

主题七

注意控制



在竞赛场上我已经学会了如何斩断所有无关比赛的思绪。我只是专注于比赛，我会把注意力集中在跑道、弯道、跑以及我必须要做的事情上。现场的观众和其他对手在我眼前似乎都不存在，赛场上只有我和跑道。

——田径运动员 迈克尔·约翰逊 [美国]

比赛中的信息回避为什么重要？

心理学研究表明,有特殊焦虑症或恐怖症的人,往往对引起焦虑和恐惧的特殊刺激极其敏感,有注意偏向。例如,有蜘蛛恐怖症的人,总是将注意指向蜘蛛和与蜘蛛相关的刺激。这种现象提醒我们,将注意指向有害刺激,是产生焦虑和恐惧的原因。同理,将注意指向与自己比赛无关的信息尤其是消极比赛信息,也是运动员产生过度的赛前紧张和注意不集中的原因。因此,要想控制赛前情绪包括赛前紧张,有必要屏蔽一些与自己比赛无关的信息,例如飞碟射击比赛中前一轮的排名情况,他人的靶数,媒体的报道尤其是关于自己个人的报道,或者他人对自己的评论,等等。这种主动的信息屏蔽有助于使自己保持心静如水的情绪状态,以不变应万变。

小贴士

信息回避

信息回避,是指运动员在教练的指导下,有目的、有针对性地对在比赛前和比赛中已经出现或可能出现的干扰信息进行有意识的回避。



故事会

心无外物，才能专注

有一个身无一技之长的老人,他只会用粘杆去粘蝉。但是他粘

蝉的本事已经到了出神入化的地步,使用粘杆就像用手一般灵活。有一次圣人孔子经过,见到老人粘蝉感到十分好奇,就问:“您粘蝉的本领是怎么学的呢?”



老人说道:“我练习的时候,

在粘杆头上放弹丸,从两个放到五个,保持它们不掉下来,这样本领就练成了。我粘蝉的时候,身子静止不动,像石头一样,手拿着粘杆,像树枝一样。虽然周围万物纷纭,但我眼中只有蝉,我不因其他事物而影响我对蝉的注意,怎么会粘不到呢?”

做自己该做的，把结果交给命运，让
命运安排吧。

——击剑运动员 叶冲 [中国]



健心房

比赛时杂念多怎么办?

参加比赛,保持内心纯净,专注比赛过程,这一点至关重要。但赛前或赛中运动员头脑中常会出现一些对比赛不利的想法,或曰“杂念”。其中,多数杂念与比赛结果或输赢有关,如“发挥不好怎么办”“出现失误怎么办”“注意不集中怎么办”“头脑空白怎么办”,等等。

对比赛结果产生种种想法是正常的。如果杂念并未影响到赛前准备(包括训练、睡眠、饮食等)或比赛发挥,则无须对此过于关注,因强行去除杂念想法本身会催生新的杂念。如果杂念影响到了赛前准备及比赛发挥,可尝试采取以下措施:

1.转变认知,接纳比赛中的很多因素不在你的控制范围内,如对手、观众、裁判,甚至场地、天气等,你能控制的只是你自己。不去关注个人无法控制和改变的事情,把注意和思维指向如何更好地完成技术与战术,如何更好地控制自己的情绪与行为。

2.弱化比赛重要性,教练等不应给运动员过多的奖励与奖金许诺,不要过多谈及比赛结果及其对运动员未来前途与生活的影响,短期内对媒体和亲友等也可采取信息阻断措施,避免他人对比赛的想法影响到运动员。

3.制定赛前行为程序,赛前把运动员的各种活动安排得合理、丰富、充实。这样不仅能够调节好他们的生活,安排好他们的时间,而且有利于稳定他们的情绪,减少对比赛结果的思虑。



实用包

视觉的“紧张—放松”训练^[1]

当在运动场上出现注意力漂移的时候,可以通过一些小方法集中注意。比如通过远近视觉交替的方式,让我们将注意力集中到体会眼睛肌肉的紧张以及放松的感觉,以此排除杂念,使注意力重新集中。

具体练习方法:把拇指竖起,手臂伸直,要求集中注意凝视在拇指甲上(狭窄的外部注意),然后又转移注意力于四周的景物上(广阔的外部注意),最后又回到拇指上,这样反复几次,直到注意力回收。



比赛中如何应对外部干扰？

比赛中,运动员常会受到一些来自外部环境的干扰而使比赛发挥受到影响,如来自双方观众的呐喊助威声,一些不符合赛场礼仪、秩序要求甚至不友好的行为,裁判员的不当判罚,等等。虽然外部因素的出现难以控制,但运动员还是可通过有效应对,使比赛成绩较少或不受它们的不良影响。



健心房

受到观众赛场行为干扰的应对策略

应对观众可能带来的干扰,可做好以下几点:

1. **理性接受。**观众期望本土选手、自己喜欢的运动队取胜是人之常情。所以,面对观众的不当言辞或声音,甚至少数观众的过激行为,运动员应理性认可,保持平常心。

2. **提前适应。**赛前训练中应有意设定赛场氛围,如安排观众故意发出呐喊声,或用语言或其他方式刺激运动员等,以此提高运动员比赛中对观众行为的适应性。

3. **专注比赛。**观众的行为难以控制与改变,运动员最好的策略是集中注意于当前比赛,执行好自己的技术动作,这也是运动员有能力控制并可以做到的。

4. **积极自我暗示。**暗示自己“我可以控制我自己;我可以按计划完成好我的动作和比赛;观众喊声是在为我加油……”

5. **有“礼”有“节”。**用自己的文明举止、精湛技术、拼搏精神、优异成绩和完美人格去影响观众,感染观众,征服观众,征

服对手。

对于裁判的错判、漏判、判罚尺度宽严不一等不当行为,应对原则同上。裁判的行为属难以控制和改变的外部因素,运动员应从有益自身角度出发,平稳情绪,专注比赛。

小贴士

自我暗示^[2]

在心里告诉自己:观众的眼睛是雪亮的,舆论的力量是很强大的,有意的判罚不公“吹黑哨”等行为终究会被揭穿。随后,及时调整心态,以一种高姿态包容接纳,继续积极面对比赛。

体育总局人力中心

如果有一亿个人爱我,又有一亿个人恨我的话,我愿意用行动来报答前者,说服后者。

——篮球运动员 阿伦·艾弗森 [美国]



感到裁判判罚不公平,如何应对?

各类体育项目都可能有一定程度的对于判罚公平性的质疑和裁判误判的发生。一旦这种情况发生,运动员应注意以下5个方面。

1. 接受现实:比赛时,绝大部分项目几乎不能改变已成分数,如射击、体操、跳水等。此类项目的教练员在平时训练中要引导运动员形成习惯,不关注已经产生的分数或判罚,关注下一个动作、下一枪、下一套成套动作等。在计划和总结中应减少与运动员过多地讨论与判罚不公有关的问题,引导运动员对成功和失败进行内归因,即从自己的能力和努力上探寻原因。

2. 合理利用规则:部分项目的运动员可以在比赛过程中进行申诉,如网球、篮球等。此类项目应提示运动员,如出现误判或认为是误判的问题,要及时向裁判指出问题,态度要平和,为自己和队友调节情绪赢得时间,是“真调节,假辩解”。指出后即便裁判没有改判,也尽快进入比赛,不要使比赛中断过长的时间。

3. 理解裁判:裁判也是人,执裁时也会紧张,也有走神的时候,你要相信裁判内心深处是代表公正公平的,即便有些裁判存在恶意,那更不能“对方挖坑儿自己跳”,一定要保持良好情绪状态。

4. 放宽底限:很多有经验的运动员和教练员经常对裁判的误判设定底限,如果出现两次误判,就不能接受了。这时,你可以适当放宽底限,比如三次、四次误判,其实要明确

裁判是不可控因素,不论你接不接受,都很难改变,要及时调整注意力到可以控制的因素上。

5. 模拟训练,提高适应性:赛前训练中,可以有意识地设置裁判员误判的场景,让运动员感受被误判时自身的反应,了解自身的感受,这样当比赛中真正遇到类似情境时,能够更好地应对,而不至于做出过激的反应。

此外,无论赛前还是赛后,教练员和运动员在各种场合遇到裁判和官员时要有礼貌,主动问好,展现良好的礼仪和精神风貌。

冠军说



朱雨玲：不要让误判干扰到最后的胜利

在2017年乒乓球女子世界杯决赛中,中国选手朱雨玲与同门师姐刘诗雯就第五局最后一球是否压线产生异议。当时两人的大比分为2比2平局,所以第五局非常关键,谁能得分,谁就能在后面的比赛中抢占先机,给对手造成一定的心理压力。最终裁判判定朱雨玲失分。面对这种情况,朱雨玲心中虽有异议,但仍表明服从裁判的判决。在接下来的两局比赛中,她摆正自己的心态,将注意力集中在接下来的比赛上,而不再纠结之前的比分。最后以4比3的优势战胜师姐刘诗雯,获得了自己人生的第一块单打世界金牌。

实用包

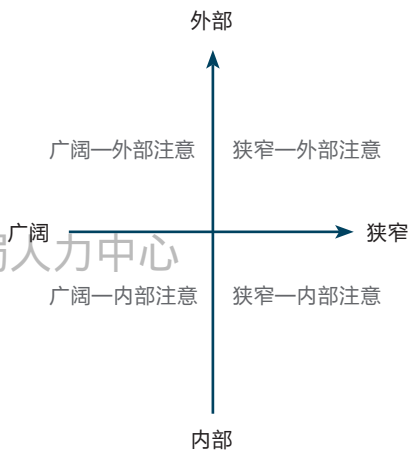


测一测：我是容易受外界干扰的人吗？^[3]

推荐测试：奈德弗(Nideffer)《注意方式测验》或《注意及人

际行为类型测验》(Test of Attentional and Interpersonal Style, 简称TAIS)。该量表共6个分量表,每个分量表2个题目,一共12个题目。题目按5个等级做出选择:从不(0分);很少(1分);有时(2分);常常(3分);总是(4分)。把各分量表的两个题目得分相加,得到6个分量表的分数后,分别将它们点在常模图的相应位置上,就能得到我们的注意类型剖面图。

得分解释如下:广阔性外界注意分数高表示适应所处环境及其变化的能力强;干扰性外界注意分数越高,表示越容易受外界无关刺激而分散注意,导致出错;广阔性内部注意得分越高表示注意和分析能力越强;干扰性内部注意分数高,倾向于常被自己的思想和感情干扰而陷入混乱;集中性注意分数高表示集中注意和抗干扰能力强;狭窄性注意分数越高表示注意倾向于范围过窄,容易遗漏有关信息。



奈德弗4种注意类型

无论做什么事，都要用全部的精力和集中的注意力。

——生物学家 达尔文 [英国]

关键时刻想法太多,怎么办?

关键时刻的想法太多经常是由于“不知所措”:面对比赛的情境,接收到过多的信息,难以进行处理而引发了注意力集中程度下降,范围变广,因而可能引发决策困难等。

要解决关键时刻想法多的问题,从根本上是要在平日养成做比赛预案的习惯,并在平时的比赛中演练思维程序。条件允许的情况下,初期教练员可以要求运动员进行出声思考,即将自己所思考的内容进行口头汇报,来帮助运动员进行关键时刻的思维专注训练。



故事会

体育总局人力中心

楚王射箭

春秋时候,楚国有一人名叫养叔,擅长射箭,不仅可以百步穿杨而且百发百中。楚王佩服养叔的射箭本领,就请教养叔,养叔把射箭的技巧倾囊相授。楚王经过练习,渐渐得心应手,就邀请养叔外出打猎。打猎时楚王叫人把躲在芦苇丛里的野鸭子赶出来。野鸭子振翅飞出。楚王弯弓搭箭,正要射箭时,忽然从他的左边跳出一只山羊。楚王心想:一箭射死山羊,比射中一只野鸭子更有价值。于是楚王把箭头对准了山羊,准备射它。可是正在此时,右边突然又跳出一只梅花鹿。楚王又想:若是射中罕见的梅花鹿,价值比山羊又高出了许多。于是楚王又把箭头对准了梅花鹿。忽然一声惊呼,原来空中一只珍贵的苍鹰振翅而飞。楚王又觉得还是苍鹰更好。可是当他正要瞄准苍鹰时,苍鹰已迅速地飞走了。楚王只好回头来射

梅花鹿,可是梅花鹿也逃走了。再回头去找山羊,山羊也不见了,连最开始的那一群鸭子都飞得不知所踪了。楚王拿着弓箭比画了半天,结果连箭都没有射出去。

小贴士

思维阻断^[3]

当消极思想进入运动员的意识中时,必须被消除或者被积极思想所替代。停止消极思想,并被积极思想替代的过程,称为思维阻断。



健心房

在比赛关键时刻出现过多想法,如何解决?

- 1. 思维阻断法:**通过大吼一声或用力拍击大腿等方法,阻断自己正在进行的思维,并迅速选择一个目标重新集中注意。
- 2. 默念提示词:**想法过多时,结合自身特点和动作要领及技术风格,为自己选择更具体可操作的注意力目标和提示词,如盯紧球、看器械、数走板节奏等。
- 3. 利用规则,及时求助:**运动员比赛关键时刻,想法很多,属于正常现象,很多运动员处于面子和自尊心等原因,仅靠自己解决,往往效果不理想,故如果比赛规则允许,在自己不能有效解决的情况下,可以通过暂停、擦汗、治疗等方法,及时和教练员交流真实想法,通过合理宣泄,接受指导等方式方法,释放多余想法,进行自我调节和接受他人调节。

如何将注意集中在比赛上？

比赛过程中注意不集中，可能有如下原因：一是想着已经过去的事情，如前面的一分，刚才的失误等；二是过于紧张，大脑出现空白；三是出现了消极的想法。对此，可以采用以下方法进行调整。

1. 关注当前事情：比赛过程中，你应该将注意力集中在当时任务上，比如预测对手动向、关注球的运行、关注对手动作、关注队友的位置等，而忽略其他的无关信息。

2. 技术术语提示：注意能力的提高应该贯穿于日常的训练之中。教练员应经常通过简短的关键词提醒运动员注意的重点，进行专门化的注意集中训练。如训练运动员主动进行“打开—收缩—集中—再打开”的调节，提醒运动员“紧住！收住！”等等。这样，运动员就可能在比赛中通过熟悉的关键词来引导自己的注意方向。

3. 降低紧张情绪：过于紧张时，你的注意范围会缩小，无法将注意集中在应该注意的事情上，注意焦点甚至可能出现空白，这就是所谓的“发蒙”。对此，可以采用深呼吸、回忆成功表现、做大而慢的动作等，将紧张程度调整到适宜水平。

4. 阻断消极想法：比赛中出现了消极想法时，可通过想

用心专者，不闻雷霆之震惊。

——诗人 林逋〔中国〕

象一面小红旗或红色交通信号灯,及时停止消极想法。然后,迅速将注意转向积极的事情、应该做的事情和必须做的事情。可以用关键词来提示自己的注意方向。



实用包

集中注意的练习方法:秒表练习^[2]

1. 注视手表秒针的转动,从一分钟开始练习,如果一分钟内注意力专注在秒针上没有转移,那么就以一分钟为单位依次往上累加,直到时间足够长而坚持不了;

2. 以练习的最长时间为基准,每次训练3~4次,每次间隔10~15秒;

3. 一般坚持5分钟而注意力不转移便是较好成绩。



艺术·人生

推荐图书:《平凡的世界》

作者:路遥

出版社:北京十月文艺出版社

出版时间:2017.06

内容简介:全书共三部,是“茅盾文学奖皇冠上的明珠,激励青年的不朽经典”。本书以中国20世纪70年代中期到80年代中期近10年为时间轴,以孙少安和孙少平两兄弟为中心,通过各种矛盾纠葛,刻画了社会各阶层众多普通人的形象,



深刻地展示了普通人在大时代历史进程中所走过的艰难曲折的道路。

推荐理由:这本书读来令人荡气回肠,不忍释卷。将注意放在生活上,虽然有苦难与其他困境,但是仍要坚持。人生的价值,在于对自身苦难的严峻正视、深刻思考、透彻理解与不懈抗争。

名言名句

专注,才有可能发展;专注,才有可能创造独特价值。

——阿里巴巴集团创始人 马云[中国]

看不到,就只会专注于自己,这是自己和教练多少年练出来的默契。每个队员都有自己的比赛秘籍,对于我而言,就是低着头。

——射击运动员 陶璐娜[中国]

我所参加比赛的胜负有90%取决于心理状态的好坏。因此,为了使自己能专注比赛,我在比赛日几乎不与人联系,那样有可能分散我的注意。我不允许任何外界的因素干扰我的比赛。

——网球运动员 克里斯·埃弗特[美国]

参考文献

[1] 周亚琴.运动员的注意力及其训练[J].武汉体育学院学报,



2007, 37(06), 148-150.

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

[3] 理查德.H.考克斯.运动心理学[M].王树明,等,译.上海:上海人民出版社,2015.

体育总局人力中心