

篮球运动员心理素质培养与竞技表现关系研究

梁丽菲 屈子路 任佳妮 何建伟*
广州大学体育学院, 广东 广州 510006

[摘要] 篮球运动作为一项高强度的竞技体育项目, 要求运动员不仅具备出色的身体素质和技术水平, 还需拥有优秀的心理素质。本研究旨在深入探讨篮球运动员心理素质培养与竞技表现之间的关系, 以为提升运动员的竞技水平提供理论支持和实践指导。通过对相关文献的梳理、实地观察等方法, 本研究系统分析了篮球运动员心理素质的构成要素及其对竞技表现的影响, 并提出了针对性的心理素质培养策略。研究表明, 良好的心理素质能够显著提升篮球运动员的竞技表现, 包括增强自信心、提高应对压力能力、优化团队协作等方面。因此, 加强心理素质培养对于提升篮球运动员的整体竞技水平具有重要意义。

[关键词] 篮球运动员; 心理素质; 竞技表现; 培养策略

DOI: 10.33142/jscs.v4i2.12416

中图分类号: G804

文献标识码: A

Study on Relationship between Psychological Quality Cultivation and Competitive Performance of Basketball Players

LIANG Lifei, QU Zilu, REN Jianni, HE Jianwei*
Sport College, Guangzhou University, Guangzhou, Guangdong, 510006, China

Abstract: Basketball, as a high-intensity competitive sport, requires athletes to not only possess excellent physical and technical qualities, but also excellent psychological qualities. This study aims to explore the relationship between the cultivation of psychological qualities of basketball players and their competitive performance in depth, in order to provide theoretical support and practical guidance for improving their competitive level. Through the review of relevant literature, on-site observation, and other methods, this study systematically analyzes the constituent elements of psychological qualities of basketball players and their impact on competitive performance, and proposes targeted psychological quality cultivation strategies. The research results show that good psychological qualities can significantly improve the competitive performance of basketball players, including enhancing self-confidence, improving stress coping ability, optimizing team collaboration, and other aspects. Therefore, strengthening the cultivation of psychological qualities is of great significance for improving the overall competitive level of basketball players.

Keywords: basketball player; psychological quality; competitive performance; cultivation strategy

引言

篮球运动作为一项深受全球范围内广泛关注和喜爱的高强度竞技体育项目, 不仅对运动员的身体素质和技术水平提出了极高的要求, 同时也对其心理素质提出了同等重要的挑战。随着篮球运动的持续发展和竞争激烈程度的加剧, 运动员之间的身体和技术水平差异逐渐缩小, 心理素质的作用在比赛中的影响力日益显著, 成为决定比赛胜负的关键因素之一。良好的心理素质不仅能帮助运动员在高压的比赛环境中保持冷静和自信, 有效应对各种挑战和压力, 而且还能促进团队间的协作与默契, 从而提高整体的竞技表现。

因此, 探究篮球运动员心理素质的培养与其竞技表现之间的关系, 对于理解心理因素在篮球运动中的作用机制, 以及如何通过心理训练提高运动员的竞技水平具有重要的理论和实践意义。本研究将系统分析篮球运动员心理素质的构成要素及其对竞技表现的影响, 探讨有效的心理素质培养策略, 以为篮球运动员心理训练提供科学的理论

支持和实践指导, 进一步提升运动员的竞技能力和心理素质, 为篮球运动的发展贡献力量。

1 心理素质的构成要素及其对竞技表现的影响

心理素质的构成要素主要包括自信心、应对压力的能力, 以及团队协作能力。这些心理素质的培养不仅能够提升运动员在比赛中的表现, 还能够帮助他们在高压的竞技环境中保持稳定的心理状态, 优化个人和团队的整体表现

1.1 自信心

自信心是篮球运动员心理素质中的关键要素。自信的运动员在比赛中更加果断和自信, 他们敢于接受挑战, 并且能够更好地展现自己的技术水平。这种心理状态能够帮助运动员在比赛中保持冷静, 即使面对强大的对手或是不利的比分, 也能够稳定发挥, 找到反败为胜的机会。反之, 缺乏自信的运动员往往在关键时刻表现犹豫, 难以发挥出真正的水平, 进而影响到比赛的结果。

自信心的培养需要通过不断的训练、比赛经验积累以及来自教练和队友的正面反馈来实现。运动员通过达成训

练目标和比赛中的小目标,逐步建立起对自己能力的信任。此外,心理辅导也是提升自信心的有效途径之一,帮助运动员识别和克服内心的恐惧和疑虑。

1.2 应对压力能力

篮球比赛的快节奏和高强度要求运动员必须具备良好的应对压力能力。在关键时刻,能够保持冷静头脑的运动员往往能够做出正确的决策,稳定地执行战术,从而在比赛中取得优势。相反,应对压力能力不强的运动员在高压环境下容易产生心理和生理上的紧张反应,导致失误增多,影响团队的表现。

提高应对压力的能力不仅需要心理训练和情绪管理技巧的学习,也需要通过模拟比赛的压力环境,让运动员在类似的情境下多次练习,提高他们的适应能力和应对策略。

1.3 团队协作能力

篮球是一项团队运动,优秀的团队协作能力对于提升竞技表现至关重要。良好的团队协作可以在比赛中形成有效的攻防转换,增强球队的竞争力。运动员之间的默契配合、相互信任和支持是团队协作的基础。缺乏团队协作能力的球队往往在比赛中显得支离破碎,难以形成合力。

培养团队协作能力需要建立在共同的目标和相互尊重的基础上。教练和球队管理层应当致力于营造一个积极的团队文化,鼓励运动员之间的沟通和协作。通过团队建设活动和战术训练,加强球员间的理解和信任,从而提升团队整体的竞技水平。

2 心理素质培养策略

篮球运动员心理素质的培养是一个系统的过程,需要教练、心理学家和运动员自身的共同努力。通过加强自信心培养、提高应对压力能力和优化团队协作能力,可以有效提升篮球运动员的心理素质和竞技表现。

2.1 加强自信心培养

2.1.1 理论基础

自信心对于篮球运动员而言,是其心理素质的核心要素之一。自信的运动员在场上更加果敢、自信,能够有效应对比赛中的各种情况,保持良好的比赛状态。

2.1.2 培养策略

①目标设定:通过设定具体、可达成的短期和长期目标,帮助运动员在实现这些目标的过程中积累信心。

②正面反馈:教练和队友应提供持续的正面反馈和鼓励,强化运动员的成功体验,增强自我效能感。

③心理技能训练:运用心理技能训练,如自我对话、视觉化技巧等,帮助运动员在心理上准备比赛,增强自信。

④成功模仿:鼓励运动员学习并模仿高水平运动员的成功经验和心态,通过角色塑造提升自信心。

2.2 提高应对压力能力

2.2.1 理论基础

篮球比赛的高压环境要求运动员具备良好的应对压

力能力。能够有效管理压力的运动员能够在比赛中保持冷静、做出准确判断,从而优化比赛表现。

2.2.2 培养策略

①情境模拟:通过模拟比赛中的高压情境,让运动员适应在压力下进行决策和执行的环境。

②心理调节技巧:教授运动员各种心理调节技巧,如深呼吸、正念冥想、压力释放技巧等,帮助其在比赛前后有效管理压力。

③压力管理工作坊:组织压力管理相关的工作坊和讲座,让运动员了解压力的来源,学习更多应对压力的方法。

④个性化指导:针对不同运动员的个性和需求,提供个性化的心理咨询和指导,帮助他们找到最适合自己的应对压力的策略

2.3 优化团队协作能力

2.3.1 理论基础

篮球作为一项团队运动,优秀的团队协作能力对于提升竞技表现至关重要。良好的团队协作能够在比赛中创造更多机会,提高整体战斗力。

2.3.2 培养策略

①团队建设活动:定期组织团队建设活动,增强队员间的信任和默契,如户外拓展、团队聚餐等。

②沟通技巧培训:提供沟通技巧培训,帮助运动员有效地交流思想和策略,减少误解和冲突。

③共同目标:确立清晰的团队目标,让每位运动员都能为实现这一目标贡献自己的力量,增强团队凝聚力。

④角色认知:帮助每位运动员明确自己在团队中的角色和责任,促进更好的团队合作和协作。

3 篮球运动员心理素质培养与竞技表现关系问卷调查研究

3.1 心理素质对篮球运动员的竞技表现的影响

表 1 心理素质对篮球运动员的竞技表现影响

	自信心	注意力集中	压力控制	动机驱动
人数	57	31	10	5
比率 (%)	55.34%	30.1%	9.71%	4.85%

在对心理素质对篮球运动员竞技表现影响调查中,大部分人认为自信心影响最大,动机驱动影响最小。

3.2 哪些指标用来评估篮球运动员心理素质

表 2 评估篮球运动员心理素质

	自信心水平	反对应对能力	注意力集中程度	动机驱动程度	毅力和耐力	其他
人数	83	80	81	67	63	1
比率 (%)	80.58%	77.67%	78.64%	65.05%	61.17%	0.97%

在对评估篮球运动员心理素质的指标调查中,80%以上的人认为自信心水平是最重要的一个指标,反对应对能力、注意力集中程度、动机驱动程度、毅力和耐力都超过50%。

3.3 帮助篮球运动员提高心理素质

表3 如何帮助篮球运动员提高心理素质

	心理咨询	心理训练课程	团队合作训练	视频分析
人数	67	75	84	44
比率 (%)	65.05%	72.82%	81.55%	42.72%

在怎么帮助篮球运动员提高心理素质调查中显示,选择团队合作训练方法的人数最高,视频分析方法人数最少。

3.4 篮球运动员心理素质培养是否应该注重自我评价及自我评价提高方式

表4 是否注重自我评价

	是	否	不确定
人数	91	8	4
比率 (%)	88.35%	7.77%	3.88%

在篮球运动员心理素质培养调查中显示,大部分人认为需要注重自我评价。

表5 篮球运动员自我评价的提高方式

	视频分析	记录比赛数据	与教练和队友反馈交流	反思和总结比赛经验	其他
人数	78	82	85	78	1
比率 (%)	75.73%	79.61%	82.52%	75.73%	0.97%

在调查篮球运动员自我评价的提高方式调查中,选择与教练和队友反馈与交流的方式占80%以上,选择视频分析、记录比赛数据、反思和总结比赛经验也都超过70%。

4 研究结果与讨论

4.1 研究结果

通过文献综述、实地观察、问卷调查等多种方法,揭示了心理素质对于提升篮球运动员竞技表现的重要性,并提出了有效的心理素质培养策略。研究结果显示,心理素质的提高显著促进了运动员的竞技表现,其中自信心、应对压力的能力、团队协作能力是影响篮球运动员竞技表现的关键心理素质因素。

4.1.1 心理素质与竞技表现的关系

问卷调查结果表明,95.15%的受访者认为心理素质对篮球运动员的竞技表现有影响。具体来说,自信心、注意力集中、压力控制、动机驱动被视为影响竞技表现的主要心理素质因素。其中,自信心以55.34%的比率位列第一,说明自信心是提升篮球运动员竞技表现的核心心理素质。

4.1.2 心理素质的评估指标

评估篮球运动员心理素质的主要指标包括自信心水平、反应对应能力、注意力集中程度、动机驱动程度及毅力和耐力。这些指标反映了心理素质的多维度特性,对于准确评估运动员的心理状态和竞技表现潜力具有重要意义。

4.1.3 心理素质培养策略

研究提出了加强自信心培养、提高应对压力能力和优化团队协作能力三大心理素质培养策略。具体方法包括目

标设定、正面反馈、心理技能训练、成功模仿、情境模拟、心理调节技巧、团队建设活动和沟通技巧培训等。这些策略旨在通过系统性的心理训练,提升运动员的心理素质,进而提高其竞技表现。

4.2 研究讨论

4.2.1 心理素质的作用机制

心理素质通过影响运动员的心理状态、行为选择和团队互动,进而影响竞技表现。自信心使运动员在比赛中更加果断和自信,有效应对比赛中的挑战;应对压力的能力帮助运动员在高压环境下保持冷静,做出正确的决策;团队协作能力促进了球队间的有效沟通和配合,提升了整体的竞技水平。

4.2.2 心理素质培养的实践意义

心理素质培养不仅有助于提升篮球运动员的个人技术和战术执行能力,还有助于构建积极的团队文化,增强团队的凝聚力和竞争力。因此,篮球队的训练计划中应该包含专门的心理素质培养内容,通过专业的心理训练指导,为运动员提供全面的心理支持。

5 结论与展望

5.1 结论

本研究深入探讨了篮球运动员心理素质培养与竞技表现之间的关系,揭示了心理素质在篮球竞技表现中的重要作用。研究结果显示,心理素质的提高对于篮球运动员的竞技表现有着显著的正面影响。具体而言,自信心、应对压力的能力、团队协作能力是影响竞技表现的关键心理素质因素。通过问卷调查和数据分析,本研究进一步验证了心理素质对竞技表现的积极作用,为篮球运动员心理素质培养提供了科学的理论依据和实践指导。

5.2 展望

5.2.1 系统化心理素质培养计划的开发与实施

未来的研究与实践应更加关注心理素质培养计划的系统化设计与实施。包括制定针对性的心理训练方案,定期评估运动员心理素质的发展,以及根据运动员的具体需要调整培养策略。

5.2.2 个性化心理素质培养

鉴于运动员之间存在个体差异,心理素质培养应更加注重个性化设计,考虑到运动员的个人特点、心理需求和所处的竞技阶段,采用更为精细化的训练内容和方法。

5.2.3 心理素质与技术、战术训练的融合

未来的训练中,心理素质培养不应孤立于技术和战术训练之外,而是应与之相融合,通过模拟比赛情境、团队建设活动等方式,实现心理训练与技术、战术训练的有机结合。

5.2.4 长期跟踪研究

建议进行长期跟踪研究,深入探究心理素质培养对篮球运动员职业生涯发展的影响,以及不同阶段心理素质变

化对竞技表现的长期效应。

5.2.5 文化差异与心理素质培养

考虑到文化背景对心理素质的可能影响,未来的研究可以探讨不同文化背景下篮球运动员心理素质培养的差异性和特殊性,为跨文化背景下的心理训练提供指导。

5.2.6 技术支持在心理素质培养中的应用

随着科技的发展,虚拟现实、大数据分析等新技术在心理训练中的应用将成为可能。研究如何利用这些技术手段提升心理素质培养的效率和效果,将是未来的一个重要发展方向。

基金项目:(1)广州大学大学生创新创业训练项目:项目名称:8周SAQ训练对改善大学生篮球竞技能力的实验研究;项目编号:xJ202211078336;(2)广州市教育科学规划课题:项目名称:“双减”背景下初中学校体育“双增”的路径研究;(3)教育部产学合作协同育人项目:项目名称:基于智能时代体育教育师资人才的守正与创新;项目编号:231107326153748。

[参考文献]

- [1]张伟,李娜.篮球运动员心理训练效果的实证研究[J].体育科学杂志,2020,40(2):83-92.
[2]周洁,高原.高校篮球运动员心理素质对比赛表现的影

响分析[J].体育与科学,2019,41(1):54-63.

[3]杨刚,朱晓光.篮球运动员应对压力能力培养的实践与思考[J].体育世界(学术版),2021(2):112-118.

[4]赵俊峰.篮球比赛中的心理策略研究[J].现代体育科技,2018,8(4):27-29.

[5]马丽娜.运动员自信心构建机制研究——以篮球运动员为例[J].体育研究,2022,43(2):71-79.

[6]孙悦,陈浩.群体心理训练在篮球队伍中的应用研究[J].中国体育科技,2019,55(6):38-44.

[7]刘波,何梅.团队协作与竞技篮球运动员表现的相关性研究[J].体育学刊,2021,27(3):105-112.

[8]王璐.心理技能训练对篮球运动员竞技状态的影响[J].中国体育科技,2020,56(8):24-30.

[9]陈小红.篮球运动员心理素质测评体系的构建[J].体育科学,2018,38(6):95-101.

[10]谭建国,刘星.运动心理学在篮球训练中的应用分析[J].体育界,2022(3):46-48.

作者简介:梁丽菲(2003—),女,汉族,广东人,广州大学在读本科生,研究方向:体育教育;*通讯作者:何建伟(1973.12—),男,汉族,福建莆田人,博士,教授,研究方向:体育教育训练学、体育管理、运动人体科学等。