

论述篮球裁判员临场心理素质的因素及培养途径

刘怀勇

(龙海第二中学, 福建 龙海 363000)

摘要: 篮球裁判员的临场心理素质是影响篮球裁判员执法公正性和客观性的重要保证。本文通过文献资料法、专家调查法和逻辑推理法, 对影响篮球裁判员临场心理素质的主要因素进行了初步分析, 并据此提出相应的培养途径, 旨在为提高篮球裁判员的临场裁判工作能力提供理论和实践依据。

关键词: 篮球运动; 裁判员; 临场心理素质; 因素; 培养途径

现代篮球运动经过百年的发展, 现已成为世界体坛最具魅力的运动项目之一。在篮球运动蓬勃发展的同时, 篮球运动裁判队伍亦随之壮大。篮球运动发展史表明, 篮球运动裁判队伍的建设与篮球运动的发展呈现相辅相成、相互影响的关系。在紧张激烈的篮球比赛执法过程中, 篮球裁判员的职业道德素质、业务水平素质、心理素质和身体素质是做好篮球裁判工作不可或缺的重要条件。职业道德素质、业务水平素质、心理素质和身体素质是相互影响、相互制约的。篮球裁判员的思想品德素质是前提, 业务素质是基础, 身体素质是根本, 而心理素质则是影响篮球裁判员执法公正性和客观性的重要保障。所以, 一个好的心理素质对篮球裁判员是至关重要的, 对提高篮球裁判员的执裁水平也十分重要。本文拟结合现代心理学基本的理论和方法, 采用文献资料法、专家调查法和逻辑推理法, 对影响篮球裁判员临场心理素质的主要因素进行初步分析, 并据此提出相应的培养途径, 以期为提高篮球裁判员的临场裁判工作能力提供理论和实践依据。

一、研究方法

(一) 文献资料法

查阅与本课题相关的资料, 为本课题的研究提供理论依据和实践方向。

(二) 专家调查法

编制《影响篮球裁判员临场心理素质的主要因素问卷调查表》, 共进行了两轮往返问卷调查, 共发放问卷调查表 100 份, 回收有效问卷 84 份, 有效回收率 84%

(三) 逻辑推理法

对所获取的文献资料和调查资料进行分析、综合和归纳。

二、结果与分析

在赛场上, 篮球裁判员面临压力时, 知觉范围变窄, 注意力会大大降低, 从而影响篮球裁判员的工作能力。本文通过两轮专家问卷调查研究表明: 影响篮球裁判员临场心理素质的主要因素主要包括注意力素质、意志品质素质、自制力品质素质、职业道德素质、业务水平素质和身体素质。

(一) 影响篮球裁判员临场心理素质的主要因素分析

1. 注意力素质

注意力是人的一种高度集中力, 注意力高度集中的话不管是工作还是学习都会有很高的效率, 所以注意力是人们从事一切实践活动的必要条件。注意力集中的人不容易受外界干扰。不同的运动项目对注意力素质的广度、深度、集中性和稳定性等方面,

都有不同的要求。而篮球裁判员所需要的注意力素质是全面型的。篮球裁判员不仅要注意力到每一个人, 还要注意力到每一个动作, 如果篮球裁判的注意力不集中的话那对于场上出现的一些不规范的动作可能就看不到, 这样就会出现比赛的不公平的情况, 也就是说篮球裁判员应具有对篮球比赛所有细节敏锐的感知能力和观察判断能力, 在球赛进行的每一秒都要有高度的注意力。

2. 注意力的范围

注意力范围也称注意广度, 是指在同一时间内知觉对象的数量。篮球裁判员的注意力范围要照顾到球场上的每一位球员, 场上 10 名球员的动作都能要能看到, 都时刻地置于自己的调控范围内。哪个球员进的球, 哪个球员犯规了都必须清楚地知道, 篮球裁判员如果稍有不留意就会对某个区域中某个队员的攻守动作有所疏忽就可能容易出现漏判或误判的情况。所以, 一名优秀的篮球裁判员心灵眼快、观察面大, 并对球场上的每一位球员的动作规范与否及时准确地作出判断。因此, 篮球比赛临场注意力范围是影响篮球裁判员临场心理素质的重要因素之一。

3. 意志品质素质

意志是说人为了实现预定的目的而支配自己的行为并且在行动时自觉克服困难的一种心理状态。如果一个人具有很强的意志力, 在遇到困难时就不会轻易放弃, 不会一蹶不振, 即使在遇到很多次的失败后依旧能重新站起来, 依旧对未来抱有希望, 能在心里不断暗示自己, 鼓励自己, 所以, 一个人必须具有很强的意志力才能不断克服困难, 不断前进, 此外, 还要有一个良好的心态, 正确看待成功与失败, 不会因为一时成功而骄傲自大, 也不会因为多次失败而一蹶不振, 要相信自己, 有一个积极向上的心态, 向好的意念, 不要被其他思想所干扰, 篮球裁判员的主要任务就是按照篮球比赛规则, 制止、记录在场球的行为, 维护比赛的公平公正性, 保证比赛的顺利进行。但很多时候往往做不到公平公正, 究其根源, 主要是意志品质薄弱, 排除各种困难和抗干扰的能力差。其主要表现为: 有的篮球裁判员在临场执法过程中对运动员和教练员的不良行为与不正确的动作, 优柔寡断、举棋不定, 其原因就是意志薄弱。优柔寡断的篮球裁判员会失掉运动员、教练员和广大观众的信任, 很难尽到篮球裁判员应有的职责。裁判员在裁判工作中意志品质的好坏, 是衡量能篮球裁判员是否合格的重要指标。篮球裁判员平时就要树立正确的工作动机和态度, 加强意志的品质训练, 培养勇敢果断、谦虚谨慎、实事求是的优良品德。篮球裁判员要摆脱比赛环境造成的负面影响, 树立自信心,

临场前可采用活动调节法、呼吸调节法心理调节法等缓解心理压力。在篮球比赛过程中,篮球裁判员要做到轻松、自然;态度要严肃、认真,认真对待球场上的所有人。所以,篮球裁判员必须具备良好的意志品质,有正确明辨是非的能力,不能因为别人的言语而左右自己的想法和判断,要认真观察和分析场上的所有情况,正确果断地做出判断和记录。

4. 身体素质

身体素质是篮球裁判员的最基本的要求,篮球裁判员虽然不用进行比赛,但是却是比赛进行是否公正合理的最重要的一个人,需要在比赛中跟随球员的脚步不停地跑,几乎所有的篮球裁判员都是出于热爱篮球运动而从事裁判工作的,但是仅有热情和兴趣是不够的。篮球裁判员必须具备一些特定的条件才能适应他所从事的工作。比如,要有一定的身高,否则将影响篮球裁判员的视线和范围,从而给篮球裁判员的判罚造成心理压力。篮球裁判员的工作,不仅需要很强的体力,也需要有很强的脑力。根据调查,在一场激烈的篮球比赛中,篮球裁判员需要来回跑4000-5000米,而且还要对所见到的各种突发性的情况和细节进行合理的分析处理,根据篮球评判规则进行合理评判,这需要篮球裁判员有很强健的身体素质。如果篮球裁判员身体状况不佳,精神萎靡不振,体力不支,就会造成跑位不及时准确,导致出现一些错误的判断,篮球裁判员上场前必须调整好心态,保证自己的睡眠,保证自己体力充沛、精神状态好。

综上所述,篮球裁判员的职业道德素质、业务水平素质、身体素质、注意力素质、意志品质素质和自制力品质素质是做好篮球裁判工作不可或缺的重要条件。职业道德素质、业务水平素质、身体素质和心理素质是相互影响、相互制约的。篮球裁判员的职业道德素质是前提,业务水平素质是基础,身体素质是根本,而心理素质则是影响篮球裁判员执裁公正性和准确性的重要保障。

(二) 篮球裁判员临场心理素质培养途径分析

1. 注意力素质培养途径分析

为了达到篮球裁判员临场心理素质中注意力素质的最佳状态,常运用如下的方法进行调节。(1)转移法。这种方法的主要目的:把注意力转移到别的地方,可以听听音乐、看看书、跟朋友聊聊天,或者看看电视等,这样可以避免比赛前的紧张状态。(2)诱导法。主要是把考虑比赛的结果无限缩小,更多地关注如何把比赛顺利进行好。(3)主动记忆和主动遗忘法。篮球裁判员在临场出现误判或错判后,大脑出现“思过”而造成连续失误,受到教练员、队员不满和场上球迷起哄,而造成注意力不稳定。这时篮球裁判员要主动遗忘刚才的失误,通过自我暗示和自我鼓励把注意力主动集中在临场上。(4)内心心理训练法。主要是进行积极的心理暗示,进行心里演练。(5)隔离法。暂时远离球场,不接触与篮球有关的一切信息,最好是找一个安静的地方使自己的情绪能够平静下来。以上所有都是为了有一个比赛前的良好的状态,保证比赛的顺利进行。

2. 意志品质素质培养途径分析

有一个好的意志品质素质是十分重要的,可以在遇到困难时勇敢克服困难,及时调节行动,顺利完成各种实践活动。只有具

备坚强的意志品质素质,篮球裁判员才能保证篮球比赛的顺利进行。当篮球裁判员的意志品质素质受到干扰时,篮球裁判员首先应树立自信心,相信自己的裁判能力。两个篮球裁判员也可以通过眼神、手势、语言进行相互鼓励。在球场上要注意力集中,此外,篮球裁判员应做好比赛前的计划和场中可能出现的一系列问题,避免乱中出错,做好赛前的准备工作,同时一定要下定决心把裁判工作做好,最后多实践以达到积累临场经验的目的。

3. 身体素质的培养途径分析

经调查,在一场激烈的篮球比赛中,不光是篮球运动员在投球运动,篮球裁判员也需要在场上不停地来回奔跑4000米-5000米的路程,这个期间还要对场上的所有球员和球员的动作规范与否做出迅速正确的判断,如果篮球裁判员体能不佳的话就会影响判断。所以,篮球裁判员需要多锻炼身体。如跑步、登山和游泳等。同时,在跑步的过程中还可以观察周围的一些事物,以此来提高自己临场的观察能力,赛前要做好热身活动,以最佳的状态投入到篮球比赛的执法中去。

三、结论与建议

(一)影响篮球裁判员临场心理素质的主要因素包括注意力素质、意志品质素质、自制力品质素质、职业道德素质、业务水平素质和身体素质。

(二)篮球裁判员的职业道德素质、业务水平素质、身体素质、注意力素质、意志品质素质、和自制力品质素质是相互影响、相互制约的。篮球裁判员的职业道德素质是前提,业务水平素质是基础,身体素质是根本,而注意力素质、意志品质素质和自制力品质素质是影响篮球裁判员执裁公正性和准确性的重要保障。

(三)篮球裁判员临场心理素质的培养途径包括:

1. 注意力素质培养途径。常用的方法为:(1)转移法;(2)诱导法;(3)主动记忆和主动遗忘法;(4)内心心理训练法;(5)隔离法。

2. 意志品质素质的培养途径。篮球裁判员应树立自信心,相信自己的裁判能力。两个篮球裁判员也可以通过眼神、手势、语言进行相互鼓励。此外,篮球裁判员应多实践以达到积累临场经验的目的。赛前、赛中可能出现的各种干扰和压力,要做好充分的思想准备。

3. 身体素质的培养途径。篮球裁判员要经常地锻炼身体。如跑步、登山和游泳等。赛前要做好热身活动,能以最好的身体条件和心理条件参与到篮球的比赛中去。

参考文献:

- [1] 李强. 篮球裁判员临场心理能力研究[J]. 解放军体育学院学报, 2002(3).
- [2] 吴建逊, 张向群. 篮球裁判员心理调控探析[J]. 安徽体育科技, 2004(2).
- [3] 熊卫权. 影响篮球裁判员临场心理素质稳定性因素分析及对策[J]. 四川体育科学, 2006(2).
- [4] 赵强. 论篮球裁判员的心理素质[J]. 四川体育科学, 2004(4).
- [5] 孙树勋, 邹常明等. 篮球裁判员心理研究综述[J]. 四川师大体育学院学报, 2018(4).