



中国足球协会
CHINESE FOOTBALL ASSOCIATION

技术信息分享

2020年第8期

运动员的心理调节 (3)

2020年11月



本期主题

第一部分 自信心的培养

第二部分 交流能力的提升

第三部分 练习示例



第一部分：自信心的培养

- 一、加强运动员自身的认知
- 二、因素分析
- 三、积极思维方式的培养



一、加强运动员自身的认知

(一) 通过全面的自我分析和评价，加强运动员对自身的认知。

(二) 养成定期复盘的习惯。

（一）通过全面的自我分析和评价，加强运动员对自身的认知。

运动员的自信心往往来源于对自身技术特点和特长的认知。教练员在训练中通过高标准、甚至苛刻的要求全面了解运动员技术掌握的情况，并通过积极的评价和反馈提高运动员对于自身特点和自身优劣势的认知。教练员应在训练中结合运动员的自身特点，通过强化技术特长、打造个人技术特色的方式帮助运动员建立自信心，有助于运动员在关键时刻保持稳定发挥的信心。

(二) 养成定期复盘的习惯

很多运动员虽然经历了很多比赛，若缺少比赛之后的思考与沉淀，这些经验只能是很浅层经验的叠加。复盘是一种反思精神，通过复盘能够让运动员意识到存在的不足，让运动员在每一次比赛之后能学到更多，通过定期的复盘有助于运动员更快速的成长。

经验的简单叠加只能是量变，通过思考才能带来质变。

二、因素分析

- (一) 明确可控因素。
- (二) 进行归因分析。



（一）明确可控因素。

教练员与运动员共同分析可能会影响运动员在比赛中发挥的因素（例如，比赛时的天气情况、准备活动练习的项目、场地和草皮情况、裁判组人员构成及执裁风格、球队的饮食和营养、比赛时使用的器材、对手发挥的情况、比赛战术的制定、场边观众因素等），并逐项对所有因素的可控程度进行分级评估（例如完全不可控、部分可控、完全可控）。通过这样的尝试可以使运动员明确其在比赛中可控的相关因素及可控的程度，他们在比赛时只需关注并努力把握可控的因素。

(二) 进行归因分析。

对于运动员而言，某个技术行为的执行或是某场比赛的结果，无论成功与否，运动员都会根据自身的理解对于结果进行归因分析，分析的结果会影响运动员之后的判断和行为。并且，归因分析结果在一定程度上会影响运动员的判断力和自信心，教练员应引导运动员尽可能进行客观的归因分析。

三、积极思维方式的培养

- (一) 强化成功经验的积极作用。
- (二) 积极的自我暗示。
- (三) 充足的思想准备。



（一）强化成功经验的积极作用。

已有的成功经验是对个人自信心产生影响最重要的因素。从运动员心理发展的角度分析，已取得的成功经验是未来取得成功的基石，已获得的成功经验是培养运动员强大自信心的重要基础。

教练员可通过再现成功经验的方式，让运动员主动回忆自己高水平发挥的片段（精彩的进球或者扑救、传球等），脑海中再现完美的个人技术动作，重温当时愉悦的心情。这样的练习有助于运动员稳定情绪，调整状态，增强个人的自信心。

(二) 积极的自我暗示。

1.训练

2.比赛



1.训练

教练员可通过收集并分析运动员个人训练的数据，了解其训练水平提升的情况。通过与以往个人训练数据的对比，积极解读运动员在各阶段的进步程度，强化运动员个人的自信心。

例如，教练员可以结合体现运动员训练水平提升的数据，用“很多事情不是你做不到，只是你以为自己做不到。”等类似的语言鼓励运动员勇于挑战自我，尝试新的目标。

2.比赛

在高水平比赛中，双方队员的自信心是随着比分和场上情况的改变而动态变化的。当本方的信心增加一分，给对手信心的压力就相应的增加一分。本方多坚持一分钟，胜利的可能性就会增加。教练员要培养运动员通过自我暗示的积极思维提升自信心，要鼓励运动员努力坚持至最后一刻。



运动员可采用“相信自己在压力下能坚持到最后”、“相信自己在压力下也能高质量的完成射门/传球”等积极的自我暗示，提升个人的自信心。

在面对实力强大的对手时，更要积极进行自我暗示，在不利情景下寻找有利因素。例如，实力强大的对手往往要担负更大的思想压力。实力强的对手需要承担更大的期望和目标，强大的对手更担心会产生因发挥不佳而引发的后果，相比之下对手想赢怕输的思想包袱更重。

（三）充足的思想准备。

教练员通过制定细致的心理预案，明确适合个人的应对策略，针对性的加强运动员在困难情况下的心理准备。

教练员赛前训练中需要与运动员积极交流，让队员们全面了解对手的优势和劣势。并根据对手的情况（例如，对手的伤病情况、得牌情况、体能状况），结合自身特点制定针对性的比赛方案。

第二部分：交流能力的提升

- 一、目标明确，及时沟通。
- 二、换位思考。
- 三、尊重个体的差异。



一、目标明确，及时沟通。

教练员发现问题后要尽可能在第一时间与运动员及时沟通。沟通的目标要清晰，教练员与运动员沟通中，尽可能客观、具体的指出问题，做到聚焦事实，就事论事。



二、换位思考。

教练员应根据运动员的实际情况选择合适的时机和地点进行沟通。在沟通中教练员应耐心的倾听，并以鼓励和赞美的方式给予运动员积极的反馈，通过展现坦诚的态度增加谈话的安全感。



三、尊重个体的差异。

因个人成长环境和自身能力的不同，不同的运动员在性格和认知等方面存在着一定的个体差异。教练员应根据运动员之间个体差异的客观现实，求同存异。在共同目标的基础上，根据运动员不同的角色定位，制定相应的训练计划和要求，培养运动员个性和特点的发展，发挥团队中每一名成员的优势，促进团队成员之间的优势互补，增强团队的战斗力。

第三部分：练习示例

一、自信心的培养。

二、交流能力的提升。



一、自信心

组织：按照运动员水平调整场地大小，例如40X40米。

人员：6名运动员和1名守门员。

次数：每组进攻方5次机会。

方法：

3名进攻队员有5次进攻机会。每次组织进攻之前，进攻方可选择防守队员的人数（1、2或3名）。进攻方射门成功，按照当时防守队员人数计算得分。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。

观察要点：

运动员是否有勇气面对困难、迎接高难度的挑战、敢于面对风险、决策果断、尝试克服困难。

练习示例：自信心



二、交流

组织：按照运动员水平调整场地，例如50X45米。

人员：10至18名运动员和2名守门员。

时长：每组3分钟。

方法：

按照如下规定组织常规的小组对抗赛：

不允许用言语交流、只允许1名队员用言语交流、只允许守门员用言语交流、逐渐增加可以用言语交流的人数。

观察要点：

运动员之间肢体语言和信息传递及反馈的情况。

练习示例：交流





中国足球协会
CHINESE FOOTBALL ASSOCIATION

中国足协技术部监制

负责人赵英杰

zhaoyingjie@thecfa.cn

010-59291228