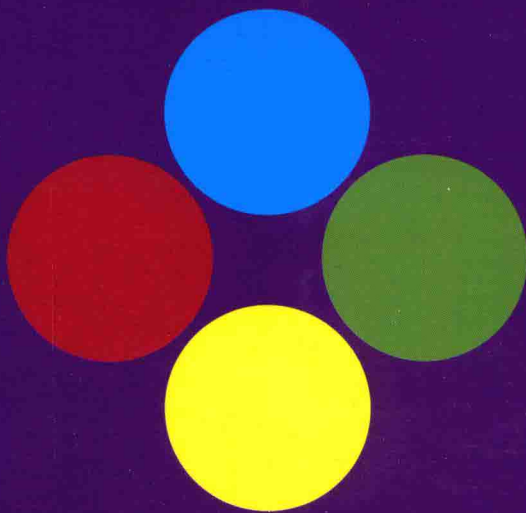


北京市教育委员会科研专项经费资助

首都体育学院校级学术研究平台《篮球青少年运动研究所》2015年项目

# 青少年篮球运动理论与 实践研究

谭朕斌 著



北京体育大学出版社

北京市教育委员会科研专项经费资助

首都体育学院校级学术研究平台《篮球青少年运动研究所》2015年项目

# 青少年篮球运动理论与 实践研究

谭朕斌 著

北京体育大学出版社

策划编辑：李 飞  
责任编辑：赵海宁  
审稿编辑：李 飞  
责任校对：王子涵  
版式设计：杨 俊

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

青少年篮球运动理论与实践研究 / 谭朕斌著. — 北京 : 北京体育大学出版社, 2016.9  
ISBN 978-7-5644-2417-6

I. ①青… II. ①谭… III. ①青少年—篮球运动—研究 IV. ①G841

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第243590号

**青少年篮球运动理论与实践研究**

谭朕斌 著

---

出 版：北京体育大学出版社  
地 址：北京市海淀区信息路48号  
邮 编：100084  
邮 购 部：北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432  
发 行 部：010-62989320  
网 址：<http://cbs.bsu.edu.cn>  
印 刷：北京九州迅驰传媒文化有限公司  
开 本：710×1000 毫米 1/16  
成品尺寸：228×170 毫米  
印 张：24.5  
字 数：384千字

---

2016年12月第1版第1次印刷

定 价：72.00元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

# 前 言

《青少年篮球运动理论与实践研究》一书，主要就篮球运动员的非智力因素、篮球运动员的情绪智力、篮球运动员腰腹力量训练理论与方法、街头篮球活动的社会价值、管理博弈论在篮球队管理中的应用、篮球比赛中球员冲突、我国优秀青年女篮运动员体能现状的研究、篮球运动员功能动作筛查的研究、篮球裁判后备人才培养体系的构建、青少年体育俱乐部的发展模式、功能动作视角下篮球运动员损伤的研究等青少年篮球运动中的基本理论及实践问题作了较深入的探索，从不同的角度对青少年篮球运动的理论与实践提出了诸多新的观点和新的思想。希望该书的出版能有助于广大篮球理论工作者相互交流和探讨，并对我国青少年篮球运动的理论研究起到积极的促进作用。

在本书的编写过程中，得到了我的研究生倪晓茹、徐念峰、陈少青、乔博识、马福奎、唐月梅、郑昂、王珂、张法贞、王少强的大力支持，真诚地感谢他们在此书的编写中付出的辛勤努力。

本书可供广大篮球理论研究者、体育教师、篮球教练员在教学、训练中参考，也可作为篮球专业研究生的课外读物。由于水平有限，书中的疏漏及错误之处在所难免，衷心地欢迎广大读者对本书提出宝贵意见。

作者

2016年5月

<b>专题一 篮球运动员的非智力因素</b> .....	1
一、非智力因素的内涵、构成因素及功能 .....	1
二、非智力因素与智力因素的相互关系 .....	4
三、篮球运动员的非智力因素 .....	6
四、篮球运动员非智力因素的培养 .....	11
<b>专题二 篮球运动员的情绪智力</b> .....	15
一、篮球运动员情绪智力的概念 .....	16
二、篮球运动员情绪智力的形成过程及影响因素 .....	23
三、情绪智力构成因素的操作定义理论模型 .....	25
<b>专题三 青少年篮球运动员腰腹力量训练的 理论与方法</b> .....	37
一、青少年篮球运动员腰腹力量训练的理论 .....	38
二、青少年篮球运动员腰腹力量训练的内容与方法 .....	49
<b>专题四 街头篮球活动的社会价值</b> .....	62
一、街头篮球概述 .....	63

二、北京市城区街头篮球活动开展现状 .....	69
三、街头篮球活动的社会价值 .....	80
<b>专题五 管理博弈论在高校篮球队管理中的应用 .....</b>	<b>98</b>
一、基础理论——管理博弈论 .....	99
二、管理博弈论在北京市高校篮球队管理中的应用 .....	108
<b>专题六 群众篮球比赛中球员冲突研究 .....</b>	<b>125</b>
一、主要研究方法 .....	126
二、研究结果与讨论 .....	129
三、结论与建议 .....	167
<b>专题七 我国优秀青年女篮运动员体能现状的研究 .....</b>	<b>169</b>
一、体能的构成及构成因素 .....	170
二、我国优秀青年女篮运动员体能的现状 .....	175
三、我国青年女篮体能训练的现状 .....	188
四、我国青年女篮体能的影响因素 .....	190
五、提高我国青年女篮体能水平的对策 .....	196
<b>专题八 青年篮球运动员功能动作筛查的研究 .....</b>	<b>204</b>
一、主要研究方法 .....	206
二、研究结果与讨论 .....	207
三、结论与建议 .....	237







## 专题一

## 篮球运动员的非智力因素

影响篮球比赛胜负的因素，既有身体因素、技战术因素、心理因素，还有外界对比赛的干预（主客场、裁判的尺度等）。心理因素包括智力因素（执行—操作系统）和非智力因素（动力—调节系统）。孔子说“性相近，习相远”，意思是指先天因素大都相同（智力因素），而影响一个人发展的后天因素（非智力因素）却差别很大。长期以来，在篮球训练过程中，往往只注重对知识、技战术能力等智力方面的教育与提高，而忽略对情感、意志等非智力因素的培养。气象界广为流传的“蝴蝶效应”：即表面上看上去毫无关系、非常微小的事情，却可能带来巨大变化。非智力因素属心理范畴，不易被发现和利用，但非智力因素任何一个微小的细节出现问题，都将给篮球运动员和篮球比赛造成不利的影响，最后影响篮球比赛胜负的往往是情感、意志、性格等非智力因素。因此，篮球运动员的非智力因素水平的发展对篮球运动员有深远的影响，尤其对于青少年运动员而言更为重要。

## 一、非智力因素的内涵、构成因素及功能

### （一）非智力因素的内涵

美国心理学家亚历山大(W.P. Alexander)于1935年最早提出了非智力因素的概念。他在一篇论述智力的文章中指出兴趣、坚持性、成功愿望等非智力因素会直接影响智力测验的成绩。但非智力因素这个概念的确定是由后来的美国心理学家韦克斯勒提出的。1983年2月，燕国材教授在《光明日报》上发表“应重视非

智力因素的培养”一文，文中首次在国内公开提出非智力因的概念。从此，非智力因素在我国便成为一个大家公认的心理学的科学概念。目前，对非智力的概念众说不一，本人认为非智力因素的概念，从广义上说是指凡智力因素以外的一切心理因素；从狭义上说是指人们的意向活动，包括动机、兴趣、情感、意志、性格等因素。

## （二）非智力因素的构成

非智力因素由动机、兴趣、情感、意志、性格五个要素构成。为了将非智力因素具体运用和指导体育实践，荣敦国、刘一民两位学者将其量化为十个指标，即运动热情、成就动机、运动责任心、运动坚持性、注意稳定性、情绪稳定性、运动焦虑、运动自信心、运动好胜心、运动独立性，如图1-1所示。

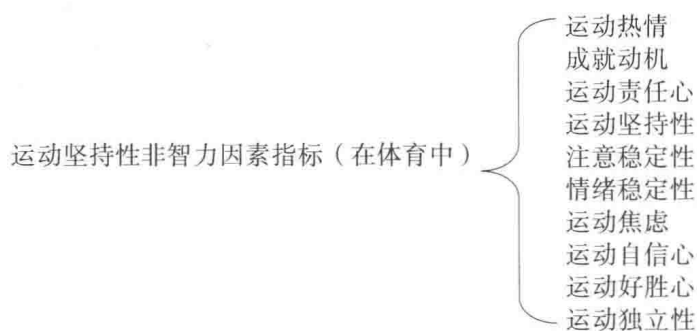


图1-1 非智力因素的量化指标

上述十个因子因其所起的作用、职能不同，本研究认为非智力因素的结构可划分为五个子系统，且五个系统相辅相成，缺一不可，如图1-2所示。



图1-2 非智力因素各系统之间关系

### 1. 动力系统

主要由成就动机构成，动机是推动一个人进行活动的内在心理因素，它受外部和自身因素的共同影响。运动员只有树立了适合自身水平的成就动机，才能自觉地向着正确的方向前进。

### 2. 调节系统

包括注意稳定性、情绪稳定性、运动坚持性和运动责任心。运动员意识到某个环节出现问题后，自觉运用其注意、情绪及责任心进行调节，从而解决问题。

### 3. 需要系统

由运动自信心和运动好胜心组成。运动员对比赛胜利的渴望及希望通过比赛成绩树立自信，就需要篮球运动员付出努力，实现需要。

### 4. 维持系统

包括运动热情和运动独立性。独立的人格及独到的见解，会让篮球运动员不“人云亦云”，取得不同于常人的成绩。

### 5. 宣泄系统，即运动焦虑

运动焦虑主要表现在运动员达不到既定的运动目标时所呈现的一种心理状态，从另外一个角度来说，焦虑也是对现实不满的一种宣泄。以上五个系统相辅相成，缺一不可，构成了一个完整体系。

## （三）非智力因素的功能

对于非智力因素功能众说纷纭。从20世纪起就有心理学家对智力超常的儿童进行跟踪调查，结果显示：其中部分人成就卓越，而另一部分人表现平平。通过对两部分人心理调查发现：取得卓越成绩的一组成员在毅力、自信及动机等方面明显超越表现平平那一组。影响他们取得成就的因素显然不是智力因素，而是非智力因素。非智力因素具有以下功能。

### 1. 激发动机

动机是源自人内部的刺激，是满足内心需要而采取行动的根源。动机使人明

确前进的方向并在完成活动的过程中能自发地克服困难，从而取得成功。

## 2. 培养兴趣

兴趣是一个人能否长期坚持一项运动的关键所在，兴趣是非智力因素中活跃且多变的因素，因此，只有培养了稳定的兴趣（即转兴趣为内在需要）才能保证长期有效地坚持一项运动并完成既定的目标。

## 3. 磨炼意志

体育运动特别是其中的对抗性项目，既是对身体的考验，也是对心理的考验；既有运动技能的较量，又有运动智能的较量。要想完成既定目标，取得成功，就需要参与者克服一切困难。在克服困难的过程中，自制力、判断力等意志品质还可以获得提升。

## 4. 塑形及补偿功能

由于稳定的兴趣转化成了内在的需要，使得认识活动越来越稳定，慢慢由内在需要转化为良好的习惯。习惯养成之后便会自觉完成设定的任务，在完成的任务过程中，人会自觉地运用非智力因素弥补由于认识程度及智力因素所造成的差距，“勤能补拙”说的就是这个道理。

# 二、非智力因素与智力因素的相互关系

美国心理学家韦克斯勒对非智力因素与智力因素之间的关系的阐述包括三个部分：①无论简单还是复杂的智力水平，非智力因素都起到重要作用；②非智力因素是智力活动的必要组成部分；③非智力因素不能代替智力因素，但却制约着智力因素。

当代心理学和教育学研究表明：个人成就=智力因素+非智力因素。人的智力发展水平呈现“中间大，两头小”的发展趋势，即少数人的智力因素水平处于超高或超低状态，大部分人的智力因素水平处于普通状态。由此可见，在智力因素水平基本相同的情况下，非智力因素起决定作用。但这并不否定智力因素在一个人的发成长程中的重要作用，只有二者相互促进，相互融合，才能使人这个有机

体顺畅“运转”。

## （一）良好的智力因素促进非智力因素的发展

### 1. 智力因素的活动过程对非智力因素提出要求

智力因素参与的活动要求非智力因素配合才能顺利完成。例如在知识的学习过程中，如果没有明确的动机、坚强的意志和集中的注意力，就很难取得好成绩。因此，在智力因素水平获得提高的同时，非智力因素水平也跟着“水涨船高”。

### 2. 某些稳定的智力因素可以转化为非智力因素

观察、记忆及思维能力可以转化为一个人性格特征的一部分。智力因素水平获得提升的同时，非智力因素水平也获得提高。

## （二）非智力因素的发展水平制约智力因素的发展水平

### 1. 智力因素的活动过程需要非智力因素作为基础

强烈的成就动机、坚强的意志品质及社会责任感是完成一项活动的基础，只有具备了良好的非智力因素水平才可能完成智力活动。

### 2. 良好的非智力因素水平可以弥补智力因素发展的不足

例如，一个人的先天条件不适合完成某项运动，但在强烈的运动动机、运动热情及坚强的运动意志共同作用下，刻苦训练，努力提高，打破身体生理和心理极限，完成本不能完成的运动。

### 3. 非智力因素水平的薄弱影响正常的智力因素活动

例如，一名运动员对自身的能力充满怀疑，过于患得患失，偶有失败就会变得焦躁不安，严重影响智力因素的正常发挥。

## （三）智力因素与非智力因素的融合

要想取得成功就要把智力因素与非智力因素有机结合。智力因素主要承担对

知识的感知、理解、应用等活动，如在课本上学到的知识，生活遇到类似问题时会把书本的知识迁移到实际应用中。非智力因素则起到提供动力、调节需要、维持现状、宣泄不满等作用。如果把一个人的成就看成是一个完整木桶的话，那么，智力因素与非智力因素则是组成这个木桶的两块木板，木桶的容水量不取决于最长的那块木板，而是取决于最短的那块木板。同时，智力因素与非智力因素的发展是一致的。研究表明：智力突出的学生，其非智力因素也较为突出；智力超常的学生比一般学生更有意志力、更独立果断。但这并不能说智力与非智力因素的发展是绝对一致的。

综上所述，智力因素与非智力因素相互融合、相互促进，要想取得良好的成绩或成就，就需要把智力因素和非智力因素进行有机融合。在一个人的学习过程中，智力因素主要负责对知识的感知、理解及运用，非智力因素主要起到调节需要、维持动力和控制情绪的作用，只有二者共同作用，才能保障学习的正常进行，如图1-3所示。

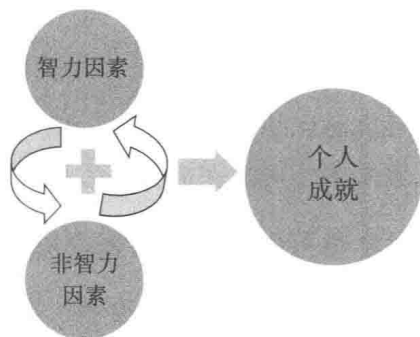


图1-3 非智力因素和智力因素的影响

### 三、篮球运动员的非智力因素

美国心理学家高夫在20世纪70年代，运用加利福尼亚州心理调查表研究了18种性格因素与中学生学业成就的相关。结果发现：支配性、上进心、责任心、社会化、宽容性、遵循成就、独立成就和智能效率等8种由CPI测量的性格特征与中学生的学业成绩之间存在着高相关。但是，高水平的智力因素如果没有相应的非

智力因素水平与之相匹配，学生的全面发展就不能顺利实现。只有当两者协调起来共同参与认识活动和实践活动，才会产生一种互动机制，促使认识活动向更高一级的层次发展。非智力因素对篮球运动员的影响是多方面、多层次的，它有提供动力、调节情绪、产生需要、维持并调节现状等一系列作用。此外，篮球运动员充分发挥其主观能动性是非智力因素得以发展的前提。篮球运动员强烈的运动训练动机是推动其参训的内部动力，在训练过程中，情感、意志等非智力因素又可以帮助篮球运动员克服困难并确立新的训练目标。以下就非智力因素的五个方面对篮球运动员的影响予以阐述。

### （一）动机因素对篮球运动员的影响

动机是指引起和维持个体活动，并使活动朝向某一目标的内部动力。动机包括以下内容：动机是一种内部刺激；是推动个人行为的直接因素；动机为个人行为提出目标；动机为个人行为提供力量以达到体内平衡；动机使个人明确其行为的意义。

根据动机的成因，把影响篮球运动员的动机分为外部动机和内部动机。篮球运动员的外部动机是指外力（教练的认可、家庭的支持、社会环境的影响等）诱发出来的推动力。篮球运动员的内部动机是指人本身的需要（成就需要、认可需要、运动技能提升的需要等）产生的自我激发。唯物辩证法在关于事物发展原因和动力来源中指出：内因是事物运动、变化和发展的内在原因，即内部根据；外因是事物发展变化的外部原因，即外部条件。二者相互促进，但二者在事物发展中的地位 and 作用是不同的，内因是变化的根据，外因通过内因起作用。影响篮球运动员运动动机的主要是内部动机，即篮球运动员自身的需要产生的自我激发。心理学研究表面，动机的强弱与实际效果呈倒“U”形曲线关系，也就是说，过高或过低的动机水平均不利于活动的效果，只有当动机保持在中等水平时才能获得最佳的竞技状态，动机过低表现为对比赛结果的漠不关心，动机过高表现为急于求成、焦躁不安等现象。“易子而教”是指父母在教育子女时由于过强的动机而不易收到好的教育效果，把子女交给他人教育时反倒收到更好的效果。这个成语说的就是动机过强与所取得实际效果的关系。因此，篮球运动员在训练

及比赛中应把握动机的度，防止出现“过而不及”的现象。

## （二）意志因素对篮球运动员的影响

意志是一种根据自己设定的既定目标来调节、克服在完成任务过程中困难的一种心理活动。

意志既要考虑客观事物本身的运动状态与变化规律，还要考虑主体的利益需要，尤其要考虑人对于客观事物的反作用能力，它是一种能动的、创造性的反映活动。篮球运动结合有氧运动和无氧运动，既需要速度、爆发力又需要耐力，时常在训练及比赛过程中出现“极点现象”，给运动员生理和心理上都带来了巨大考验，此时就需要运动员依靠顽强的意志去克服它。篮球运动员的意志包括感性意志和理性意志两个方面。篮球运动员的感性意志是指篮球运动员用以承受感性刺激的意志，如篮球训练及比赛中需要克服机体肌肉疼痛、呼吸困难、血管扩张、神经紧张等感性方面的困难与障碍。篮球运动员的理性意志是指篮球运动员用以承受理性刺激的意志，如比赛时的精神压力、情绪波动等理性方面的困难与障碍。意志具有自觉性、果断性、坚持性和自治性。意志对篮球运动员具有以下功能：①意志使篮球运动员的认识活动更加广泛、深入；②意志能调节篮球运动员的情绪、情感；③意志对篮球运动员的自我修养提高具有重要意义。

## （三）情感因素对篮球运动员的影响

情感是人对客观事物是否满足自己的需要而产生的态度体验，它包括道德情感和价值情感。

### 1. 道德情感对篮球运动员的影响

道德情感是人通过自身掌握的社会道德规范对社会不良现象的情感体验。篮球运动员的道德情感包括对比赛的公正感、对比赛胜负的责任感、自尊感、荣誉感及集体主义情感。篮球运动激烈的对抗性，使篮球运动员产生爆发和兴奋的情绪体验，有时甚至达到忘我的程度，通过中枢神经系统的传达，使篮球运动员克服疲劳和紧张。篮球运动员具有良好的道德情感能够促使他们正确看待日常训练和比赛，能够自发地最大限度发挥自己的能力，为本队争得荣誉。



## 2. 价值情感对篮球运动员的影响

价值情感是指一个人对客观事物所持有的价值取向态度。篮球运动员的价值情感包括胜利的喜悦、进球的自豪感以及队友之间配合默契的满意感等。正确的价值情感能使篮球运动员正确地对待比赛及训练，并从成功与进步中看到希望、获得自信和尊重，从而形成积极向上的品质并满足自身的需要。因此，情感因素对篮球运动员具有以下功能：①情感能激发篮球运动员的心理活动和行为的动机；②情感是篮球运动员心理活动的组织者，也是其人际沟通交流的重要手段。

### （四）性格因素对篮球运动员的影响

性格是指人在对现实的稳定态度和与之相应的习惯化了的行为方式中所表现出来的个性心理特征。影响篮球运动员性格形成与发展的因素有以下几点。

#### 1. 生物学因素

性格不是与生俱来的，而是在后天的生活和学习中逐渐形成的。影响篮球运动员性格形成的生物学因素包括神经系统的遗传性、外表特征、性别差异、生理成熟的早晚等。

#### 2. 家庭因素

家庭是社会的基本单位，是篮球运动员生活经验和道德观念的第一培养场所，对篮球运动员性格的形成和发展有重要的影响。家庭因素包括亲子关系、家庭结构、家庭气氛和父母的榜样作用、出生次序等。

#### 3. 学校教育因素

学校是有目的、有计划对篮球运动员进行教育的场所，学校帮助篮球运动员树立正确的人生观、价值观，同时通过对篮球运动员进行思想教育，帮助篮球运动员改掉之前形成的不良习惯及作风。学校教育因素包括课堂教育、班集体、教师等。

#### 4. 社会环境因素

影响篮球运动员性格形成与发展的社会因素包括人文因素和地理区域因素。