

主题六

心理疲劳



痛苦与疲劳是成功的踏脚石，
而不是绊脚石。

只要你有恒心，愿意把时间和精力花在上面，没有什么事是达不成的。

——游泳运动员 菲尔普斯【美国】

什么叫心理疲劳？

运动训练会给运动员带来两种疲劳：生理疲劳和心理疲劳。生理疲劳的表现是想干但干不动，如跑3000米到最后冲刺时的精疲力竭；心理疲劳的表现则是能干却不想干，如休息了两天仍然不想进训练馆（一想训练就头疼）。心理疲劳有三个重要标志：①情绪和体力的耗竭感，②成就感的下降，③对运动训练的消极评价。心理疲劳有两个消极结果：厌倦训练和运动寿命缩短。研究表明，运动员有时、经常或总是出现厌倦训练症状的百分比为84%；心理疲劳常见于长时间大负荷训练的中后期（42%），封闭性训练阶段（35%）和重大比赛前、后（33%）^①。



天津女排：老将新兵各有侧重

为迎接2016年6月举行的全国女排冠军赛，天津女排提前3个多月就进入赛前备战阶段。主教练王宝泉在之前的全国联赛中发现年轻运动员基础技术不够扎实，因此在备战中深耕年轻队员的基本功，意在打造人才梯队。与此同时，对于陈丽怡、殷娜、张晓婷、李莹等老将来说，可以利用这段时间缓解压力，恢复体能，为下一阶段的比赛做充足储备。

王宝泉在接受采访时曾表示：持续近3个月的全国联赛使得全队压力较大、身心疲惫，特别是老运动员，这导致休赛期生病的队员也比较多，陈丽怡感冒发烧，殷娜旧伤复发。教练就给这些队

员一些假期,让她们尽快把身心调整好,早日归队参加备战。

小贴士



体育总局人力中心



健心房

如何控制心理疲劳?

控制心理疲劳的主要方法包括以下9种。

1.系统监测:系统监测是早期干预的前提。可利用包含15个题目的《运动员心理疲劳问卷》(ABQ)进行监测,也可以利用包含40个题目的《简式心境状态量表》(POMS)进行监测。

一旦放弃了，比赛就那样结束了。

——日本漫画《灌篮高手》

2.自主决策：教练员应为运动员提供尽可能多的自主决策的机会（如让运动员决定耐力训练是长跑还是游泳，决定准备活动是采用第一套方案还是第二套方案），增强运动员的自控感，减少运动员的被练感。

3.变换训练方式：如变换准备活动的音乐、身体训练的内容、技术训练的形式、训练场地的布置等，以缓解训练的单调和枯燥。

体育总局人力中心

4.变换休息方式：应当鼓励运动员发展训练以外的兴趣和爱好，鼓励他们在休息时间投入自己喜欢的课余活动（如读书、编织、上网等）。同时，也需要经常性地组织一些有益身心健康的集体休闲活动（如拓展训练活动），以丰富运动员的业余生活，防止运动员由于过度关注训练、比赛所造成的心理疲劳。

5.增加社会支持：送运动员生日贺卡，在他们失败、困难、伤病时给予更多关注，给他们的父母打电话问候等，均有助于使运动员感受到教练的关注、集体的温暖，减轻心理疲劳感。

6.设置短期目标：训练和比赛的短期目标容易使运动员更快得到积极反馈，进而维持对训练的兴趣及提高自信。因此，应当帮助运动员设置多样化的短期目标，包括技术训练目标、身体训练目标、心理训练目标、伤病恢复目标等。这些目标应可操作，可检

验,时间短(如每天的目标、每周的目标等)。

7.诚心悦纳自我:接受自己的优点与缺点,接受自己的成功与失败,保持乐观豁达的态度,有助于以良好心态应对困难,保持自信,减轻心理疲劳的感受。

8.注意营养补充:一些食品中的营养物质(如香蕉)有助于控制心理疲劳。吃黑芝麻、核桃仁、瓜子仁,或者吃巧克力等可提高色氨酸利用率,保持5-HT的正常水平(提高则产生抑郁),提高抗抑郁的能力。

9.放松练习:系统的放松练习有助于降低神经系统的兴奋性,使肌肉和中枢神经系统得到充分放松。放松练习中经常使用的腹式呼吸有助于改善植物性神经系统的功能,缓解由于高压、长期单调生活以及大训练负荷带来的身心不适。

体育总局人力中心

实用包



如何监测心理疲劳?

可利用《运动员心理疲劳问卷》(ABQ)进行监测。该问卷共15个题目,5分钟内可以填写完毕。测验分数涉及3个不同方面:情绪和体力的耗竭感、成就感的下降、对运动训练的消极评价。也可以利用《简式心境状态量表》(POMS)进行监测。该问卷有40个题目,测验分数涉及7个不同方面:紧张、愤怒、疲劳、抑郁、慌乱、精力、自尊。

上述两个问卷可用于不同运动员之间的横向比较,也可用于一个运动员不同时间的自身对照,还可以用于不同运动员心理疲劳变化情况的比较。但是,由于可能产生社会赞许效应,这两个问卷不可用于选拔情境。

艺术·人生

推荐图书:《累从何来——别把心理疲劳不当回事》

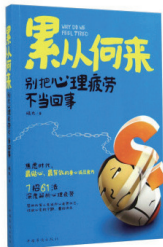
作者:晓光

出版社:中国华侨出版社

出版时间:2014.11

内容简介:随着社会的发展,人们的生活节奏越来越快,来自工作和生活的巨大压力使得越来越多的人处于心理疲劳的状态,这些人的身心健康和生活质量也受到了巨

大的影响,因此心理疲劳问题受到公众的关注。该书以心理疲劳为主轴,帮助读者辨别疲劳的表现形式,分析疲劳产生的原因,根据其引发的后果提出贴近实际、满足需要、便于操作的“妙招”。



推荐理由:残酷的竞争给运动员带来的不仅仅是难以摆脱的身体疲劳,长期面对比赛带来的巨大压力,心理疲劳的产生也在所难免。本书可以帮助运动员更加清晰地认识到心理疲劳的表现形式、产生原因、解决办法,一步步走出心理疲劳状态,找回训练的激情、比赛的斗志,突破自己,再创辉煌!

名人名言

经得起各种诱惑和烦恼的考验,才算达到了最完美的心灵健康。

——哲学家 培根[英国]

对具有高度自觉与深邃透彻的心灵的人来说,痛苦与烦恼是他必备的气质。

——作家 陀思妥耶夫斯基[俄国]

参考文献

- [1] 林岭.运动性心理疲劳的概念模型、多维评定、影响因素及干预措施[D].北京:北京体育大学,2006.

体育总局人力中心