

# 在体育教学中对篮球运动员进行心理训练之管见

李锦, 钟璞

(重庆大学 体育学院, 重庆 400045)

〔关键词〕 篮球运动; 心理训练; 方法

〔摘要〕 本文仅就日常训练、赛前、赛中和赛后几个方面探讨了篮球运动员的心理训练方法。

〔中图分类号〕 A849.1

〔文献标识码〕 A

〔论文编号〕 1005-2909(2001)02-0053-02

## On the psychology train of basketball sportsman in physical education teaching

LI Jin, ZHANG Pu

(Faculty of Physical Education, Chongqing University, Chongqing 400045, China)

Key words: basketball sports; psychology train; method

Abstract: The paper discussed the methods of psychology train of basketball sportsman in daily train and before, in and after match

篮球是一项综合的艰苦的训练。为调节运动员的情感,提高运动员的训练积极性,以促进运动成绩的提高,教师应注重在训练过程中的心理训练,有目的、有计划地要求运动员进行一些有益的心理活动是十分必要的。下面就在体育教学中对篮球运动员经常采用的几种训练方式谈谈如何辅以心理训练。

### 一、日常训练中的心理训练

1. 自我暗示法。训练时暗示自己今天的感觉很好,跑得轻松等,以达到调节情感的目的。

2. 注意力转移法。引导运动员把注意力转移到其它事物上。如把注意力集中到呼吸上会减少呼吸的频率,起到镇静情绪的作用;或把注意力集中到能引起感官兴奋的物体上,如追赶自行车、不断增设参照物等。

3. 斜坡跑冲刺训练。要想减轻上坡冲刺跑中难度大的问题,可把前方的树木或行人,想象成比赛对手,当看到把对手一个个甩到身后时,运动员会在心理上涌出一种喜悦感和胜利感,越跑情绪越高,越跑越有力量。在下坡放松跑时,运动员可以以一名胜利者的姿态跑进,运动员应注意体会步伐轻松、协调的感觉,把自己想象成冲向终点的胜利者,使运动员对身体训练和今后激烈的竞赛充满信心。

4. 专项训练。在训练课前,如果运动员的信心

不坚定,要学会运用自我暗示法来提高自信心,例如,我今天感觉很好,我很想上这节课等等。训练中为了体会运球的感觉,提高运球的节奏和速度感,可运用想象训练法来体会:背后有防守者,追着我向前运球;前方有防守者阻止我的运球,我用变换运球速度的节奏来摆脱防守者;我正接一快攻传球直逼对方篮下,运球之快犹如脱缰之马。通过以上三个方面的想象和体会,既增强了运动员对运球技术动作的理解,又转移了运动员对单调运球的厌倦情绪,从而提高训练的实效性。一次训练课后,运动员往往会有这样的情感体验,当较好地完成教练员布置的训练任务时,心情会感到无比的高兴,因为这是又一次战胜了自我,相反,如果没能完成训练任务,那么心情就会沉重,懊悔、自责,长期下去就会削弱运动员的训练勇气,导致运动员心理衰竭。因此,在训练过程中,要注意培养运动员对专项训练的兴趣,提高运动员对专项训练的情感,锻炼运动员勇猛顽强的意志品质,提高战胜对手的信心和决心。

### 二、赛前运动员的心理特点及心理训练的方法

由于每个人的动机、能力、性格、气质的不同,赛前心理一般会出现以下四种类型:第一种是对比赛任务有较清楚的理解,对自己的能力有充分的信心,有全力以赴参加比赛和争取胜利的愿望。第二种是

〔收稿日期〕 2001-03-10

〔作者简介〕 李锦(1961-),女,四川简阳人,重庆大学讲师,本科,从事体育运动心理研究。

对比赛持有消极态度,没有求战的意愿,表现为情绪低落,不愿把心理活动集中赛事上,动作迟缓、精神不振,即使参赛也是消极对待。第三种是赛前过度紧张,过早兴奋或过度兴奋。表现为情绪体验紧张而强烈,呼吸短促,常常由一种情绪状态迅速被另一种情绪状态所代替。第四种是赛前盲目自信,有侥幸心理。后三种类型是赛前不良的心理状态,对运动员能力的发挥和精神动员起着不良影响。总的来说,消极因素的干扰是产生运动员不良心理状态的主要因素。赛前训练安排不当也会影响运动员对比赛的愿望。因此,赛前训练与比赛一定要深思熟虑地进行,周密细致地安排运动员赛前的一切活动,引导他们进入最佳竞技状态。

由此可见,在制定计划和要求时,必须考虑运动员身体状况及心理变化。那么如何有区别地对待运动员,有针对性地进行心理训练,并对其心理状态进行调节呢?笔者认为除采用前面所提到的日常训练中的自我暗示法与注意力转移法外,还应采用以下两种方法。

1. 表象重现法。运用技术和身体训练所产生的感知,有意识地在脑海中重现过去最佳状态时的运动表象。例如,在脑海中重现过去一次最佳比赛状况的比赛场面和身体感知。赛前通过进行表象重现来增强运动员的自信心,消除紧张情绪,加深对技术、战术的理解,提高运动员参加竞赛的意识。

2. 音乐调节法。采用功能性音乐,调节运动员的身体活动,吸引运动员的情绪变化,既能转移过度兴奋队员在赛前的焦虑心情,又能提高信心不足队员的参赛情感。例如,信心不足的运动员赛前听听迪斯科等节奏感强烈、鼓舞士气的音乐,有助于增强信心,提高参赛欲望。而求胜心切的运动员听听抒情、缓慢、柔软的轻音乐,会缓和赛前激动的情绪,转移不良刺激的诱导,起到镇静情感的作用。

### 三、比赛中的心理训练

在比赛过程中,运动员应自始至终聚精会神地打好球,注意贯彻赛前制定的战术方案。篮球比赛进行到一定的时候,运动员都不会同程度出现呼吸困难、胸闷、心率急增、动作不协调、动作减慢等现象,人们把这种现象称为“极点”。出现“极点”后,如果依靠意志力,适当调整动作节奏,坚持下去,不久这些现象就会消失;如果此时丧失意志力,就会一蹶不振,败下阵来。因此,运动员在“极点”出现时,一

定要有顽强的意志品质,勇于战胜困难、战胜自我,要想到度过“极点”就是胜利。

比赛的最后阶段是关系到能否夺取比赛最后胜利的关键时刻,特别是比赛双方势均力敌,最后阶段的比赛往往呈白热化、胶着状态。经过前一阶段的比赛,运动员的身体机能已处于极度疲劳状态,心理分析和思维能力都极为低下。这时,运动员要用意志力努力去保持清醒的头脑,调动自己的全部力量去奋力拼搏,想象对手此时比自己更难受,想象对手的能量已经消耗用尽,想象自己高高站在领奖台上的景象。同时积极暗示自己此时不搏何时搏,我一定能战胜对手。这样,就会给自己增添一种战胜对手的勇气和力量,一拼到底。两军相遇勇者胜就是这样一个道理。

比赛结束后,运动员不要马上停止,要放松放松,与对手相互问候,向观众致意。这样,运动员可以在一种轻松、舒畅的环境中使身体机能从疲劳的状态中逐渐恢复到安静状态,同时,可以向对手显示我还有潜力,让对手在心理上也彻底认输,由此还能培养运动员的自信心,为今后的比赛打下良好的心理基础。

### 四、赛后调整阶段的心理训练

运动员在比赛中产生的身心兴奋和紧张状态,在比赛结束后还会继续残存一段时间。如何从紧张的比赛气氛中解脱出来,是赛后训练的一个重要内容。重视身体机能的恢复,而忽视心理方面的调整,是我们训练中存在的的一个弊端。

赛后要有意识地进行一些心情舒畅的活动,例如:听听音乐,游览一下风景名胜,结伴旅游,与同伴交流一下比赛的感想等。这不仅对消除身体疲劳,促进机能恢复有积极作用,而且对缓和比赛带来的压抑感、减轻心理负荷、清除心理障碍都有积极的作用。分析比赛情况,总结经验、找出问题、针对问题制定出解决问题的方案,也是赛后心理训练的一个重要内容。这样不断完善训练过程,协助运动员加强自我认识,不断提高心理素质。

### 五、结语

综上所述,在体育教学中进行心理训练是提高运动成绩的重要保证。一名篮球运动员要想取得优异成绩,没有系统的心理训练,是难以在紧张、激烈的竞赛中取胜的。

[责任编辑:周虹冰]