

主题十一

适应能力



既然不能驾驭外界，我就驾驭自己；如果外界不适应我，那么我就去适应他们。

——思想家 蒙田 [法国]

如何处理所谓的“坏签运”？

抽签是所有比赛项目都无法回避的程序，所谓的“坏签运”通常包括两种：一是通常被认为不佳的比赛出场位次，常出现在打分类项目；二是较早遇到实力强大的对手，常出现在对抗类项目。无论是哪一种“坏签运”，都表现了对于比赛结果的一种“外归因”，即将成功与失败归于自身无法控制的因素。教练员和运动员牢固树立任何事情均有利弊两个面的观念，没有绝对的好事，也没有绝对的坏事。对于抽到的坏签，要将精力和关注点放在深入挖掘其有利和积极的一面上来。

冠军说

王蔷——就是不能怕

2018年5月28日，中国网球选手王蔷在法网首轮以6比4、7比5直落两盘挑落世界9号种子选手大威廉姆斯，为前一年法网和温网的失利完美复仇。从2017年开始，“签运差”这个标签就一直伴随着王蔷，从法网首轮和温网第二轮均遭遇7届大满贯得主大威，到澳网首轮对战美网亚军凯斯，王蔷无一例外全都输了，但她却在不断跟高手过招中，稳步提升自己的实力，使比分一次一次拉近，终于在这一年



的法网打破魔咒，战胜大威。

此前王蔷曾调侃说：“当时我看到签表还挺淡定的，签表差又不是一天两天的了。”赛后，王蔷点出了自己比赛获胜的关键：“就是不能怕，之前很多次都怕了。这是我经常犯的毛病，包括第二盘4比4之后她的发球局，我30比0领先，后面那两分就是纯紧张了。在这个水平上，你光是把球回到对方场地里是完全不够拿下比赛的，等待对方失误就没有机会赢球，所以一定要让自己更积极一些。”

世上没有绝望的处境，只有对处境
绝望的人。

——心理学家 费洛姆 [美国]



健身房

正确面对“坏签运”

对于不理想的位次，我们要减少关注，注意可以控制的因素。如积极完成热身、按照比赛程序预案进行准备等，若比赛分为若干轮次，则减少对报分的关注，将注意力集中到比赛的过程中。

对于遭遇较强的对手，建议我们与教练员共同进行积极的准备，树立“战胜强手，你就是强手”的目标，制定积极的比赛策略。我们可以与教练员和科研人员一起回忆一些以弱胜强的经典案例，树立战胜对手的信心。一旦获胜，要及时总结成功经验，将胜利转化为下一战的信心储备。



实用包

遭遇强手应对法^①

当比赛中抽到“硬签”，我们不妨这样想：

首先，正确认识该事件及其影响；

其次，要保持自己思维的有序状态，主动调节情绪；

接下来，集中注意，排除意外事件对比赛心理的定向干扰；

可以利用语词线索、动作要领进行表象训练，寻找动作感觉；

最后，专注于比赛，发挥出自己应有的水平。

小贴士

韦纳的归因理论

归因理论是判断和解释他人或自己行为原因的一种动机理论。该理论认为：人们行为产生的因素都可以归入内部—外部、稳定—不稳定、可控—不可控三个维度的六个因素中。其中能力是内部稳定的不可控因素，努力是内部不稳定的可控因素，身心状态是内部不稳定的不可控因素，任务难度是外部稳定的不可控因素，而运气和外部环境则是外部不稳定的不可控因素。

我们对于成功和失败的不同归因会对之后的行为产生重大影响。如果将比赛失利归因为能力不足，势必会削弱自信，降低训练动机；如果将失败归因为努力不够，会激励我们更加刻苦训练，争取下一次胜利。

如何适应比赛的赛场氛围？

赛场气氛是指在比赛情境中,由场上选手、现场观众及裁判所营造的特有气氛和情调,能够带给人强烈的情感体验。运动员的竞技状态在很大程度上会受到赛场氛围的影响,从而影响其比赛发挥和运动成绩。那么,我们该如何正确应对赛场氛围,取得优异成绩呢?

既然不能驾驭外界,就驾驭自己;
如果外界不适应我,那我就去适应他们。

——思想家 蒙田 [法国]



冠军说

陈大祥：在比赛中找到自己的最佳状态

2017年12月27日,国内职业化拳击最高等级赛事——大唐地产中国拳王赛新赛季的第11场在天津打响。陈大祥作为江苏队的新科全运会冠军,中国拳坛崛起的新势力,首次参加这场拳击盛宴。这位初出茅庐的小将,凭着自己过人的胆识,在比赛



中积极吸取经验,适应比赛氛围,连胜三场一路闯入决赛。陈大祥向记者透露,自己当时的心情是既紧张又激动。在新的办赛规格下,他表示:自己从正式比赛开始后便逐步适应周围的环境,在与不同对手交战中找到属于自身的一个最佳状态。到正式进入决赛前,就已经完全适应中国拳王赛比赛氛围和节奏,并已经将比赛状态调至最佳。因此,决赛中陈大祥面对33岁的拳坛老将施国军也毫不怯场,靠自己密集的拳法攻势和灵活的脚下移动,逐渐掌控比赛节奏,最终将金腰带收入囊中。

小贴士

赛场上的社会促进

社会促进是指当我们在完成一些较为简单、相对熟悉的工作任务时,如果有他人在场,工作效率会提高的现象。现在也常指某些自身优势在有他人在场的情况下,会得到加强的现象。

因此,运动员在比赛场上,如果能够感知到周围观众的热切关注,更容易调动起身体的积极性,使自身的竞争优势得到加强,从而以更积极的状态投入比赛,争取好的成绩!

健心房

如何适应赛场气氛?

赛场尤其是大型比赛的赛场,其氛围与训练场迥然不同,身处其中运动员的心理及行为会较平时发生很大的改变。为了适应赛场的特殊氛围,可尝试做好以下几点:

1. 强化理性认识。在特殊的赛场氛围中,身心状态发生一些变化是正常的,是一种适应性反应;其中有些变化,如适度的唤醒,是有利于身心调动和比赛发挥的。赛场情况是一种客观存在,个人难以控制,重要的是做好自己。

2. 重视赛前模拟。赛前模拟训练应力求逼真地营造出比赛中的赛场氛围,如场馆布置、比赛进程、观众反应等。运动员在模拟训练中应认真体会、感受现场气氛以及自己的身心状态,提高模拟训练的效果。

3. 完善比赛方案。对赛场上可能遇到的问题,如比赛中自身唤醒及注意状态的变化,来自观众、对手的反应,现场重要他人的出现,甚至媒体的“打扰”等,在比赛预案中都应有针对性的应对策略。

4. 注重心理演练。通过想象即将进行的比赛情景,在心里营造并感受可能出现的赛场氛围,自己当时的行为及心理状态,以及需要采取的调控策略。



实用包

观众干扰模拟法^[1]

使用观众干扰模拟法的目的是为了使我们对观众干扰产生适应,训练中不妨这样做:

1. 请队友帮忙模拟比赛中现场观众的噪音干扰。

如在你做关键动作之前吹口哨、喊叫,在你动作失误之后鼓倒掌,在对方得分或胜利之后则用掌声鼓励,等等。

2. 模拟比赛中现场观众的视觉干扰。

如当你准备起跑,或进行罚篮,或准备踢罚点球时,用黄颜色的旗子或黄颜色的棍子左右摇晃,分散你的注意力等。

如何适应陌生的对手？

俗话说：“知己知彼，百战不殆。”无论在什么时候，想要抢占先机、赢得胜利，首先必须对自身有一个客观分析，其次是深入了解对方的实际情况及竞争优势，才能确保自己立于不败之地。但实际上，运动员在比赛中往往要面对很多陌生的对手，双方在彼此并不熟悉的情况下，该如何做才能尽快适应对手，更好发挥出自己的水平呢？



冠军说

苏炳添：做好自己，无惧对手

2018年8月27日，第18届雅加达亚运会的男子百米决赛中，中国名将苏炳添被排在第6道，与他同场竞技的多是近些年刚刚崛起的百米新人。作为一名



老将，苏炳添表示自己压力其实还是挺大的，毕竟在这样的比赛中，苏炳添的出现对于这些新兴小将来说是非常熟悉的，他们可能已经对其训练方法和战术安排了如指掌，目标就是要在比赛中超过他。但面对这样一群陌生的比赛对手，苏炳添依然表现得



十分淡定,他说:“这种比赛中要更加小心,因为很多成绩与我非常接近的年轻运动员随时可能发挥得比我更好,虽然说我的最好成绩比他们好,但是这个一百米就那么十秒,什么事情都有可能发生。所以跟他们比赛的时候,我还是要按照参加国际比赛的那种心态,一定要冷静,做好自己应该做的一切细节。”

当天比赛中,枪响后苏炳添的起跑反应速度是全场最快的,从起步到30米都非常顺利。即便在后程,4道与8道的两位年轻小将全力追击给苏炳添带来了不小的压力,“中国飞人”咬紧牙关,保持自己的节奏和速度,稳步提速,并在80米处占领绝对优势,率先冲过终点,以9秒92的最终成绩打破亚运会纪录,成功收获亚运会男子百米大战金牌。

可见,比赛中面对陌生的竞争对手,我们要保持清醒的头脑,专注于自身技术,减少外界干扰,才能做到稳定发挥。

可以为亚洲人,为中国人在世界田坛争取一点点位置,证明我们黄种人在短跑项目上也能称王,真的,我为自己骄傲。

——田径运动员 刘翔 [中国]



健心房

如何更好地适应对手?

一般来说,非直接对抗性项目与直接对抗性项目在面对对手时有不同的适应策略。

对于非直接对抗性项目,如射击类、竞速类等,比赛的关键在

于把握好自己的节奏,展现自身的特点,因此比赛中不要过多地关注对手,而要将注意力集中在如何控制自身发挥,可以通过在赛前进行正确动作、流畅动作的表象训练来帮助自身更好地完成动作。

对于需要直接对抗的项目,要更好地适应对手,需要做到:

1.确定对阵情况后,通过各种渠道收集信息,增加对对手的了解,并针对了解到的信息准备比赛预案;

2.在赛前进行自身优势技术或战术的表象训练可以帮助建立自信心,同时有助于在比赛中更好地制约对手;

3.要做好在比赛中开局不利或有分数较大波动的准备,以保持困境中的良好心态,寻找战胜对手的机会和方法。

低斗,王冠会掉;

别流泪,坏人会笑



实用包



遭遇弱手应对法^①

我们都应该学习和应用“尺有所短,寸有所长”的辩证观点,在比赛中遇到比自己实力弱的选手,同样不能掉以轻心。

1.根据“尺有所短,寸有所长”的辩证法,在训练日记中列出弱手具备的两个优点,以提高自己的重视程度;

2.提醒自己:负于弱手造成的后悔之情远远强于负于强手造成的后悔之情。

如何适应赛地条件及比赛场馆环境?

运动比赛经常是在特定的环境中进行的,运动员要想在这个特定环境中使自己的身心状态与环境保持平衡,就必须具有高度的适应能力。实践证明,比赛环境对运动员的运动表现有重要影响,特别是食宿、温度、时差、服装、场外观众以及其他新异刺激等。如果运动员不能尽快适应这些比赛环境,很容易产生情绪波动,导致注意力涣散、动作紊乱,招致比赛失败。那么,我们应该如何做才能更好地适应比赛环境呢?



冠军说

齐广璞：学会适应环境

2016年1月,第13届全国冬季运动会雪上项目比赛在新疆天山天池滑雪场进行,赛前,雪上大军陆续抵达比赛场地,并开始积极适应当地的气温环境,为比赛做充分的准备。

齐广璞在2015年12月21日才刚刚结束在鸟巢举办的该赛季世界杯北京站比赛,就马不停蹄地来到新疆,投入新一轮征程。他表示:“前段时间这里的天气不太好,有雾又有风,今天好转了。不过这里



偶有变数的天气,对于我们运动员来说,是对适应各种环境能力的一种锻炼。”

可见,对于运动员来说,学会适应比赛环境非常重要。很多时候,我们不能预测比赛现场的环境和突发状况,只有积极适应、灵活应对,才能减少外界环境带来的不利影响,更好地发挥自身水平!

小贴士

主场效应

也称主场优势,是比赛地点与比赛胜负之间的一种关系。一般认为:运动员在主场进行比赛时,获胜的概率要高于在客场比赛获胜的概率。造成这一现象的原因有很多,包括运动员的心理状态、对场地的熟悉度、比赛的路途以及现场观众的反应等。其中运动员的心理状态和自我意识是主观因素,观众和环境则是客观因素。

健心房

适应比赛的准备工作

为使运动员免受赛地环境适应不良而产生的不利影响,赛前应做好以下几点:

1. 重视信息搜集。找出各种可能对比赛产生不利影响的赛地环境因素,如时差、气候、饮食、住宿、交通、语言、人文习俗、比赛场馆条件等。

2. 理性认知环境影响。环境的影响往往通过个体的心理活动

而发挥作用,故通过合理的认知,运用心理调节方法,可有效减弱环境因素可能带来的不利影响。

3. 通过模拟训练,对比赛面临的新异环境因素进行提前适应,降低对新环境的敏感反应。如在赛前一段时间,可到与赛地自然地理条件(如海拔、气温、湿度,风力等)相近的地方进行适应性训练,选择或搭建与比赛场馆条件相近的环境进行赛前训练等。

4. 适应性训练的安排应注意结合项目特点,关注运动员的个体差异,考虑临近比赛的时间等。客观环境难以改变,但可以改变自身的心理和行为,进而适应陌生环境,降低陌生环境的不利影响。

重要的不是环境,而是对环境做出的
反应。

——作家 鲍勃·康克林 [美国]



实用包

模拟训练法^[1]

模拟训练是针对运动员比赛中可能出现的情况或问题进行模拟实战的反复练习的过程,主要作用在于提高临场的适应能力,尽快适应各种比赛条件,在头脑中建立起稳固的动力定型,使技战术在千变万化的特殊情况下正常发挥。

模拟训练法的模拟分为实景模拟和语言图像模拟两类:

实景模拟是通过设置竞赛的情境和条件,包括模拟对手可能采用的技术、战术,赛场上可能出现的意外情况,比赛的天气、场地、观众的行为等,以此来适应比赛氛围;

语言图像的模拟是利用语言或图像对比赛情景进行描述,假想我们身处这种环境下应如何应对。



艺术·人生

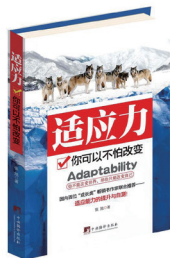
推荐图书：《适应力》

作者：张旭

出版社：中央编译出版社

出版时间：2014.01

内容简介：本书从语言交际、为人处世、工作、外部环境、内部心态等几个方面出发，对提升自身“适应力”提出了明确具体、详细可操作的方法，教会你做出改变时应具有的心态和行动的方法。



推荐理由：成功没有固定模式，不论你是渴望成功与幸福，还是对未来的生活充满憧憬，抑或是正在经历人生的坎坷迷茫，都可以从这本书中找到答案。它会让你积极思考自己当下与未来的可能处境，寻找适合自己的发展之路；让你不断明确自己的奋斗目标、调整前进方向；为你展现一堂人生问题的处理课，帮助你快速找到走出困境的答案。行动起来，改变自己，适应人生！



名人名言

天时不如地利,地利不如人和。

——《孟子·公孙丑下》

情况是在不断地变化,要使自己的思想适应新的情况,就得学习。

——毛泽东[中国]

要记住,你自己就是自己命运和幸福的创造者。

——教育家 苏霍姆林斯基[苏联]

我将会有足够的耐心,我不敢奢望在第一场比赛就拿下40分或者50分。我将以自己的方式逐渐适应激烈的比赛。

——篮球运动员 迈克尔·乔丹[美国]

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.