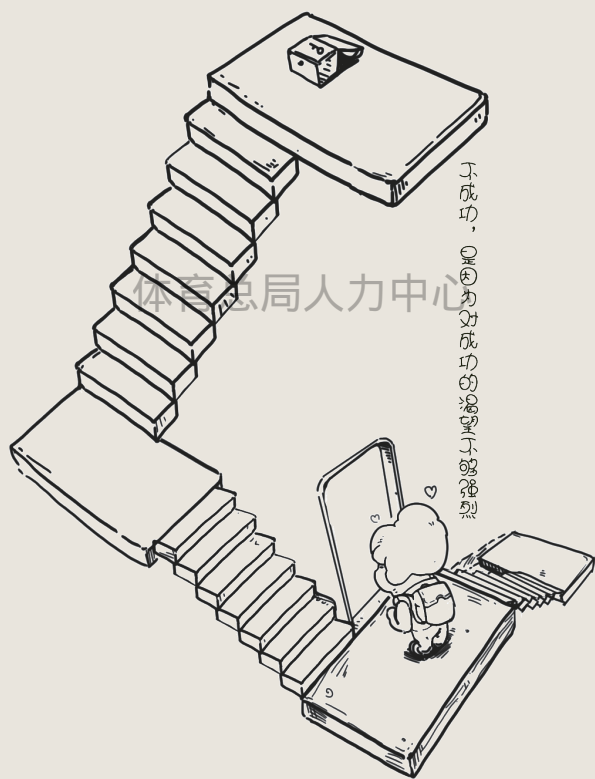


主题一

动机



奥运会是梦想，有梦就要去竞争，只有争取了才能不留遗憾地退役。

——皮划艇运动员 孟关良 [中国]

比赛前动机水平很低，求胜欲望不强怎么办？

运动员比赛前动机水平低可能由各种原因引起，如：害怕失败而为自己留下退路；对于比赛的意义不清晰；不够相信队友而信心不足；与对手相比实力相差较大等。如果运动员能够通过自我反思及时了解到自身动机水平不强的原因，便可以有针对性地进行调节和刺激。

冠军说

张继科：让“复仇”燃起你的求胜欲望

2016年8月8日，奥运会乒乓球男单卫冕冠军张继科以4比0击败“冤家”陈建安，完成了自己里约奥运会的首秀。同年6月的韩国公开赛上，张继科曾首轮3比4不敌陈建安惨遭失败。再逢对手能取得胜利，张继科表示是强大的求胜欲望支撑自己直面挑战，突破自我。

他说：“这场比赛的求胜欲望要比公开赛更强一些，对手是一样的，我在打奥运会，对手也是一样打奥运会，对场上的每一分大家都会非常投入和珍惜，能够让自己调动起来，让状态更好一些。”可见，运动员在赛场



上只有积极调动自我,保持强烈的求胜欲望,才能更好地把控比赛、更自如地应对挑战。

小贴士

内部动机和外部动机

- 人的动机一般分为两种:内部动机和外部动机。
- 内部动机能够使我们自发地从事某种活动,并为做好它投入极大的热情。
- 外部动机则是由外部刺激引起的,导致我们的行动很容易被外界环境所左右。

体育总局人力中心

 健心房

如何进行赛前动机调节?

在原因不明的情况下,我们仍可以使用各种手段对动机水平进行调节,包括:

1.珍惜比赛的机会,运动员训练的目的就是在比赛场上展现自己的风采,一定不要因为自己的原因错过比赛中尽情展现自我的机会;

2.进行积极的表象训练,内容可以是曾经的成功或想象未来的成功,尤其是想象未来的成功可能带给自己的荣誉与利益,在脑中进行强化;

3.独自或在队友和教练的帮助下,回顾本次比赛的目标和最近训练中的点滴进步,阅读比赛预案,将注意力集中到比赛过程

中,忽略自己求胜动机不强的状态;

4.在热身或准备活动过程中要求自己出声,主动带动其他人热身或用主动的小动作如原地跳步等,让自己感到蓄势待发;

5.准备一些自己喜欢或能让自己兴奋的格言、音乐或短片,存储在手机或随身携带的其他设备上,需要提高动机水平的时候拿出来阅读或者观看。



实用包

任务定向法^[1]

任务定向法强调同自己的过去进行比较,而不是与他人进行比较,注重个人的努力程度。我们不妨这样做试试:

首先,设置不同训练阶段的目标;

之后,多和自己之前的水平进行比较评价、少和队友或他人进行对比;

最后,当你的目标达成时,请强调这是个人努力的结果,而非个人能力的问题。

总是有人要赢的,
那为什么不能是我呢?

——篮球运动员
科比·布莱恩特[美国]



运动员训练动力不足的原因是什么？

训练动力不足通常有以下几个原因：长时间封闭训练，生活单调；训练未能取得期望效果；“教训”关系紧张，教练员批评多，肯定少，训练满意度低；训练负荷变化带来的身心不适应；由训练负荷引起身心疲劳积累未能及时缓解和消除；训练过程中缺乏对训练效果的阶段性评估和与之适当对应的奖惩措施，反馈不恰当、不及时等。



冠军说

体育总局人力中心

郭晶晶：保持训练动力的秘诀——坚持

“跳水皇后”郭晶晶从事跳水运动20年，2008年北京奥运会，她成功在双人3米板和个人3米板项目上为中国代表团拿下两枚金牌，以4金2银的奥运会成绩超越伏明霞，成为当时中国女子跳水“第一人”。赛后当记者问到她成功的秘诀时，郭晶晶用“坚持”两个字来概括，每天面对同一个动作要练上百次，只有坚持才不会让她觉得厌烦。“在不停重复做同一件事的时候，也会有一个过程，慢慢会往下走，会有起伏的，有时候就很难过，怎么



会变成这样,但是那时候就要告诉自己,没关系,坚持顶过去就会好了。”



故事会

神奇的动机

很久之前,一条巷子里有一群孩子总爱在午间嬉闹,吵得人无法安心入睡。大家对此很苦恼,只有一位老人和蔼地告诉这群孩子,是他们让这条小巷变得十分热闹,并交给每人25美分作为报答。孩子们很开心,第二天仍然按时来到这里尽情地玩耍,这次老人以收入减少为由,给了每个孩子15美分作为报答。孩子们欣然接受,第三天仍然按时来到这里,卖力地玩耍起来,只是这次老人仅给了每人5美分,他们勃然大怒,觉得自己辛苦玩耍没有得到足够的回报,并发誓以后再也不会为老人玩耍了,小巷终于回归宁静!

故事中孩子们的玩耍动机由“让自己快乐”的内部动机逐渐演变成“为得到奖励”的外部动机,一旦这个外界刺激消失,他们的欢乐也将不复存在。运动训练同样如此,如果我们能发自内心地认识到训练的重要性,全身心投入,将会产生事半功倍的效果。



健心房

如何激发你的动机水平?

- 1.了解自身运动能力,每天为自己定一个能够完成的小目标;

- 2.开动脑筋训练,选择适合自己的训练方法;
- 3.培养一些兴趣爱好,失落时也能从中获取成就感;
- 4.正确归因,失败时告诉自己:你只是努力不够而不是能力不行;
- 5.学会观察,向更优秀的队员学习;
- 6.定期对自己进行评价,及时发现自身的优点和不足。



实用包

短期目标法^[1]

短期目标的设置应是我们近期需要且有能力完成的,它能够有效激励我们采取实际行动,提高训练或比赛动机,促使自己从现在做起、脚踏实地地做出达到最终目标的实际行动。短期目标的表述必须清晰、明确;于本人而言有且能够达成;目标切合实际且有完成时间。我们可以按照以下步骤设置自己的短期目标:

- 1.在训练日记中,抄写教练员规定的每日训练安排和每周训练计划;
- 2.在计划和安排之后标注出自己要解决的问题和可以采取的具体措施(这些措施应不同于全队的整体安排);
- 3.当天训练结束后,应在训练安排的右边注明完成情况;
- 4.每周训练结束之后,在训练日记的每周计划后写下几行对本周训练状态和训练任务完成情况的总结,并写下下周训练中应注意的问题。

一般说来,短期目标对人的行动最容易产生立竿见影的推动作用,但必须有长期目标的引导,行动才能更加自觉、坚持不懈。

小贴士

运动员的动机需要

● 运动参与需要

运动员在平时训练中要准确把握自己的能力水平,确立可实现的训练目标,选择难度适宜的练习强度和方
法,才能不断激发自己的运动热情。

● 归属需要

当我们感知到自己被集体需要时,便能激发出自身潜能。因此,运动员要树立自己为集体、为国家荣誉而战的远大志向。

● 自我展示需要

在平时的训练和比赛中,运动员要学会积极展示自我,告诉自己:我能行。一次成功的尝试能够激发运动员不断向前的动力。

体育总局人力中心

只有把抱怨环境的情绪化为
上进的力量,才是成功的保证。

——思想家 罗曼·罗兰 [法国]



运动员如何设定合理目标来提高训练和比赛动机？

训练和比赛动机的保持是高质量完成训练计划和取得训练效果的重要影响因素，合理设定目标对于保持、激发训练动机有着十分重要的意义。



冠军说

熊国宝：每天就多一小时

我国羽毛球运动员熊国宝正式进入省级训练队时已经十六七岁了，没有年龄优势的他，为了追求自己的羽球梦想，付出了超于常人的刻苦与努力，最终击败羽坛“天皇”林水镜，拿下二十多次国际大赛的冠军，成为名副其实的羽球“国宝”。谈起自己的羽球之路，56岁的熊国宝说：“当时大家都说我是大器晚成，所以我也知道我的条件差、年龄大，但我必须要去追赶，去弥补不足。那时我就跟自己立下了一个规定，就是在踏踏实实、认认真真完成教练的训练计划的前提下，必须保证每天多练一个小时。”就是这样为自己定下一个可实现的小目标并每天坚持完成，熊国宝的羽球梦想才最终实现！



健心房

如何设置合理目标？

从时间阶段来看，目标可以划分为长期目标和短期目标。

对运动员而言,长期目标如“获得奥运会冠军”,可以使他们产生动力,但是如果不划分为容易实现的一系列分解目标,则动力难以持久。合理的目标应该包括长远规划,但更需包括时间阶段划分清楚的短期目标及强化措施,如:长远规划为2013年辽宁全运会;年度计划为参加3站比赛,全部进入决赛并获得至少两枚奖牌;本月目标为控制体重在某个水平,以确保顺利参赛;本周目标为在有氧跑步训练中达到目标,奖励是周末可以去看电影。

从内容来看,目标可以划分为针对结果的目标与针对过程的目标。针对运动员个人的训练和比赛过程的目标更容易客观评价,进行量化,因此如果与结果目标相结合,将更有助于运动员察觉到自身的进步,可以建议运动员在训练日记中记录下自己在各个领域的点滴进步,这样不仅有助于提高训练和比赛动机,也有助于提高运动员的自信心。

如果你害怕失败,那意味着你已经输了。

——篮球运动员 科比·布莱恩特 [美国]

实用包



长期目标法^[1]

除了为自己设定短期目标,我们还应该通过设置长期目标,为自己制定的短期目标提供引导,并促使自己按照既定方向不懈

努力。具体可以采用以下方法：

1.根据奥运会或全运会比赛周期,写出自己对未来4年的职业规划;

2.在每年元旦时,写出自己新的一年的整体计划,内容包括3个方面:需要解决的问题、能够采取的措施和应该达到的标准;

3.为自己准备一个方便携带的笔记本,在日记中经常回顾或明确自己的理想和希望,并不断调整自己的未来目标和方向。

小贴士

有效目标的设置原则

- 把目标定得适当些,每天能够看得到自己的进步。
- 把目标写得清楚些,规划出每项任务具体的完成时间。
- 把目标做得详细些,好让自己随时检查目标的完成情况。
- 把目标稍稍降低些,中等难度的目标更有利于激发斗志。
- 把目标规划得长远些,但也要靠短期目标来支持。
- 把目标与训练贴近些,但也要用比赛目标激励自己。
- 把目标做得个性化些,但也不要忘记集体的奋斗目标。

运动员的最高目标是什么？

运动员的最高目标是什么？最直接的回答或许是：奥运冠军！但拿了奥运冠军之后呢？退役之后呢？所以，许多运动员领悟到，最高目标或许是“自我超越”，是“没有最好只有更好”。这种目标，用另一个词来概括，就是“止于至善”！

中华民族有五千年文明史，先辈给我们留下了丰厚的文化遗产。《礼记·大学》中有“大学之道，在明明德，在亲民，在止于至善”的至理名言。中国许多大学都用“止于至善”作为校训。它告诉我们：人不可满足于现状，要不断追求，使自己至善至美。止于至善，是一种以卓越为核心要义的至高境界的追求。止于至善，上升到人性的层面来说就是大真、大爱、大诚、大智的体现。至善难以达到，所以永远追求。

冠军说

徐莉佳：奉献一切，不留遗憾

2016年里约奥运会女子帆船激光雷迪尔级比赛中，卫冕冠军徐莉佳的三轮比赛成绩被取消，最终无缘金牌。面对引起广泛争议的判罚结果，徐莉佳选择坦然接受，并顶着伤痛坚持完成比赛。她说：“**第三届奥运之旅，任何结果我都微笑接受，因为我知道回过头去看这一年，我把所有能做的一切都毫无保留地奉献给了帆船，不留遗憾！**”徐莉佳拥有海一般的心胸，面对不公正的判罚结果，毫无怨言并心存感激；即使一身伤痛，也要与海为伴，做一辈子帆船手！运

动员的成长道路不可能永远一帆风顺,只有心底真正热爱,才能不断超越自我、实现自我!



掌握成功目标设置的策略^[2]

1. 对自己的能力有正确的评价

只有从自己的实际能力出发,制定合理的目标,才能推动我们去不断克服困难,逐一实现目标,最终获得成功。

2. 长期目标应与短期目标相结合

研究表明:短期目标更容易使运动员形成积极期望,是运动员可以在训练中实现的目标;且单独使用长期目标,容易损害运动员训练乐趣。若将长期目标与短期目标相结合,有助于运动员

对自己的运动能力有一个准确的评价。常见的目标结合方法是“阶梯型”目标：我们首先确定经过努力能够达到的最终目标；再确定这一目标下的若干实现水平；最后将各个水平目标拆分成每日训练要达成的小目标，一步步去实现。

3. 目标应既有挑战性又有可实现性

一个好的目标应该既有一定难度，又是我们通过努力可以实现的。

4. 尽量设置技术动作完成目标，非结果目标

技术动作完成目标是指：一个运动员要完成的技术动作要求



(如羽毛球运动员在比赛时击球速度加快)，而结果目标是指运动员将注意力集中于最终能否获胜(如击败上届冠军)。技术动作完成目标的实现完全依靠运动员自身把控；而对于结果目标的实现，运动员只能部分掌控，很大一部分还取决于场上对手的表现，以及外界环境因素的影响(如裁判、场地、气候等)。由此可见，设置技术动作完成目标将有利于提高我们对训练比赛的主动性，更

有利于获得成功。

5. 设置明确的目标而非模糊笼统的目标

明确的目标必须是具体的、可测量的、能够用语言加以描述或用文字进行记录的目标。

6. 与教练员共同制定目标

我们在确定自己的训练、比赛目标时,应及时与教练员沟通交流,一方面从教练员那里获知自己的能力水平所处阶段;另一方面能够使教练员更好地理解自己未来的规划和意图,为日后训练计划制订提供依据。

既然选择了职业运动员这条路,我就要努力想办法争取下一次冠军,这样才能体现运动员的价值。

——羽毛球运动员
林丹 [中国]

体育总局人力中心



实用包

多级目标法^[1]

设置多级目标能够有效帮助我们在形势复杂、竞争激烈的比赛环境中减轻心理压力。赛前,我们可以尝试着为自己设置一个三级目标体系,具体包括以下内容:

- 1.最理想的目标: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。

这样一来就避免了那种“不成功便成仁”式的单一目标所造成的心理负荷,也更有利于我们实现自己的既定目标。

小贴士

目标的不同类型

现实目标与不现实目标:现实目标是激发运动员训练和比赛动机的重要因素,我们通过一步步实现阶段性目标,能够不断增强自身的信心和训练动力。不现实目标是指不论通过多少努力也难以实现或根本实现不了的目标。因此,我们在设置目标时,要注意处理好两者之间的关系,切不可好高骛远。

个人目标和集体目标:个人目标是对于每位运动员来说独一无二的发展目标,而集体目标则是从大局出发制定的更高层次的目标。个人目标应服从于集体目标的制定;而集体目标的设定也需要考虑到个人目标的发展。

体育总局人力中心



艺术·人生

推荐图书:《我是冠军》

作者:吕保军

出版社:中国经济出版社

出版时间:2016.04

内容简介:姚明、刘翔、李娜、林丹、丁俊晖、张继科……他们都是运动场上勇于拼搏的冠军,是镁光灯下最闪耀的明星。但没有人的成功可以一帆风顺,我们必须付出

艰苦的努力,用汗水去浇灌梦想!本书记录了他们激情飞扬的青春与挥洒不止的汗水、奋力拼搏的身影与发自肺腑的呐喊、失败后的沮



丧与历经挫折的顽强,让我们共同见证他们这一路走来的光辉岁月。

推荐理由: 阅读榜样人物的成长历程,从他们身上汲取营养、获得力量、激发自信,是我们运动员健康成长的最好途径。不论身处顺境还是逆境,只要坚定梦想、敢于拼搏,终将有所收获。我们都是怀揣梦想的赤子,让我们带上梦想与实现梦想的勇气,一路向前!

名人名言

在我的一生中,我失败了一次又一次,一次又一次,这就是我成功的原因。

——篮球运动员 迈克尔·乔丹[美国]

体育总局人力中心

日子一年年、一天天地在训练中度过,只要有热情、有激情就没问题!

——乒乓球运动员 张怡宁[中国]

你不可能让所有人都满意,你需要做的只是每天取得进步,我有足够的时间证明自己的实力。

——篮球运动员 姚明[中国]

参考文献

- [1] 张力为. 现代心理训练方法[M]. 北京: 北京体育大学出版社, 2004.
- [2] 殷恒婵, 李卫东, 龚河华. 激发与维持青少年运动员运动动机的手段——目标设置的策略与模式[J]. 中国体育科技, 2002, 38(7): 10-12.