

高校篮球运动员赛前心理研究与心理训练措施

钱丽娜

(东莞理工学院城市学院 广东 东莞 523808)

【摘要】 篮球,这项体育运动在各大高校中普遍开展。篮球运动,不仅仅是对运动员身体协调能力的挑战,更是对其心理抗压能力的挑战。打好一场篮球赛,需要战略和战术双重准备,篮球场上,事故多发,运动员需应对各种突发情况,这需要运动员具有极强的心理素质,本文针对篮球运动员的心理状况展开研究。

【关键词】 高校运动项目; 篮球运动; 运动员心理辅导; 心理训练

篮球运动,在我国古代,有一个特殊的名字叫蹴鞠。这项运动非常特殊,它不仅需要身体各方面机能非常协调、非常灵活,而且需要考验运动人员的心理素质水平、对战术战略的控制能力、应对突发事件的应急能力。赛场上现状不断变化,可以说赛场如战场,这是没有固定套路可循的,双方对手都希望能破解对方的战术,并且制定一套能制敌取胜的招数。这也考验了篮球队,整体团队之间的团结能力和团队之间的默契程度一般情况下在双方战斗力水平相当时,这场篮球赛打的就是一场心理战,队员的心理承受能力,往往就能决定了这场比赛的胜负。

一、当前篮球运动员比赛时的心理状况

1.1 篮球运动员,赛前过度紧张问题

部分运动员,在平时训练时的训练水平能达到超越对手队的水平,但是一旦进入实际比赛场地,由于心理素质欠缺,运动员在赛场上的表现为过度紧张,造成判断失误。这种状况下,运动员的身体就会出现头晕呕吐等不良症状,参加比赛往往达不到预期效果,比赛结果,往往是失利的。

1.2 篮球运动员赛中遇到突发情况时,心态失衡问题

赛场上,往往会遇到一些突发状况,这是篮球教练,在进行战术分析时,无法顾及到的地方。比如,遇到对方战队突然改变战略、观众席上突然发生变化、比赛场地突然产生突发状况、我方队员身体突然出现问题、裁判产生的判决和自己预料不一样等等突发状况,这时篮球运动员的心理是否平静,是否从容应对这次挑战,这很大程度上决定了这场比赛的胜负。

1.3 赛前运动员盲目自信的问题

部分优秀篮球运动员,在比赛前经过大量的训练,认为自己能力超凡,在正式比赛前容易出现盲目自大的现象,这对篮球运动员进行好这场篮球比赛,产生非常大的阻力。

二、针对运动员赛前心理问题,提出的心理训练措施

2.1 提高教练对运动员心理素质教育的重视程度

在基层训练中,不仅仅训练运动员的肢体协调能力,篮球技巧,掌握能力,也要关注运动员的心理问题,在这时,对运动员进行早期心理训练,成为了教练的重要任务。上级需要对教练进行集中培训,在培训过程中,向教练灌输培养运动员心理素质这个话题,让教练们深切意识到仅仅培养战术技巧,抓紧篮球水平提升,是不够的,运动员的心理素质培养也是非常重要的,有时候遇到实力相当的两个篮球队,篮球队员的心理素质强弱,就基本上决定了这场比赛的胜负。

2.2 有意识,有目的的集中培养篮球运动员的心理素质

将所有篮球运动员聚集起来,进行集中训练,让大家都很明确这次训练的目的,以及训练需要达到怎样的标准,可以和心理学家,进行合作,请一些心灵导师,对篮球运动员进行集中辅导,分析共性问题,私下解决个性问题。这时候教练们要做到的是让大家坦然接受这次心灵辅导,杜绝团队中成员出现抵触情绪。

平时训练过程中进行模拟比赛,通过多次模拟赛的形式,让队员们适应赛场规则,提早做好心理设防,以免在赛场上出现晕场现象。

2.3 使篮球运动员清晰的认识到比赛的最终目的

教练在训练过程中,应对篮球运动员传输一种“提升自己”的观念,切忌将比赛结果看得过为重要,明晰比赛的目的是什么,有些比赛,是为了提升篮球运动员的篮球技能、战术谋略、团队配合等方面,这时比赛结果输赢并不是特别重要,重要的是比赛过程,队员能在这次实战中学到了些什么;有些比赛,是为了和对手组分出输赢,每次国家队在出战前,教练都会叮嘱队

员,为国家尊严而战,这时候,一场比赛不仅仅是几个人之间的较量,而变成了国家与国家之间的较量。

当运动员并不清晰,比赛目的是在比赛过程中,受外界环境干扰,程度非常大,容易出现思维混乱,头脑空白,不能很好的控制自己情绪等不良状况,影响运动员自身的比赛发挥。

2.4可采用自我激励法,稳定自己情绪,并使情绪保持一种高昂状态

鲁迅先生写过的《阿Q正传》中,对阿Q的描写,就凸显出阿Q具有极强的自我勉励能力,这种能力并不是盲目的自我认同,并不是自负,而是在面临困难时,对自己的认可与激励。篮球运动员在赛场上如果遇到,自己从未见过的战术,这时候不要慌,用自我激励法激励自己,相信自己定能破解对方战术。科学研究表明,人体大脑在处于兴奋状态下,是要比处于低沉状态时的运转功率,要高出几十倍。教练员可在平时训练过程中对篮球运动员实施这种自我激励法,自我暗示法,使运动员熟练运用这种心理暗示方法,调整自我心态。

2.5 重视平时训练,是增强自信的最可靠的源泉

一些篮球运动员在赛场上出现心理恐慌,是有可能因为平时训练中出现了纰漏,篮球运动员在面比自己强大的对手时,出现怯意、自我否定、自乱阵脚的不明智的,不科学合理的做法。

试想一下,如果篮球运动员在平时训练中异常刻苦勤奋,并且善于观察,在战术谋略方面也比较突出的话,那么在赛场上,即使遇到对方新颖的战术,也能很快的捋顺思路、冷静分析双方优势和劣势、调整自身状态,扬长避短。

2.6及时转移注意力,消除不良情绪

如果在比赛场上,篮球运动员出现情绪低沉,状态不佳的状况,该运动员应及时调整自身情绪,转移自己注意力,认真分析敌我双方的战术情况、目前比赛场地的情况、我对得分状况等,想一些可以使自己兴奋激动的事情,消除低沉情绪,使自己活跃起来。

针对这种情况,教练应熟悉各个队员的行为习惯、心理状况,在平时的训练中,对症下药,像运动员提出自己的解决办法。鼓励运动员,在平时的训练中运用这种方法,以便达成良好效果。

三、结束语

篮球是一项非常受外界影响的运动项目。在一场篮球赛上,赢得这场比赛,这与篮球运动员娴熟的技巧,明智的战术,团队之间默契的合作分不开,也与运动员本身清晰的头脑、灵敏的感知分不开。由此可见,对篮球运动员进行心灵辅导,是非常重要的。

参考文献

- [1]冯建立.我国竞技排球运动心理研究进展[D].北京体育大学,2009.
- [2]付瑶瑶.高校篮球运动员赛前心理研究与心理训练措施[J/OL].体育世界(学术版),2019(12):105+115[2020-01-04].<https://doi.org/10.16730/j.cnki.61-1019/g8.2019.12.06>
- [3]黄中.高校大学生篮球比赛中负性情绪的分析及调控[D].河南大学,2010.
- [4]郑磊.中国青年男子篮球运动员身体对抗能力心理因素研究[D].北京体育大学,2008.
项目名称;东莞各级篮球联赛对城市文化建设的影响研究
项目编号;2017QJY013R