

主题十

比赛定位



对于每一场比赛和每一个对手而言，我始终觉得自己是一个新手，我不去多想结果，我全力以赴关注自己的每一分。

——网球运动员 纳芙拉蒂诺娃 [美国]

如何订立好的比赛目标？

好的比赛目标不应只包含比赛的结果,而是一个以运动员综合能力提升为核心的体系。

从心理学的角度来看,好的比赛目标应当包括以下几个方面。

1.关于结果的目标:关于结果的目标要考虑到难度。适宜难度一般指训练中可以达到的最佳水平或再略高一些的目标。对于青少年运动员而言,难度可以略低以保护运动员的自信心,对于顶级水平或具备夺冠实力的运动员,要在训练中贯彻夺冠目标,帮助运动员树立坚定的获胜信念。

2.关于过程的目标:除了关于比赛结果的目标外,为了让目标便于操作和评价,要建立关于过程的目标,如“第一发球成功率达到70%”或“第一个托举动作,下面的人出水高度达到大腿”等。通过建立过程目标,将大的目标分解为一个一个小的目标,可以提高运动员的控制感,同时帮助集中注意力。

3.关于目标定位:比赛客观上是人与人的竞争,但本质上是自己与自己的较量。如果一个运动员在训练和比赛中不断超越自己的过去,每天进步一点点,每场比赛进步一点点,最终将是非常了不起的飞跃。

从建立比赛目标的过程来说,建议让运动员参与到比赛目标的制定过程中去,特别是要参与制定过程性目标。通过参与决策,运动员会提高完成目标的责任感和动力,同时加深对过程中注意力集中要点的领悟,有助于更好地实现比赛目标。

小贴士

任务定向目标和自我定向目标^[1]

任务定向目标强调纵向地自己与自己相比,注重个人努力,以掌握技能、完成任务为目标的心理定向目标,它有助于内部动机的维持与提高,如这次比赛中我一定要再前进一步名次,或是本届世界杯我一定要游进××秒。

自我定向目标则是强调横向地自己与他人相比,注重社会参照,以超过他人为目标,这种目标对内部动机有损害作用,一旦制定这样的目标,只要赢得对手,即使成绩没有提高也会产生成就感,如我一定要打败某某运动员,赢了他就等于赢得了比赛。

体育总局人力中心



冠军说

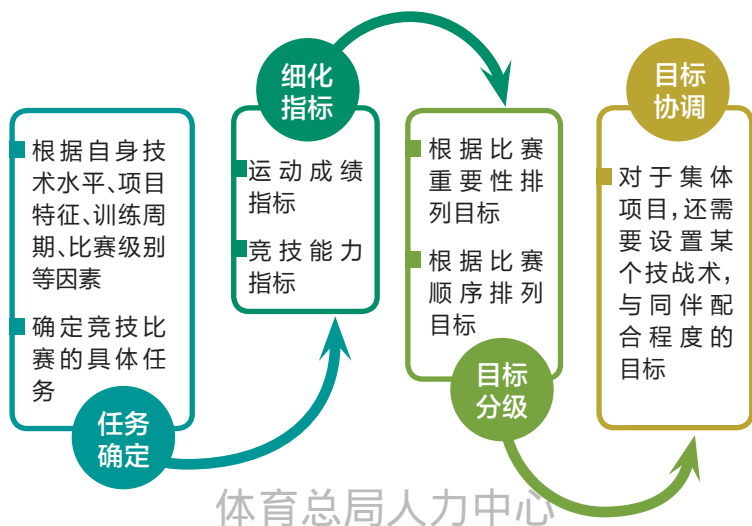
伊辛巴耶娃：追赶前辈纪录 剑指伦敦奥运

在2008年8月19日进行的北京奥运会女子撑竿跳高的比赛中,有着“俄罗斯撑竿跳高女王”之称的伊辛巴耶娃双喜临门,不仅卫冕奥运冠军,还以1厘米的优势打破了由她自己保持的女子撑竿跳高世界纪录。

伊辛巴耶娃向媒体透露她已将目标瞄准了前辈布勃卡,希望能像他一样连续打破世界纪录,不断挑战自己。她说:“我还需要打破12次世界纪录!如果没有世界纪录可以打破的话,生活会变得无聊,因此,我希望一直继续下去。”

健心房

订立目标的步骤



实用包

多级目标法^[2]

设置三级目标体系可以避免“不成功便成仁”的单一式目标造成的心理负荷,更有利于实现目标。

- 1.最理想目标:超水平发挥时应达到的目标;
- 2.最现实的目标:正常发挥时应达到的目标;
- 3.最低目标:无论出现什么意外情况,也应保证达到的目标。

为什么好成绩是“拼”来的,而非“保”来的?

在大型体育比赛中,常有一些实力不俗,赛前被寄予厚望的运动员,由于参赛位置未能摆正,本应借“拼”去获取佳绩,却以“保”的心态期待胜利,致使优势无法发挥,坐失获胜良机。为何“保”与“拼”的角色定位会对比赛发挥产生如此不同的影响?

首先,角色定位为“保”的运动员,常常过往成绩优异,当前比赛具有领先优势。过往佳绩与当前优势使他们获胜期望迅速升高,将注意更多转向比赛结果,而对比赛过程关注很少。这种对难以控制的比赛结果的过多关注,致使他们在比赛进程与先前预期不一致时,难以稳定心态专注比赛,亦难以对问题实施有效应对。

其次,角色定位为“保”的运动员,常常以先前与对手的战绩或技术能力来预期当前的比赛,不能、不愿或不敢正视现实的比赛形势,持有“躲”的心态。他们对比赛信心不足,不敢面对困难,也没有应对困难的策略准备,致使比赛逐步陷于被动。参赛角色定位为“拼”的运动员,常常对即将来临的比赛抱有强烈的参赛欲望,对自己的比赛准备、技战术能力和比赛能力拥有坚定信心,对比赛的困难也有充分的准备,即使身处逆境亦能镇定直面,理性应对。

卓越的人的一大优点是：在不利与艰难的遭遇里百折不挠。

——音乐家 贝多芬 [德国]

小贴士

自我认知偏差^[3]

人们常通过与周围他人的比较获得其意义,如“与他人相比,我的智商如何? 我的情商如何? 我的身体健康如何?”

这种社会比较中存在着系统性的偏差,这种偏差包括两部分:将人们在社会比较中认为自己的能力高于一般人的现象称为“优于常人”效应;与之相对的,大多数人认为自身的能力差于一般人的现象称为“差于常人”效应。这种非客观的、由社会比较形成的对自我的不准确认识,称为自我认知偏差。

冠军说

马龙:用拼的态度 做最好的自己

在第12届全运会乒乓球男单半决赛中,马龙力克卫冕冠军王皓,闯进决赛。赛后马龙表示:这场比赛两人都发挥了真实水平,每局分数都“咬”得很紧。自己输的两局每局都有机

会,第1局是9比6领先,第3局也是7比5领先,但在大比分1比2落后,且第4局最胶着时,自己最后还是顶下来了。2比2时自己信心好多了,3比2领先时心态更稳定了,虽然对方打得不错,但只要能坚持技



战术就能扳回来。所以即使第6局3比6落后,但马龙仍然坚信自己。

由于曾多次在重要赛事中负于王皓,似乎王皓成为横在马龙面前的一座难以逾越的高山,然而这次取胜,马龙并不认为是翻过了这座山,他说:“其实我感觉两个人比赛输赢都很正常,以往输得多,但每次跟王皓打都抱着拼的态度。”正是拼的心态让马龙在“高山”面前不再踟蹰。



健心房

怎样做出合理的角色定位?

1. 坚持“拼”对手角色定位。无论比赛对手是谁,无论过往交手战绩如何,赛前均应采取“夺、冲、追”的角色定位。这种定位有助于使名将不必背上既往辉煌的过重包袱,小将也不必因惧怕强手而无法充分展示自我。

2. 比赛中及时调整不利的角色定位。在比赛进行中,随着双方比赛发挥与成绩对比的变化,运动员常会有意或无意地对自己的参赛角色重新定位,如领先时会变得保守,失去冲击力。所以,

比赛中运动员应注意提示自己始终保持“拼”的心态。

3. 少关注比赛结果,多关注比赛过程。坚信自己的技术能力,以比赛过程的技战术关键性指标监控自己的比赛发挥,并对这些可控性高指标的兑现充满信心。

4. 比赛结束进行重新定位。胜者应针对比赛找出不足,负者需结合比赛确定优长,目的在于纠正运动员赛后常有的自我认知偏差,为后面的比赛和训练奠定合理的自我认知基础。

与其后悔得要哭,不如试图变得更强大!

——日本漫画《海贼王》



实用包

体育总局人力中心

《个人评价问卷 (Personal Evaluation Inventory) 》^[4]

无论是在比赛过程中,还是在比赛结束后,运动员都会面对角色定位、比赛定位的问题,之所以出现偏差通常是由于不当的自我评价导致的,与自信有密切的关联。

对于个体的定位,以及个体对自我的评估的测量,可采用《个人评价问卷 (Personal Evaluation Inventory) 》,该问卷由纽约州立大学Shrauger Sidney (1990) 编制,从学业表现、体育运动、外表、情感关系、社会关系、沟通能力6个方面测量个体的自我评价水平,即自信程度。该量表共54个条目,得分范围54~216,分值越高表示自我评价越高,越自信。



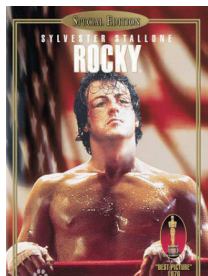
推荐电影:《洛奇》系列(共6部)

导 演:约翰·G·艾维尔森

主 演:西尔维斯特·史泰龙,
塔莉娅·夏尔,波特·杨

上映时间:1976.11.21

电影简介:洛奇Rocky是美国费城贫民窟中的一个业余拳手,苦于想摆脱命运的洛奇终于等来一个好机会,美国重量级黑人拳击冠军阿波罗对手因伤退赛,主办方挑选洛奇作为出赛对手。即使知道对手强大,他没有退缩,利用自身优势刻苦训练出一套新拳法。在比赛中苦撑了15个回合,实现了自己的目标。



(扫码看电影,视频来源:爱奇艺)

推荐理由:洛奇这样一个小人物,通过自身的努力实现了真正的胜利,他能正确衡量自身的实力,准确定位,付出他人不曾付出的艰辛,承受其他人承受不了的痛击。他跌倒了,但始终能重新站立,这也许就是一个人值得佩服的地方。在他的心里,真正的胜利,就是迎难而上,永不放弃。

名人名言

每走一步都走向一个终于要达到的目标,这并不够,应该

每一步就是一个目标,每一步都自有价值。

——作家 歌德[德国]

我们只要正常发挥水平,打出气势,打出风格,就已经完成任务了。我们需要做的只是上去拼她们,放开心态对待她们。

——网球运动员 李婷、孙甜甜[中国]

参考文献

- [1] 张力为,毛志雄.运动心理学[M]. 上海: 华东师范大学出版社,2003.
- [2] 张力为.现代心理训练方法[M]. 北京: 北京体育大学出版社,2004.
- [3] David Myers.社会心理学(第8版)[M]. 侯玉波,乐国安,张智勇,译.北京: 人民邮电出版社,2006.
- [4] 张力为,毛志雄. 体育科学常用心理量表评定手册[M]. 北京: 北京体育大学出版社,2004.