

主题十三

赛后恢复



谁不会休息，谁就不会工作。

——苏联缔造者 列宁 [苏联]

为什么要进行赛后心理恢复？

一场激烈的比赛会给运动员留下深刻的印象。一般来说,不管成功与失败,运动员都会产生两种情绪体验。

如果取得了好成绩,为国家争了光,受到领导重视,媒体大力宣扬,亲朋好友的祝贺等,运动员会体验到满足感和优越感,迫切希望能够更进一步提高自己,自信心获得大大提升。但也有运动员可能会因此自觉不自觉地形成对自己的过高评价,忽视自身的不足,导致盲目自信,而对下一步的训练较少去思考。

当比赛失败后,有运动员能够照样保持信心,能够正确地分析成功和失败的原因,并认真总结经验,吸取教训,更加努力地训练,力争在后面的比赛中获得成功。也有运动



员感受到不满、气恼或不愉快,因此产生较低自我评价,否定自己的一切,自信心极度降低,对训练和比赛没有兴趣,甚至会想到中断运动生涯。

目前,教练员和运动员基本以比赛的结束作为心理训练的结束。但实际上,比赛对心理产生的影响不会随着比赛结束而马上消失,而是以隐蔽的方式进行着激烈的活动,这种心理活动常伴随着较多的能量消耗,达到一定程度时,可能会造成消极的影响。赛后心理恢复是心理训练的重要内容,主要目的是使运动员尽快从兴奋状态恢复至平静状态,正确对待成功与失败,以合理归因的方式总结经验,将注意指向今后的训练和比赛。



故事会

思考也是一种恢复方法

曾有记者采访比尔·盖茨有关成功的秘诀,他语气坚定地回答:“今天的成功一是靠勤奋地工作,二是靠刻苦地思考。”诚如其所说,勤奋工作与刻苦思考相辅相成,刻苦思考可以避免工作的盲目,而勤奋的工作又会为思考提供源泉。一次有效的深入思考,胜过千百次鲁莽的行动。爱因斯坦曾说过:“要善于思考、思考、再思考,我就是靠这个方法成为科学家的。”一个善于思考的人,才是力大无边的人。是思考让他们成为行业的佼佼者,是思考让他们扬长避短不断前进。

思考不但是一条通往成功的捷径,也是一种恢复身心的方法。每当我们结束一天辛苦的工作,不妨停下来仔细思考这一天的经验抑或是教训,在收获中进步,在失败中成长,为第二天的工作设定目

标,使每一天的工作都能充实高效。行成于思毁于随,让思考驱赶草率,让思考助力成长,让思考复原身心。

今后你还将经历不断的失败,那时你
也会获得重振旗鼓的强大。

——日本漫画《哆啦A梦》

健心房

赛后心理恢复的常用方法有哪些?

经过一场比赛,运动员会有很大的体能和神经能量的消耗,心理恢复可关注以下几点。

1. 尊重个体差异:运动员每个人性格、经历不同,进行心理恢复的方法也有所差异,因此,应该尊重运动员的个人需要。有的运动员喜欢独自一人安静下来,教练员就可以给予运动员独处的时间。有的运动员喜欢与他人进行沟通与交流,教练员就应该给予更多的情感支持。

2. 给予客观评价:不管运动员比赛成绩如何,教练员不要盲目赞扬或责怪,而是应该给予客观的评价,让运动员能够正视各种问题,和教练员一起分析成败的原因。同时,帮助运动员树立信心,鼓励他们争取上进。

3. 进行心理放松:音乐能影响人的大脑和身体。比赛结束后,可以选取一些优美的音乐或自己喜欢的音乐,全身心地投入音乐之中,消除紧张的比赛留在大脑皮层的强痕迹。也可以组织或参

加一些文体活动,如音乐会、郊游等。另外,想象放松的效果也不错,让运动员选择一个舒适的环境,处于安静状态,闭上眼睛,想象自己处于某种感到放松的环境之中。

小贴士

心理按摩^[2]

心理按摩是通过言语暗示引起内部心理状态变化,达到机体松弛的作用。体育运动中的心理按摩,主要起放松作用,也有振奋心理活动状态、调节运动员情绪强度、改变运动机能水平等作用。

对紧张的现代人来说,是一剂特殊的“按摩”良方,它会让人们的心理和身体更健康。心理按摩包括幽默、音乐、绘画、观花、读书、想象、宽恕、自语等具体按摩技术。

体育总局人力中心

实用包



竞赛失败应对量表^[1]

竞赛失败应对是运动员对竞赛失败的压力及其所引起的情绪控制的认知和行为努力。应对方式是一种重要的赛后心理中介因素,竞赛失败的应对则是赛后心理调整中最重要的一环。正确的处理与失败有关的内外部因素,对运动员来说不仅是重要的赛后心理卫生问题,同时也将对未来的训练和比赛产生巨大的影响。

该量表由李伟、毛志雄(2004年)编制,分为容忍与失助性反应、情感求助宣泄、问题解决、回避与幻想四个维度,共24题,得分范围24~120分,某个分量表得分越高,表示该应对方式测试者越

可能采用。

● 容忍与失助性反应、回避与幻想属于消极应对方式,运动员应引起注意并加以纠正;

● 情感求助宣泄、问题解决属于积极应对方式,应加以保持。



艺术·人生

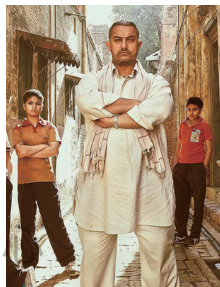
推荐电影:《摔跤吧!爸爸》

导 演:尼特什·提瓦瑞

主 演:阿米尔·汗、法缇玛·萨那·纱卡

上映时间:2017.05

电影简介:影片讲述了印度摔跤国手马哈维亚·辛格·珀尕,因生活所迫不得已放弃摔跤。本想将自己的摔跤事业在孩子身上延续,无奈造化弄人,他接连生了四个女儿。一次偶然的机会他发现了女儿身上的摔跤天赋,自此他开始教女儿练习摔跤,努力培养两个女儿成为世界级摔跤手,尽管其间有极大的困难,也发生了许多趣事,最终大女儿成为英联邦摔跤比赛冠军。



(扫码看电影,视频来源:腾讯视频)

推荐理由:《摔跤吧!爸爸》根据印度摔跤运动员真人真事改编,讲述了曾经的摔跤冠军辛格打破印度传统,培养几个女儿成为女子摔跤冠军的励志故事。影片中“爸爸教练”在女儿吉塔连续多次在世界杯大赛首轮遭遇淘汰后,用博大的胸怀给予女儿最温暖的依靠、坚定的

支持,用实际行动帮助女儿恢复自信,找回昔日状态。影片中“爸爸教练”对女儿的心理支持与疏导,值得教练员、运动员学习和深思。

名人名言

自满、自高自大和轻信,是人生的三大暗礁。

——作家 巴尔扎克[法国]

一个人知道了自己的短处,能够改过自新,就是有福的。

——作家 莎士比亚[英国]

尽可能少犯错误,这是人的准则;不犯错误,那是天使的梦想。尘世上的一切都是免不了错误的。错误犹如一种地心吸力。

——作家 雨果[法国]

参考文献

- [1] 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.
- [2] 张忠秋,马红宇,等. 心理咨询与心理调控手册[M]. 北京: 北京体育大学出版社,2012.

附录一 电影、图书推荐

主题一 动机	推荐图书： 《我是冠军》	作者：吕保军	
	推荐在线课程： 运动活动的动机	作者：运动心理学课程团队	
主题二 自信	推荐电影： 《卡特教练》	主演：萨缪尔·杰克逊、罗伯·布朗、瑞克·冈萨雷斯	
	推荐在线课程： 运动员心理素质培养	作者：谷丽颖	
主题三 情绪控制	推荐图书： 《如何控制负面情绪》	作者：约翰·A.辛德勒	
	推荐在线课程： 焦虑与运动表现	作者：运动心理学课程团队	
主题四 逆境应对	推荐电影： 《挑战者姚明》	主演：姚明、查尔斯·巴克利、卡蒂诺·莫布里	
主题五 压力应对	推荐图书： 《越压越有力》	作者：李宏飞	
主题六 心理疲劳	推荐图书： 《累从何来——别把心理疲劳不当回事》	作者：晓光	
主题七 注意控制	推荐图书： 《平凡的世界》	作者：路遥	
	推荐在线课程：运动活动的注意状态	作者：运动心理学课程团队	

续表

主题八 自我控制	推荐电影： 《当幸福来敲门》	主演：威尔·史密斯、 贾登·史密斯、 桑迪·牛顿	
主题九 心理准备	推荐图书： 《心态好一切都好》	作者：舒雅 鲁吟	
	推荐在线课程： 比赛的心理准备与 心理调节问题	作者：运动心理学课 程团队	
主题十 比赛定位	推荐电影： 《洛奇》系列电影	主演：西尔维斯特· 史泰龙、塔莉娅· 夏尔	
主题十一 适应能力	推荐图书： 《适应力》	作者：张旭	
主题十二 团队凝聚力	推荐图书： 《击掌为盟》	作者：[美]肯·布 兰佳	
	推荐在线课程： 性格密码与 生涯秘钥	作者：谷丽颖	
主题十三 赛后恢复	推荐电影： 《摔跤吧！爸爸》	主演：阿米尔·汗、 法缇玛·萨那·纱卡	

注：电影及课程视频可扫描二维码观看。

附录二 运动员常用心理量表

简要说明

第一,运动员心理特征及心理状态的测验,不仅仅可以选择心理量表这种自我报告的形式,还可以选择采用仪器进行的测量方法。神经心理的测试方法如功能核磁共振、事件相关电位;生理的测试方法如皮点、肢端血容、心率;行为的测试方法如眼动、反应时、闪光融合频率;内隐认知的测试方法如内隐联想测验,等等。

第二,所有心理测验,包括自我报告的测验、仪器的测验,均需要由心理学专业人员操作实施、进行数据分析并对测验结果进行解释反馈。

常用心理评定量表(10个)

专题	测验名称	测试的核心内容	题量	编制者
1 运动动机	成就倾向个体差异测试表	追求成功动机与避免失败动机	38	Mehrabian等, 1968
	社会取向与自我取向运动成就动机量表	社会取向与自我取向	60	姒刚彦等, 2003
2 意志	运动员意志品质量表	4个维度的意志品质: 自觉性、独立性、果断性, 坚韧性	36	李佑发, 2007
3 情绪	简式心境状态量表	7个维度的心境状态: 紧张、愤怒、疲劳、抑郁和慌乱 5个消极情绪维度和精力、自尊感 2个积极情绪维度	40	祝蓓里, 1995

续表

专题	测验名称	测试的核心内容	题量	编制者
	赛前情绪量表	4个维度的赛前情绪：自信、躯体焦虑、个人失败焦虑和社会期待焦虑	64	张力为，2000
4 自信	运动自信量表	运动特质自信与运动状态自信	26	Vealey 等，1986
5 心理技能	运动表象问卷	5个维度的运动表象：动机性具体表象、动机性整体唤醒表象、动机性整体掌控表象、认知性具体表象以及认知性整体表象	30	Hall 等，1998
	中国运动员应对量表	4个维度的应对方式：集中解决问题的应对、集中处理情绪的应对、回避应对、超越应对	24	钟伯光等，2004
6 训练状态	运动员心理疲劳问卷	3个维度的心理疲劳程度：成就感的降低、情绪/体力耗竭、对运动的消极评价	15	Raedeke 等，2001
7 凝聚力	群体环境问卷	4个维度的团队凝聚力：群体社交吸引力、群体任务吸引力、群体社交一致性、群体任务一致性	15	Carron 等，1985

说明：上述量表及评分方法可参见：张力为，毛志雄. 体育科学常用心理量表评定手册(第二版)[M]. 北京：北京体育大学出版社，2009.