中国足球协会
CHINESE FOOTBALL ASSOCIATION

技术信息分享

2020年第6期

运动员的心理调节（1）

2020年10月

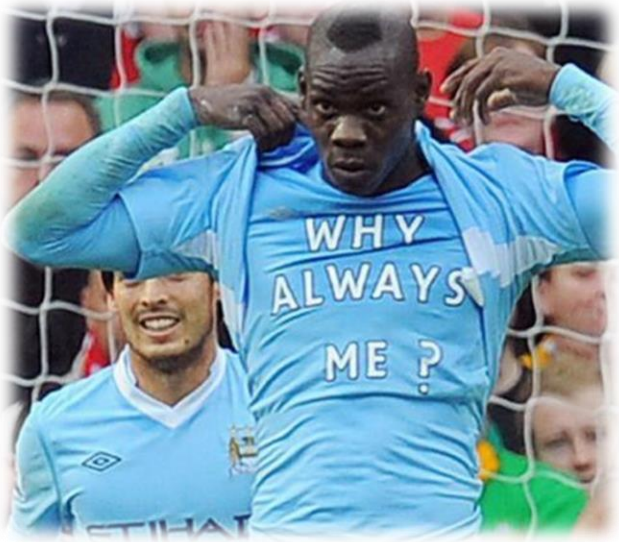
目录

本期主题

第一部分 情绪的调节

第二部分 注意力的提升

第三部分 练习示例



第一部分：情绪的调节

一、充足的心理准备

二、模拟训练

三、重温高光时刻

四、转移注意力

五、过程定向

六、因素分析

一、充足的心理准备

制定比赛方案时尽可能将各种可能发生的情况考虑在内，根据比赛的主导思想针对各种情况制定相应的预案，帮助运动员在比赛中遇到各种情况时快速稳定心态。

情绪的调节

例如：

1.运动员即将登场或在比赛的关键时刻，往往会受到来自场外的各种干扰，这时运动员需要在内心默念“要冷静、要放松”等提示语，帮助其排除外界的干扰，调整心理状态；

2.当对手有意通过言语或动作进行挑衅时，运动员要默念“要保持冷静，对手有意激怒自己。”等提示语，最大程度的调节情绪；

3.在比赛的重要时刻，比如在最后十几分钟，运动员要默念“对手的体力也快要耗尽，再坚持一下就能赢。”等提示语，帮助其增强自信心。

二、模拟训练

通过针对性的模拟训练提升运动员抗压能力。在运动员的训练中，设置各种干扰的场景有意识地给运动员制造困难。例如安排场边的球迷吹口哨、鼓倒掌等。并通过设置“人数不均等”、“比分落后”等特定情境，通过针对性地练习，提高运动员的抗压能力。

在2010年南非世界杯时，先被进球的球队很难逆转比赛，体现了首粒进球在当时的重要性。而在2018俄罗斯世界杯时，有10场比赛都是先失球的球队获得胜利。尽管在大赛中存在一定的偶然性，但是很多球队能够从失球后快速恢复，说明他们面对丢球后如何调整心态和战术选择的变化已经做了充足的准备。这些球队在赛前已经做好应对不利局面的心理准备，具备很高的心理抗压能力。

三、重温高光时刻

在比赛之前教练员可通过让运动员重温个人高光的比赛时刻，有助于积极调整其个人情绪。

运动员通过观看录像或者通过回忆的方式，在头脑中重现其过去获得胜利或优异发挥时的片段，通过重温当时的感受提升自身状态，增强个人的自信心。

四、转移注意力

转移注意力是一种主动调整情绪的方法。当运动员意识到自己的情绪已经过度紧张时，可主动将其注意力暂时转移到其他活动中。例如可通过听音乐、健身、看电影、看书、散步、写日记等方式帮助运动员暂时缓解内心紧张的情绪。

五、过程定向

过程定向，是指将注意力聚焦在将要执行的比赛行为的过程，而非其结果。在比赛中运动员心理调节应以过程定向为主。

例如：

1.运动员主罚点球之前，做几次深呼吸等放松性练习。

2.像放电影一样在脑海中再现将要执行的某个技术行为的过程。

六、因素分析

未达到既定比赛目标后应该如何应对？

教练员与运动员共同分析当时的比赛情景，总结归纳出相关因素，并将这些因素按照内部因素与外部因素，主要因素与次要因素，可控制因素与不可控制因素进行分类。同时，关于可控因素的可控程度，教练员与运动员共同商讨并明确，之后按照因素可控的程度将其由高到低进行排列。

比赛中，运动员将注意力优先关注于自己所能掌控的因素。

第二部分：注意力的提升

一、关注运动员个人所能控制和改变的因素。

二、提升适应能力的训练。

一、关注运动员个人所能控制和改变的因素。

教练员应让运动员清楚，比赛中很多因素并不在其控制范围内，例如对手的发挥、观众的表现、裁判的判罚以及场地和天气等因素，运动员所能控制的只有自己在比赛中的发挥。不需要关注其无法控制和改变的因素，应将注意力集中在如何更高效地执行战术及发挥个人技术方面。

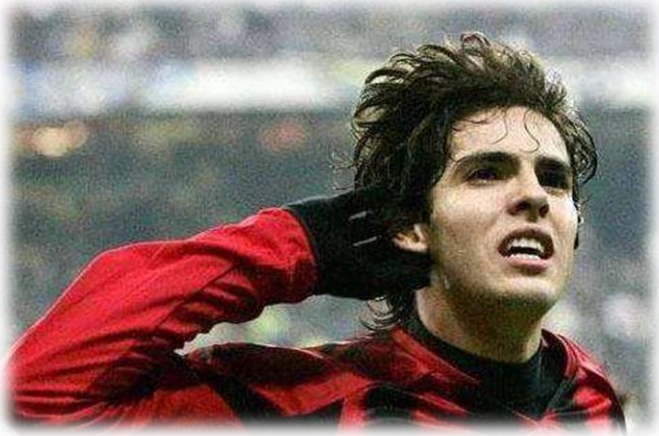
注意力的提升

提升运动员注意力的方法:

1.专注比赛

2.条件反馈

3.定期回顾



注意力的提升

1.专注比赛

不去考虑比赛中无法改变的事实。例如认为裁判已做出的判罚是否不公、观众的行为是否存在干扰比赛的可能，而是要专注比赛中运动员主观能改变的因素。例如要关注比赛中对手的跑动路线、队友的位置，以及对比赛走势的判断，这些也是运动员有能力控制并能够改变的。

注意力的提升

2.条件反馈

（1）言语提示

教练员在日常训练中应针对性的安排培养运动员注意力的训练。教练员通过简短的关键词传达给运动员所应关注的信息。例如，用“抬头、转移、向前、身后、拉开”等提示词提醒运动员需进一步提升相应的观察能力。通过长期的训练，听到类似的提示词后运动员会有意识的形成条件反射。通过此类练习，有助于教练员在比赛中通过使用特定的关键词，快速引导运动员集中注意力。

注意力的提升

2.条件反馈

（2）习惯性动作的培养

运动员处于紧张状态时，往往很难有意识的控制自己的注意力。其注意范围不但会缩小，甚至还可能出现短时间内大脑空白的情况。教练员可通过让运动员采取深呼吸、身体舒张、降低动作速率等方法，有意识的缓解运动员的紧张程度。

注意力的提升

3.定期回顾

教练员应根据实际情况，定期与运动员一起反思和回顾过去一段时间内运动员在训练和比赛中运动员对于自身注意力控制的情况。针对运动员在训练和比赛中对于自身注意力控制方面取得的进步和尚存的不足逐条分析，让运动员更加客观的认识到对自身注意力控制的水平。

二、提升适应能力的训练。

1.提升运动员对场内外各种干扰因素的适应能力。

2.提升运动员对比赛中可能出现的比赛情景的适应能力。

3.冥想练习。

4.视频练习。

注意力的提升

1.提升运动员对场内外各种干扰因素的适应能力。

教练员在训练中针对性的模拟比赛时赛场周边可能出现的情况。例如在训练场边播放球迷言语刺激或者用噪音干扰正在进行比赛的运动员，通过这些方式提高运动员在比赛中对于各种干扰因素的适应性。

注意力的提升

2.提升运动员对比赛中可能出现的比赛情景的适应能力。

教练员在训练中可尝试有意识地设置裁判员误判的情景，让运动员加深对此情景的自身感受。这样针对性的练习有助于当运动员在比赛中真正遇到类似情况时能够更加从容的应对，避免过激反应。

注意力的提升

3.冥想练习。

可通过冥想练习的方式，根据不同的情景设置不同的阶段性目标，逐步提升运动员集中自身注意力的能力。

注意力的提升

4.视频练习。

教练员可针对某个训练专题，组织运动员反复观看相应的比赛视频，并通过问答以及小组讨论的形式让运动员分享自己的感受和思考。通过此练习有助于提升运动员对于特定训练的注意力和理解力。

第三部分：练习示例

一、情绪的调节。

二、注意力的提升。

练习示例

一、情绪的调节

组织：按照运动员水平调整场地，例如50X45米。
人员：10名运动员和1名守门员。

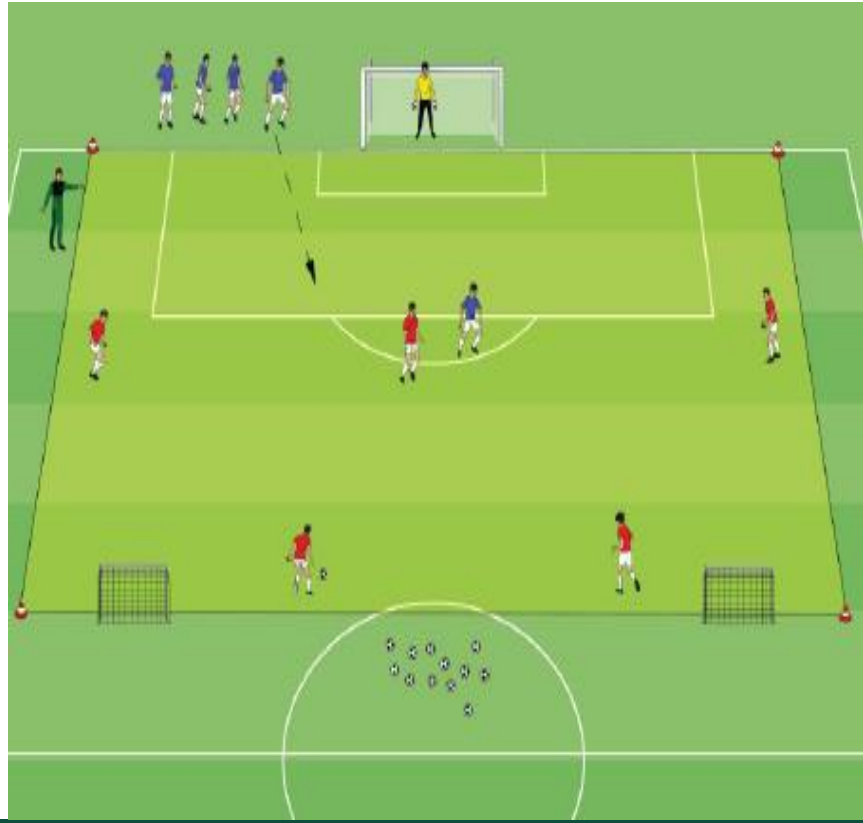
次数：每组练习10次。

方法：

5名进攻球员以5对1的形式开始比赛。每一次射门得分或者球出界后，都由进攻方重新得球组织进攻。防守方获得控球权后射门成功得三倍积分。比赛开始后每20秒增加1名防守队员，直至5名防守队员全部登场。进攻方一共有10次进攻机会。每组训练结束后计算总得分。

观察要点：

积极投入比赛、坚信自己、压力下头脑冷静、思路清晰不受外界压力影响、能快速从失败中恢复状态。



练习示例

二、注意力的提升

组织: 按照运动员水平调整场地大小，例如20X20米。

人员: 12名运动员。

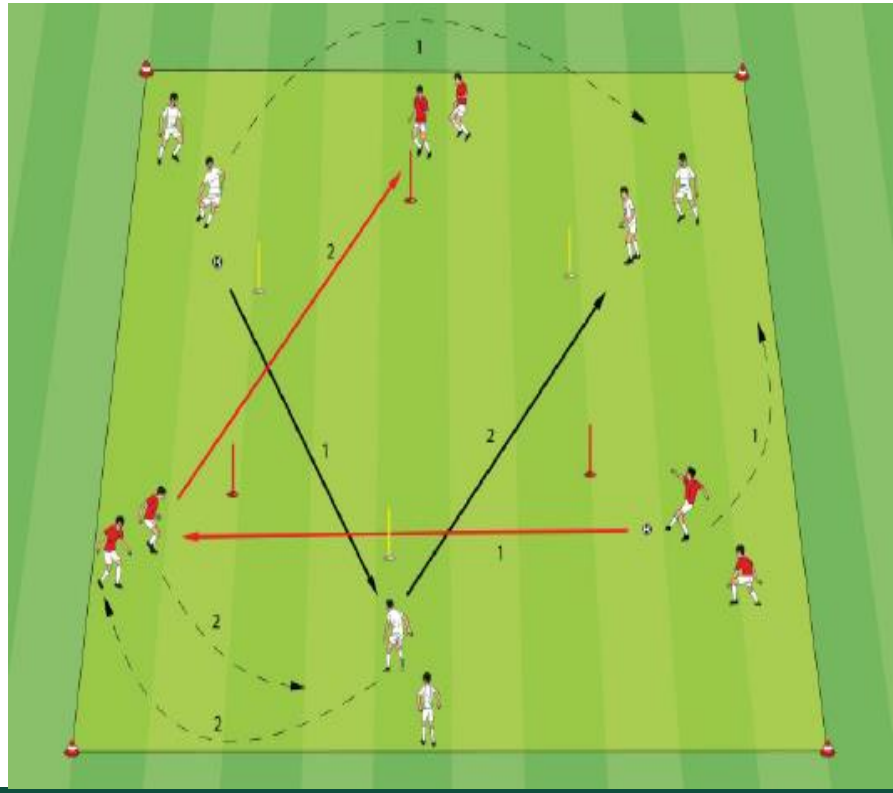
时长: 每组练习1至2分钟。

方法:

两组队员按照各自的路线完成传球练习，每名队员完成传球后立刻跑向下一个位置。两组尽可能长时间的持续传球。持续传球时间最长的一组为胜者。

观察要点:

时刻关注与其职责相关的比赛事件、即使被短暂打断后注意力快速回到比赛中、根据比赛情况需要关注不同的对手。



中国足球协会
CHINESE FOOTBALL ASSOCIATION

监制：技术部赵英杰

zhaoyingjie@thecfa.cn

010-59291228