

主题九

心理准备



我能够想象出自己将成为什么样的运动员。我清楚地知道我应该做什么，并且能有针对性地集中精力。

——篮球运动员 迈克尔·乔丹 [美国]

◆ 比赛预案该如何撰写？

撰写比赛预案是赛前准备的一项重要工作。详细的、针对个人需要、切合比赛实际的比赛预案,既有助于避免问题的发生,也可使在问题发生时,做出及时有效的应对。

在撰写比赛准备的“心理—行为”程序时,可给出针对比赛前一天、当天准备活动、检录等候时段、临赛前、比赛每轮次间可进行的心理、行为调节等内容,借此使比赛时的“心理—行为”合理有序,适合比赛要求。

在撰写比赛中心理问题的应对方法时,可针对赛中可能遇到的心理问题,给出适合自己的调节策略及方法,如:过度紧张怎么办? 注意不集中怎么办? 出现失误时怎么办? 等等。

体育总局人力中心



冠军说

丁宁：准备不充分才是输球的原因

在瑞典举行的2018年团体世乒赛中,中国女队半决赛逆转战胜中国香港队晋级决赛,然而比赛中出现失误的却是女子乒乓球大满贯得主——丁宁。赛后在面对记者采访时她直言:“(第一场的失利)还是自己发挥不好,就是之前没交手过,准备不太充分,也就是大概想一想,节奏啊什么的,感觉很难



投入。”显然,没能全力准备比赛、分析对手成为输球的关键因素。

那场比赛中,丁宁似乎游离在场外,整场都找不到自身节奏。“第一场输了还是给自己敲了警钟,当时在外面反思了一下,一定要把自己状态和拼劲拿出来。”在及时总结失利原因后,丁宁接下来的表现没有让支持她的球迷们失望,以3比1的总比分帮助中国队拿下关键一分,进而成功逆转锁定胜局。

小贴士

比赛预案^①

是教练员和运动员根据比赛目标而为比赛进程制订的详细计划,其内容通常包括赛前训练的准备、比赛期间的准备、比赛准备的“心理—行为”程序以及各种比赛中心理问题的应对策略等。比赛预案的撰写不必求全,但务必切合个人的情况与需要,突出重点,对准备工作进行认真、细致的思考与梳理,并给出富有可操作性的对策与方法。

健心房

比赛预案制定方法^①

1. 明确建立比赛预案的目的:制定比赛预案的主要目的是提高运动员应对各种重大及突发情况的能力,做到有备无患。因此,需要细化赛前及赛中可能出现的各种问题,制定具体应对策略,做好全面准备。

2. 认识制定比赛预案的作用:首先,全面分析比赛形势和对

手情况,以便准备更充分、更细致。第二,建立比赛预案有助于增强运动员比赛信心。无论发生什么情况,都能沉着冷静处理。第三,有利于运动员与教练员之间的沟通。在制定应对策略时,通过交流可以使教练员更加了解运动员的想法,也使得运动员更理解教练员的意图。第四,有助于运动员在比赛时注意的集中和思维的净化,避免产生过多杂念。

3. 比赛预案内容制定:运动员在大赛前制定的比赛预案,其内容应当是全方位的,重点是技战术的准备,同时也应包括新闻媒体采访和衣食住行等其他准备,甚至包括意外突发状况。

(1)比赛技战术准备(表3)

表 3 参加 xxx 比赛预案

比赛阶段	阶段任务	出现问题	解决对策
赛前	休息	如果赛前一晚失眠	我会……
	饮食	如果赛前误食违禁食品	我会……
	装备检查	如果赛前训练时装备损坏	我会……
	赛前训练	如果赛前训练安排过量	我会……
	心理准备	如果赛前焦虑、心神不宁、坐立不安	我会……
赛中	场地热身	如果热身时拉伤	我会……
	比赛入场	如果入场时遭遇客场观众挑衅	我会……
	挑选场地	如果没有挑到心仪场地	我会……
	正式比赛	如果比赛中大比分落后	我会……
	局中暂停	如果局中暂停时,发现忘带水(运动饮料)	我会……
	局间休息	如果局间休息时,没来得及上厕所	我会……

注:为避免运动员产生思维定式,故未列出解决对策。

比赛技战术准备方案并没有固定的格式,但可以本着提出问题和制定对策的原则进行,写在比赛预案中,可以采用“如果……我会……”的形式。比赛预案的制订一定要突出个人特点,预案的格式和重点完全因人而异、因任务而异,运动员之间不可以相互抄袭套用,只能相互参考,结合自身情况进行转化。

(2) 比赛新闻采访准备

在准备接受新闻媒体采访时,最重要一点是要采取积极面对,而不是消极回避的态度。基本原则是不能打扰或影响运动员或整个运动队的训练和比赛。同时,应制订一个新闻媒体采访计划或方案,让每位运动员都明白并自觉执行。

史蒂夫·加拿大第一个世界杯高山滑雪男子冠军,在接受新闻媒体采访时的个人计划如下:

①新闻发布会。宣布公众关心的一些问题,如选手村、场地、饮食、交通及路线等。

②站立式采访。每天只在比赛结束后于混合采访区接受站立式采访(回答如“你认为今天的比赛表现如何?”等问题)。

③推销性拍照。为减少赛后采访时间,可以事先准备一些相关的照片或视频,提供给新闻媒体,以供他们宣传使用。

不要失去信心,只要坚持不懈,终会有
成果。

——科学家 钱学森 [中国]



实用包

新闻采访法^[2]

1.理解记者采访是他们的职业需要和工作内容,不要将采访看作为记者对自己的特殊行为。这样考虑,可以淡化对采访的戒备和敌意。

2.把采访当作宣传自己的机会,树立自己的良好形象。

3.重大比赛前,由领队、教练和队员共同制订新闻采访计划,规定接受采访的时间、地点、形式、可以回答以及不可以回答的问题、回答问题时的原则,等等。

4.接受采访时,要直视记者或镜头,以显示自己的信心;要用镇静、平和、坚定的语气回答挑衅性问题;要用微笑面对赞扬和褒奖。

5.遇到含有敌意的问题时,放慢回答语速,以稳定自己的情绪,并给自己留出边说边思考如何回答的时间。

6.遇到不想回答的问题时,可以声明“对不起,我不想在一个场合谈及这个问题”或“对不起,你或许可以向其他人询问这个问题”,等等。



前一天比赛表现不好时,如何进行第二天的准备?

前一天的比赛表现不好可能会引发消极情绪,导致自信心有所下降,集体项目成员之间可能会出现沟通问题等。



冠军说

施密特：首轮输球不是坏事

2018年8月5日,中超联赛第16轮比赛在北京中赫国安队主场打响,本场比赛北京国安队将对战老对手山东鲁能队,这也是两支球队在本赛季的第二次对垒。首回合比



赛,客场作战的北京国安队0比3不敌对手,首遭败绩。对这两支处于积分榜前列的队伍而言,这场比赛无异于一场榜首大战。

在赛前发布会上,北京国安队主教练施密特在回答记者关于首回合失利是否会对队员产生心理阴影的问题时坦言:“虽然第一场比赛输给鲁能队,但那场失败彻底把国安打醒了。之后,我对球队的打法与阵容进行了较大调整,所以现在看当时那场比赛输给鲁能并不是一件坏事。过去的事情已经无法改变,我们能做的就是打好明天的比赛。”



比赛失败后的备战方法

1.及时总结第一天比赛中出现的问题,在每个问题后都提出解决方案,并且最后以今天表现中的优异之处来结束第一天的总结,最大限度保护运动员的自信心。

2.如有必要,及时讨论并调整比赛预案,如无须调整,则重新集体根据预案进行准备。集体项目需要鼓励大家采用各种方式沟通,解开可能出现的心结,确保较强的团队凝聚力。

3.回顾一些本队的经典取胜战例,明确自身优势。可能的话观看经典的获胜比赛录像,或结合一些优秀运动员的比赛案例鼓舞运动员,树立新的获胜信念。



比分落后应对法^[2]

1.认可现实:已经发生的事情无法控制,只能在认识上认可和情绪上面对,不要向“如果……就不至于……”的方向思考。

2.回忆自己过去在比赛中反败为胜的经历,重温当时自己取胜的方法和策略,坚定必胜信心。

3.提醒自己:领先的优势往往是暂时的,而战局的变化则是迅速的。赛场风云变幻,没有永恒!

4.将注意力集中在可控的即将采取的应对措施上。

5.在规则允许的范围内,通过擦汗、慢走、检查器械、与场外教练交谈等方式放慢比赛节奏,引起对方烦躁,打乱导致比分落后的技战术定式。



前一天比赛表现完美时,如何进行第二天的准备?

对于比赛,每一天应当做的事情和采用的思维,都体现在赛前个性化的比赛准备程序中。在常规比赛程序的基础上,还需要有一些突发情况的应对预案,前一天比赛表现完美时的准备属于其中的一种。

永远不要低估一颗总冠军的心。

——篮球运动员 鲁迪·汤姆贾诺维奇[美国]

体育总局人力中心



冠军说

马林：赛前进行心理建设 马林再回熟悉舞台

作为世界女子羽毛球头号种子,西班牙选手马林在里约奥运会周期中曾三次问鼎世界大赛桂冠。正因如此,世界羽毛球女单也进入了“马林时间”。但里约奥运会后的两年,马林似乎“消失”了。直到2018年世锦赛,羽毛球女单赛场才再次传来马林尖锐的吼叫和一场场胜利的消息。半决赛中,她战胜了老对手何冰娇,跨入世锦赛决赛的赛场。结果虽然完美,但这场比赛却赢得并不轻松,首局马林13比21失利,但马林及时调整比赛节奏,稳定发挥,上演了逆转好戏。

马林在赛后的采访中表示：“明天的决赛，我要专心地执行战术，不管在任何时候，都要做到这一点。不管是对阵辛杜还是山口茜，都会很艰难。我觉得自己只有做到最好，把自己的全部实力发挥出来才有希望夺冠。”同时，马林还透露：“在这次比赛前三周，我在心理上对比赛做准备，我觉得心理上的一些问题要解决，现在我已经准备好了一切。”



健心房

比赛胜利后的备战方法

1.如果当天的比赛表现近乎完美时，建议对自己说“这才是我（们）！这才像我（们）！”暗示自己完美的表现是自己可以做到的稳定表现。不要对自己进行“超常发挥”一类的暗示，因为“超常发挥”其实是对所表现出来的能力的稳定性进行否认，是一句不好的提示语。

2.在总结第一天的成功经验后，就要迅速地投入第二天比赛的准备中去，仍然按照常规的预案完成需要完成的程序，并针对对手或第二天的比赛要求进行准备，不要由于第一天的表现而对过程目标进行过大的调整。

3.在睡前可以重新进行一次完美表现的表象，将积极图像在脑海中加以巩固。



实用包

比分领先应对法^[2]

1.如果出现怀疑自己的倾向，则提示自己：我的训练更加努

力,我的准备更为充分,我的发挥更为正常,所以才有现在的优势。敢于胜利!

2.如果出现轻敌大意的倾向,则提醒自己:领先的优势往往是暂时的,而战局的变化往往是迅速的。赛场没有永恒,不能掉以轻心,马虎大意!

3.在头脑中想想一个大大的“0比0”,以提醒自己从零开始。

4.为了扩大战果,应保持原来的比赛节奏甚至加快比赛节奏,不给对方调整心态和战术的机会。

当人们问及我哪一个进球是最精彩、漂亮的?

我的回答是:下一个!

体育总局人力中心——足球运动员贝利[巴西]

赛前心理准备常包括哪些内容？

预则立，不预则废。良好的赛前心理准备是获取比赛胜利的重要条件之一。结合项目、比赛及个人情况，做好赛前心理准备工作，将有助于促成运动员良好的心理状态，继而在比赛中拥有出色的发挥。



故事会

没有准备，狮子老虎也会被“吓跑”

著名文学家林语堂先生一生应邀做过无数场讲演，其风趣幽默的演讲风格，给听众留下深刻印象。林先生有一个习惯，一般不接受即兴演讲，他认为没有事先准备的演讲是强人所难，成功的讲演必须要做充分准备，内容才会充实，形式才会新颖，表达才会动人。

一次林语堂先生应邀参访一所大学，并与师生共进午餐，此间校长再三邀请林语堂对同学即席讲话，林语堂推辞不过，于是便走上讲台，讲了一个故事：

古罗马时期，暴虐的帝王喜欢观看“人兽厮杀”，经常把人丢进斗兽场，眼睁睁看着猛兽把人吃掉。有一天，兽栏里的一幕把皇帝惊呆了，只见一个身材矮小的人，面对凶猛的老虎时镇定自若，对着老虎耳语一番，老虎便默默地离开了。错愕之余，皇帝又放了一头狮子进去，此人依旧对着狮子轻言了几句，狮子也悄悄地离开了。此时皇帝赶忙把此人放出来，问他：“你到底对老虎、狮子说了什么，它们为何都不吃你？”此人答道：“很简单，我只是告诉它们，吃我可以，但吃过以后，你要做一场讲演。”

小贴士

最佳表现^[1]

最佳表现是指一个人在某项活动中的行为超越了其自身在正常水平的现象。它可以通过多种活动表现出来,比如身体力量、运动才能,甚至日常工作等。其具有如下特征:

1. 清晰的注意指向;
2. 高水平的行为表现;
3. 对活动任务本身的迷恋;
4. 自发产生,不期而至;
5. 强烈的自我意识;
6. 对个人实力的意识;
7. 极大的满足感;
8. 发生的短暂性;
9. 对这种卓越状态的不可描述性。

体育总局人力中心

健心房

赛前心理准备的内容

虽然不同运动项目、不同类型比赛的赛前心理准备会有不同,但通常包括以下内容:

1. 设置合理的比赛目标。目标设置应以对自己和对手情况的客观分析为基础;应由教练员与运动员协商完成;应做到多级目标(最佳目标、现实目标)共存;内容应以技术完成情况为主。

2. 树立坚定的比赛信心。要相信自己的技术,相信自己的比赛能力,认可自己的优势,采取积极的思维方式。

3. 调节好情绪状态。面对比赛,运动员应保持适度的兴奋和紧张

感,有效动员机体能量,使精力更充沛,感觉更敏锐,思维更快速清晰。

4. 保持思维清晰。清除杂念,理性思考有关比赛的各种问题,集中精力做好思想上的准备。

5. 建立合理的比赛“心理—行为”程序。根据比赛需要,制定出在特定时段、环节应该“想”与“做”的事情,帮助从“心理—行为”上做好比赛的准备。

如果你热爱一件事时你就会为它克服一切困难。

——篮球运动员 科比·布莱恩特 [美国]

小贴士

体育总局人力资源中心 多维焦虑理论

当认知焦虑提高时,操作活动水平相应降低,两者呈线性关系。认知焦虑是指赛前或赛中运动员主观上对即将到来的比赛的即时性担忧,即赛前赛中越担心比赛结果,比赛成绩越差。

其次,反之随着自信心的增强,操作活动水平提高,两者也呈线性关系,即运动员在比赛中越有自信,焦虑水平就越低,比赛成绩就越好。

最后,以生理特征为主的躯体焦虑与操作活动的关系是倒U型的。躯体焦虑是指赛前或赛中运动员即刻存在的自主神经系统的激活状态,主要表现为心率加快、呼吸急促、手心冰凉潮湿或肌肉紧张,即适度的生理紧张对比赛成绩是有帮助的,但是过度的生理紧张同样会极大地影响运动成绩。

赛前准备活动做得不顺利怎么办？

赛前准备活动是进入比赛之前的最后一个环节,其完成的情况对于运动员的情绪和自信心都有较大的影响,因此需要在赛前进行精心的设计,并需获得运动员的认可或由运动员根据自身的情况选择合适的赛前准备内容。一般选择难度适宜,容易确保成功率且不会引发较高疲劳程度的项目,以获得较好的效果。

冠军说



金博洋：克服热身不顺 比赛拼尽全力

在平昌冬奥会花样滑冰赛场,20岁的金博洋在高手如林的男单角逐中,顶住巨大压力,在其他选手发挥出色的情况下,最终以总分297.77名列第四,创造了中国花样滑冰男子单人滑的历史。



在赛前,一向心态平稳的金博洋也出现了问题。平时睡觉都很好,而这次赛前睡觉非常少,睡不踏实。他表示冬奥会压力都来自于自己,想发挥出更好的水平,想在赛场上可能突发的各种事情,这些都影响了睡眠。

决赛前6分钟的赛前热身,所有动作都做得不是那么顺利,

几个难度动作都摔了。赛后金博洋说：“比赛过程达到了我的预想,特别是在上场练习都不好的情况下,没有信心比赛的情况下。我可能压力越大越有力量去完成。我平时对自己的训练要求非常高,不能就这样放弃,有了平时的训练积累,一定要拼下来。”

小贴士

热身损耗^①

已经掌握的运动技能在间歇后不能立刻恢复到原有表现水平的特殊现象称为热身损耗。由于人类大脑的运动区本身具有一定的惰性,它的兴奋也需要一段加热的过程。休息后兴奋性降低,恢复到原有水平需要一定时间,这时便引起热身损耗。下一次活动开始前做一些辅助活动,可提高运动区的兴奋水平,从而减少热身损耗。

体育总局人力中心

健心房

赛前准备活动不顺利的解决方法

如果赛前准备活动进行得不够顺利,运动员要及时与教练员沟通,如果教练员发现问题也可主动与运动员沟通,可以选择调整活动内容或者由教练员协助,改善准备活动的效果。

如果时间或条件不允许,建议至少以一次成功的动作结束准备活动。对于活动中不满意的环节,可以在脑中进行正确动作或技战术的表象训练,来弥补准备活动的不足,调节心态向积极方向发展。

实用包

意外事件应对法^[2]

1.保持思维的有序性。分析自己不能控制的事件有哪些,认识清楚后,坦然接受和面对;同时分析自己可以控制哪些事情,认识清楚后,采取积极应对措施,做自己可控之事。

2.分析对方的心理状态。突发事件也会给对方带来混乱和措手不及,因此,应立刻分析对方可能由于突发事件造成的混乱,以便乘虚而入。

3.利用言语提示,集中注意于必须做的事情。例如,通过言语提示,回忆比赛预案,表象正确动作。

4.稳定情绪。如利用擦汗、喝水、换球拍、绕场地慢走、请求医生治疗、与教练交换意见等机会,使自己镇定下来。

体育总局人力中心



怎样使模拟训练更有效?

模拟训练是针对比赛中可能出现的情况或问题进行实战模拟的反复练习过程,目的是提高运动员对可能引起心理过度紧张或其他不适反应的各种刺激的适应性,保障比赛的顺利进行。

冠军说

中国射击队：模拟比赛环境 迎接对手挑战

在雅加达亚运会前,国家射击队在北京进行了为期三天的第二阶段集训考核。

为了让队员更好地适应亚运会的比赛环节,此次考核完全模拟亚运会比赛流程,上午进行资格赛,下午进行决赛。另外,为适应亚运会半室外场地,国家队特意将北京的训练基地和集训考核场地改成半露天,并且在比赛中加入了抗干扰能力考验,尽量模拟比赛的氛围。除本次模拟考核外,国家射击队的部分队员之前还特意赴广州进行了为期一周的环境适应训练,帮助运动员快速适应雅加达潮湿高温的气候环境。此次考核也是对赛前集训效果的检验,是为迎接各国选手挑战所做的重要准备。



我从不害怕挑战，从不怕走出新的一步，如果我失败了，那我会爬起来重新开始。

——篮球运动员 迈克尔·乔丹 [美国]



模拟训练注意事项

1.全面、细致地了解赛事信息,如赛地自然地理条件(时差、海拔、气温等),人文生活条件(饮食、住宿、交通等),场地、器材情况,比赛日程,对手甚至观众情况等。认真剖析上述条件可能对运动员心理产生的影响,进而制订出有针对性的模拟训练计划。

2.模拟训练通常是在人为创设出的与比赛实际情景相类似的条件下进行,运动员应力求以真实参赛时的心理状态(如动机状态、情绪反应、唤醒水平、努力程度等),全身心投入模拟训练中,只有这样,才能更好地体验进而适应真实比赛时的赛场氛围与环境条件。

3.注重实景模拟训练与想象模拟训练相结合。实景模拟,如大赛前的热身赛,比赛进程(如不利处境、意外发生等)的模拟演练,模拟对手特点的“陪练赛”等,由于其与真实比赛条件相似度高,运动员训练时更投入,效果更佳,但实施难度较大。想象模拟,如想象比赛情景,比赛中可能遇到的问题等,虽然其逼真性弱于实景模拟,但由于实施方便,可随时进行,故也能弥补实战模拟的某些不足。

4.应重视对比赛中重要环节(如关键比分、决胜局、大比分落后等情形)的模拟,以及运动员个人存在问题(如惧怕特定对手、易受干扰等)的模拟训练,从“总体—宏观”和“局部—微观”两个层面提高运动员对实际参赛过程的适应性。

小贴士

模拟训练的种类^①

模拟训练要根据比赛的实际情况和运动员本人的特点来确定。常用方法有:

1.对对手特点的模拟。可以让队友扮演对手的技战术特点、比赛风格、气质表现,以更深入细致地了解对手特征。

2.不同起点比赛的模拟。主要包括领先、落后和关键分(球)相持三种情况,以锻炼在关键时刻沉着冷静、处理果断的品质。

3.裁判错判误判的模拟。这种模拟可以帮助运动员将注意集中在下一步的技术、战术上,忽略那些自己难以控制的事情(如裁判行为)上。

4.观众影响的模拟。在模拟比赛中组织一些观众,有意识地给运动员制造一些困难,如鼓倒掌、吹口哨,为对方加油等,有助于减少运动员实际比赛时的应激反应。

有志者事竟成。

——《后汉书·耿弇列传》



推荐图书：《心态好一切都好》

作者：舒雅 鲁吟

出版社：华夏出版社

出版时间：2014.01

内容简介：该书细致阐释了心态对命运的重要影响，并提出一个核心观点：决定命运的并不是环境、资源、机遇等外界因素，而是一个人的心态。进而梳理出不同心态

下，人们将会面对的不同境遇，同时告诉读者通过调整自己的心态，远离消极负面的情绪，积极面对人生，真正成为自己命运的主人。

推荐理由：心理准备从另一个角度去理解，可以称之为心态。比赛成功或失败，都会对人的心态造成不同的影响，反之，不同的心态也在一定程度上决定比赛的结果。今天的你由昨天的心态造就，明天的你由今天的心态造就，因此，面对困难和坎坷都要用积极的心态面对一切，“山穷水复疑无路，柳暗花明又一村”，也许跨过这道险阻，美好的明天就在前方等着你。



名人名言

遇到挫折而不沮丧的人是没有的，只是有些人永远不能振作，而有的人在短暂的沮丧后，马上能重振旗鼓，拿出更大的力

量,使刚刚还在冷笑的敌人溃不成军。

——作家 罗曼·罗兰[法国]

大多数运动员犯的另一错误就是在练习击球的过程中,并没有结合必要的注意训练。如果训练中你不能集中注意,同样的情况也会出现在比赛场上。我通常在感觉到疲劳时都会强迫自己更加专注,因为疲劳往往导致注意的下降。

——网球运动员 罗德·拉沃[澳大利亚]

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.