

文章编号: 1000-5471(2007)04-0126-03

试论心理演练方法对篮球运动员投篮命中率的作用^①

纪建敏

重庆大学 体育学院, 重庆 400045

摘要: 采用分组实验等研究方法, 运用心理演练与身体训练相结合的训练方法来解决篮球比赛中投篮的技术难点, 结果表明: 对运动员进行投篮心理训练与技术训练的同时, 结合常规的身体训练, 能提高投篮的命中率。

关键词: 心理演练; 投篮角度; 篮球运动; 命中率

中图分类号: G80

文献标识码: A

近年来, 关于我国篮球运动的科学研究多集中在体能、技术和技能方面, 而对运动员自身的心理因素研究相对较少, 特别是对青年篮球运动员心理素质方面的探讨更为缺乏, 为此, 本文通过对 2005 年全国青年篮球锦标赛临场统计观察, 发现青年运动员比赛中在强对抗条件下普遍出现投篮命中率下降现象, 终场时双方比分在 60 分以下占 68.2%, 从运动心理学角度这种现象分析, 发现投篮时胆怯、自信心不足等导致投篮感觉下降是影响投篮命中率的重要因素。对此, 本文通过对四川青年队 20 名运动员的分组实验, 提出运用心理演练训练不断提高青年篮球运动员投篮命中率论题的初步探讨, 为我国青年篮球运动员训练提供参考。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

四川青年队 20 名运动员, 其中运动健将 5 名, 国家一级运动员 15 名。

1.2 研究方法

1.2.1 观察和访谈法

对 2005 年全国青年篮球锦标赛运动员在比赛中投篮次数和命中率进行观察、统计, 并对运动员在比赛中投篮的心理状况进行专访。

1.2.2 实验法

对 20 名运动员进行分组实验, 观察和统计运用心理演练方法前后投篮命中率情况。

1.2.3 文献资料法

查阅、收集和整理有关青年心理与运动心理以及其它与该课题研究相关的资料进行相关分析。

2 心理演练作用及其培养的主要途径

2.1 心理演练的作用

1) 加快运动技能训练效果。通过心理演练, 不断提高运动员在完成动作时自身肌肉运动感觉, 增强对技术运用的理解^[1], 加快运动技能的效果。

2) 引起生理反应, 提高机体唤醒能力。心理演练过程必然引起体内激素分泌增加, 提高机体的唤醒水平, 从而加快对技术动作领悟能力^[2], 促进技术动作快速形成并见效果。

① 收稿日期: 2006-12-10

作者简介: 纪建敏(1961-), 女, 河南林县人, 讲师, 主要从事体育教学与训练。

3)增强成功意识和比赛信心.通过心理演练,运动员动作技能必然越来越轻松简单,从而在心理上出现一种成功感,这种成功意识将随心理演练水平的提高而不断增加.另外,通过心理演练,使运动水平不断提高,从而增强了参加比赛的愿望和信心,并能取得较好运动成绩.

2.2 心理演练培养途径

人本主义心理学家 A·H·马斯洛认为,需要是动机产生的根源^[3].教练员在训练中应阐明专项运动的各种功能,满足运动员不同的需要,从而激发其运动动机.

给予适当的反馈信息.一般来说,训练中的反馈是为了解运动员运动水平做出的评价,从而校正训练中存在的问题.运动员反馈与激发运动员的动机要注意如下三个问题:①要有具体的行为要求以便查检;②任务难度要适于运动员的水平,并经过运动员努力所能完成的;③善于不断地适时提出新的要求.

建立运动员自我能力和信心.对此应该注意两个问题,①有效地利用竞赛.利用成功的竞赛进行勉励,利用失败的竞赛进行经验总结,找出问题所在,避免下次再发生;②艺术地纠正运动员的错误.对运动员在比赛或训练中出现的问题要耐心纠正,不应训斥运动员,让运动员在心理上自觉地注意并纠正错误^[4].

为了吸引运动员把更多的精力投入到运动中来,可采用以下做法:①注意训练内容因素,选择运动员感兴趣的内容进行训练;②丰富的训练方法;③培养运动员训练的积极性.

3 研究结果与分析

该实验进行了5个点20次投篮测试.测试方法是分别于罚球线两侧45°角(投篮距离同罚球线到篮圈距离)和两侧0°角(投篮距离同前)设立共5个投篮点,并进行原地单手肩上投篮测试,每个点投篮4次,共投篮20次,记算命中率.根据成绩好坏对被试者进行分组.命中率高者列为对照组,命中率低的为实验组(表1).实验是在正常训练课中进行,实验条件均等,只是实验组在每次投篮练习时采用想、练结合的方式,对照组按常规方法进行练习.每次训练课中投篮练习时间占训练时间的10%左右,经过1个月的训练后,对所有被试者按上述方法再次测试投篮命中率、并对两组命中率的提高值进行了检验(表2).

3.1 后实验组与对照组的投篮命中率提高值有显著性差异

任何技术的掌握都不可能是单纯的身体行为,而是在脑与身体协调作用的结果,心理演练能快速建立起暂时的神经联系,其实质就是发展神经系统的支配作用,起到加强运动技能的效果^[5].

3.2 动作概念的形成和记忆以及动力定型的形成是身体与神经系统不断作用的结果

神经系统对内外刺激进行反应,并把刺激反馈给大脑,使动作技术得到进一步修正与巩固.

3.3 根据运动员掌握技术的程序决定心理演练有如下方式

表1 实验前两组命中率对照表

实验组	命中数	对照组	命中率
谈××	8	张 ×	16
谢 ×	10	吴 ×	17
吴 ×	11	黄××	15
岳 ×	9	王××	14
杨 ×	9	李 ×	12
文 ×	10	喻 ×	15
贺××	12	余 ×	13
罗 ×	10	杨××	14
窦 ×	9	王××	14
陈 ×	8	邹 ×	11
平均值	9.6	平均值	14

表2 实验后两组命中率提高值对照表

实验组	命中数	对照组	命中率
谈××	11	张 ×	17
谢 ×	13	吴 ×	17
吴 ×	12	黄××	16
岳 ×	13*	王××	16
杨 ×	12	李 ×	17*
文 ×	14*	喻 ×	16
贺××	16*	余 ×	17*
罗 ×	14*	杨××	18*
窦 ×	15**	王××	16
陈 ×	14**	邹 ×	16**
平均值	13.04	平均值	16.6

* 表示通过心理演练后投篮命中率具有显著性效果, $p \leq 0.05$; ** 表示通过心理演练后投篮命中率具有显著性效果, $p \leq 0.01$.

1)教练员正确的讲解与示范.教练员讲解示范后,运动员根据讲解示范的技术要领进行心理演练,运动员通过想象体会技术动作的肌肉感觉^[6],并与教练员的示范动作表象进行比较,找出问题所在,并逐步形成正确技术的动作定型.

2)加强运动员自我心理调节能力训练.培养运动员坚强的意志品质,保持清醒头脑,学会自我暗示,自我表象,自我控制等方法,并运用这些方法解决技术动作中的难点,增强自信心,稳定情绪.

以上从心理理论上进行表述是乎比较抽象,但心理演练正是以这种身体最容易接受的抽象语言来指导肌肉运动,从而起到修正错误动作,提高技术水平,充分调动人体第二信息系统的积极作用^[7],因此,它具有强化运动技能之功效.

3.4 关于心理演练前的放松

心理演练是根据动作表象来想象技术动作过程^[8],所以,表象的清楚程序直接影响念动效果.因而,只有放松大脑才能显示出最为清晰的视听表象.由于训练课时间短、内容多,运动员必须在短时间内放松自己,为了达到快速放松的目的,可腹式呼吸两次,想象把注意力锁进头脑中,再想象紧张如烟雾般从身体中散出,如此反复进行几次,即可进入放松状态.

4 小 结

1)心理演练能提高青年运动员心理承受能力,提高投篮命中率,效果要好于常规投篮训练方法.

2)心理演练是在想象中回忆技术动作,不仅可以克服重复训练引起的疲劳,而且可以在无球的情况下随时进行,其效果与实际训练相近.因而,对正确的技术动作进行合理的心理演练能加速正确技术动作的掌握与改进,为技术动作的正常发挥奠定基础.

3)运用心理演练方法训练青年运动员应从无球到有球,从有球到投篮和从无球对抗到有球对抗中进行,才能符合运动训练与实战相结合的训练原则.

参考文献:

- [1] 高等学校教材编写组. 球类运动[M]. 北京:高等教育出版社,2001.
- [2] 王 容. 篮球比赛中的不良心态及其调整[J]. 解放军体育学院学报,2001,15(2):21-23.
- [3] 吴晓强. 论中国现代篮球运动理论思维创新体系[J]. 中国体育科技,2004,40(1):35-38.
- [4] 陈上越. 论篮球运动员场上意识的培养[J]. 成都体育学院学报,2000,38(1):23-25.
- [5] 祝蓓里. 体育心理学新编[M]. 上海:华东师范大学出版社,1995.
- [6] 丁雪琴. 运动心理学[M]. 北京:人民体育出版社,2003.
- [7] 丁雪琴. 运动心理训练与评价[M]. 天津:天津出版社,1997.
- [8] 田麦久. 运动训练科学化探索[M]. 北京:人民体育出版社,1998.
- [9] 林 峰. 学生体育动机的形成与培养途径[J]. 武汉体育学院学报,2000,34(6):45-47.

The Research on the Effect of Psychological Training on the Percentage of Hits of Basketball Shot

Ji Jian-min

Physical Education School of Chongqing University, Chongqing 400045, China

Abstract: According to the research, methods of group-experiments, the author attempts to solve the difficult points of basketball shot during basketball-teaching process by combining the psychological training and body exercise. The results show that a combination of the psychological and skill training and body exercise can improve the percentage of hits of basketball shot.

Key words: psychological training; basketball shot; basketball; the percentage of hits