

# 篮球教练员临场指挥的心理影响因素及应用研究

武泓宇

西藏民族大学, 陕西 咸阳 712000

**[摘要]** 篮球作为当代青少年热爱的体育项目之一, 高速度、高强度、激烈对抗逐渐成为新时代篮球发展的方向, 作为同场竞技项目其中之一的篮球有着极高的娱乐性和观赏型。在篮球比赛竞争激烈, 攻防转换快的背景下人们往往忽视教练员在篮球比赛中发挥的作用, 随着篮球运动员技术水平和篮球技战术的快速发展, 篮球运动员的专项水平差距日益缩小。篮球运动队的技术及战术水平差异愈小, 对教练员的战术安排要求越来越高, 要想在比赛中取得理想的成绩, 除了日常篮球运动员的自身技战术的训练外, 教练员的比赛临场指挥也是重要的环节, 临场指挥的好坏决定了篮球教练员的水平, 现代篮球比赛不仅是双方队员体能、技能、战术能力等竞技能力的竞争, 场下双方教练员心理的博弈以及临场技战术的针对性安排也是比赛决胜的重要因素。本篇文章从运动心理学的角度对篮球教练员的临场指挥心理影响因素进行分析, 旨在通过对比赛中的篮球中教练员复杂心理进行探讨研究, 为篮球教练员临场心理提供有益参考和帮助。具有重要的实践和理论意义。

**[关键词]** 篮球教练员; 临场指挥; 运动心理

DOI: 10.33142/jscs.v3i5.10196

中图分类号: G841

文献标识码: A

## Study on the Psychological Factors and Application of Basketball Coaches' Onsite Command

WU Hongyu

Xizang Minzu University, Xianyang, Shaanxi, 712000, China

**Abstract:** Basketball, as one of the sports that contemporary teenagers love, has gradually become the direction of basketball development in the new era with high speed, high intensity, and fierce competition. As one of the competitive events in the same field, basketball has extremely high entertainment and ornamental value. In the context of fierce competition and fast transition between attack and defense in basketball games, people often overlook the role played by coaches. With the rapid development of basketball players' technical level and tactics, the gap in their specialized skills is increasingly narrowing. The smaller the difference in technical and tactical levels of basketball teams, the higher the requirements for coaches' tactical arrangements. In order to achieve ideal results in the game, in addition to daily training of basketball players' own technical and tactical skills, coaches' on-site command of the game is also an important link. The quality of on-site command determines the level of basketball coaches. Modern basketball games are not only a competition for the physical, technical, and tactical abilities of both team members, but also an important factor in determining the outcome of the game. The psychological game between both coaches on the field and the targeted arrangement of on-site techniques and tactics are also important factors. This article analyzes the influencing factors of basketball coaches' on-site command psychology from the perspective of sports psychology, aiming to explore and study the complex psychology of coaches in basketball matches, and provide useful reference and assistance for basketball coaches' on-site psychology, which has important practical and theoretical significance.

**Keywords:** basketball coaches; onsite command; sports psychology

### 1 影响教练员临场指挥心理因素

教练员的心理即为临场比赛中发生的客观现实在自己头脑中的主观反应, 可能为比赛当中双方运动员的发挥情况, 裁判的判罚、比赛的环境及规模、观众的人数等客观因素是教练员内心的主观反映。篮球比赛中发生的客观因素和教练员的主观判断最后会体现在教练员的战术安排和肢体表达中从而最终对运动员的比赛过程产生直接的影响。

#### 1.1 教练员的领导行为问题

一位优秀的篮球教练员往往能带出一支优秀的篮球队。教练员作为一支球队不可或缺的重要角色, 是培养

优秀运动员和提高运动员技战术的关键因素之一。可见教练员在篮球队中处于关键的领导地位, 教练员的领导行为是整个运动队重要的影响因素之一。具体的领导行为指教练员在一定的具体条件下实现提高运动员运动成绩的过程。我们将教练员的领导行为分为倾向于工作任务的领导行为和倾向于人际关系的领导行为。倾向于工作任务的领导行为是将一切目标向成绩看齐, 一切训练和战术都为成绩优先理论。为了达到理想的运动成绩安排训练计划, 予以监督, 保证最后完成预定的团队目标。倾向于人际关系的领导行为的教练员则更为注重运动队整体的团结和和谐, 人际关系永远是球队的第一要素, 通过与运动员的沟

通交流、鼓舞士气、互相包容来确保团队中和谐的人际关系。这两种领导行为各有利弊，一名成功的教练员要将两种领导行为模式结合起来，相互补充从而达到最终合理的领导行为方法。

### 1.2 教练员的人际关系问题

教练员在日常中自身与所带运动员的人际关系也是影响教练员临场指挥心理因素的重要因素之一。要想跟队员之间和谐相处首先需要教练员在日常的生活和训练中以身作则，树立起自身的威信和相应的人格魅力，要在日常的训练和生活当中与运动员积极沟通，了解到运动员心理的想法和问题从而积极地引导和处理。良好的教练员与运动员之间的人际关系会让日常训练和比赛起到事半功倍的效果，但如果教练员和队员的人际关系出现紧张或者不融洽的问题，教练员和运动员之间就不会互相信任从而影响到整个球队的凝聚力。如果球员在日常训练或比赛中出现发挥失常或者状态不好的问题教练员不应一味批评和指责队员，这样会让教练员以及运动员关系出现紧张或者破裂等问题。这样不仅会影响整个球队的心理状态还会直接影响到球队的比赛成绩。

### 1.3 教练员对环境的适应问题

教练员在比赛中会受到各种环境的影响，主要有比赛时的场地、观众的加油鼓励或者过激举动、比赛的天气等问题。客场比赛中个别不理智的观众可能出现过激举动例如对教练员或者参赛的运动员进行干扰或谩骂，这样直接的刺激会使教练员和运动员的心理产生直观的刺激和影响。例如当对方球员被犯规时，主场观众就可能会对客场运动队辱骂或者用挑衅的语气来影响教练员的情绪。这时的教练员不仅要控制住自己的情绪使教练员自身的不稳定和烦躁情绪稳定下来，更要安抚运动员在比赛中的消极情绪，发挥教练员自身的心理自控从而减少客场环境对运动员及运动队参加比赛的消极心理影响。

### 1.4 教练员的知识储备问题

知识储备是一名优秀教练员所必须的，它直接影响着教练员日常训练的针对性安排也直接影响着教练员临场比赛时的判断能力，教练员能否跟着篮球比赛场上瞬息万变的情况而做出针对性的改变是教练员必须掌握的技能，而这种技能需要的是教练员掌握丰富的技战术储备，这与教练员的日常知识储备是直接相关的。篮球逐渐发展的趋势中对抗程度越来越激烈，个人基本功的差距在逐渐缩小，这使得篮球场上随机发生的可能性越来越多，对教练员和球队的战术素养和心理素质是一种极大的考验。如果教练员的知识不能够跟着时代的进步而逐步改善和丰富自己的知识理论体系，那么就会导致在训练和比赛中出现的各种问题无法采取相应的处理方法，知识老化、思想陈旧、对篮球这项运动的发展视若无睹的态度将会导致球队丧失比赛胜利的机会，从而导致教练员本身被时代所淘汰。

只有不断丰富自身的教练员技战术知识及心理知识等方面的储备才能够不断精进自己的执教水平，最终获得比赛的优胜。

### 1.5 教练员的心理自控问题

教练员的心理自控是指在比赛中教练员对比赛中发生的各种状况、信息、意外在自己大脑中按照自己的经验和知识对这些刺激进行加工、处理最后再将总结出来的应对信息输出给运动员，让运动员及时地了解球场上的状况后能够根据教练员的指挥安排有针对性地参与比赛以达到理想的效果。整个比赛过程中情况瞬息万变，跟赛前的战术部署可能随时都有意外出现的可能性，因而要想控制比赛首先要控制己方运动员，要想控制己方运动员首先教练员要控制住自己的心理。自我心理自控是能否让教练员控制住比赛的核心，整个控制的效果受到教练员思维敏捷、知识储备、大赛经验、意志品质等因素的影响。调节控制好教练员自身的心理状态，才可以对球场上瞬息万变的局势加以分析，并根据场上的形势主动调度球员和场上的攻防战术，迅速做出教练员认为合理的战略决策和方针，这些往往是比赛最后获胜的关键因素。双方水平相当的两支球队有时会出现最后几分钟或最后一两个回合才能分出胜负，这要求教练员要在很短的时间内果断地做出最适合球队的决策。越是紧张的比赛越是需要一名优秀的教练员在关键的时刻做出最科学合理的战术安排。

### 1.6 教练员的心理疲劳问题

教练员会出现与运动员相似的运动性心理疲劳，根据著名心理学家马勒的职业倦怠三维度模型分析教练员心理，教练员在带领所带训的运动员在比赛场上，为运动队、为国家取得成绩的过程中，随着执教年龄的增加、工作量的提高、体力和情绪上的损耗程度越来越严重，作为一个日积月累的过程，教练员将自己的时间全都付出在了运动员和运动队的日常生活上，所承担的压力也极为重大，当运动员在日常的训练过程当中没有达到教练员的要求，教练员就会产生情绪衰竭，认为自身的付出没有得到回报从而丧失工作热情。执教年龄的增加也意味着教练员会遇到一批批优秀的运动员，当运动员完成教练员手下的比赛任务时运动员会面临退役或者输送到高层次的队伍参加训练以求获得更好的运动成绩，与运动员的分别也会越来越多地让教练员出现去人格化。有些教练员会刻意地将自己和运动员之间保持距离，甚至对运动员采取冷漠和忽视的态度。运动成绩的获得不仅需要教练员的科学指导，更需要运动员自身竞技水平及发挥情况，对手的竞技水平及发挥情况以及临场裁判的判罚等多方面综合因素的评判。大多数普通教练员会因文化程度较低、掌握的科学训练方法较少、提高运动员成绩的方法不足、解决运动员生活问题的方式较为贫乏，自然会难以使运动员出现理想的运动成绩，自身的成就感也就会降低和产生。教练员解决自

身的心理疲劳如今已经成为优秀教练员必备的技能之一，日常的运动队工作中也要对教练员的心理疲劳更加重视，提高教练员的心理稳定性，使教练员在日常训练和比赛中更好地发挥自身的作用和价值。

## 2 篮球教练员心理能力的培养

由于教练员临场指挥中心理因素的重要作用，教练员必须掌握心理能力有关的措施与方法，这样才能在临场指挥中完成自己赛前制定的战术安排。

### 2.1 教练员的自发性认识问题

教练员要意识到自身的认识问题，提高对外界各种突发情况的感知及判断能力，在集中注意力的同时还要总揽全局。一名优秀的篮球教练员会在关注全局的同时不会忽略局部发生的细微状况，比如除了注意己方队员的发挥，还要观察对方球员的发挥，在强调进攻的同时也不能忽视防守。这样才能根据观察得到的情报来调整自身球队的战术，做到扬长避短使主动权掌握在自己手里。

### 2.2 教练员的意志品质的培养

作为一名篮球教练员首先明确自身的目标就是带领球队获得比赛的优胜，获得理想的成绩。这个过程中不仅需要临场指挥的工作，日常的训练安排等各项工作也由教练员所承担。当球队在比赛当中处于落后或者不利的情况下，教练员首先要控制住自身的心理，不应受到外界因素的影响或干扰，优秀教练员的意志品质培养不是一蹴而就的，而是在面临一次次的困难后去面对困难、克服困难中逐渐养成的。这就需要教练员要养成自省的能力，要用乐观的态度去处理出现的各种困难和挫折，在日常的工作中也应学会控制自己的思想和情绪，抑制自己的不良情绪，多与队员交谈并掌握队员的心路发展和思想，把不恰当的各种情绪从运动员心理中消除。

### 2.3 教练员的临场分析能力

教练员对全局的综合评判能力

篮球比赛中教练员需要观察多方面客观因素才能捕捉到转瞬即逝的机会从而进行战术安排，是继续坚持现有的战术安排还是根据场上的表现去调整战术都需要教练员综合地去观察场上的局势，当场上出现不利于我方的战况时沉着冷静

### 2.4 教练员专业理论知识精进

国际上篮球运动水平发展极为迅速，加强对世界上最新的战术理念和训练安排的学习必然会增强教练员的执教水平，一名教练员掌握了专业的理论基础知识是运动员信任教练员的战术安排和训练方法的基本条件，教练员应该充分利用先进互联网技术，在网上学习篮球有关的技战术资料并吸收，只有不断思考和学习才能为比赛优胜创造条件。回顾国内或国际上篮球水平赛事上获得优异成绩的教练员，都是具备丰富的篮球先进理论知识的优秀篮球教练员。

## 2.5 教练员心理调节方法

作为篮球教练员在比赛中会遭受到外界各种因素的影响会产生情绪起伏、不冷静的处理问题，这时候就需要教练员掌握一些心理调节方法使自己时刻保持情绪的稳定，冷静合理地处理比赛中出现的难题和突发情况，常用的心理调节方法如自我暗示能够起到稳定情绪、集中注意力和排除外界杂念的作用，是极为有效的心理调节方法之一。优秀的教练员应该掌握多种心理调节方法去面对赛场上各种复杂多样的外界影响。

## 3 篮球教练员心理能力在比赛中临场指挥的运用

### 3.1 战前战术部署

篮球赛前战术部署是比赛准备部分的重要部分，目的是根据对手球队的情况、有针对性地布置进攻或防守战术，知己知彼百战不殆，但球场上战机瞬息万变，赛前的战术部署可能随着比赛的进程而失去原先制定的战术作用。这个时候就需要预先准备几套战术预备和方案来应对赛场上的突发状况。战术部署时也应尽量采取言简意赅的语言让全队了解和明确战术方案的重难点。

### 3.2 临场指挥

教练员的临场指挥，知人善用，根据临场运动员及对手的发挥情况灵活运用暂停和换人巧用各种防守和进攻战术去调整才能换取比赛的优胜。临场指挥的好坏直接决定了篮球比赛最终的胜败。

### 3.3 利用暂停和换人

比赛中暂停和换人是篮球比赛规则中允许的战术方法，教练可以通过暂停和换人将战术意图传达给己方球员，调整运动员赛场上战术或者技术的不利发挥，为运动员分析并判断比赛当中最符合当前赛场局势的战术安排从而改变场上不利局势。暂停和换人多用于场上局势不利于己方球队或当球队出现紧急问题时运用，暂停和换人是教练员最常用的临场指挥战术，不仅可以对运动员进行人员调度，同时可以打乱对方教练员赛场上的技战术安排。

### 3.4 巧用技战术方法

教练员应根据本队的战术特点去选择合适的战术方法去限制对手的战术打法，有针对性的战术安排会直接影响到对方球员在赛场中的发挥，使对手出现失误获得场上优势。也要根据不同的比赛对手去选择采用不同的战术方法，当面对相互熟悉的对手时可采用意想不到的战术安排和打法出奇制胜，为比赛优胜创造先机。

### 3.5 注重比赛中双方比分的变化

篮球比赛最终决胜的关键要素就是双方球队在比赛中的得分，比赛中比分的变化直接反映了球队在比赛中的发挥以及是否需要调整预定的比赛战术，比分领先时要抓住机会主动出击扩大领先优势，比分相持时教练员要仔细观察比赛中发生的情况从而找到突破口争取抓住机会获得领先，比分落后时教练员要稳定自身和场上队员的情绪，



冷静分析比赛中落后的原因,从心理和战术上对运动员进行调整,积极调整人员和战术,以求尽早打破比赛当中的不利局面。

#### 4 结论

每个篮球教练员都要注意日常工作中养成培养心理能力的思想,努力提高自身的临场指挥能力,一个优秀的教练员只有在实践中不断提高自己的心理抗压能力,控制住自己的情绪,这对一支球队的日常训练和临场比赛表现是非常重要的。临场指挥的好坏也直接决定了一个教练员的执教水平。现有的心理研究理论让我们了解篮球教练员的临场指挥心理,指导教练员根据比赛情况采取适当的举措来干预比赛的过程和结果,对提高运动队的比赛成绩有着积极的研究理论与实践意义。当然这些理论或多或少地存在着不足,例如外界各种影响因素的互相影响作用考虑欠缺,对教练员的性别、运动经历、年龄、执教生涯、性格等不予重视,对教练员心理能力的研究还存在很多可以探讨的问题,这些都是今后研究者研究的针对性问题,特别是对新时代子篮球教练员的研究存在不足,今后的研究可以加强对女子篮球教练员的临场指挥心理能力的研究,同时还要通过对篮球教练员心理方面的研究加强教练员对心理能力方面的重视及养成,提高篮球教练员临场指挥心理能力对比赛的控制,为比赛优胜而服务。

#### [参考文献]

[1] 仇飞云,刘兵.高水平教练员心理资本:理论内涵及衍生路径[Z]//中国体育科学学会.第十一届全国体育科学

大会论文摘要汇编.[出版者不详],2019:876-877.

[2] 赵茜,张力为.教练员心理疲劳的特征及相关因素[J].体育科学,2007(12):38-41.

[3] 张忠秋,王智.教练员大赛临场指挥应注意把握哪些心理要素?[J].中国体育教练员,2000(3):9-47.

[4] 陈国慰,高中滨.篮球教练员临场指挥心理控制剖析[J].体育函授通讯,1998(3):29-30.

[5] 李亚洲.体校教练员应具备的心理品质[J].蒲峪学刊,1997(4):138-139.

[6] 李进.浅谈运动竞赛中教练员的心理控制[J].中国体育科技,1994(10):13-15.

[7] 马志军,陈耕春,石红.普通高校教练员心理疲劳的调查研究——以湖南省为例[J].西安体育学院学报,2010,27(4):510-512.

[8] 李园园.篮球教练员心理自控的研究述评[Z]//中国体育科学学会运动心理学分会,中国心理学会体育运动心理学专业委员会.第九届全国运动心理学学术会议论文集.[出版者不详],2010:1326-1330.

[9] 柯海宝.浅谈篮球教练员临场指挥能力的培养[J].科技信息,2013(14):329-331.

[10] 陈蓓蓓.篮球比赛中教练员临场指挥能力的培养[J].考试周刊,2010(25):149-150.

[11] 魏刚,吴艳红.竞技篮球教练员的临场指挥能力及其培养[J].福建论坛(人文社会科学版),2006(S1):231-232.

作者简介:武泓宇(1998—),男,汉族,江苏徐州人,硕士在读,西藏民族大学,研究方向:运动训练。