。一般没有经过特殊训练的人，不可能完成像杂技团演员作出的那种惊险动作。这就是说，环境等外部因素会对人产生一种心理障碍，从而使人们在完成这种任务和动作时容易出现差错和动作变形。但也从另一方面说明，系统的心理训练可以提高和改变运动员的心理素质水平，因此，加强大学生篮球运动员心理素质的培养显得尤为重要了。加强心理素质的训练，可以提高运动员在比赛中的注意力，从而尽可能少的受到外界环境的不良干扰，使运动员保持精力旺盛，充满信心的参加训练和比赛，取得良好的训练效果和优异成绩。

二、高校篮球运动员心理素质的培养方法



高校篮球运动员的心理素质培养方法主要是为了克服赛场上出现的各种困难,比如说裁判的不公正判罚、现场观众对比赛的干扰等各种各样的复杂情况,通过在平时的训练中克服这些困难从而提高球队的素养。而具体的培养方法大致可分为以下几种:

1、想象训练

想象训练是一种自我在脑海中想象某种比赛中的场景或者自己完成某种动作及任务的训练方法。通过这种想象,可以减少运动员在比赛中出现失误,克服不必要的紧张,提高运动能力和应对各种比赛中可能出现的情况,建立必胜的信心。比如在脑海中想象一次战术配合,想象自己在战术中的跑位,从而能更好的执行球队战术体系。念动训练时体力消耗很小,既可作为正常训练的补充,又可以在运动伤病等原因不能训练时代替日常训练。

2、集中注意力训练

集中注意力训练是通过对一件事物的专注,避免被其他事物干扰,从而获得较为理想的结果的训练方法。在篮球比赛中很多事物都会影响到球员的注意力,比如说现场观众制造的噪音和场上对方队员的刺激等,都会对比赛的结果造成一定程度的影响。训练方法则可以选择一个目标物(任何一件运动器材,如一只篮球),对其仔细观察几秒钟后,闭上眼睛努力回忆被观察物体的形象。如果回忆的形象不太清楚,就睁开眼睛看一遍后,再闭上眼睛回忆。如此重复多次,直到在头脑中清晰地回忆出被观察物体后再转向另一复杂的物体。随着注视的物体结构复杂的增加,集中注意力的能力也就得到了提高。

3、自我暗示训练

自我暗示训练是通过对自己的自我肯定和鼓励或者自我对话的方式来提升自己运动能力的训练。比如在罚球时安慰自己,在不断出现失误的情况下提醒自己不能再犯同样的失误。通过自我暗示训练可以减少运动员的紧张情绪,提高运动员在场上头脑的清醒度,减少不必要的失误,增强队员的自信心,从而提高运动能力。

4、放松训练

运动员的紧张是运动员取得好成绩的很大障碍。当运动员紧张时,他的神经紧张、肌肉僵硬,从而导致技术动作变形,以至于运动能力大打折扣。实践证明,优秀成绩的取得与运动员良好的心态和放松的心情有很大关系,而那种会自我放松的运动员往往能成为该运动项目的佼佼者。所以运动员在比赛中必须会自我放松,比如反复的对自己说安慰的话,相信自己平时的训练水平从而建立信心等。

5、模拟比赛训练

模拟比赛训练是根据对手特点或者场上可能出现的情况、观众的影响以及裁判的影响,在平时的训练中按照上述因素布置训练内容的训练方法。它可以提高运动员对比赛环境的适应能力,有利于提高临场的表现及比赛水平。这种训练主要有两种途径:一种是和对手的真实比赛,这主要以邀请赛的形式出现;另一种主要是通过观看图片或者比赛视频的形式进行。通过这种模拟的训练可以让队员摸清对手的战术套路以及球队特点,从而做到有的放矢,收到事半功倍的效果。

6、意志品质的培养

意志品质主要包括了自觉性、果断性、勇敢性、主动性、自制性等品质,这些品质的培养可以提高运动员在场上的对抗及抗干扰能力,可以培养队员勇敢顽强、敢打敢拼的精神面貌。他的训练主要通过克服困难的训练、在平时训练中针对队员出现疲劳时增加新的训练任务等情况训练。这些训练可以使队员的实战能力以及心理承受能力得到提高,可以强化队员的毅力及心理稳定性,使队员更适合比赛的需要。在高校篮球联赛中,由于很多队伍的技术



水平和教练员的水平都在伯仲之间，所以比赛的输赢都是被一些小的因素所左右，因此一直敢打敢拼的球队更容易在高校篮球联赛中立足，所以高校篮球运动员的意志品质这方面一定要作为一个重点来抓。

三、结论和建议

1、心理训练是随着现代篮球比赛发展的需要而逐渐的走上舞台的,它的发展和应用对篮球运动的发展有着不可小觑的作用。因此我们应重视它所带来的积极效果,努力推动高校篮球乃至我国篮球水平的快速发展。

2、高校篮球运动员的心理训练是整个篮球队训练的一个辅助环节,它是在队员自主、自愿的情况下出现的。而且在做这些心理训练时要有针对性,它们要和平时的技战术训练结合在一起,最好能从儿童、少年时期就开始实施,这就要求在选材时要尽可能优先考虑心理素质出众的队员。

[参考文献]

- [1]彭春江.吕云清[J].普通高校篮球运动员的心理素质训练.考试周刊, 2008.14
 - [2]朱林凯.王静妍[J].略论大学生篮球运动员心理素质培养的途径.哈尔滨体育学院学报,2005.1
 - [3]严海.谈篮球运动员心理素质的培养[J].湖北体技,1997.3
 - [4]李炽梅.篮球运动员的心理素质及其训练[J].体育心理,2003.4
 - [5]刘兆厚等.篮球运动员的心理素质及其训培养[J].山东体育技,2000.6
 - [6]杨宗义.体育心理学[M].西南师范大学出版社,1991
- [作者简介]李治,男,西安体育学院研究生部硕士研究生.

