

青少年篮球运动员自信心建立的影响因素与培养研究

彭伟¹, 刘海山²

1. 罗定职业技术学院, 广东 罗定 527200
2. 广东工程职业技术学院, 广东 广州 510520

摘要: 现代篮球训练与比赛中, 同一类型篮球运动员在身体基本形态、素质、技能水平等条件基本相同的情况下, 决定运动员在训练或比赛时表现的一个重要心理因素就是运动员的自信心。当运动员的心理素质较好, 自信心比较强大时, 他在训练或比赛时就会有一个良好的竞技状态和临场表现。青少年篮球运动员自信心的养成和提升有不同的培养途径, 文章主要论述了青少年篮球运动员自信心建立的影响因素, 并有针对性地提出了青少年篮球运动员自信心培养的方法与途径。

关键词: 青少年; 篮球运动员; 自信心; 影响因素

中图分类号: G841

文献标志码: A

文章编号: 2096-2789 (2021) 13-0243-02

DOI: 10.19537/j.cnki.2096-2789.2021.13.115

竞技体育运动实践和相关研究表明, 在高水平、高竞争和高应激的竞技篮球运动中, 影响青少年篮球运动员竞技表现的因素诸多。其中, 自信心水平是影响青少年篮球运动员比赛表现的重要因素。对于青少年篮球运动员而言, 自信心不仅是运动员在赛场上的能力表现, 也是取得比赛胜利的重要保证因素。

随着现代篮球项目的训练方式及手段的多样化、全面化, 以及训练水平的提高, 同一类型青少年篮球运动员的技术动作水平、身体素质水平等相差不大, 但球员在赛场上的表现相差甚远, 这除了与青少年篮球运动员本身的临场技术运用能力有关, 还有一个重要的影响因素就是心理因素即运动员的自信心。因此, 竞技篮球项目不仅要求运动员具有全面、娴熟的技术和优秀的身体素质, 还要具有强大的自信心, 只有这样才能在激烈的篮球比赛中保持冷静和较好的运动竞技状态, 从而争取比赛的胜利。

1 青少年篮球运动员自信心建立的影响因素

1.1 神经特质类型

研究表明, 不同神经特质类型的青少年篮球运动员, 其自信程度不尽相同。偏胆汁质和多血质的运动员自信程度相对较高, 容易因过高地评估自己而过度自信。偏黏液质和抑郁质的运动员自信程度相对较低, 容易产生自卑心理, 从而造成自信心不足的现象。青少年篮球运动员自信程度过高或过低都会影响运动员在日常训练和比赛中的表现, 因此需要针对不同神经特质类型的运动员采取不同的方法进行适当引导。

1.2 运动项目和运动成绩

篮球属于集体运动项目, 是一项团队活动。比赛的胜负和成绩是球队所有队员共同努力的结果, 但在比赛时每名运动员所负担的责任和心理压力实际上是不尽相同的。另外, 运动成绩的好坏也会对运动员的自信心产生影响, 相关研究表明, 良好的运动成绩可以有效促进运动员自信

心的提高, 而运动成绩较差则会降低运动员的自信心。

1.3 竞技运动水平与比赛经历

篮球运动技能的掌握是一个长期的、系统的学习过程。篮球技能水平的高低直接影响着青少年篮球运动员参加比赛时的运动自信心, 进而影响比赛时的竞技状态。此外, 青少年篮球运动员的比赛经验和自信心需要通过不断参加比赛来积累, 参赛经历越少, 运动员就越缺乏相应的心理调控能力, 进而影响运动员技能水平的发挥以及对比赛的理解和把握。

1.4 自我认识、评价

青少年篮球运动员对自我的认知与评价, 以及分析、处理问题的方法都会对自身的自信心产生直接的影响, 正确、全面的自我认识和评价是运动员自信心形成的基础, 只有在了解自身优势和劣势的前提下, 不断改进和提高, 同时保持积极的思维习惯和进取的心态, 才能增强青少年篮球运动员的自信心。

2 青少年篮球运动员自信心建立的有效途径

2.1 语言的选择

语言本身是一门艺术, 言语措辞会在不经意间给对方的自信心带来活力或者冲击。语言实际上是一颗种子, 它会进入人的脑海生长发芽并结出果实。因此, 在日常训练和生活中, 运动员应该有选择地汲取自身周围有支持性的、教育性的、积极的、鼓舞人心的语言, 例如积极健康的音乐、书籍、电影或者视频等。

2.2 周围的人或者事物

青少年篮球运动员自信心的建立在一定程度上与其周围所处的人文环境有密切联系, 这些因素会决定运动员所能产生的影响力。一名篮球运动员无论在日常训练、比赛或者生活中, 一名强有力的领袖会在一定程度上不断帮助运动员建立较高自信心的正面能量。这名领袖可能是运动员的朋友、父母、队友、教练或者训练师等, 假如他给运

运动员的训练、比赛或者生活增加了价值,带来了积极正面的影响,那么运动员的信心将会越来越强大。

2.3 根据日常训练和比赛,设置短期目标

在日常篮球训练中青少年篮球运动员可以不断设置短期目标,并建立训练数据日志。例如:规定每天两分球、三分球投篮多少次,投篮命中多少个,命中率是多少,近期的投篮命中率趋势是什么样的状态,或者是队内1对1、3对3、5对5训练比赛的胜率是多少。通过设置全面的训练方式和数据记录,以及需完成目标,可以给队员一个明确、积极的心理暗示,促进队员信心的快速建立。

2.4 定期观看一段时间内的日常训练或比赛录像

青少年篮球运动员需要经常观看日常训练、比赛的视频录像。首先,可以让篮球队员们发现自身在训练或者比赛中存在的缺陷,从而在日后的训练中会有重点的加以改进。其次,青少年篮球队员通过观看一段时间内自己的训练或者比赛录像,会发现自身无论是在技战术水平还是比赛经验等方面都在不断进步,这样队员自己会有一个积极的心理暗示,自信心会变得越来越强大。

2.5 拒绝多余的社交活动和媒体

青少年篮球运动员除了日常的训练和比赛,还有一定时间的业余生活可以自由支配。运动员可以利用这段休息时间稍微放松调整一下身体状态,但不宜参加过多的社交活动和媒体活动。过多的社交活动会消耗运动员的大量精力,一些负面评论会影响青少年运动员自信心的建立,从而影响青少年篮球运动员的日常训练质量和比赛表现,造成一种恶性循环。

2.6 尊敬周围的人

一名篮球运动员周围密切接触的人包括队友、教练、工作人员、父母、朋友等。面对这些人,在日常的接触中,青少年篮球运动员要懂得如何尊敬他们,因为他们时刻在影响着运动员的生活。在日常的生活中,青少年篮球运动员要学会跟他们交流,可能有些观点运动员并不认同,但是要尊重他们,否则可能会增加冲突,影响运动员的训练状态,进而影响运动员的自信心。

3 结束语

自信心是决定篮球运动表现的重要因素,而青少年篮球运动员自信心的建立与培养是一个复杂多变、循序渐进的过程,它贯穿于篮球运动员的日常训练、比赛、生活过程中。因此,青少年篮球运动员的自信心,需要通过多元的方式,有意识地去培养,用合理的方法使球员具有稳定的、强大的心理素质,从而在篮球训练中或竞技赛场上表现出优异的竞技状态。

参考文献:

- [1] 陈翔,张惠芳,郭洁.运动员自信的形成及培养训练研究综述[J].河西学院学报,2014(5):97-101.
- [2] 王倩倩.运动训练专业运动员运动自信的培养研究[J].体育科技文献通报,2018(26):102-104.
- [3] 郭海峰.篮球训练对青少年运动员的心理素质影响[J].体育风尚,2020(2):5-6.

作者简介:彭伟,男,硕士,讲师,研究方向为体育教学与训练研究。

(上接第234页)斗力、凝聚力。

参考文献:

- [1] 苟建强.基于立德树人的高校“三全育人”路径研究[D].重庆:重庆工商大学,2020.
- [2] 刘润.论新时代高校学生社区空间育人功能的拓展[J].思想理论教育,2021(4):108-111.
- [3] 苏幸,卢洪刚.基于主体间性视角的高校思想政治工作创新

探索[J].新课程研究,2021(9):9-11.

*基金项目:广东省高校思想政治教育课题“中国梦背景下高职院校学生理想信念教育研究(2020GXSZ129)”;广东工程职业技术学院校级重点科研项目课题“中国梦背景下高职大学生理想信念教育实效性提升研究”(KYZD2020004)

作者简介:卢沛习,女,本科,讲师,研究方向为思想政治教育。

(上接第236页)题库等,以帮助学生选择适合自己的学习资料,这是成功实施网络教学的一个重要方面。

(3) 创新考核方式,重视过程考核。在网络课堂教学模式下,需要提高形成性考核所占比重。在进行具体考核时,除了强调学生的出勤率、作业完成情况,还要注重学生的课堂表现、自主学习等。网络平台可以直观地反映学生的出勤和作业完成情况,但不一定能真实反映学生的学习情况,为此教师应准确评价学生的学习情况,丰富过程性考核的内涵。此外,学校还应完善各网络教学应用平台,为广大师生提供一个优质的教学环境,真正实现“停课不停学”的目标。

参考文献:

- [1] 肖成安,赵学问,王洪波,等.网络平台的线上教学与面授混合教学模式研究:以扩招背景下建筑工程技术专业为例[J].工程技术研究,2020,5(8):237-238.
- [2] 彭锦.基于MOOC的民办高校学分制方案设计研究[D].武汉:武汉大学,2018.
- [3] 冯丹.基于慕课资源平台的翻转课堂教学模式在大学英语阅读教学中的应用研究[D].兰州:西北民族大学,2019.

作者简介:肖成安,男,博士,高级工程师,研究方向为高层及装配式建筑研究与教学。