

心理干预对篮球运动员罚球表现影响的综述

李嘉蓉

(武汉体育学院 体育教育学院篮球教研室,湖北 武汉 430079)

摘要:罚球作为比赛中唯一没有对抗性、不受对手直接干扰的得分方式,最为考验运动员在比赛时的心理调控能力和运动技术。利用文献资料法,探讨心理干预对运动员罚球命中率的影响。结果显示:1)认知干预显著提高罚球命中率和自信心水平;2)行为干预帮助运动员培养良好的罚球习惯;3)社会支持干预为运动员提供情感上、信息上和实质上的支持;4)身体放松干预帮助运动员缓解身体紧张和肌肉疲劳。为提高篮球方向学生罚球命中率,缓解焦虑和紧张情绪,提高比赛表现和心理素质提供借鉴。

关键词:心理干预;篮球罚球;体育院校

中图分类号:G807 **文献标识码:**A **文章编号:**1003-983X(2023)08-0727-03

Effect of Psychological Interventions on Mental Fluctuations During Penalty Shot in Physical Education Student

LI Jiarong

(Basketball Teaching and Research Office of Physical Education School, Wuhan Sports University, Wuhan Hubei, 430079)

Abstract: As the only way of scoring in the game without confrontation and without direct interference from the opponent, penalty shot most test the athletes' mentality and technique during the game. Using the literature method, it explored the effect of psychological intervention on athletes' penalty shot rate and provided effective psychological intervention and technical training methods. 1) Cognitive intervention significantly improved penalty shot rate and self-confidence level. 2) Behavioural intervention helped athletes develop good penalty shot habits. 3) Social support intervention provided athletes with emotional, informational and substantive support. 4) Physical relaxation intervention helped athletes alleviate physical tension and muscle fatigue. The use of the above four comprehensive interventions for basketball students in sports universities can help them improve their penalty shot rate, relieve anxiety and tension, and improve their game performance and psychological quality.

Keywords: psychological intervention; basketball penalty shot; physical education institution

篮球运动起源于19世纪90年代,随着NBA、CBA等职业联赛的不断发展,篮球运动愈发受到关注。在篮球规则中,罚球的定义是基于一名队员从罚球线后的半圆内的位置上,在无争抢的情况下得分的机会^[1],是比赛中唯一没有对抗性,不受对手直接干扰,并且能够直接得分的投篮技术^[2]。在比赛过程中,罚球被许多人认为是最容易得分的方式,这个看似简单的动作其实最为考验运动员在比赛时的心态和技术,如果没有扎实的基本功以及强大的心理抗压能力,运动员很难在比赛中通过罚球取得分数,即使是顶尖水平的篮球运动员,也会出现罚球不中的情况。对于普通体育院校学生而言,其罚球命中率极易受到多方面因素影响,如观众呐喊声、场上比分形

势以及对比赛结果的担忧等。因此,在进行基本技术练习的同时,也要有针对性的进行心理干预训练。本研究基于前人的研究结果,归纳综述心理干预对运动员罚球命中率的影响,并以体育院校学生为落脚点,探索有效的心理干预和技术训练方法,为提高体育院校学生的运动技能水平提供针对性的建议。

1 引起运动员罚球心理波动的因素分析

对于篮球运动员而言,每一场比赛所面临的情况都截然不同,每个人自身的临场状态也各异,在站上罚球线那一刻,心理活动会受到内部因素和外部因素2个方面。

1.1 内部因素

内部因素是导致运动员心理波动的主要方面,同时也是最可控的方面,具体可划为个人因素和球队内部因素。

1)运动员自身对于比赛结果的重视程度不同,其心理波动程度也不同。在大多数学生运动员中,他们对于不同级别、不同性质的比赛通常会保有不同心态。在中国篮协印发的《中

收稿日期:2023-06-26

作者简介:李嘉蓉(1991~),女,山东青岛人,硕士,助教,研究方向:篮球教学,E-mail:276045251@qq.com。

国篮协赛事认证和三员积分管理办法及大数据系统管理实施方案(征求意见稿)》中,把中国的篮球赛事划分为职业赛事、专业赛事、业余赛事3个大类10个级别^[3]。对运动员而言,他们对于比赛的重视程度也就决定了其站在场上的态度,当重视程度越高,他们站在罚球线上时,内心波动也就更容易更大。

2)队友之间的交流沟通程度或情绪变化会导致罚球队员的心理波动。篮球是一项5个人团结合作的运动,队友之间的默契程度、对客观情况做出的判断以及队内氛围都会影响到罚球队员的心态。当场上出现失误时,队友予以的回应是安慰还是埋怨,甚至在执行罚球时,队友不经意间的一句“好好罚”都会造成罚球队员的极大心理波动。

3)教练员所传递的情绪、言语表达以及对于队员的信任程度也是造成球员心理波动的主要内部因素。教练员作为场上队员进攻、防守的指挥官,其言语所表露出的信息通常能够被队员捕捉到,来自教练员的激励和认可能够给罚球队员带来较为稳定的心理状态。

1.2 外部因素

1)竞赛对手的实力水平、比赛风格或某个别球员的影响。对手实力远超自身球队会导致球员自信心较低或发挥较差、比赛风格较慢的球队在遇到比赛节奏较快时会出现体能问题、受某个球员的影响而导致情绪激动等,都是导致运动员站上罚球线执行罚球时产生心理波动的主要原因。

2)裁判员的判罚尺度和犯规处理会给运动员的心理稳定性带来直接的影响。裁判员作为一场比赛的“法官”,对场上所有的犯规和违例情况根据规则进行判罚,其公平与否将会直接影响场上队员的心理状态;其次,在裁判员公正执法的前提下,运动员是否支持和理解裁判员的判罚也将导致完全不同的心理。

3)场下观众、场地环境因素。在诸多设置主客场的比赛中,当运动员站上罚球线时,观众的嘘声、呐喊声都会给运动员的心理带来较大的影响;其次,馆内温度是否适宜、灯光是否舒适都可能构成影响运动员罚球时心理活动的客观因素。

2 心理干预对罚球影响的研究综述

国内外研究者从认知、情感、行为3个方面探讨了运动员的心理影响因素,其中认知方面包括技术准备、信心、集中注意力等;情感方面包括焦虑、压力、自信心等;行为方面包括身体姿势、呼吸控制等。对于运动员的心理状态,主要采用正念训练^[4-6]、表象训练^[7-8]、行为程序训练^[9-11]等方法进行干预,以达到避免或者减缓影响因素,进而提升其运动表现。

针对运动员采用传统技术训练、模拟比赛、多种训练方法等综合训练方法进行罚球技术训练,如调整投篮姿势、提高投篮精度、调整投篮力度等技术方法,结合正向情绪、自我监控、认知重构等心理训练,可帮助运动员克服竞赛时焦虑、紧张等负面情绪,增强其自信心和专注力,从而提高比赛表现。如有研究通过8周技术+专项表象训练,发现运动员罚球成绩提高幅度和速度均优于技术+整体表象训练,形成与优秀运动员罚球表象相似的运动表象特征^[12];表象训练可以提高投篮命中率,对成绩提高的稳定性有明显帮助,并且在暂时中止训练的消退时期,对防止已获得的技术水平消退作用尤为突出^[8];表

象训练可提高篮球罚球的命中率^[13-15];不同的心理训练干预方式(表象、行为程序、表象—行为程序)能够有效提高青少年篮球运动员的罚球成绩^[16];8周的正念训练干预之后,大学生正念水平有提高的表现,心境状态稳定平和,篮球罚球成绩有所提高^[17]。

文章将从认知干预法、行为干预法、社会支持干预法和身体放松干预法4个方面探讨心理干预对运动员篮球罚球的影响。

2.1 认知干预

认知干预(Cognitive intervention)是一种心理干预方法,旨在帮助个体通过改变他们的思维方式和信念来应对心理问题^[18]。认知干预认为,个体的情感和行为是由其认知过程所决定的,因此通过改变个体的认知,可以改变其情感和行为。在认知干预中,心理治疗师将帮助个体识别和纠正负面和错误的思维模式和信念,从而促进其心理健康和幸福感^[19]。常用的认知干预方法包括认知重构、行为实验、自我监测、心理启示和放松训练等。认知干预在临床实践中被广泛应用于治疗各种心理问题,如抑郁症、焦虑症、创伤后应激障碍等。在运动心理学领域,认知干预也被用于帮助运动员应对压力和焦虑,提高比赛表现。通过认知干预,运动员可以学会应对比赛中的压力和焦虑,提高自信心和控制力,从而有更稳定的比赛表现。

2.2 行为干预

行为干预(Behavioral intervention)是指在通过改变个体行为为解决其心理问题。行为干预认为,个体的行为是由其环境和内部因素所决定的,因此通过改变个体的行为,可以改变其心理状态和情感体验^[20]。在行为干预中,心理治疗师会帮助个体识别和改变负面的行为模式和习惯,从而促进其心理健康和幸福感。常用的行为干预方法包括系统性脱敏、暴露疗法、行为交换和认知行为治疗等。在运动心理学领域,行为干预也被用于帮助运动员改善其行为习惯和表现。通过行为干预,运动员可以学习改善自己的行为习惯和表现,正确使用自我激励、冷静应对比赛中的挫折和失败,以及如何更好地控制自己的情绪和行为^[21]。

2.3 社会支持干预

社会支持干预(Social support intervention)旨在通过提供社会支持和帮助来缓解个体的心理压力和负面情绪,促进其心理健康和幸福感。社会支持干预认为,社会支持可以为个体提供情感上的支持、信息上的支持、实质上的支持和评价上的支持,从而帮助个体应对心理压力和挑战^[22]。运动员所接受到的社会支持来源教练、队友、家庭和朋友等,这些人可以为运动员提供情感上的支持、信息上的支持和实质上的支持,帮助他们面对比赛中的压力和挑战。社会支持干预的具体方法包括:建立社会支持网络、培养社交技能、提高个体的自尊心和自我效能感、加强交流和沟通等。通过这些方法,可以帮助运动员更好地应对比赛中的压力和挑战,缓解其焦虑和紧张情绪,提高比赛表现和心理素质。

2.4 身体放松干预

身体放松干预(Body relaxation intervention)是一种常见的

心理干预方法,旨在通过各种放松技巧来缓解个体的身体紧张和心理压力,从而帮助其降低焦虑和压力,促进身心健康^[23]。运动员在比赛中可能会出现身体紧张、手脚发抖、心跳加速、呼吸急促等情况,对于这类情况可以采取的具体干预方法包括:深呼吸、渐进性肌肉松弛、瑜伽、冥想等。通过身体放松干预,可以帮助运动员调节身体反应,缓解其身体紧张和压力,提高比赛表现和心理素质

3 讨论

本研究针对篮球方向学生罚篮心理波动问题,探讨了不同类型的心理干预方法对罚篮命中率和心理状态的影响,主要从认知干预、行为干预和社会支持干预3种心理干预方法的效果,并结合身体放松干预进行综合分析。系统说明认知干预可以显著提高罚篮命中率和自信心水平,有效缓解运动员的焦虑和紧张情绪;行为干预可以帮助运动员培养良好的罚篮习惯,提高罚篮技术水平,从而提高罚篮命中率;社会支持干预可以为运动员提供情感上、信息上和实质上的支持,缓解其心理压力和负面情绪,提高比赛表现和心理素质;身体放松干预可以帮助运动员缓解身体紧张和肌肉疲劳,提高其注意力和反应速度,从而提高罚篮命中率。未来还可以从个体差异、性别差异等方面进一步探析。

此外,随着人工智能技术的不断发展和创新,如基于虚拟现实技术的心理训练、人工智能的个性化干预方案等,心理健康领域的应用研究前景将更加广阔。

参考文献:

- [1] 中国篮球协会.篮球规则 2022[M].北京:北京体育大学出版社,2022.
- [2] 卜丹冉.“正念-接受-觉悟-投入”训练对网球运动员心理干预效果检验的个案研究[J].湖北体育科技,2015,34(1):54-57.
- [3] 搜狐网.中国篮球赛事将分为十个级别,中国篮协拟推出赛事认证体系(附意见稿全文)[EB/OL].(2019-12-23)[2023-06-08].https://www.sohu.com/a/362227045_415197.
- [4] 吴尽,王骏昇,贾坤,等.正念训练对优秀射箭运动员比赛期焦虑的影响:来自HRV的证据[J].首都体育学院学报,2021,33(6):649-655.
- [5] 卜丹冉,钟伯光,张春青,等.正念训练对中国精英羽毛球运动员心理健康的影响:一项随机对照实验研究[J].中国运动医学杂志,2020,39(12):944-952.
- [6] 赵大亮,曾芊.正念训练对高水平运动员相关心理指标的影响[J].广州体育学院学报,2013,33(4):89-94.
- [7] 张国礼,侯茜骅,刘方琳.整体表象训练和部分表象训练对大学生罚篮效果的影响[J].北京体育大学学报,2014,37(2):86-90.
- [8] 徐和庆,赵超,颜成春.表象训练对提高投篮命中率和防止消退的影响[J].体育学刊,2006(2):114-116.
- [9] 井玲,洪晓彬,邓丽星.体育运动领域中行为程序研究综述[J].武汉体育学院学报,2009,43(11):95-100.
- [10] 赵国明,张忠秋,姚强.赛前行为程序对高水平跳水运动员竞赛表现影响的个案研究[J].中国体育科技,2009,45(4):103-107.
- [11] 赵大亮.封闭式项目竞赛行为程序的建立[J].中国运动医学杂志,2010,29(4):481-484.
- [12] 游茂林,刘良辉,樊荣,等.专项表象训练方案设计与效果测评:以篮球罚球训练为例[J].上海体育学院学报,2020,44(11):28-37.
- [13] HALL E G, ERFFMEYER E S. The effect of visuo-motor behavior rehearsal with videotaped modeling on free throw accuracy of intercollegiate female basketball players[J]. Journal of Sport Psychology, 1983, 5(3): 343-346.
- [14] 黄伟业.表象训练在篮球罚球技术教学中的实验研究[J].南京体育学院学报(社会科学版),2002(1):74-75.
- [15] 陈秋斌.表象训练运用于“行进间单手上投篮”教学的实验研究[J].体育科学研究,2002(2):65-67.
- [16] 洪晓彬,马骊.不同心理训练方式对青少年篮球运动员罚篮命中率影响的实验研究[J].少林与太极(中州体育),2015(2):39-44.
- [17] 武钟惠.正念训练干预下心境变化对大学生篮球罚篮成绩的影响[D].南京师范大学,2019.
- [18] VAN DER LINDEN M, VAN DER LINDEN A J, ADAM S. Cognitive intervention in persons with early dementia[M]. Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, 2003.
- [19] BROX J I, REIKER O, NYGAARD Ø, et al. Lumbar instrumented fusion compared with cognitive intervention and exercises in patients with chronic back pain after previous surgery for disc herniation: a prospective randomized controlled study[J]. Pain, 2006, 122(1-2): 145-155.
- [20] COTMAN C W, BERCHTOLD N C. Exercise: a behavioral intervention to enhance brain health and plasticity[J]. Trends in Neurosciences, 2002, 25(6): 295-301.
- [21] STWART J, JACOBS-SCHOEN M, PADILLA M, et al. The effect of a cognitive behavioral intervention on oral hygiene[J]. Journal of Clinical Periodontology, 2010, 18(4): 219-222.
- [22] HASHEMI S, HASHEMI S A R A. Effectiveness of Group Cognitive Behavioral Intervention to Increase Perceived Social Support in Patients with Substance Abuse (a Treatment Model in Prevention of Substance Abuse)[J]. European Psychiatry, 2015, 30(S1):1101.
- [23] PRALONG D, RENAUD A, SECRETAN A D, et al. Nurse-led mind-body relaxation intervention in prison: A multiperspective mixed-method evaluation[J]. Nursing Outlook, 2020, 68(5): 637-646.