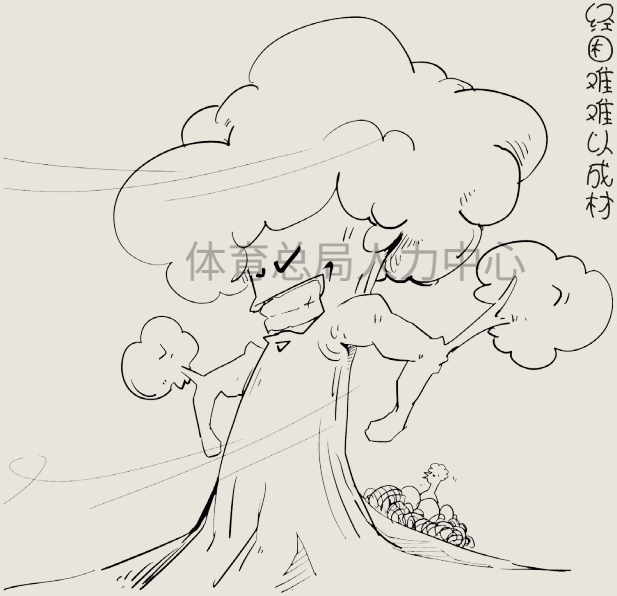
主题四　逆境应对

小苗不经历风雨不成大树，
人不经困难难以成材



体育总局人力中心

困难与折磨对于人来说，是一把打向坯料的锤，打掉的应是脆弱的铁屑，锻成的将是锋利的钢刀。

——作家 契诃夫［俄国］

比分暂时落后怎么办?

比赛过程中会出现不同的比赛情景,如时间进程(开始阶段、中间阶段、结束阶段)和比赛进程(比分领先、比分落后、比分相持)。在不同情景下,运动员会承受不同程度的应激,如在时间进程进入结束阶段时,比赛进程是比分相持、领先或者落后状态下,教练和观众的呐喊、指责和期望会给运动员带来不同程度的压力影响。

有研究表明,不同的比赛情景(比分领先、比分落后、比分相持)对运动员成绩影响的效果不同,如在比分领先阶段和遇弱队时,运动员的表现相对较好,但在比分落后或比分相持,心理状况不佳,以及遇到强队和遇到水平相近队时,运动成绩得分相对较低[1]。

体育总局人力中心

运动员在以下几种比赛情景组合中,最容易发生"choking"现象:

主场比赛,结束阶段,比分相持;

主场比赛,结束阶段,比分落后;

客场比赛,结束阶段,比分相持。

小贴士

"choking"现象[2]

该现象是运动员在压力状况下心理产生变化,从而导致成绩衰退的现象。在一些关键比赛或比赛的关键时刻,运动员的压力越大,越容易出现低级错误,如罚球不进、传球失误等。

冠军说

金州勇士队：领先未必是赢家

体育带给我们的不只是强健的体魄，更是一种精神，体育精神需要我们在运动中、在生活中慢慢领悟。对手能打破比赛的节奏，但不要让他打碎你奋斗之路的前奏。在2016 年 NBA 季后赛中，金州勇士队在第六场总比分 1比3 落后的情况下，最后六分钟成功逆袭挺进总决赛。 在最后六分钟追平比分之前，勇士队一直落后于雷霆队，如果此时勇士队的信心已被雷霆队击溃，那就没有了奋起直追的勇气，值得庆幸的是，勇士队没有，而是在努力坚持自己的节奏，抓住时机，毫不犹豫，反败为胜。不害怕暂时的落后，这是一个反击的机会。一直领先的未必是最终的赢家，不断地受挫并不代表永恒的失败，坚持一直所坚持的，是谓不忘初心，该拼搏时亦无须畏惧，敢与强者争天下。

体育总局人力中心

比赛一开始会让对手两局主要还是为了增加比赛的可看性。如果马上赢得比赛就太无趣了。

——斯诺克运动员 罗尼·奥沙利文［英国］

健心房

比赛暂时落后如何调整?

比分暂时落后是很多运动员曾经遇到的情境，能否处理好这一情境对于比赛的最终结果至关重要。当比分暂时落后时，我们

可以从以下方面进行调整：

1.接纳现实：不管是什么原因造成了比分落后，运动员首先应该明白这已经是事实了，不要再沉浸于对失误的回忆、反思或者是对自身的自责中。要尽快走出来，将注意力放在接下来的比赛中。过去的事情已经发生，而且无法控制，也不必再去纠结。

2.寻找原因：找到比分暂时落后的原因，是自身技术问题、战术运用不当还是与队友配合不好，并根据场上情况找到最佳的解决方案。这一过程要尽量简短，其目的是为了尽快打好后面的比赛，而不必纠缠于如何纠正错误。

3.坚定信念：落后是暂时的，是偶然因素或某一失误所致，战局的变化往往是迅速的，对手也可能会有失误。谁能坚持到最后，谁就是胜利者。比分落后的情况下最终实现胜利大翻盘的比赛数不胜数，相信自己能够在接下来的比赛中获得成功。

4.调整情绪：在比赛规则允许的条件下，进行适当的调整，比如走下场地与教练员进行沟通、舒展身体、检查器械等，这样可以释放因为紧张而造成的能量过度聚集。

体育总局人力中心

小贴士

自我效能感[3]

自我效能感是指个体对自己在特定水平下完成某一项活动的潜在能力的信念、判断或感受。心理学认为，过去的成败经验是自我效能感来源的最重要方面，如果个体以前在相同或相似任务中的成功经验较多，可能对自己能力的评价也会较高，个体自我效能感也会增强，反之，比赛的失误或者失败通常会使运动员的自我效能感显著降低。

比赛出现失误怎么办?

当比赛中出现失误的时候,运动员通常会给自己增加非常大的压力,产生自责和悔恨的情绪,甚至会产生“糟糕至极”的想法,对自己失去信心、对比赛失去希望。

冠军说

乔丹:绝不让一个失球影响整个比赛

作为团队的核心,NBA球星乔丹在自传中回忆过自己在赛场中观察其他球员的事情。一次,有位球员发誓第二天要打好比赛,但比赛开始他的第一次投篮就失败了。这时球员并没有立刻告诉自己:“没关系,我会投中第二个球的!”反而眼睛里流露出一种胆怯和迷惘,消极念头接踵而来,直至垒成一堵“恐惧墙”,最终再没有机会重拾斗志了。

体育总局人力中心

乔丹说过:“丢了一个球之后会怎样呢?我以积极的心态接受这种结果,绝不让一次失球影响整个晚上的比赛。我从不让消极的念头一点点堆积,这种时候我告诉自己:‘都过去了,珍惜后面的机会!’然后,前面丢五个球,后面我会投进十个,我总是让自信贯穿比赛的始终。一个没投中,我不会担心后面的一个球可能也投不中。还没投,为什么就担心投不中呢?其实,这种消极的思想往往会成为所有人(不仅仅是运动员)一次失足后重振旗鼓的羁绊。”

健心房

失误的应对办法

比赛中,失误的出现可能与很多因素相关,如过于紧张、准备

不足、害怕失误、注意力分散等。面对比赛中可能出现的失误，运动员应做到以下几点。

> 不管怎样，我也绝不允许自己有一点点心丧气。
>
> ——发明家 爱迪生［美国］

1. 做好赛前准备：全面、详细地了解和分析比赛安排及环境条件，对比赛中可能遇到的突发事件都事先考虑周全，对于比赛时出现失误如何应对也有预先准备的方案。这样，当出现问题时，运动员才能做到心中有数，而不会不知所措。

2. 正确的认识：出现失误，尤其是关键时刻出现失误时，运动员会感到可惜，或许还认为不应该出现失误。此时，生气、焦虑、伤心等没有丝毫的作用，而且还会影响到后面的比赛，甚至导致连续失误。要在平时的训练中养成正确对待失误的习惯。认识到失误仅仅是一次意外，不是正常水平的反映，不用因此而丧失自信。只有日常养成了好习惯，才不会在比赛中难以容忍自己的失误。

体育心理咨询中心

3. 迅速稳定情绪：失误后，应该采用一些办法尽快地稳定情绪，比如深呼吸、自我暗示、表象成功动作等，并借助于意志的力量进行调控。

4. 集中注意力：当出现失误时，很多运动员还会停留在前面的比赛中，内心还在嘀咕自己、责怪自己。此时，运动员应该立即提醒自己，将注意力从前面的比赛中回收回来，集中在下一个动作上。比如，可以通过回想赛前准备方案将注意力尽快地集中。

5. 坚定执行比赛方案：许多运动员出现失误后，就不敢坚持自己制订的比赛方案，不敢继续做动作，轻易放弃训练中练习很久的技战术动作，进行所谓的“调节”，导致准备比赛时精心制订的方案得不到执行，反而导致比赛的失利。

比赛出现意外情况时如何应对?

即使赛前进行了周密的准备,比赛时仍难免会出现一些意外情况,如比赛时间、场地、对手的临时变更,比赛器材装备的遗失或突然损坏,场上出现意外伤害事故,不可思议的技术失误等。

意外情况的发生常会打破运动员原有的心理平衡,出现注意涣散、情绪波动、思维混乱、信心下降、良好动作感觉消失等不利反应。此时,只要运动员能够采用一些恰当的应对方法,则仍能保持冷静、稳定情绪、集中注意,从容镇定地进行后续的比赛。

冠军说

体育总局人力中心

洛加尼斯:意外后的完美逆转

跳水名将洛加尼斯在1988 年汉城奥运会上做反向转体入水时,头部撞到了跳板。“我在入水前听到嘭的一声,当时还在想‘那是什么声音’,”洛加尼斯说,“很快我就意识到,天哪,我撞到脑袋了!”

“我的第一想法就是尴尬。我想,‘我该怎么爬出这个泳池?’这可是奥运会啊,我应该是一个很优秀的跳水运动员才对,可是优秀的运动员是不会跳这么糟糕的。”他笑着说。

后面他利用预赛参赛人数多、每轮耗时较长的环境条件,在比赛间隙处理伤口的同时,以自己平日掌握的心理技能,主动调节自己的注意力,回忆动作要领,在脑中进行动作表象,重新恢复自信,最终顺利完成了接下来的动作,并在次日的决赛中力战群雄,夺得桂冠。

健心房

意外情况的应对办法

为有效应对比赛中意外情况的发生，需做好以下几点：

1. 清醒认识，理智面对。意外情况发生时，首要的是接受现实，避免不良情绪持续激烈地存在，尽快让自己恢复平静。

2. 保持思维合理有序。立即停止头脑中的混乱或空白状态，坚持想当前，想要领，想准备方案，想应急措施。

3. 主动进行自我调节。依据赛场条件进行心理调控，如通过静坐、深呼吸、身体活动等，使自己快速放松；通过肯定性暗示语，如“放松”“镇静”“稳住”等，帮助自己排除干扰，稳定情绪。

4. 回忆比赛方案，找回动作感觉。待情绪稳定后，设法回忆比赛方案要点，通过默念技术要领提示语或对动作进行表象，恢复、强化动作感觉，重新树立高质量完成技术动作的信心。

体育总局人力中心

实用包

腹式呼吸放松法

1.将一只手放在胸部上方，另一只手放在腹部——让自己感受到呼吸时是用横隔膜而非胸腔肌肉；

2.用鼻子慢慢吸气，让肺充满空气，感受腹部向体外的方向扩张，放在胸部的那只手应该尽可能保持不动；

3.呼气时，让腹部向身体内部收回，将肺部所有的空气排出，再一次强调，放在胸部的那只手应该尽可能地保持不动；

4.注意：让呼吸尽可能深且缓慢。

比赛开局不利时怎么办?

比赛中运动员常会遇到开局不利、比分暂时落后的局面。此时,如果不能及时稳定心态,抑制住消极想法,则会增大后面比赛的难度,使不利局面持续下去。

一经打击就灰心泄气的人,永远是个失败者。

——作家 毛姆[英国]

冠军说

体育总局人力中心

中国女排:永不言弃登顶奥运 女排精神闪耀雅典

赛场上,运动员们为了胜利和荣誉努力拼搏,不到最后一秒哨声吹响绝不放弃,这种精神造就了许多的经典瞬间,同时也成就了许多令人拍案叫绝的精彩逆转。 雅典奥运会女排决赛,中国队对阵俄罗斯队,决赛的前两局中国队均有得分的机会,可惜关键分失分,主攻手王丽娜状态不佳,俄罗斯队的强攻关键时刻发威,中国队以两分的微弱差距 0比2 落后。关键时刻女排姑娘们保持镇定,顶住各方的压力,盯准对手的每一处失误,将后面的比赛打得虎虎生风。第三局俄罗斯队员的体能开始下降,进攻点低了,中国队扳回一局。第四局中国队在以 21比23 落后的情况下,连得四分实现逆转。接下来,中国姑娘越战越勇,在第五局以14比12 领先拿到赛点。此时,主教练陈忠和叫了暂停,细心地教导着每

一名球员，最终姑娘们夺得最后一分，赢得整场比赛的胜利。那一刻，姑娘们激动地哭了，所有队员和教练员都冲进场内紧紧相拥，二十年的等待与期盼，中国女排又圆了奥运冠军梦！

健心房

开局不利时的有效应对方法

1. 正视现实，稳定情绪。开局不利，可能由进入状态稍慢引起，也可能由对手超常发挥所致。不管缘何引起，生气、抱怨、沮丧只会干扰后面的比赛。理智的选择是快速接受现实。

2. 集中注意，专注当前。面对开局不利的局面，运动员常会将注意长时间停留在前面的比赛上，致使对后面的比赛造成很大干扰。此时，运动员需要及时提醒自己，或借助暗示语，通过表象技术动作，回想比赛方案，使注意重新集中于当前的比赛上。

体育总局人力中心

3. 坚定信心，不轻言放弃。开局不利时，运动员更要坚信自己的技术，坚信事先制订的比赛方案。只要比赛还在继续，只要自己不松懈，紧紧咬住对手，落后的局面就有扭转的机会与可能。

4. 对于比赛开局不利的局面，赛前制订比赛方案时应有所准备。例如，写下自己熟悉的积极暗示语，在不利局面时提醒和鼓励自己，遏制和消除不良情绪及消极思维，如“冷静、稳住、注意动作、按方案打……”

实用包

正念呼吸

正念呼吸是一种有效缓解压力的方法，也是提高专注力的有

效方式之一，此方法可以在任何场合、任何时间随时采用。

正念呼吸的方法很简单：首先，选一个舒适的姿势，坐着、靠着或躺着都可以；然后，将注意力集中在自己的呼吸上；接下来，我们可以利用数数的方式让自己的注意力专注在呼吸上。如每吸一口气，从一数到四；每呼一口气，从一数到四，当你掌握这一技巧后，便可将呼吸节奏放慢，吸气和呼气各数到六或是八。通过呼吸训练，你会发现：这种看似简单的方法，能够借助心理控制的呼吸技巧，有效缓解压力、维持专注。

都过去了，珍惜后面的机会！

——篮球运动员 迈克尔·乔丹［美国］

体育总局人力中心

怎样合理认识逆境?

比赛逆境是指在比赛中对运动员或运动队实现比赛目标构成主要威胁的那些情境。运动员赢得比赛的过程其实也是不断应对逆境的过程。面对逆境,运动员究竟该如何认知?下面列举几种对比赛逆境应持有的合理认知:

1.逆境的出现是正常的。

2.总有一些事情发生在你最不希望的时候。

3.你认为要合在一起才能确保成功的因素总不会一起获得。

4.没有任何预定计划能在遇到强敌对手后继续执行。

5.临上场前觉得有什么没准备好,那你已经准备得太多。

6.简单的事总是难以做到的。

体育总局人力中心

7.以前的成功不会如你期望般地再出现。

8.突然的精神崩溃是由微小的负面念头积累而成。

9.只有当下的适应合理,没有永久的完全合理。

故事会

变硬了的鸡蛋

一个女孩对父亲抱怨生活艰辛,处事艰难,不知该如何应对生活。

女孩的父亲是位厨师,他把女儿带进厨房,往三口锅里倒一些水,然后分别放入胡萝卜、鸡蛋和碾成粉末的咖啡豆开始煮。 20分钟后,他关上火,将胡萝卜、鸡蛋和咖啡盛出。他问女儿:“亲爱

的，你看见什么了？”女儿回答：“胡萝卜、鸡蛋、咖啡。”

父亲让女儿走近仔细观察这三样食物，并进行品尝。女儿发现胡萝卜变得软糯，鸡蛋煮熟后外壳坚硬，咖啡变得香气四溢。女儿问道：“爸爸，这意味着什么？”父亲对女儿说，这三样东西面临同样的困难——在开水中被煮，但它们的结果却不相同。胡萝卜入锅之前是坚硬干脆的，但进入开水之后，它变得软软糯糯。鸡蛋原来可以轻易被打碎，蛋壳保护着液体的蛋清和蛋黄，经开水一煮，它的内心变得坚固，而咖啡则不同，进入开水之后，它失去了自我之前的形态但是改变了水的状态。“你希望自己是哪一种呢？”他问女儿，“当逆境不期而遇，你该如何应对？你是胡萝卜，是鸡蛋，还是咖啡豆？”

面对逆境与困难，有人不屈不挠，勇往直前；有人驻足思索，另辟蹊径；有人不进则退，退缩不争。不同的处事方式导致不同的结果，成功或者失败，皆取决于前进道路上你的选择。

体育总局人才中心

健心房

有效的逆境应对方法有哪些？

逆境应对方法包括应对策略与应对技能两个方面。

高水平运动员常用的应对策略主要包括：解决问题的应对策略；解决情绪的应对策略；回避问题的应对策略；阿Q式应对策略。其中阿Q式应对策略表现的是一种与逆境共存的思想，如“胜败乃兵家常事”“船到桥头自然直”等。高水平运动员常用的逆境应对技能主要有：唤醒水平调节、注意力集中、表象演练、自我暗示、参赛行为程序和应对策略库制定等。

上述逆境应对方法都有助于运动员缓解心理压力，但使用时

需注意：尽量少采取回避问题的应对策略，而应直接面对问题。通过及时调节心理状态，改变比赛策略，寻求教练或心理专家帮助等，使问题得以解决。当然，如果问题难以立即解决（如自己或队友出现失误），也不宜纠缠于问题本身而影响后面比赛的进行。

小贴士

最佳唤醒水平[4]

根据运动倒U型理论，中等的唤醒水平更有利于比赛成绩的发挥，良性兴奋心理在某种程度上能够提升运动员的积极性，使其技术发挥达到最佳状态。通常运动员刚入场时较难进入良好的竞技状态，而有时候开局不利的局面恰恰激发了运动员的最佳唤醒状态，反而接下来产生超常的运动表现。

体育总局人力中心

实用包

结合运动过程的表象训练

表象训练是在暗示语的指导下，在头脑中反复想象某种运动动作或运动情境，从而建立和巩固正确动作的动力定型，有助于加快动作的熟练和加深动作记忆，从而提高运动技能和情绪控制能力的过程。表象练习一般从自然放松五分钟的放松练习开始：

1. 活化动员，告诉自己：你已得到了充分的休息，你的头脑清醒，注意集中全身充满力量，准备投入新的工作。

2. 表象练习。如乒乓球运动员可表象站在对面的对手正在给你发球，此时应特别注意调整好引拍挥拍方向、用力程度、击球部

位、重心交换、步法移动、放松和紧张的配合，以及还原动作……再如，跳高运动员可以表象自己打破个人纪录时的过杆动作；跳远运动员可以想象自己助跑和腾越的成套动作；长跑运动员可以在跑的过程中表象盖房子做算术题或想象自己是一列火车在向前奔跑等，这有助于消除肌肉酸痛和单调乏味的感觉。

注意：由于没有实物的支持，表象不如感知觉那样直观，很难长时间将注意力集中在表象上，因此表象的时间不宜太长。

这就是射击比赛，有时比的就是“9.9和10之间的差距”。

——射击运动员 张梦雪［中国］

体育总局人力中心

艺术·人生

推荐电影：《挑战者姚明》

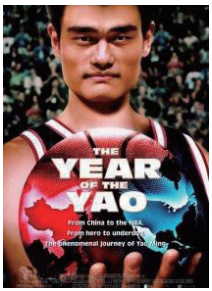
导　　演：詹姆斯·斯登

主　　演：姚明、查尔斯·巴克利、卡蒂诺·莫布里

上映时间：2004.09

电影简介：故事从姚明成为NBA状元秀谈起，沿着他抵达美国后

（扫码看电影，视频来源：爱奇艺）



前几场的低迷状态、到斯坦普中心的爆发、巴克利吻驴屁股、成为广告明星、汤姆贾诺维奇生病、火箭无缘季后赛层层推进，大量姚明与翻译科林赛场下的对话和赛场外的生活穿插在这些主要事件之间。

推荐理由：电影中的姚明并不是天生的英雄，他是通过努力和坚持成为强者。这部电影告诉我们生活中每个人都会遇到逆境，唯有努力与拼搏，慢慢调整自己的状态，才能走出逆境走向成功。

名人名言

困难是欺软怕硬的。你越畏惧它，它越威吓你。你越不将它放在眼里，它越对你表示恭顺。

——作家 宣永光[中国]

体育总局人力中心

不因幸运而故步自封，不因厄运而一蹶不振。真正的强者，善于从顺境中找到阴影，从逆境中找到光亮，时时校准自己前进的目标。

——戏剧家 易卜生[挪威]

“别紧张，放松些，别让生活太难。”我经常跟好朋友“老虎”伍兹说起这些。学会以高境界的态度看待生活中的喜怒哀乐，这也不失为一种超脱。我认为，年轻的球员们更应学会“为现在而生活”，让生活自然发展。遇见困难和挫折，别纳闷，你就可以这么大能耐，不必苛求生活中原本就子虚乌有的那份“完美”。你还要学会体验过程，如果不知道享受获得成功的历程，那将

来的成功就不会显得那般美妙了。

——篮球运动员 迈克尔·乔丹[美国]

参考文献

[1] 原黎君,唐景丽.大学生篮球运动员应激比赛情境与运动成绩相关性研究[J].武汉体育学院学报,2017,51(02): 69-73.

[2] 李洋,张力为,张连成.挑战—威胁状态理论与运动员竞赛中的自我控制[J].心理科学进展,2013,21(09):1696-1710.

[3] 张力为.解释比赛“Choking”的新视角 :心智游移理论[J].体育科学,2017,37(02):37-46.

[4] 张力为,毛志雄.运动心理学[M]. 上海 :华东师范大学出版社,2003.

体育总局人力中心