



中国足球协会
CHINESE FOOTBALL ASSOCIATION

技术信息分享

2020年第7期

运动员的心理调节 (2)

2020年10月

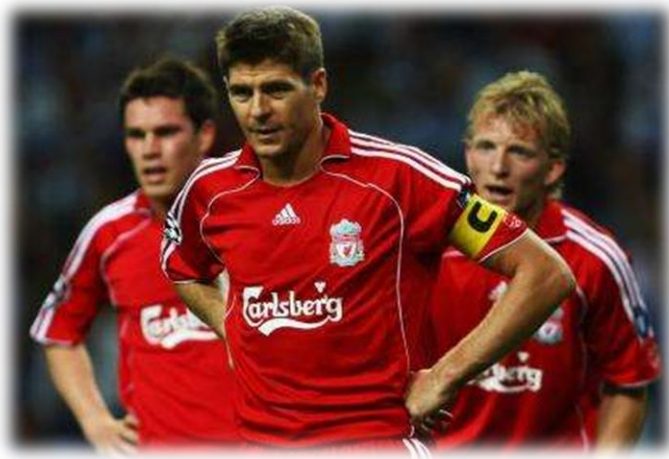


本期主题

第一部分 疲劳的调节

第二部分 适应能力的提升

第三部分 练习示例



第一部分：疲劳的调节

一、心理疲劳的表现形式和原因

二、解决的措施



一、心理疲劳的表现形式和成因

(一) 表现形式。

(二) 成因。



（一）表现形式。

心理疲劳有较为明显的特征，例如运动员精神和身体的疲惫感，厌倦训练并且在训练中表现出较为消极的态度。这样的情况常见于球队长时间大负荷训练的中后期和封闭性训练阶段，以及重要赛事的前后期。



（二）成因。

长时间封闭环境内的训练以及相对单调枯燥的生活环境；

因训练负荷变化而引发运动员身体和心理的不适应；

在训练过程中缺少及时反馈和评估，运动员训练满意程度较低。

二、解决的措施

- (一) 制定合理的训练目标。
- (二) 多样化的调节方式。



(一) 制定合理的训练目标。

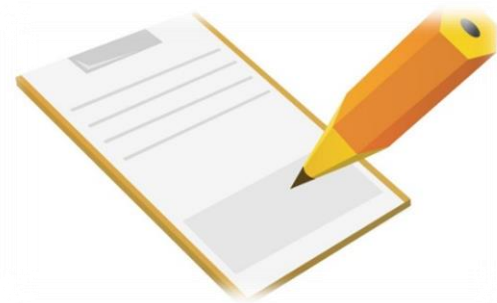
1. 训练目标的分类
2. 目标的制定



1. 训练目标的分类

(1) 长期和短期目标

(2) 结果目标与过程目标



(1) 长期和短期目标

根据时间划分，目标可分为长期目标和短期目标。

长期与短期目标的关系：

长期目标指引短期目标制定的方向，短期目标需要根据长期目标的指引进行调整。

长期目标例如：

2020赛季出场达到15次；

2020赛季场均跑动距离排全队前5名；

2020赛季助攻达到5次以上；

2020赛季得黄牌数量少于5张；

2020赛季体重控制在83公斤以内。

短期目标例如：

本月控制体重在85公斤以内；

本月有氧跑步训练中达到全队的平均水平；

本周比赛争取进入首发名单。

(2) 结果目标与过程目标

根据内容划分，可分为结果目标和过程目标。

结果目标是指运动员是否能够达到既定的目标，而针对运动员个人训练和比赛过程的目标相对容易进行客观的量化评估。

若将过程目标与结果目标有效结合，有助于提升运动员对于自身的感知。

2. 目标的制定

- (1) 客观全面评估运动员的能力
- (2) 长期与短期目标的结合
- (3) 关注过程目标



(1) 客观全面评估运动员的能力

对于运动员训练和比赛目标的制定，教练员不但要参与其中而且要与运动员积极沟通交流，通过训练和比赛的反馈信息客观评估运动员的能力，帮助运动员了解自身的优势和不足。

根据个体的实际情况，与其共同制定合理的训练和比赛目标。在运动员达到或者完成既定目标之前，教练员要多鼓励运动员，潜力很大，继续努力。

(2) 长期与短期目标的结合

在训练和比赛中，设定短期目标容易使运动员在短时间内看到努力的收获，他们更容易得到积极的反馈，有助于强化运动员对训练的兴趣及提高自信。教练员应当尽可能设置多样化的短期目标，包括技术训练、身体训练、心理训练、伤病恢复等。这些目标应具备可实现，可量化，周期短的特点。

将长期目标与短期目标有机结合，有助于长期保持运动员的训练热情。

制定“阶梯型”目标是常用的方法。首先确定运动员通过努力所能达到的水平，在当前水平与既定目标水平之间设定若干阶段性的小目标，根据各阶段性的目标明确若干短期目标。通过在训练中逐步达到这些小目标，提升运动员的能力。例如教练员在每堂训练课之前为运动员制定一个能够完成的小目标。



(3) 关注过程目标

运动员可以掌控技术动作完成的质量，但技术行为是否达到既定的结果目标，运动员只能掌控其中的一部分因素，另外一部分因素取决于场上队友还有对手的表现，以及若干外界环境因素的影响（如裁判、天气、场地、观众等），而这些因素是运动员所无法掌控的。关注过程目标的完成情况有助于提升运动员对训练和比赛的主动性和积极性。

(二) 多样化的调节方式

- 1.与运动员共同制定训练计划，增加其自主决策的程度。
- 2.训练环境及方式的定期改变。
- 3.培养业余爱好，丰富休息方式。
- 4.营造氛围。
- 5.放松练习。

1.与运动员共同制定训练计划，增加其自主决策的程度。

教练员为运动员提供尽可能多自主决策的机会，例如在条件允许的情况下，让运动员决定耐力训练是在训练场馆内还是在郊外，制定几套准备活动的方案让运动员选择。通过这种方式增强运动员主动自控的感觉，减少运动员被动的感觉。

2.训练环境及方式的定期改变。

可通过定期变换准备活动时播放的音乐、体能训练的内容、技术训练的形式、定期变换不同的训练场地以及训练场地布置的变换（更换背景板和宣传画等），通过这些措施在一定程度上降低因训练引发运动员的枯燥感。



3.培养业余爱好，丰富休息方式。

鼓励运动员培养业余爱好，鼓励他们在休息时间进行自己感兴趣的活动（如读书、绘画、书法、合唱、跳棋、围棋等活动）。同时，可根据实际情况考虑定期组织一些集体休闲活动（在户外开阔区域组织登山、卡丁车、拔河、放风筝、骑行、划船、河边散步等活动），以丰富运动员的业余生活，减少运动员由于长期关注训练和比赛而引发的心理疲劳。

4.营造氛围。

教练组在特殊的日子送运动员贺卡（例如运动员的生日），以及在运动员受伤康复的阶段通过小范围的谈心等方式给予其更多的鼓励 and 关注，对于运动员的合理需求及时给予积极反馈。还可通过定期邮寄小礼品等方式使运动员感到来自教练团队的关心和集体的温暖，降低运动员的心理疲劳感。



5.放松练习。

放松练习有助于降低运动员神经系统的兴奋性。可通过营造轻松舒缓的环境和保证充足的睡眠时间使运动员的肌肉和中枢神经系统得到充分放松。定期的放松练习（播放令人愉悦的音乐、观看内容轻松的电影、瑜伽练习等），可缓解因压力及长期单调的生活以及大负荷训练引发的疲劳感。



第二部分：适应能力的提升

- 一、信息收集。
- 二、模拟训练。
- 三、心理准备。



一、信息收集。

提前收集有关比赛的各类信息。全面收集各种可能对比赛结果产生影响的因素，例如饮食习惯、住宿条件、交通情况、对手比赛风格、重点球员技术特点、时差、气温、医疗保障、比赛和训练设施等。



二、模拟训练。

为提升对于在比赛中有可能成为新的变化因素的适应，教练员可安排球队进行针对性的模拟训练，以提升运动员在新环境下的适应度。例如，可根据参赛地的实际情况（海拔、温度、湿度、草皮等），选择在与比赛条件类似的场地提前进行适应性训练，以及选择与比赛时间接近的时间段进行训练。



三、心理准备。

针对对手的整体实力、技术与战术特点，教练员可安排运动员以小组讨论的形式，着重研究如何应变的战术和心理策略，并针对比赛中可能出现的情况和问题进行预判和分析。通过预判比赛中可能会发生的事件，分析届时运动员可能会出现心理状态，研究针对性的比赛策略及预案。



第三部分：练习示例

一、疲劳的调节。

二、适应能力的提升。



一、疲劳的调节

组织：按照运动员水平调整场地大小，例如15X15米。

人员：4名运动员。

次数：每组练习时间30至90秒。

方法：

1对3防守小球门。每一组练习中，3名进攻队员有10次进攻机会。进攻方尽可能多的完成进球。防守方获得控球权后射门成功得三倍积分。每组训练结束后计算总得分。进攻方只允许在防守方球门前规定区域外射门。防守方只能在规定区域外进行防守。每组练习时间最多持续90秒。

观察要点：

运动员是否主动承担挑战、积极主动、每分必争。

练习示例：疲劳的调节



二、适应能力的提升

组织：按照运动员水平调整场地，例如70X40米。

人员：9至12名运动员。

时长：每组10至15分钟。

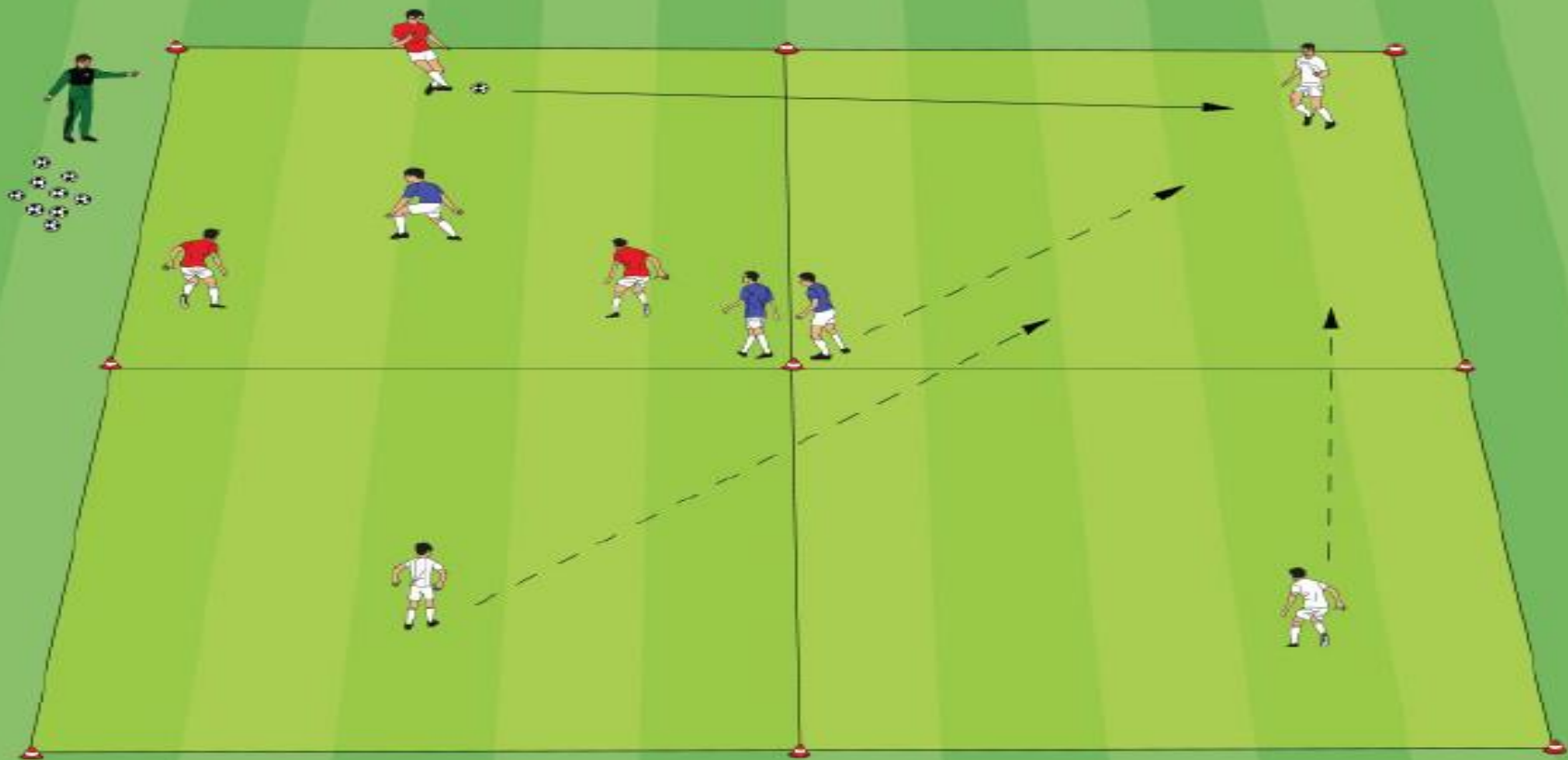
方法：

3名红队运动员尝试至少完成相互间5次传球后，将球传给场地中任意1名白队运动员。当红队运动员成功将球传至白队运动员后，3名白队运动员尽可能快速的聚集在成功接球的白队运动员所在的区域。同时，3名红队运动员各自分散在其他3个区域。若红队未能成功将球传至白队运动员，则3名白队运动员尽可能快速的聚集在截获足球的蓝队运动员所在的区域，同时3名蓝队运动员各自分散在其他3个区域。

观察要点：

根据比赛情况（比分、战术、比赛时长）进行调整。

练习示例：适应能力的提升





中国足球协会
CHINESE FOOTBALL ASSOCIATION

监制：技术部赵英杰

zhaoyingjie@thecfa.cn

010-59291228