

浅谈篮球比赛中的心理训练

顾伟

(江苏省海门中等专业学校 江苏 海门 226100)

[摘要] 篮球作为一门经典的体育运动,在青少年当中广受欢迎。目前,我国的篮球比赛也越来越多。篮球比赛作为一种竞技性的对抗活动,其激烈的过程、对技术的要求与频繁的身体对抗都会给青少年运动员带来压力,进而影响整场比赛的发挥。完善的心理训练能够增强青少年篮球运动员的心理素质,使运动员在比赛中及时调节心理状态。面对篮球比赛中的具体心理问题,专项心理训练能够带来显著效果。因此,篮球比赛中的心理训练具有其必要性。

[关键词] 篮球比赛;青少年运动员;心理训练

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.06.2427

心理因素在篮球比赛的过程中占有十分重要的地位,其不仅影响青少年运动员的水平发挥,也会影响运动员的在比赛场外的训练状态。作为一门能够充分体现运动员全方位素质的体育运动,篮球比赛可以锻炼学生的心理素质与体质,这也代表着其对运动员也有一定的心理素质要求。本文将对篮球比赛中心理训练的要点进行分析。

一、心理干扰因素分析

(一) 篮球比赛的特点

篮球比赛具有集体性、对抗性、时间性等特点,以下将针对这些特点分别进行分析。首先,篮球比赛是一场团队竞技赛事,比赛过程中,队员间的配合至关重要。如果团队缺少凝聚力,整体组织涣散,或是成员意见不合、比赛过程中配合失调,都会导致运动员的心理受到干扰,甚至埋怨队友、产生消极情绪。其次,篮球比赛的内容充满了对抗。无论是身体素质与技术,还是整体战术的对抗,对手的实力都会对青少年运动员造成影响。在对抗过程中运动员时刻保持着高度紧张的精神状态,比赛中的得分情况也会对运动员的心理造成一定的干扰。除此之外,比赛对时间都有着严格的控制与要求。在篮球比赛中,时间要求更为细致,能够精确到每次进攻的时间。临近时限范围阶段,也是整场比赛的关键时刻。这就导致了青少年运动员对时间高度关注,尤其在场上比分变化时,运动员将对赛场的时限感到十分焦虑。最后,体育竞技的公平性也是相对的,虽然公平竞争是体育比赛的一大原则,但在具体比赛过程中,也会不可避免的出现漏判、误判等状况,一旦出现这种情况,运动员的心理状态可能会受到极大的影响。

(二) 客观因素的影响

教练、观众、对手能力、队友合作、比赛场地等因素都会对青少年运动员心理造成影响。如比赛前教练员所提出的标准过高,或是过于严厉、对运动员批评不当,都会给运动员造成一定的精神压力。在赛场上,教练员负有对运动员进行指导与调整的责任,面对突发事件或失误时,教练员应该保持镇静,调控好场上气氛以避免运动员陷入焦虑情绪当中。多数观众会带有倾向性地为主场队伍鼓舞气氛,呐喊助威,作为客场的球队,面对态度冷漠甚至敌对地上观众,可能会感到极大的压抑与烦躁。其余如裁判的公正态度、场地的熟悉程度、当天的气候状况等客观因素都有可能对运动员的心理造成一定干扰。

(三) 主观因素的影响

对主观因素进行分析,其主要包含青少年运动员的自身技能与自身心态两大内容。首先分析运动员的个人身体素质与技能原因。如果运动员的赛程安排不合理,造成身体恢复时间的缺乏,则会直接影响运动员的身体状况;若是运动员自身运动水平不过关,其在与其他高水平运动员的竞技过程中很可能产生无力感、沮丧等消极心理。其次分析自身心态问题。有的青少年运动员性情较为浮躁,当场上局势有所变化时,情绪就会相应地产生波动。比如在局势较好时,运动员可能想尽快进球,进而愈发浮躁,水平反而下降,甚至造成失误的现象。

二、心理训练实施内容

(一) 心理训练要点分析

在进行心理训练前,一定要确保青少年运动员的意愿与参与积极性。科普理论知识是心理训练的奠基石。通过普及心理训练的积极效果与实际作用,提高运动员的自主参与度。如果缺少最基本的引导,运动员不了解心理训练的相关理论与作用,那么在后续的训练过程中,运动员只是被动的接受命令,甚至会产生抵触情绪。此外,教练员应加强运动员的理智培养。青少年运动员正处于青春期,许多客观因素诸如观众反应、比赛场地等都会对运动员的情绪带来影响,进而造成一系列的心理问题。而通过理智培养,加强运动员的情绪自制力,令运动员在比赛过程中尽量稳定地保持在冷静状态中,那么多心理问题以及其造成的比赛影响都将不复存在。

(二) 心理训练具体方式

心理训练的具体方式包含肌肉放松、情景想象、自我暗示、实战模拟等。具体如下:放松训练法。通过呼吸调节或者肌肉的充分拉伸与舒展,以达到增强注意力,放松身心的效果。或者通过想象一个舒缓的环境,利用音乐等资源营造出置身境内的效果。令情绪趋于平缓,减少压力。表象训练法。应用多媒体技术如图片、录像,同时回忆曾经实践过程中的实际感受,不断在大脑中回忆、反复训练,进而达到巩固效果,而在实际训练时的将战术配合方式加以应用。尤其注意深刻记忆比赛中常见的、发生率较高的各种状况及其应对方式,尤其是如何发挥自己的特长与队友打好配合或是关键球的处理。自我暗示训练法。通过不断的积极自我暗示增强运动员的自信心,进而优化其场上状态。模拟训练。指在正式比赛之前先进行一场高度类似正式比赛的模拟训练。通过实战性练习,能够提前发现正式比赛中可能出现的问题,令运动员准备更充分。

(三) 心理训练相关拓展

篮球运动在对青少年运动员的高体质要求下,也对其心理负荷能力有一定需要。因此,心理训练应积极尝试与实际战术训练相结合。体质的锻炼与心理素质的训练应该保持在相同幅度,才能使二者相互促进,共同提高。此外,心理训练中应着重培养青少年运动员的团结精神。团队精神的体现,共同拼搏的默契也是体育竞技充多年来仍旧充满魅力的原因之一。

三、结语

综上所述,为确保青少年运动员在篮球比赛中能够正常、稳定的发挥,心理训练在整体教学中是必不可少的一环。针对青少年在篮球比赛整个过程中出现的心理问题,教练应根据实际情况进行分析,以设计出合适的训练计划与解决方法。通过强化运动员的心理训练,以解决篮球比赛中出现的失误问题。基于此,教练员在进行具体心理训练时应注重其相关要点,避免青少年运动员产生叛逆、沮丧、紧张的不良情绪。

参考文献

- [1] 马健勋. 浅析篮球比赛中运动员心理素质的表现及培养方法[J]. 中国校外教育, 2014.
- [2] 季飞. 职业高中篮球运动员不稳定心理现象分析及心理训练措施的运用[J]. 教育, 2017.