

论篮球裁判员心理素质的培养

徐 明

(淮海工学院 体育部, 江苏 连云港 222069)

摘 要: 针对篮球比赛的实际, 论述了提高篮球裁判员心理素质的几种方法: 从运动心理学来讲“球感”的建立; 注意力的集中与转移相结合; 表象训练的加强, 头脑形成清晰的篮球运动表象; 树立良好的自信心, 提高应变能力, 确保准确判断比赛的合法进攻与防守. 旨在为培养高素质的现代篮球裁判员提供理论指导.

关键词: 篮球; 裁判员; 心理素质; 培养

中图分类号: G841 **文献标识码:** A **文章编号:** 1673-0143(2007)04-0094-02

0 引言

现代篮球比赛复杂多变, 紧张激烈, 许多违反规则的动作隐蔽性强. 如果没有良好的裁判技能和判断能力, 常常会出现误判、漏判、错判或偏判, 裁判员移动不到位、手势不规范等现象. 篮球裁判员要高质量地完成裁判任务, 不仅要具备良好的体能和裁判技能, 还应具有敏捷、迅速、准确的心理判断能力. 裁判员良好的心理素质的形成和发展, 与其所处的生活、工作环境和教育条件有直接的关系. 一名篮球裁判员能否在比赛中自始至终保持稳定、冷静、沉着的心态, 能否在应激状态下做出机智的反应, 这与裁判员平时的心理素质分不开, 本文以文献资料法对如何提高篮球裁判员的心理素质进行分析.

1 球感的建立

“球感”是在训练中发展起来的专门化知觉, 是篮球裁判员的一项重要心理技能, 使裁判员能对球的形状、重量、弹性、空间变化, 做出精细的分析, 对球的运行速度、控球队员的运动状态, 以及传球的方位等动态有十分精确的感知; 以排除凭视觉判断的假象而做出准确的判断, 因此, 篮球裁判训练中, 要求裁判员进行抛球、跑动、跟球等练习, 以增加“球感”, 使裁判员在比赛中对球的运动方位、空间状态、发展方向等

判断自如, 发挥出最好的裁判水平. 正如比赛中, 中圈跳球后的移动配合动作, 几乎没有一成不变的具体形式, 甚至在比赛中出现的一个新的情况, 很有可能在裁判训练中没有出现过, 在特殊情况下, 能找到自由灵活度, 这与篮球裁判员“球感”的掌握程度密切相关. 因此, 篮球裁判员的“球感”是裁判员技术水平获得高度发展并出现高水平的重要心理技能. 它不但能使裁判员的动作变得灵活自如, 而且是获得高超裁判技术的重要心理因素.

2 注意力的集中练习

注意力集中是坚持全神贯注于一个确定目标, 不为其他内外干扰而产生分心的能力. 面对比赛, 裁判员不能像观众一样观赏比赛的精彩技术和战术配合, 而应保持清醒的头脑, 摆正自己的位置, 积极、公正、准确地执法, 确保比赛的顺利进行. 因此在裁判员的心理素质训练中, 应注重注意力集中的训练. 注意品质是篮球裁判员必须着重提高的一种心理素质, 在裁判工作中, 准确迅速、有效的判断离不开高度的注意力. 裁判注意技巧的培养, 主要在技能训练和正式比赛中, 有意识地分出注意的层次和目标. 例如, 在犯规和违例中, 应重点选择犯规来注意, 在犯规方面, 应重点选择篮下的侵入犯规与对投篮队员的犯规. 然后转移目标, 重点选择有球区域攻守

收稿日期: 2007-08-31

作者简介: 徐 明 (1969-), 男, 江苏连云港人, 讲师, 主要从事体育教育与训练工作.

对抗中的犯规和无队员的犯规。最后将注意力转移到违例判罚上来。这种分层次、有重点、有目标的注意技巧可以训练裁判员的注意选择性,指向性和注意的有序分配能力。使裁判员注意的目标明确,重点突出,注意分配和转移定时合理,能克服“什么都想抓,什么都抓不住”的不良心理,从而提高裁判员的心理素质。

3 表象训练的强化

表象训练是体育运动领域最常用的一种心理训练方法。表象训练有利于建立和巩固正确的动作的定型,有助于加快动作熟练和加深动作记忆。在篮球裁判工作中,裁判员的手势动作及相应的速度和准确性是反映裁判员水准的一个重要方面,裁判员手势的好坏对运动员有着明显的影响,及时、规范的手势能树立“法官”的威信,因此裁判动作是裁判工作的一个重要内容。在进行篮球裁判动作训练时,裁判员是根据自己头脑中的表象做出姿势和动作。我们可以利用裁判训练中,规范手势图片进行手势的逐一练习,从而专门使用运动训练来强化动作表象。由于操作必须依赖于大脑中储存的动作图片,而通过符号学习,可以在大脑内建立或巩固动作图式,将动作编译为符号部件,并在此基础上,通过多次练习即认知编码,建立有用的图式,消退无用的图式。例如,在判罚停止计时钟动作练习时给裁判员这样的暗示:“立即鸣哨,面对犯规队员,判罚动作姿势,一拳紧握上举,一手平举指向腰部,并记下犯规队员的号码,报告记录台。”在比赛中,将裁判动作在头脑中先“过电影”,如同事先编写的电脑程序般,将规范的手势呈现在运动员和记录台前。

4 执法时信心的树立

心理学家认为,人的心理状态、个性特点能直接影响生理过程的变化,有的裁判员临场时,由于心情紧张,胆小,引起思维混乱,全身虚汗,哨音越吹越小等,直接干扰了裁判员水平的正常发挥。篮球裁判员的良好个性心理特征一方

面通过经验积累逐渐形成,另一方面可以通过有效的心理训练来加强。然而,形成良好的个性心理,消除情绪的有效方法是信心的培养和训练。平常强化自我角色的意识,相信自己的技能发挥,心理上把自己立刻划为勇敢高大威严的球场“法官”形象。临场前与技术代表的讨论,对新规则的探讨,对新旧规则的争议问题进行讨论,这种职业习惯对临场信心的增强有着积极的作用。在进行裁判心理训练时,克服过度紧张的重要方法是通过认知训练,使裁判员对比赛有正确的心理定向,对临场裁判任务有清楚的理解,有积极的执法动机,对自己的能力充满信心。临场执法时要排除心理障碍,排除外界的干扰,不断地从主观上进行自我情感和自我意识的强化,使之适应客观需要。

5 结论

篮球裁判员良好心理素质的形成和发展,与其所处的生活、工作环境和教育条件有直接的关系。在篮球裁判员教学中,应从球感的建立,注意力的集中转移,表象训练的强化,执法信心的树立等方面着手,使每位篮球裁判员的手势动作舒展,判罚姿势规范,面部表情柔和。能够在运动员和观众心中产生一种威望,从而确保篮球运动技术、战术水平的发挥和比赛的效果。一名篮球裁判员能否在比赛中自始至终保持稳定、冷静、沉着的心理状态,能否在应激状态下做出机智的反应,这与裁判员平时形成的心理素质分不开的,篮球裁判员的心理素质则又直接影响着裁判水平,因此良好的心理素质的培养,是篮球裁判员顺利完成裁判任务,展现良好裁判技巧的必要条件。

参考文献:

- [1] 全国体院教材委员会. 篮球[M]. 北京:人民体育出版社, 1990.
- [2] 马启伟. 体育心理学[M]. 北京:高等教育出版社, 1995.
- [3] 孙兵. 大学体育与健康[M]. 北京:北京体育大学出版社, 2005.
- [4] 张彩. 篮球教练员的问答[M]. 北京:人民体育出版社, 1995.