

运动心理学视角下篮球运动员关键球处理能力的提升策略

詹建鹏

绍兴文理学院，浙江绍兴，312000；

摘要：从运动心理学视角探讨篮球运动员关键球处理能力提升策略。分析关键球处理时运动员心理特征，阐述心理因素对关键球处理的影响。提出通过增强心理韧性训练、优化注意力分配、提升自我效能感、构建积极心理暗示体系及加强团队心理协同等策略，旨在帮助运动员在关键时刻更好应对压力，提升关键球处理能力，为篮球运动训练与比赛提供心理学层面的理论支持与实践指导。

关键词：运动心理学；篮球运动员；关键球处理；心理策略；团队协同

DOI：10.69979/3029-2735.25.3.098

引言

篮球比赛中，关键球处理能力往往决定比赛胜负。关键时刻，运动员心理状态复杂，易受压力、焦虑等因素影响，导致技术动作变形、决策失误。提升关键球处理能力，不仅需强化技术训练，更需关注运动员心理。研究旨在从运动心理学视角出发，探索提升篮球运动员关键球处理能力的有效策略，为篮球运动发展提供新思路。

1 关键球处理的心理特征剖析

1.1 关键球处理时的心理压力表现

在篮球比赛的关键时刻，运动员会面临巨大的心理压力。这种压力源于比赛的重要性、观众的期待以及对手的强大。在心理压力的作用下，运动员可能会出现心跳加速、呼吸急促、肌肉紧张等生理反应。这些生理反应进一步影响运动员的心理状态，使其难以保持冷静和专注。在比赛的最后几分钟，比分胶着，运动员可能会因为担心失误而变得过于谨慎，不敢果断出手，从而错失进攻良机。

1.2 焦虑情绪对关键球处理的影响

焦虑情绪是关键球处理中常见的心理问题。当运动员对比赛结果过度担忧时，就容易产生焦虑情绪。焦虑情绪会使运动员的注意力分散，难以集中精力应对比赛。在关键时刻，运动员可能会因为焦虑而出现思维混乱、决策失误等情况。在决定是否投篮时，焦虑的运动员可能会犹豫不决，既担心投不进被对手反击，又担心不投失去进攻机会，最终导致进攻节奏被打乱。

1.3 自信心水平与关键球处理的关系

自信心水平对关键球处理有着至关重要的影响。自信心强的运动员在关键时刻往往能够保持冷静，相信自己的能力，果断做出决策。而自信心不足的运动员则容

易在关键时刻产生自我怀疑，对自己的技术动作缺乏信心。一个自信心不足的运动员在面对防守球员时，可能会因为担心被盖帽而不敢出手，即使有很好的进攻机会也会选择传球，从而影响球队的进攻效率。

2 心理韧性训练强化关键球应对

2.1 模拟关键球场景的心理压力训练

模拟关键球场景的心理压力训练是提升运动员心理韧性的重要方法。通过模拟比赛中的关键时刻，如比赛的最后几秒、比分落后等，让运动员在高压环境下进行训练。在训练过程中，教练可以设置各种困难和挑战，如对手的严密防守、观众的干扰等，增加运动员的心理压力。通过反复的训练，运动员可以逐渐适应这种高压环境，提高自己在关键时刻的心理承受能力。

2.2 情绪调节能力的培养

情绪调节能力是心理韧性的重要组成部分。在关键球处理中，运动员需要学会控制自己的情绪，避免因情绪波动而影响比赛表现。教练可以通过心理辅导、放松训练等方式，帮助运动员掌握情绪调节的方法。教运动员进行深呼吸、冥想等放松技巧，让他们在感到紧张或焦虑时能够迅速调整自己的情绪状态。教练还可以引导运动员树立正确的比赛观念，让他们明白比赛的结果并不是唯一的，重要的是在比赛中发挥出自己的水平。

2.3 挫折承受能力的强化

在篮球比赛中，运动员难免会遇到挫折和失败。提升运动员的挫折承受能力，有助于他们在关键时刻保持积极的心态。教练可以通过设置一些具有挑战性的训练任务，让运动员在训练中经历失败，然后引导他们分析失败的原因，总结经验教训。通过这种方式，运动员可以逐渐学会从失败中吸取教训，增强自己的挫折承受能力。当他们在比赛中遇到挫折时，也能够迅速调整心态，

继续投入比赛。

3 注意力分配优化提升关键球处理效率

3. 1 选择性注意力的培养

选择性注意力是指运动员在复杂比赛环境中，能够迅速识别关键信息，排除干扰的能力。在关键球处理中，运动员需要集中注意力观察对手的防守位置、队友的跑位以及比赛的形势，从而做出正确的决策。教练可以通过专门的注意力训练，如视觉追踪训练、反应速度训练等，提高运动员的选择性注意力。让运动员在快速移动的物体中寻找特定的目标，或者在不同的声音干扰下准确识别指令，以此来锻炼他们的注意力集中能力。

3. 2 持续性注意力的保持

持续性注意力是指运动员在关键时刻能够保持高度专注，直至比赛结束的能力。在篮球比赛中，关键时刻可能会持续一段时间，运动员需要在这段时间内始终保持专注，不能有丝毫的懈怠。教练可以通过延长训练时间、增加训练强度等方式，帮助运动员提高持续性注意力。在训练中设置一些长时间的关键球模拟场景，让运动员在规定的时间内保持高度专注，完成进攻或防守任务。

3. 3 注意力转移的灵活性

在篮球比赛中，比赛形势瞬息万变，运动员需要根据不同的情况及时转移注意力。在关键球处理中，运动员可能需要在进攻和防守之间快速切换注意力，或者在不同的战术之间进行调整。教练可以通过一些注意力转移的训练，如多任务训练、快速反应训练等，提高运动员注意力转移的灵活性。让运动员在完成一项任务后，迅速转移到另一项任务上，以此来锻炼他们的注意力转移能力。

4 自我效能感提升增强关键球信心

4. 1 成功经验积累的重要性

成功经验对于提升运动员的自我效能感而言，犹如基石之于高楼，起着至关重要的作用。在训练和比赛的漫长过程中，每一次成功的体验都是运动员自信心的有力支撑。通过不断地积累成功经验，运动员能够逐渐清晰地认识到自己的能力边界，并且坚信自己有能力应对各种挑战。教练在训练中，可以有意识地为运动员创造更多获得成功的机会。针对不同技术特点的运动员，设置一系列具有针对性的训练任务。对于投篮能力较强的运动员，可以设置在不同位置、不同防守强度下的投篮训练任务，并逐步提高难度。当运动员在这些任务中不断取得成功，如命中率达到一定标准时，他们会感受到自己的努力得到了回报，从而增强对自己投篮能力的信

心。

在比赛中，教练要根据运动员的实际情况，合理安排战术。当发现某位运动员在突破方面表现出色时，在关键时刻可以为其设计一些突破进攻的战术，让他有机会在关键时刻发挥自己的优势，取得得分等成功结果。这种在比赛关键时刻的成功体验，会让运动员更加深刻地认识到自己的价值，进一步提升自我效能感。

4. 2 积极反馈与自我激励的作用

积极反馈和自我激励是运动员保持积极心态、增强自我效能感的两大法宝。在运动员的训练和比赛过程中，教练和队友的积极反馈就像温暖的阳光，能够照亮运动员前行的道路，让他们感受到自己的努力和付出得到了认可。教练和队友应该及时、具体地给予运动员积极反馈。当运动员在训练中完成了一个高难度的动作，或者在比赛中做出了一个精彩的决策时，教练和队友要立刻给予肯定和赞扬。教练可以说：“你刚才那个转身过人太漂亮了，动作非常流畅，而且时机把握得恰到好处，继续保持！”队友也可以说：“你这球传得太及时了，完全打乱了对方的防守节奏，太棒了！”这种具体的反馈能够让运动员清楚地知道自己的优点在哪里，从而更加有针对性地发挥自己的优势。

运动员自身也要学会自我激励。在遇到困难和挫折时，自我激励就像一剂强心针，能够让运动员重新振作起来。运动员可以在心里默念一些鼓励自己的话语，如“我有能力克服这个困难”“我一定能做到”等。还可以设定一些小目标，每完成一个小目标就给自己一个小奖励。如果运动员的目标是提高自己的罚球命中率，他可以将目标设定为在一周内将罚球命中率提高 5%。当他在一周内成功达到这个目标时，可以奖励自己一件心仪的运动装备或者去看一场喜欢的电影。通过这种方式，运动员能够不断激发自己的内在动力，增强自我效能感。

4. 3 自我效能感与关键球决策的关系

自我效能感与运动员在关键球处理中的决策能力密切相关。自我效能感强的运动员，在关键时刻往往能够保持冷静和自信，他们相信自己的能力，敢于承担责任，不会因为害怕失败而犹豫不决。在篮球比赛的关键时刻，形势瞬息万变，运动员需要在极短的时间内做出正确的决策。自我效能感强的运动员能够凭借对自己能力的信任，迅速分析比赛形势，果断地选择进攻或防守策略。当比赛进入到最后一秒，球队落后一分，此时球权在自己手中时，自我效能感强的运动员会相信自己有能力投进关键一球，从而果断地选择出手投篮。他们不会因为担心投不进而被对手反击而犹豫不决，而是会坚定地执行自己的决策。

相反，自我效能感弱的运动员在关键时刻可能会因

为缺乏信心而不敢做出决策，或者做出错误的决策。他们可能会过度担心失败的结果，害怕承担责任，从而导致在关键时刻犹豫不决，错失良机。在同样的情况下，自我效能感弱的运动员可能会因为害怕投不进而选择传球，但此时队友可能并没有更好的进攻机会，最终导致球队失去获胜的机会。提升运动员的自我效能感，对于提高他们在关键球处理中的决策能力具有重要意义。教练可以通过各种方式，如帮助运动员积累成功经验、给予积极反馈和引导自我激励等，来提升运动员的自我效能感，让他们在关键时刻能够做出更加果断和正确的决策。

5 心理协同构建促进团队关键球处理

5.1 团队沟通与协作能力的培养

篮球比赛作为一项团队运动，关键球的处理绝非个人英雄主义能够胜任，而是需要团队成员之间紧密无间的配合。团队沟通与协作能力是实现心理协同的基石。教练在日常训练中，应精心组织多样化的团队训练项目。设置一些模拟比赛关键时刻的战术演练，要求运动员在限定时间内完成特定的进攻或防守任务，在这个过程中，他们必须清晰、准确地传达自己的意图，同时迅速理解队友的想法和行动，从而学会相互沟通、相互配合。开展户外拓展等团队活动也是一种有效的方式，通过共同完成一些具有挑战性的任务，如攀岩、定向越野等，增强运动员之间的信任和默契，让他们在实践中深刻体会到团队沟通与协作的重要性。教练要积极引导运动员树立正确的团队观念，让他们明白团队的成功是建立在每个人努力的基础之上，个人的表现与团队的荣誉息息相关。

5.2 团队信任度的提升

团队信任度是心理协同的重要保障。在关键球处理这样紧张且关键的时刻，团队成员之间需要毫无保留地相互信任，坚信彼此的能力和决策。教练可以通过设计一系列专门的信任训练活动来增强团队成员之间的信任度。比如信任背摔，让一名运动员站在一定高度的平台上，背对着队友笔直地向后倒下，其他队友则在台下用手臂搭建保护网将其接住。

这种训练能够让倒下的运动员感受到队友的可靠支持，同时也能让接人的队友体会到责任的重大，从而增强彼此之间的信任。还有盲人方阵，将运动员的眼睛蒙上，让他们在失去视觉的情况下，通过团队成员之间的沟通和协作，将一根绳子围成一个最大的正方形。在

这个过程中，运动员需要完全信任队友的指挥和引导，才能完成任务。在训练和比赛中，教练要时刻鼓励运动员相互支持、相互鼓励。当一名运动员在关键时刻出现失误时，队友要及时给予安慰和鼓励，而不是指责和抱怨，营造一个团结友爱、相互信任的团队氛围。

5.3 团队凝聚力的强化

团队凝聚力是团队心理协同的核心。一个具有强大凝聚力的团队，在关键时刻能够凝聚成一股强大的合力，心往一处想，劲往一处使，共同为实现比赛目标而努力。教练可以通过组织丰富多彩的团队文化建设活动来强化团队凝聚力。让运动员共同设计团队标志、口号和队服，这些具有团队特色的元素能够增强他们对团队的认同感和归属感。在标志设计过程中，运动员们可以发挥自己的创意，将团队的价值观和目标融入其中；口号则要简洁有力，能够激发团队成员的斗志；队服的设计要统一且具有辨识度，让运动员们在穿上队服的那一刻就感受到自己是团队的一份子。设立明确的团队目标也是强化团队凝聚力的重要手段。教练可以与运动员们一起制定短期和长期的比赛目标，并将这些目标分解到每个运动员身上，让他们明白自己的努力对于团队目标实现的重要性。

6 结语

提升篮球运动员关键球处理能力，需从运动心理学视角出发，综合运用多种心理策略。通过增强心理韧性训练、优化注意力分配、提升自我效能感、构建积极心理暗示体系及加强团队心理协同，可有效提升运动员关键球处理能力。未来，应进一步深入研究运动心理学在篮球运动中的应用，为篮球运动训练与比赛提供更多科学依据与实践指导，推动篮球运动持续发展。

参考文献

- [1] 张力为,毛志雄.运动心理学[J].华东师范大学出版社,2003.
- [2] 季浏,殷恒婵,颜军.体育心理学[J].高等教育出版社,2016.
- [3] 刘刚彦.当代运动心理学[J].苏州大学出版社,2010.
- [4] 祝蓓里,季浏.体育心理学新编[J].华东师范大学出版社,1995.
- [5] 黄希庭.运动心理学[J].华东师范大学出版社,2008.