

篮球 队伍管理与心理训练

LANQIU DUIWU GUANLI YU XINLI XUNLIAN

徐伟宏◎编著



知识产权出版社

全国百佳图书出版单位



团队管理 与心理训练

THEORY AND PRACTICE OF TEAM MANAGEMENT AND PSYCHOLOGICAL TRAINING

张德胜 主编



机械工业出版社

篮球 队伍管理与心理训练

LANQIU DUIWU GUANLI YU XINLI XUNLIAN

徐伟宏◎编著



知识产权出版社

全国百佳图书出版单位

内容提要

提高篮球队伍的竞技能力是现代篮球运动追求的目标,而科学、有效的篮球队伍管理与篮球队员的心理训练是提高篮球队伍竞技能力的基础和保障。本书由上下两篇构成,上篇是篮球运动教程管理,内容包括篮球队伍管理概论、篮球运动员管理、篮球教练员管理、篮球队伍管理人员的管理、篮球队伍的财务管理、篮球队伍的信息管理、职业篮球队伍的管理、业余篮球队伍的管理和普通高校篮球队伍的管理,下篇是篮球心理训练,内容包括篮球球感培养、保持良好的运动动机、集中注意力、控制情绪、意志品质、投篮的心理训练、防守的心理训练、运动队的群体心理和提高修养。

责任编辑:李学军

责任校对:董志英

封面设计:刘伟

责任出版:卢运霞

图书在版编目(CIP)数据

篮球队伍管理与心理训练/徐伟宏编著.

—北京:知识产权出版社,2013.12

ISBN 978-7-5130-2517-1

I. ①篮… II. ①徐… III. ①篮球运动—运动员—组织管理

②篮球运动—运动员—心理训练 IV. ①G841

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第300435号

篮球队伍管理与心理训练

徐伟宏 编著

出版发行:知识产权出版社

社址:北京市海淀区马甸南村1号

网 址: <http://www.ipph.cn>

发行电话:010-82000860 转 8101/8102

责编电话:010-82000860 转 8559

印 刷:知识产权出版社电子印制中心

开 本:787mm×1092mm 1/16

版 次:2013年12月第1版

字 数:602千字

邮 编:100088

邮 箱:bjb@cnipr.com

传 真:010-82005070/82000893

责编邮箱:752606025@qq.com

经 销:新华书店及相关销售网点

印 张:23.5

印 次:2013年12月第1次印刷

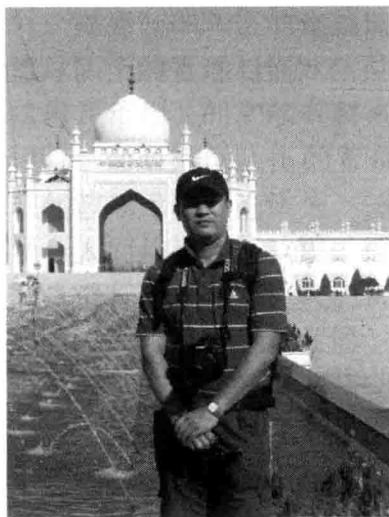
定 价:76.00元

ISBN 978-7-5130-2517-1

出版权专有 侵权必究

如有印装质量问题,本社负责调换。

作者简介



徐伟宏，男，汉，中共党员，副教授，教育学博士，硕士研究生导师。1973年9月出生于广东省梅州市，1992年考入武汉体育学院，1996年毕业后留校，先后担任过篮球专业课教师、学生思想政治辅导员、校团委副书记、院系党总支副书记、党总支书记等职。2002年在武汉体育学院研究生部攻读硕士学位，2008年在武汉体育学院研究生部攻读博士学位，2011年博士毕业后进入华中科技大学公共管理学院博士后流动站进站深造，2009年晋升为副教授，2010年被聘为硕士研究生导师。现任武汉体育学院研究生院党总支书记。

徐伟宏副教授一直从事体育教学、管理和科研工作，主要研究方向为体育教育训练学和体育人文社会学，先后出版专著1部，参编各类教材10余部，在全国各级刊物上发表学术论文30余篇，主持省部级科研课题3项，作为主要参与者参加国家级、省部级、厅局级以上科研课题10余项，其中1项获湖北省政府发展研究一等奖，3项省部级科研课题结题获评优秀。

序

提高篮球队伍的竞技能力是现代篮球运动所追求的目标，而科学、有效的篮球队伍的管理与篮球队员的心理训练是提高篮球队伍竞技能力的基础和保障。从近几年相关的文献资料来看，对篮球研究多侧重于专项性的技、战术方面的讨论，而对篮球队伍的管理与篮球队员的心理训练方面进行研究则相对较少。现代篮球运动理论认为，篮球运动最终的目的是“育人夺标”。随着社会的发展，人们从对人的认识，提出建立起“以人为本、全面发展”的理念来对篮球队员进行心理训练；人们从对社会的认识，提出建立起“高效激励性篮球队伍”来适应现代篮球运动发展。《篮球队伍管理与心理训练》一书正是出于这两方面的思考，探索一条篮球运动的“育人夺标”之路。

本人求学经历比较丰富和特殊，本科读的是运动心理学，硕士学的是体育教育训练学，而博士却从事的是体育管理学的研究，三个领域的学习教会我用不同的视角去审视、探寻体育，而素有第一体育运动之称的篮球却在不经意间把三者有机串联在一起了。中国篮球运动要取得长足进步，体能、技术、战术一个都不能少，而同时，严格的管理加科学的心理训练也是中国篮球运动取得优异成绩最有力的保障。本人写此书一是想把自己对篮球的一知半解付诸文字来表达，二是想借此书表达本人对漫漫求学之路中曾经帮助过和指导过我的人的感谢，也是对自己求学青春岁月的怀念与致敬，同时更希望此书能为中国篮球运动的发展贡献一点点绵薄之力。

目 录

上篇 篮球队伍管理

第1章 篮球队伍管理概论	(3)
第1节 篮球队伍管理的目标和特点	(4)
1.1 篮球队伍管理的目标	(4)
1.2 篮球队伍管理的特点	(6)
第2节 篮球队伍管理的原则和方法	(8)
2.1 篮球队伍管理的原则	(8)
2.2 篮球队伍的管理方法	(13)
第3节 篮球队伍管理的构成因素及管理内容	(17)
3.1 篮球队伍管理的构成要素	(17)
3.2 篮球队伍的管理内容	(20)
第2章 篮球运动员管理	(23)
第1节 篮球运动员选材管理	(24)
1.1 影响篮球运动员选材的因素	(24)
1.2 篮球运动员选材中应注意的问题	(25)
第2节 篮球运动员训练管理	(26)
2.1 规划目标及模型建立	(26)
2.2 选拔运动员	(29)
2.3 制定各类训练计划	(31)
2.4 有效地组织和控制训练过程	(33)
第3节 篮球运动员竞赛管理	(34)
3.1 竞赛管理的意义	(34)
3.2 竞赛管理的分类	(35)
3.3 竞赛管理的要素	(36)
第3章 篮球教练员管理	(44)
第1节 教练员的作用和职责	(45)



1.1	教练员的作用	(45)
1.2	教练员的职责	(46)
第2节	篮球教练员的素质及其培养	(48)
2.1	篮球教练员的综合素质的构成	(48)
2.2	篮球教练员素质的培养	(50)
2.3	优秀篮球教练员应具备的条件	(52)
第3节	篮球教练员的选拔和流动	(54)
3.1	我国篮球教练员的选拔	(54)
3.2	篮球教练员的流动	(57)
第4节	篮球教练员的培训与考核	(62)
4.1	我国篮球教练员的培训	(62)
4.2	我国篮球教练员的业务考核	(65)
第4章	篮球队伍管理人员的管理	(70)
第1节	管理人员的职责和素质	(71)
1.1	管理人员的职责	(71)
1.2	管理人员的素质	(71)
第2节	管理人员发展的现状及存在的问题	(73)
2.1	管理人员的现状	(73)
2.2	管理人员发展过程中存在的问题	(74)
第3节	影响管理人员专业发展的因素	(76)
3.1	社会大环境对管理人员专业发展的影响	(76)
3.2	队伍内部环境对管理人员专业发展的影响	(77)
3.3	个人因素对管理人员专业发展的影响	(78)
第4节	构建管理人员专业发展管理模式	(79)
4.1	树立“教育经营”管理理念	(80)
4.2	完善人才管理制度	(80)
4.3	营造人才专业发展良好平台	(82)
4.4	提升人才科研能力	(82)
4.5	建立三级培训机制	(83)
第5章	篮球队伍的财物管理	(85)
第1节	财物管理概述	(86)
1.1	篮球运动队财物管理的作用	(86)
第2节	经费管理与场地设施管理	(87)
2.1	经费管理	(87)
2.2	篮球运动队经费的使用	(90)
2.3	篮球运动队的财物监督检查	(91)



2.4 场地设施管理	(92)
第3节 篮球队的物品管理	(94)
3.1 篮球器材用品的管理	(94)
3.2 服装的管理	(95)
第4节 篮球训练基地的管理	(96)
4.1 运动训练基地的性质	(96)
4.2 运动训练基地的任务	(96)
4.3 篮球运动训练基地的基本类型	(97)
4.4 篮球运动训练基地的管理特点	(97)
4.5 建立篮球运动训练基地的原则	(98)
4.6 我国篮球基地的改革与发展	(99)
第6章 篮球队队伍的信息管理	(101)
第1节 信息技术概述	(102)
1.1 信息技术的基本概念	(102)
1.2 信息的重要作用 and 分类	(102)
1.3 信息管理及信息管理系统的概念	(103)
1.4 竞技体育中信息技术研究的必要性及应用	(105)
第2节 篮球队训练与管理的特点及发展趋势	(105)
2.1 篮球队训练与管理的特点	(105)
2.2 篮球队训练与管理的发展趋势	(106)
第3节 运动训练信息管理系统的功能	(106)
3.1 基本信息管理模块的功能和内容	(107)
3.2 训练计划信息管理模块的功能和内容	(107)
3.3 训练成绩信息管理模块的功能和内容	(108)
3.4 科研信息管理模块的功能与内容	(108)
3.5 比赛信息管理模块的功能和内容	(108)
3.6 综合信息管理模块的功能和内容	(109)
第4节 中国篮球信息管理体制	(109)
4.1 我国篮球信息管理体制	(109)
4.2 我国篮球信息工作的方针与任务	(110)
4.3 各级篮球信息机构的任务	(110)
第7章 职业篮球队队伍的管理	(113)
第1节 职业篮球队队伍的形成与发展	(114)
1.1 职业篮球俱乐部的概念	(114)
1.2 职业篮球俱乐部管理的概念	(114)
第2节 职业篮球队队伍的特征和管理内容	(116)



2.1	职业篮球队的特征	(116)
2.2	职业篮球队经营管理的基本内容	(118)
第3节	职业篮球队的管理体系及管理方式	(121)
3.1	职业篮球队的管理体系	(121)
3.2	职业篮球队管理的基本方式	(122)
第8章	业余篮球队的管理	(128)
第1节	体育运动学校篮球队的管理	(129)
1.1	体育运动学校的性质与任务	(129)
1.2	体育运动学校的类型和组织领导	(129)
1.3	体育运动学校的运动训练与文化课教育的管理	(132)
1.4	直属或共建体育院校附属竞技体校的管理	(134)
第2节	中小学篮球队的管理	(137)
2.1	中小学组建篮球运动队应考虑的限制因素	(137)
2.2	中小学篮球运动队组建方式及选拔运动员的条件	(137)
2.3	中小学篮球运动队的组织管理	(138)
2.4	目前中小学篮球运动队发展的限制条件及应对策略	(139)
第9章	普通高校篮球队的管理	(143)
第1节	普通高校篮球队管理的概述	(144)
1.1	普通高校篮球队的发展现状及发展方向 (CUBA 和 CNA A)	(144)
1.2	普通高校篮球队管理的目的和任务	(146)
1.3	普通高校篮球队管理的特点及内容	(146)
第2节	普通高校篮球队的建设	(149)
2.1	普通高校篮球队教练员应具备的基本素质及培养对策	(149)
2.2	普通高校篮球队队员的科学选材 [初选 (身体、心理), 试训筛选]	(152)
2.3	普通高校篮球运动员人文素质的建设	(153)
2.4	普通高校篮球运动队规章制度的建立	(160)
第3节	普通高校篮球队的管理	(161)
3.1	人性化管理在普通高校篮球队中的应用	(161)
3.2	普通高校篮球队的训练	(163)
3.3	普通高校篮球队经费的管理	(164)
3.4	提高普通高等学校运动队管理效果的措施	(165)

下篇 篮球心理训练

第10章	篮球球感培养	(171)
------	--------------	-------

第1节	球感概述	(172)
-----	------------	-------



1.1	何谓篮球球感	(172)
1.2	篮球球感的特点	(174)
1.3	篮球球感的作用	(175)
1.4	篮球球感与篮球球性的关系	(176)
第2节	篮球球感产生的生理机制	(176)
2.1	条件反射是产生篮球球感的生理机制	(176)
2.2	篮球球感的形成过程	(177)
2.3	篮球球感形成的关键时期	(177)
2.4	篮球球感的衰退	(178)
第3节	影响篮球球感形成的心理学因素	(178)
3.1	握力准确度	(178)
3.2	深度知觉	(178)
3.3	手部肌肉用力稳定性	(179)
3.4	注意分配能力	(179)
第4节	篮球球感的培养	(181)
4.1	在技术训练中培养运动员的篮球球感	(181)
4.2	在战术训练过程中培养运动员的篮球球感	(182)
4.3	提高运动员的文化理论素质, 改善知识结构	(183)
4.4	篮球球感的培养要遵循一定的训练原则	(183)
第11章	保持良好的运动动机	(188)
第1节	动机概述	(189)
1.1	何谓动机	(189)
1.2	动机的功能	(189)
1.3	动机的形成条件	(191)
1.4	运动动机发展的阶段	(192)
1.5	动机的分类	(193)
第2节	动机理论	(196)
2.1	认知评价理论	(196)
2.2	自我效能理论	(197)
2.3	目标定向理论	(198)
第3节	动机的培养与激发	(199)
3.1	满足篮球运动员的各种需要	(199)
3.2	提高篮球运动员的成就动机	(200)
3.3	合理运用强化手段	(202)
3.4	帮助运动员树立切合实际的目标	(202)
3.5	向运动员提供积极的反馈	(203)
3.6	给予自主权和培养责任心	(204)



3.7 提高运动员的自我效能感	(204)
第12章 集中注意力	(206)
第1节 注意概述	(207)
1.1 何谓注意	(207)
1.2 注意的功能	(207)
1.3 注意的生理机制	(209)
1.4 注意与心理过程的关系	(209)
第2节 注意的种类和注意类型理论	(209)
2.1 注意的种类	(210)
2.2 注意类型理论	(213)
第3节 注意的品质	(216)
3.1 注意的范围	(216)
3.2 注意的稳定性	(216)
3.3 注意的分配	(217)
3.4 注意的转移	(218)
第4节 注意规律在篮球训练中的应用	(219)
4.1 造成运动员注意力分散的主要原因	(219)
4.2 运用注意规律组织篮球训练	(220)
4.3 进行专门的集中注意力的心理技能训练	(223)
第13章 控制情绪	(225)
第1节 情绪概述	(226)
1.1 何谓情绪	(226)
1.2 情绪的分类	(226)
1.3 情绪的功能	(230)
1.4 情绪与情感的关系	(232)
第2节 篮球运动对情绪的影响	(232)
2.1 篮球运动的短期情绪效应	(233)
2.2 篮球运动的长期情绪效应	(234)
第3节 篮球运动员情绪的表现状态及控制方法	(236)
3.1 篮球训练中的过度紧张	(236)
3.2 篮球训练中的恐惧	(237)
3.3 篮球训练中的焦虑	(238)
第4节 篮球比赛的情绪调节	(242)
4.1 情绪的生理调节	(242)
4.2 情绪的认知调节	(243)
4.3 情绪的环境调节	(244)



第 14 章 意志品质	(247)
第 1 节 意志概述	(248)
1.1 何谓意志	(248)
1.2 意志与认识、情感及个性的关系	(248)
1.3 意志对个人发展的影响	(250)
第 2 节 意志与行动	(251)
2.1 意志行动的基本特征	(251)
2.2 意志对行动的调节	(252)
2.3 意志行动的过程	(253)
第 3 节 篮球运动中的意志品质	(254)
3.1 篮球运动中意志品质的特点	(254)
3.2 篮球运动对运动员意志品质的影响	(256)
3.3 意志品质对篮球运动的影响	(257)
第 4 节 篮球运动员意志品质的培养	(258)
4.1 培养篮球运动员意志品质的基本途径	(258)
4.2 培养篮球运动员意志品质的具体方法	(262)
4.3 培养篮球运动员意志品质的注意事项	(263)
第 15 章 投篮的心理训练	(267)
第 1 节 投篮的表象训练	(268)
1.1 表象训练在投篮中的动作运用分析	(269)
1.2 表象训练在投篮中的教学过程	(270)
1.3 表象训练对投篮的作用	(270)
1.4 表象训练对投篮的影响	(272)
1.5 表象训练在投篮运用中的重要意义	(273)
第 2 节 罚篮的心理程序	(275)
2.1 罚球的心理问题	(276)
2.2 罚篮的心理训练方法	(277)
2.3 罚篮的心理训练程序	(280)
第 3 节 减少投篮的干扰	(282)
3.1 干扰因素对投篮的影响	(282)
3.2 提高抗干扰投篮命中率的方法	(284)
3.3 在对抗条件下的投篮练习	(285)
第 16 章 防守的心理训练	(288)
第 1 节 运用心理技能提升防守	(289)
1.1 篮球运动员防守心理训练的必要性和重要性	(289)



1.2 篮球心理训练时应具备的基本心理技能	(289)
第2节 篮球防守意识	(290)
2.1 篮球防守意识的构成要素	(291)
2.2 篮球防守意识的分类	(291)
2.3 篮球防守意识培养的途径	(292)
第3节 影响篮球运动员防守能力的心理因素	(293)
3.1 产生不良防守心理因素的原因	(293)
3.2 影响篮球运动员防守能力的心理因素	(294)
第4节 篮球防守的心理训练方法	(295)
4.1 结合体能的心理训练	(295)
4.2 结合技术的心理训练	(296)
4.3 结合战术的心理训练	(297)
4.4 针对性心理训练	(297)
第5节 心理训练在篮球防守中的运用	(298)
5.1 赛前、赛中、赛后的防守心理训练	(298)
5.2 心理训练在篮球防守中运用需注意的问题	(300)
5.3 个人防守的心理训练	(301)
5.4 集体防守的心理训练	(303)
第17章 运动队的群体心理	(308)
第1节 运动队群体的概念及分类	(309)
1.1 群体的含义	(309)
1.2 群体的分类	(310)
第2节 群体心理的个性和共性特征	(312)
2.1 群体心理的个性特征	(312)
2.2 群体心理的共性特征中孕育着差异	(314)
第3节 群体心理和运动训练	(315)
3.1 群体心理的特点	(315)
3.2 运动训练中的群体心理特征	(316)
第4节 运动队的凝聚力	(320)
4.1 定义与测量	(320)
4.2 影响凝聚力变化的因素	(322)
4.3 凝聚力与成功的关系	(323)
4.4 领导行为、角色投入对群体凝聚力的影响	(324)
4.5 群体凝聚力对运动训练比赛满意感及个人竞技表现的影响	(325)
4.6 群体凝聚力对领导行为、角色投入与训练比赛满意感、个人竞技表现 表现的中介作用	(325)
第5节 提高运动队的群体心理气氛	(326)



5.1 运动训练中的群体心理分析	(326)
5.2 运动训练中的群体心理调适	(328)
5.3 提高运动队群体心理氛围的重要意义	(330)
5.4 如何提高运动队群体心理气氛	(330)
第18章 提高修养	(332)
第1节 什么是“修养”	(333)
1.1 修身	(333)
1.2 养心	(336)
第2节 竞技修养	(337)
2.1 竞技修养的含义	(337)
2.2 竞技修养在竞技活动中的地位 and 作用	(338)
第3节 篮球运动员的竞技修养	(338)
3.1 篮球运动员竞赛中应服从裁判行为	(338)
3.2 学会尊重对手	(342)
3.3 正确处理教练与队友的关系	(346)
3.4 正确认识球迷	(349)
3.5 正确对待伤病	(353)
后 记	(357)

上篇 篮球队伍管理



