



中国足球协会
CHINESE FOOTBALL ASSOCIATION

技术信息分享

2020年第9期

运动员的心理调节 (4)

2020年11月



本期主题

第一部分 比赛前

第二部分 比赛时

第三部分 比赛后



第一部分：比赛前

一、全面收集比赛相关信息

二、制定比赛方案

三、针对性的模拟训练

四、放松练习

五、营造氛围



一、全面收集比赛相关信息

全面收集比赛相关信息，例如赛区情况（时差、海拔、天气等），食宿情况（饮食、住宿、交通等），场地情况（草皮、场地设施等），竞赛日程及对手情况等。逐条分析上述相关因素，制定针对性的比赛目标和训练方案。

例如，为有效避免对手球迷的影响，场地条件允许的情况下可制定在场馆内完成赛前热身的方案。2018年俄罗斯世界杯揭幕战由A组的东道主俄罗斯队对阵同组的队伍沙特阿拉伯队，由于当时东道主的球迷占据了在场观众的绝大多数，为了降低场内球迷对本队球员的影响，沙特阿拉伯选择在开幕式体育场的室内馆完成了赛前热身。

二、制定比赛方案

1.根据对手的情况，教练员要鼓励运动员相信自己的技术特点和能力，通过制定个体可实现的小目标提升运动员的自信心，从而树立球队赢得比赛的信心。

2.对于比赛中可能出现的各种情况，准备相应的预案。以便运动员在比赛中遇到各类情况时，心中有数，以保证球队能够在短时间内统一思想，保持清醒。同时，教练员还要预判同样情况出现时对手的反应及相应的措施，以避免因各种突发情况而造成的混乱，关键时刻能够理性思考比赛相关的各种问题，保持球队整体情绪稳定。

三、针对性的模拟训练

1. 根据即将参加赛事的情况，进行针对性的模拟训练。

例如，根据对手特定的比赛风格。特定的海拔、特定的天气、特定的比赛强度等，组织针对性的训练和比赛。此外，还可以通过播放录像或者想象模拟的方式，让运动员感受可能出现的比赛情景，以加强运动员的心理准备。

2. 针对特定的场景进行模拟训练

- (1) 对手重点队员的技术特点。
- (2) 模拟裁判员误判的影响。
- (3) 不同的比赛情景。
- (4) 模拟场外因素的影响。



(1) 对手重点队员的技术特点

根据对手不同位置重点球员的技术特点，进行针对性的模拟训练。

(2) 模拟裁判员误判的影响。

通过模拟裁判员的误判，强化运动员在面对此类事件时对于自身情绪的调整，不再纠缠于已成事实的判罚，快速引导球队的球队注意力回到比赛中，有助于保证运动员在后续比赛中的正常发挥。

(3) 不同的比赛情景。

例如，根据本方处于人数不均等、领先、落后时等情况，演练不同的比赛方案。

(4) 模拟场外因素的影响

通过在场边播放或组织观众在场边制造噪音的方式，有意识的干扰运动员的正常训练和比赛。以此方式提升运动员的抗压和适应能力，有助于减轻球队在实际比赛中遇到此类情况时的应激反应。

四、放松练习

在大赛或者重要比赛之前，教练员可选择通过播放轻松音乐的方式进行放松练习，以降低运动员的紧张程度。在播放音乐的同时，运动员可尝试回忆自己在比赛中优异发挥的时刻，或者是精彩的进球片段。

通过此方式的放松练习，有助于降低运动员烦躁的情绪，保持良好的心理状态。

五、营造氛围

通过营造和谐的团队氛围让运动员感受到来自各方面的支持和关心。尤其是在长期封闭训练和重要比赛之前，运动员需要更多来自家人、朋友的鼓励和关爱。让运动员感受到来自家人、教练员、球队工作人员、基地工作人员以及球迷等全方位的关怀，有助于其自信心的树立和责任心的提升。

例如，在球员、教练员或者工作人员的生日，或者球队重要的纪念日组织相应主题的团建活动，让每一名运动员都感受自己是团队的一分子，通过增强团队的凝聚力以提升团队的战斗力。

第二部分：比赛时

一、面对现实统一思想

二、鼓励运动员要坚定赢得比赛的信念



一、面对现实统一思想

比赛中出现任何情况，教练员都应让运动员不再纠结原因，接受已成的事实，全心投入到后续比赛中，并在规则允许的情况下充分利用比赛的间隙时间进行适当的调整。

例如，利用定位球、替补换人、补水休息等机会，通过言语或者手势让球队在短时间内统一思想，根据比赛情况执行赛前准备的相应策略。

二、鼓励运动员要坚定赢得比赛的信念

在比赛中教练员要鼓励运动员，场上情况瞬息万变，对手也会出现失误，困难都是可以克服的，比分落后等不利因素都是暂时的，坚持到最后就是胜利者。

例如，在中场休息时，一方面通过国内外多个在比分落后情况下实现比分反超的案例，激励运动员要相信自己能赢得比赛的胜利。另一方面，通过让运动员回忆之前在类似比赛中的成功经验鼓励运动员，增强自我暗示，激发并增强其必胜的信心。

第三部分：比赛后

一、尊重运动员之间的个体差异

二、提升运动员的认知能力



一、尊重运动员之间的个体差异

每名运动员的成长经历和能力都不同，每个人的脾气秉性也有差异，教练员进行心理恢复的方法应有差异性。

例如，有的运动员喜欢一个人安静的思考，教练员就针对性的给予其独处的时间，并在合适的时机与其交流比赛的感受。有的喜欢通过与其他人交流比赛的感受，教练员应提供更多队员之间交流的机会。教练员在交流中应注意谈话的语气要平缓、氛围、环境、场合、肢体语言的应用。

二、提升运动员的认知能力

关于人类认知形成过程的研究，德国学者霍夫曼在1993年提出了预知行为控制模型的理论。该理论模型清晰的解释了人类从基于记忆的感知到优化选择的过程。

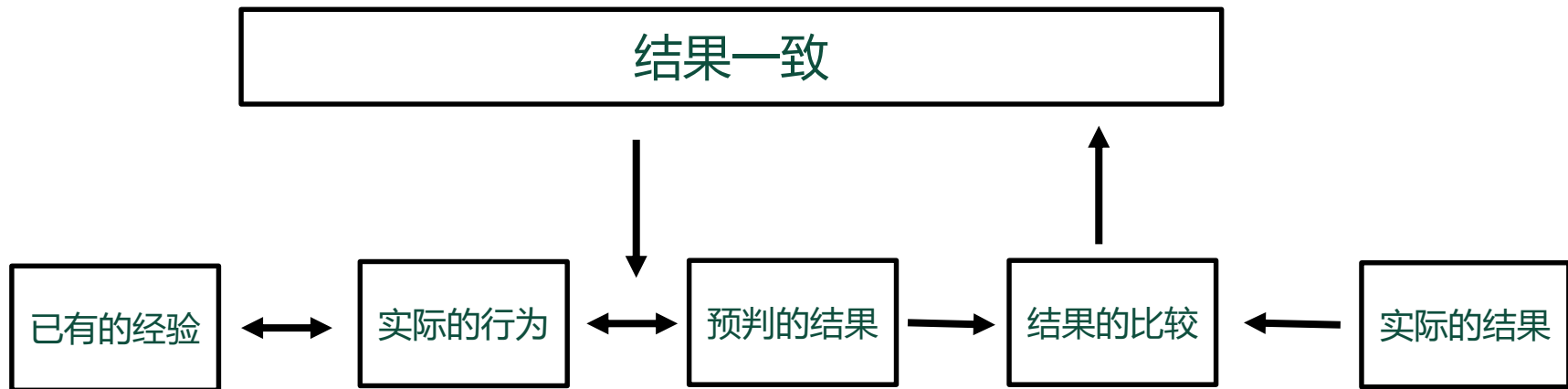
在体育活动，尤其是足球比赛中，运动员需要在瞬息万变的场景下快速做出对其最优的选择。通过该理论能够较为直观的理解运动员通过比赛经验的积累，逐渐提升个人决策能力的过程。

按照该模型的理论，当一名运动员遇到一个新的情景，他会基于其所经历过的类似情景所总结的经验，预判新情景下即将发生的情况，并根据他的判断选择在当时比赛情景下最优的比赛行为。



将其实际行为的结果与其预判的结果进行比较：

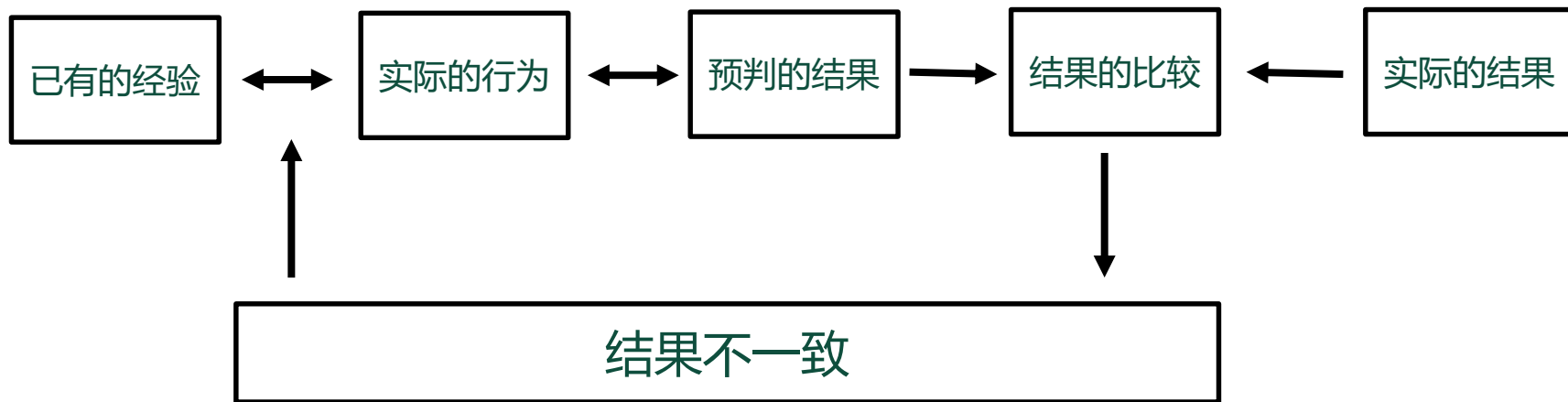
若预判的结果与实际行为的结果一致，则说明其对该情景预判的成功。之后遇到类似的情况，他会进一步坚定该预判的结果。



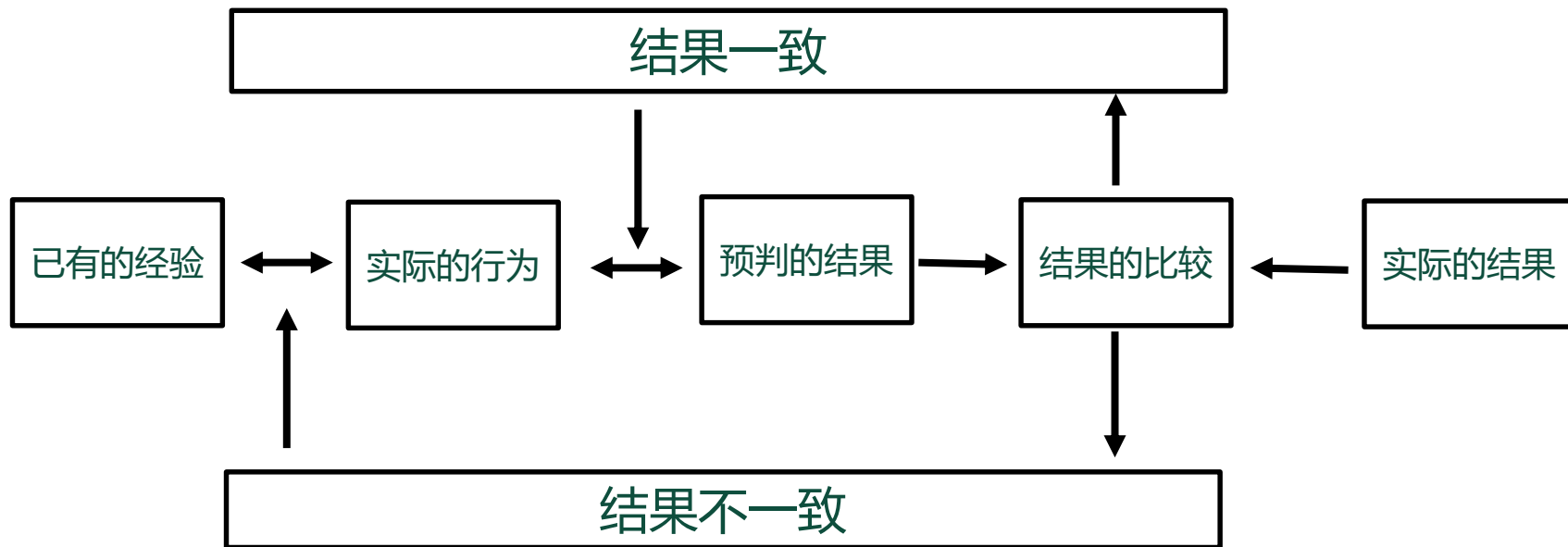
将其实际行为的结果与其预判的结果进行比较：

若实际行为的结果与预判的结果不一致，则说明其对该情景的预判与实际存在差异。

可能有些相关因素并未被纳入他的分析之中，需要考虑是否要将新的分析因素纳入其对该情景的预判中。



这样的机制能够较为全面的解释人类认知形成的过程。随着年龄的增长，比赛经验的积累，运动员在面对各类比赛场景时，对结果的预判也会越加快速、准确。



无论运动员的发挥是否达到既定的目标，教练员都应该与运动员共同分析比赛，并在复盘的过程中对于运动员在比赛中的发挥给予客观的评价，让运动员能客观认识存在的各种问题。通过多次复盘分析，有助于运动员认知能力的全面提升，帮助其树立自信心。



Alfermann, D. & Stoll, O. (2005). Sportpsychologie. Ein Lehrbuch in 12 Lektionen. Aachen: Meyer & Meyer.

Beckmann, J. & Kellmann, M. (Hrsg.). (2008). Enzyklopädie für Psychologie: Anwendungen der Sportpsychologie. Göttingen: Hogrefe.

Gabler, H., Nitsch, J. & Singer, R. (Hrsg.) (2000). Einführung in die Sportpsychologie. Teil 1: Grundthemen (3. Auflage). Schorndorf: Hofmann.

Gabler, H., Nitsch, J. & Singer, R. (Hrsg.) (2001). Einführung in die Sportpsychologie. Teil 2: Anwendungsfelder (2. Auflage). Schorndorf: Hofmann.

Hänsel, F., Baumgärtner, S.D., Kornmann, J.M., & Ennigkeit, F. (2016). Sportpsychologie. Heidelberg: Springer.

Weinberg, R. S. & Gould, D. (2015). Foundations of sport and exercise psychology (6rd Ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

<https://www.football.ch/sf/spiel-und-ausbildungsphilosophie/unserespielphilosophie/mentale-staerke.aspx>



中国足球协会
CHINESE FOOTBALL ASSOCIATION

中国足协技术部监制

项目负责人赵英杰

zhaoyingjie@thecfa.cn

010-59291228