

# 篮球心理训练对少儿心理素质与社会适应能力影响的实验研究

陈 华

浙江师范大学体育与健康科学学院, 浙江 金华

收稿日期: 2023年11月18日; 录用日期: 2023年12月20日; 发布日期: 2023年12月28日

## 摘 要

篮球运动是一项涉及复杂多样的攻防技战术和激烈的身体对抗的高技巧运动。少儿参与篮球运动对其身体成长极为有益。本研究探讨了在篮球心理训练中融入心理训练内容对少儿心理层面的积极影响。通过对小学生年龄段进行篮球心理连续追踪研究, 结果表明, 在篮球心理训练中引入心理教育与专业心理训练, 能够显著提高少儿的注意力与专注度, 激发学习动机, 培养自律自信, 改善情绪管理, 提高意志力与抗挫折能力, 并促进人际关系的发展。这些积极因素通常在日常生活学习中难以体验, 因此篮球心理训练在促进少儿全面发展方面具有重要作用。

## 关键词

篮球心理训练, 心理素质, 社会适应

# Experimental Study on the Influence of Basketball Psychological Training on Children's Psychological Quality and Social Adaptation Ability

Hua Chen

School of Physical Education and Health Sciences, Zhejiang Normal University, Jinhua Zhejiang

Received: Nov. 18<sup>th</sup>, 2023; accepted: Dec. 20<sup>th</sup>, 2023; published: Dec. 28<sup>th</sup>, 2023

## Abstract

Basketball is a highly skilled sport that involves complex and diverse offensive and defensive

techniques and intense physical confrontation. Children's participation in basketball is extremely beneficial for their physical growth. This study explores the positive impact of incorporating psychological training content into basketball psychological training on the psychological level of children. Through continuous tracking research on basketball psychology among primary school students, the results show that introducing psychological education and professional psychological training into basketball psychological training can significantly improve children's attention and concentration, stimulate learning motivation, cultivate self-discipline and confidence, improve emotional management, enhance willpower and resilience, and promote the development of interpersonal relationships. These positive factors are often difficult to experience in daily life and learning, so basketball psychological training plays an important role in promoting children's comprehensive development.

## Keywords

Basketball Psychological Training, Psychological Quality, Social Adaptation

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 研究目的

现代社会是一个充满竞争的时代, 学校与家庭均十分重视对孩子的教育, 但结果却并不令人满意。青少年儿童的心理健康问题屡见不鲜。例如, 有部分学生普遍存在对学习的厌恶, 表现为对学科缺乏兴趣, 学习态度不端正, 常常敷衍塞责, 对学习抱有深切的反感。此外, 还有学生表现出极度的自我中心, 不愿意帮助其他同学, 不肯吃亏。同时, 还有一部分学生表现出与教师或家长对立的行为, 包括在课堂上拒绝回答问题, 不参与班级组织的活动等。相关研究指出, 篮球运动对身体、心理、社会适应能力以及智力健康具有促进作用[1], 其中篮球游戏教学以其广泛的人际沟通促进了学生团结协作精神[2], 中等强度体育锻炼能够显著提升小学高年级学生的身体自尊和自信水平[3]。篮球作为一项集体性运动项目, 不仅有助于培养学生的竞争精神, 还能促进学生团队协作精神和社会适应能力的发展, 因此, 利用青少年对运动项目的喜爱, 在发展学生身体素质的同时进行心理健康的发展[4]。

然而, 大多家长认为篮球心理训练的主要目标是让孩子长高、保持健康、减肥, 此外, 还存在小部分家长认为篮球训练可能对孩子的学习成绩产生负面影响, 表现为头脑简单, 四肢发达的观念。这些观点反映了对学生学习体育和篮球的一种表面认知。作为一位在大学从事篮球教学与训练超过四十年的教育者, 笔者一直高度重视运动心理学和心理健康的教学与研究, 一直关注篮球运动中融入心理学的基本原理所带来的成效。近年来笔者通过少儿篮球的教学研究, 深刻认识到篮球心理训练对少儿的成长与发展具有重要的价值与意义。

## 2. 研究对象与方法

### 2.1. 研究对象

一至五年级小学生(2016~2022)共 80 人。

### 2.2. 研究方法

#### 2.2.1. 文献资料法

查阅篮球技术、战术、体能及心理方面有关篮球游戏和少儿篮球心理训练教材 20 余本, 文章 40 多篇。

### 2.2.2. 教学实验法

① 编写篮球少儿游戏、少儿篮球技术、少儿篮球心理训练分级教材。

② 制定相应的教学大纲及每节课的教案。

③ 心理训练对象与内容：学员 80 人，分为 4 个班，进行为期一年的篮球心理训练；内容涉及篮球技术、篮球游戏、品行教育、心理训练、体能训练五个方面。

### 2.2.3. 问卷调查法

从 80 名学生中随机抽取学生 40 人，家长 40 人进行问卷调查。问卷发放时间 2023 年 3 月~4 月，学生共发放 40 份(训练后发放)，回收 40 份，回收率 100%，家长共发放 40 份(学生带回家让家长填写)，回收 38 份，回收率 95%。问卷内容涉及学生态度及成绩、品行、情绪管理、性格特征、意志力与挫折复原、适应力等方面。

## 3. 研究结果

**Table 1.** Summary of questionnaire survey results between students and parents after the teaching experiment

**表 1.** 教学实验后学生与家长的问卷调查结果一览表

选题		非常满意	满意	一般	不满意	非常不满意
篮球心理训练满意度	学生	91.5%	5%	3%	1.5%	0
	家长	88.2%	8%	6%	2.2%	0
平时学习态度改变	学生	68.5%	25.3%	3.5%	1.2%	1.5%
	家长	70.2%	18.4%	6.5%	1.2%	3.7%
平时学习成绩提高	学生	52.5%	39.2%	5.3%	1.4%	1.6%
	家长	56.2%	34.3%	6.3%	1.2%	2.0%
品行改善(对家人、同学、老师的关爱，为集体做贡献)	学生	68.5%	17.5%	8.5%	2.5%	3.0%
	家长	70.2%	20.3%	3.6%	2.1%	3.8%
意志力改善(对困难态度、挫折的认知，克服不良习惯)	学生	66.5%	24.8%	7.2%	1.6%	1.9%
	家长	52.2%	34.2%	10.2%	1.4%	2.0%
情绪管理改善(遇事不会慌乱，提高处事能力)	学生	65.4%	23.6%	5.2%	4.1%	2.7%
	家长	63.8%	25.7%	6.3%	3.0%	1.2%
人格改善改善(对人热情，性格阳光和自信)	学生	72.5%	16.7%	8.2%	1.1%	1.5%
	家长	71.8%	22.3%	3.1%	1.2%	1.6%

从表 1 可见，从学生“非常满意”视角来看，通过篮球心理训练，学生的心理品德及其行为改善的排序为：篮球心理训练满意度 91.5%；人格改善改善(对人热情，性格阳光和自信) 72.5%；品行改善(对家人、同学、老师的关爱，为集体做贡献) 68.5%；平时学习态度改变 68.5%；意志力改善(对困难态度、挫折的认知，克服不良习惯) 66.5%；情绪管理改善(遇事不会慌乱，提高处事能力) 65.4%；平时学习成绩提高 52.5%。

从家长“非常满意”视角来看，通过篮球心理训练，家长对学生心理品德及其行为改善的态度排序为：篮球心理训练满意度 88.2%；人格改善(对人热情，性格阳光和自信) 71.8%；品行改善(对家人、同学、老师的关爱，为集体做贡献) 70.2%；平时学习态度改变 70.2%；情绪管理改善(遇事不会慌乱，提高处事能力) 63.8%；平时学习成绩提高 56.2%；意志力改善(对困难态度、挫折的认知，克服不良习惯) 52.2%。

## 4. 讨论与分析

### 4.1. 篮球心理训练有助于文化学习态度与努力程度提升

1) 篮球运动既是一项健身活动，同时也是一项出色的智力训练活动。从手指运球、投篮、传球到比赛的战术运用，都构成了一个复杂的认知活动，包括运动知觉、动作记忆以及战术思维的训练，这对于促进学生的智力发展具有显著的作用；2) 有助于提升学习成绩。篮球心理训练通常处在嘈杂环境中，因此抗干扰训练中除了教练语言强化外，还要运用多种训练方式，如教练讲课时要求每个学生眼睛要盯着教练去认真领会所讲内容；用目标定向拴住学生的注意力；采用延长高度集中的反应练习。经过一年的训练，学生文化成绩普遍出现不同程度的提高，其中一位在其年级段排名第四十名左右上升到前六名。这说明恰当时间的篮球心理训练不仅不会影响学生的学习成绩，有时甚至能够促进学习成绩的提高；3) 迁移了学生的学习成就动机。通过在篮球的攻防对抗、游戏和竞赛中培养对胜利的渴望，教练能够帮助学生克服运动能力的差异导致的心理问题这时要降低目标要求，教练更要不断鼓励给予支持，使学生在竞技中获得成功体验；4) 提高了竞争意识。篮球运动本身就是对抗性极强的运动，加之教练不断的强化竞争，有助于培养学生追求成功的动力，推动学生不断追求更高的目标，促使其在追求卓越的过程中不断成长；5) 强化了学习态度。学习态度是一种可以迁移的习惯。篮球心理训练中教练对学生严格，学生是容易接受的，从听教练讲课到做好每一个练习都要让学生认真用心体验，努力掌握动作要点。在实践中我们发现平时文化课学习不认真的学生通过篮球严格训练后，改变了学习态度也促进了文化学习成绩提高。

### 4.2. 篮球心理训练有助于培养学生的优秀品行

1) 篮球运动是一项开放性运动，孩子们的自然本能行为特征都会在球场上突显出来，无论是积极或消极的行为表现。同时，篮球场上存在着严格的规则，从违例、犯规到违反体育道德都将受到不同程度的惩罚，以纠正并约束其错误行为。这为教练提供了一个良好的平台，可以培养学生良好的行为习惯，改掉不良行为。我们在这方面的训练包括关爱他人(在球场上每次课有不同形式的竞赛，每一位场下队员都有为上场的队友呐喊鼓掌、支持与鼓励)、强化感恩教育，对失败者更是给予鼓励与关心；2) 严抓球场纪律，包括不良的口语、违纪的行为。教师既要敏锐察觉及时纠错，更要严厉处罚，过后又必须晓之以理，让学生从内心认知其错误所在；3) 通过榜样的作用强化积极行为。自律性的培养，要求自觉完成训练计划和所布置的家庭作业。

### 4.3. 篮球心理训练有助于提高意志力

1) 通过突破舒适区，引入克服困难的练习，循序渐进地提高体能训练的强度，旨在激发学生持续提升在肌肉酸痛、生理极限和耐受力方面的意志努力；2) 适当增加技术战术体能的难度指标，提升学生克服困难完成任务的决心和意志。在培养好习惯和消除坏习惯中强调激励学生用意志力以实现预定目标；3) 提高追求成功的主动性，在练习设计中将追求成功作为奖励的主要指标；4) 在培养勇敢品质的过程中，加强对耐痛阈限的提高。在场上摔倒、碰撞是常见情况，更重要的是培养敢于向高手挑战的自信心。鉴于社会条件对于意志力的影响，特别是在家庭条件较好的情况下，重视球场训练中意志力培养可起到重要作用。

### 4.4. 篮球心理训练有助于提高学生抗挫折能力

1) 我们首先采用改变认知训练，其中一方面注重强调过程，淡化结果；另一方面，让学生认识到失败的本质，通过暴露问题促使改进。此外，我们说明挫折是人生成熟的一部分，并教导正确对待挫折的态度和行为，使其从消极中转化为积极因素；2) 调整原有目标，适当降低竞争的指标对象可以消除因挫折而引起的沮丧、自卑等情绪，逐渐提高自信心和取胜的体验；3) 通过意志力的训练克服其挫败感，通

过暗示正确的归因和不断的激励来进一步激发学生潜力；4) 利用团队的帮助、鼓励、支持来消除因挫折产生的负面情绪及行为。

#### 4.5. 篮球心理训练有助于形成正确的情绪管理

1) 秉持快乐篮球的教学理念, 根据不同年龄学生心理特征设计不同的游戏和竞赛, 让学生能在篮球课中充分享受篮球所特有的快乐、激动、紧张等多种情绪体验; 2) 创造和谐气氛, 消除某些学生因运动能力不足在团队的活动中产生的恐惧焦虑的消极情绪; 3) 培养每个学生激发热情的能力, 调动情绪成为积极情绪的创造者, 在每次课中为同伴鼓掌、为团队呐喊; 4) 教导学生掌握控制不良情绪的技能。失败而产生的消极情绪是常态, 正确认识消极情绪, 告知学生如何控制好不良情绪; 5) 篮球课可以让学生保持平稳良好的心境。有家长反应“篮球课是孩子一周里最期待的”, 一次表扬会让孩子一整天都很开心。充分说明一堂好的篮球课, 一个好的老师能够让孩子有一个良好的情绪状态去生活和学习, 更加有利身心健康; 6) 通过篮球竞赛更好的让学生去感受集体荣誉感, 责任感, 自豪感, 尤其是在这些高级情感与个人相冲突的情况下正确的引导, 将个人情绪向高级情感方向发展。

#### 4.6. 篮球心理训练有助于完善学生人格

性格内向, 男孩女性化是当下中小學生普遍存在的心理缺陷, 家长普遍反应学了篮球的孩子更加开朗阳光了。1) 增强自信是改善人格的重要因素, 提高球技、增强体能从外部条件来改变学生。由原来胆小变为积极自信、阳光; 2) 从形式上改变, 通过球场上学生与老师互动, 学生之间攻守练习的相互合作、互相配合让学生学会关心家人和同学, 学会礼貌向老师问好; 3) 内容上利用篮球团队运动的特点, 在设计游戏和小竞赛中, 让学生更好的沟通与合作, 互相支持、相互帮助; 4) 内心上学会忍让宽容, 篮球场难免会出现身体上激烈的碰撞与强烈冲突, 通过这些经历, 使孩子变得大气、理性, 学会认知处理问题, 从而改善个性格局。

#### 4.7. 篮球心理训练有助于增强学生适应能力

随着物质水平的不断提高, 学生的环境适应力却在不断下降, 因此我们将提高适应力纳入心理训练的内容中。1) 在户外篮球课中, 我们强调夏练三伏, 鼓励学生运用意志力克服外界环境对身体的刺激所引起的不适, 从而提高对环境变化的适应力; 2) 通过一定强度的体能训练, 帮助学生克服生理上对内循环系统的适应力, 提升身体内部的适应能力; 3) 充分利用篮球团队运动的特点, 通过团队协作培养内向性格学生的人际交往能力, 提高其心理适应力; 4) 通过不同层级的竞赛, 改善学生抗压能力。

### 5. 结论

通过多年实践及系统科学的实验研究, 我们发现将心理训练内容有效的融入于篮球教学中, 对学生品行、智力开发、情商的培养、以及人格心理健康和适应力等方面都有显著的提高。这对少儿健康全面成长注入了多种重要品质的积极因素。另一方面, 我们的研究也发现, 学生在球场上所形成的众多优秀品质也将不自觉的迁移到现有的学习过程中, 对其未来人生的发展产生重要且积极的影响, 成为提高少儿综合素质的重要组成部分。因此我们认为我们的研究和实践对当前中小學生成长中的身心发展具有重要的参考和推广价值。

### 基金项目

中国教育学会第五批教育科研体育与卫生(国防教育)专项课题“篮球心理训练对青少年学生心理素质与社会适应能力影响的实验研究”(编号: 21TY113120ZB)。



---

## 参考文献

- [1] 钟锐, 周学军. 篮球运动对健康的促进作用研究[J]. 科技视界, 2016(26): 158-159.
- [2] 李培. 篮球教学中游戏教学模式研究[J]. 赤峰学院学报(自然科学版), 2009, 25(7): 133-134.
- [3] 颜军, 李崎, 张智锴, 王碧野, 朱风书. 校园课外体育锻炼对小学高年级学生身体自尊和自信的影响[J]. 体育与科学, 2019, 40(2): 100-104.
- [4] 李达. 篮球运动参与对中小学生心理健康影响研究[J]. 当代体育科技, 2017, 7(7): 38+40.