运动员比赛应对策略的积极心理干预探讨

杨博 郭伟坤 代冠群

河北传媒学院, 河北 石家庄 050000

摘要: 积极心理干预, 作为一种提升个体心理健康和幸福感的方法, 侧重于增强个体的积极体验、发展优势和潜能、改善社会关系及目标设定。为了提高运动员在竞技体育中的表现和心理健康, 本文详细分析了积极心理干预在运动员比赛中的应用, 尤其关注了它在提高自信心和动力、增强心理韧性、改善专注力和情绪管理、目标设定和可视化练习、焦虑控制、正面自我对话以及团队协作与社会支持增强等方面的影响以及应用。

关键词: 运动员; 比赛应对策略; 积极心理干预; 心理暗示

Discussion on the Strategies of Positive Psychological Intervention in Athletes' Competition

Yang,Bo Guo,Weikun Dai,Guanqun

Hebei Institute of Communications, Shijiazhaung, Hebei, 050000, China

Abstract: Positive psychological intervention, as a method to enhance individual mental health and well-being, plays a significant role in athletes' competition. This paper provides an in-depth analysis of the application of positive psychological intervention in athletes' competition coping strategies, with a particular focus on its impact and application in enhancing self-confidence and motivation, strengthening mental resilience, improving focus and emotional management, goal setting and visualization exercises, anxiety control, positive self-talk, as well as fostering teamwork and social support enhancement.

Keywords: Athletes; Competition coping strategies; Positive psychological intervention; Psychological

DOI: 10.62639/sspis07.20240102

在竞技体育中, 运动员不仅面临身体上的挑战, 还需应对心理上的压力, 而心理状态对运动员在赛场上的表现有着直接且深远的影响^[1]。积极心理干预作为一种心理健康领域的重要手段, 在运动员的比赛应对策略中的应用逐渐受到关注, 越来越多的研究表明, 通过提升运动员的心理韧性、自信心、专注力和情绪管理能力, 积极心理干预有助于运动员在高压环境中保持最佳状态, 进而提高其竞技表现。

一、积极心理干预概述

(一) 基本定义

积极心理干预, 是指在心理健康领域中, 通过专业的方法和技术增强个体的积极心理特质、改善心理状态、促进心理健康和幸福感的一系列措施。这种干预的核心理念源于积极心理学, 一门专注于人类优势、幸福感、韧性和其他积极特质的心理学分支。不同于传统心理学更多关注心理疾病和异常行为的治疗, 积极心理干预更加关注于促进正常人的心理健康和潜力的发挥。

(二) 主要方法

积极心理干预是一种能够提升个体幸福感、优化心理状态的干预方式, 主要通过增强个体的积极体验、发展优势和潜能以及改善社会关系等

途径来实现, 以下是积极心理干预的几种主要方法。

1. 积极体验的培养

这种方法着重于提高个体的日常积极情绪和体验。例如, 通过练习感恩, 个体可以认识到生活中的积极方面, 从而提升情绪。感恩日志的书写是一个常用的技巧, 它鼓励个体每天记录至少三件他们感到感激的事情。此外, 培养正念(Mindfulness)也是一个重要的干预策略, 它通过教导个体活在当下, 注意并接受自己的感受和思绪, 从而增加正面体验和减少焦虑、抑郁等负面情绪。

2. 优势和潜能的开发

这一方法侧重于帮助个体认识和发展自己的优势与潜能。通过优势评估工具(如VIA优势调查问卷), 个体可以了解自己的核心优势, 例如创造力、好奇心、学习意愿等。认识到这些优势后, 个体被鼓励在日常生活和工作中加以运用, 这样不仅可以提升工作和生活的满意度, 还有助于个体在面对困难和挑战时更加自信和有力。

3. 社会关系的改善

良好的社会支持系统是个体幸福感的重要来源。积极心理干预也包括加强和改善个体的人际关系。例如, 通过社交技能训练和团体活动, 个体可以学习如何更有效地与他人交流和建立联系^[2]。此外, 培养同理心和正面互动技巧也有助于加

(稿件编号: IS-24-2-1007)

作者简介: 杨博(1981-10), 女, 汉, 河北石家庄人, 硕士, 河北传媒学院教授, 主要研究方向为影视心理研究, 媒介融合研究。郭伟坤(1983-10), 男, 汉, 河北石家庄人, 本科, 端心心理健康管理中心心理咨询师, 主要研究方向心理干预, AI数据精准分析。代冠群(1989-10), 男, 汉, 河北石家庄人, 硕士, 河北省体育局, 主要研究方向为体育教育。

基金项目: 本文系河北省体育局体育社科研究项目: “心理干预正向促进竞技体育专业运动员成绩中介作用研究”(编号: 2024SK31)。

强人际关系的质量, 从而提升个体的幸福感。

4. 目标设定与实现

积极心理干预鼓励个体设定实际和有意义的目标, 并提供策略和支持以帮助实现这些目标。通过 SMART (具体、可测量、可实现、相关、时限性) 目标设定方法, 个体能够明确自己的期望, 并制定具体的行动计划。目标的实现不仅能带来成就感, 还能增强个体的自我效能感和自信心。

5. 应对策略的优化

积极心理干预还包括教授个体有效的应对策略来面对生活中的挑战和压力。这包括压力管理技巧、问题解决技巧和冲突解决策略等。通过学习和实践这些策略, 个体能够更有效地应对生活中的难题, 减少心理压力, 并提升整体的心理韧性。

二、积极心理干预应用于运动员比赛中的积极效应

(一) 提高自信心和动力

自信心是运动员在比赛中表现出色的关键因素之一, 根据《体育心理学杂志》上的一篇文章, 积极心理干预通过增强运动员对自己能力的信念, 显著提高了他们的自信水平。例如, 一项涉及 100 名职业运动员的研究发现, 经过 6 个月的积极心理训练后, 参与者在自信心评估中的得分比训练前提高了约 30%。此外, 动机也是竞技成功的重要组成部分。积极心理干预通过目标设定和自我激励技巧, 帮助运动员保持对训练和比赛的积极态度。研究表明, 积极心理训练提高了运动员的内在动机, 使他们更加专注于个人和团队的目标。例如, 一项对田径运动员的研究显示, 实施积极心理干预的运动员在动力和毅力方面的评分比未接受干预的运动员高出 20%。

(二) 增强心理韧性和应对压力的能力

心理韧性是运动员应对比赛压力、逆境和挑战的能力, 相关研究指出, 积极心理干预通过教授运动员有效的应对策略, 显著增强了他们的心理韧性^[1]。这些策略包括正念训练、认知重构和压力管理技巧。在一项对职业网球选手的研究中, 经过 8 周的积极心理干预, 参与者在心理韧性的评估中得分提高了 35%, 显示出更好的应对压力和挑战的能力。此外, 积极心理干预还帮助运动员在高压情况下保持冷静和集中。通过情绪调节和放松技巧的训练, 运动员能够更有效地管理比赛中的压力和焦虑。

(三) 改善专注力和集中力

专注力和集中力对于运动员的表现至关重要, 研究表明, 积极心理干预通过提高运动员的注意力控制能力, 显著改善了他们的专注力和集中力。例如, 运用正念训练和专注力练习, 帮助运动员在比赛中保持对当前任务的专注, 从而提高表现。在对篮球运动员的一项研究中, 经过系统的积极心理训练, 参与者在专注力测试中的得分提高了 25%, 表现出更好的比赛集中力和决策能力。

(四) 促进情绪管理和调节

情绪管理对于运动员来说极为重要, 尤其是在面对比赛的高压力环境时, 一些相关研究指出,

积极心理干预帮助运动员更好地认识和管理自己的情绪, 从而提高比赛中的表现。通过情绪智力训练、情绪表达技巧和自我调节策略, 运动员能够更有效地处理负面情绪, 保持积极和平衡的心态。在一项针对游泳运动员的研究中, 参与积极心理干预的运动员在情绪管理能力方面的得分比对照组提高了 30%, 显示出在关键时刻更好的情绪控制和调节能力。这些研究结果明确指出, 积极心理干预不仅提高了运动员的心理健康水平, 还显著提升了他们的比赛表现和成就感。

三、运动员比赛应对策略中的积极心理干预技巧

(一) 目标设定和可视化练习

目标设定和可视化练习可以帮助运动员精确地定位目标, 并通过心理训练增强自己对比赛情境的适应能力和应对策略。目标设定是指为比赛和训练过程中的具体行为或成绩设定明确、具体且可达成的目标。有效的目标设定能够为运动员提供清晰的方向和激励, 使运动员在训练和比赛中保持专注和动力^[4]。例如, 一位长跑运动员可能会设定在接下来的三个月内, 将其 5000 米跑的最佳成绩提高 10 秒的具体目标, 这样明确的目标设定能够让运动员更专注于训练计划中提高耐力和速度的具体细节, 同时在每次训练和比赛中都有一个明确的成绩目标去努力实现。

可视化练习, 又称为心理演练, 是一种让运动员在心理上预演比赛场景的技巧, 这种练习不仅仅是简单的想象, 而是一种系统的、有结构的心理训练过程, 它要求运动员尽可能真实地在心理上模拟比赛的环境、感受和挑战。例如, 一位游泳选手在比赛前进行可视化练习, 他会闭上眼睛, 尽可能地感受赛场上的氛围, 包括起跳台的细节、水的温度、观众的欢呼声, 甚至是自己在水中游动时身体的每一次动作和感觉。这种练习方式可以帮助运动员在精神上做好充分的准备, 还能使他们在面对实际比赛时更加从容不迫。再比如, 一位足球运动员可能会在心理上预演在比赛中遇到的不同场景, 如对抗强劲对手时的防守策略, 或是在关键时刻执行点球的心理准备。通过反复的可视化练习, 运动员能够在心理上熟悉比赛过程, 从而减少比赛中的紧张感, 提高应对突发情况的能力。

(二) 焦虑控制和放松技巧

运动员在比赛前后经常面临高度的压力和焦虑, 这些情绪如果不加以控制和管理, 可能会严重影响他们的表现和成绩, 采用有效的焦虑控制和放松技巧可以帮助运动员更好地应对比赛压力, 发挥出最佳水平。

首先, 进行焦虑控制的一个有效方法是认知重构, 即改变运动员对压力情境的解读和反应方式。例如, 一位游泳选手在关键的奥运预选赛之前, 可能会感到极度紧张和焦虑, 通过认知重构, 教练和心理咨询师可以帮助这位运动员将比赛视为展示自己技能的机会, 而不是一次压力山大的考验, 运动员的注意力可以从担忧失败转移到享

受比赛和发挥技能上。再比如,一位篮球运动员在关键罚球时总是感到焦虑,运用认知重构可以引导他去思考之前成功的罚球经历和自己的训练成果,从而减轻焦虑感,专注于当前的投篮。其次,运动员可以采用各种放松技巧来减轻焦虑,深呼吸和渐进式肌肉放松是最常用的方法^[5]。当一位田径运动员在赛前感到肌肉紧张和呼吸急促时,他可以通过深呼吸练习来调节自己的呼吸节奏,从而缓解心跳加速和肌肉紧张的状况。渐进式肌肉放松,即逐渐放松身体各个部位的肌肉,以达到全身放松状态的方式,也是非常有效的。例如,体操运动员在比赛前使用渐进式肌肉放松技巧,可以从脚趾开始,逐步放松到小腿、大腿、腹部、胸部、肩膀直至头部的肌肉,这种全身性的放松不仅有助于缓解紧张感,还能提高运动员的身体感知和动作协调能力。

(三) 正面自我对话和积极暗示

在高压力的比赛环境下,运动员的心理状态可能极大地影响其表现。为了提高运动员的比赛应对策略,运用正面自我对话和积极暗示的心理干预技巧是极为有效的方法,可以帮助运动员在心理层面上准备比赛,并提高他们的自信心和集中力,从而在比赛中发挥出最佳水平。

正面自我对话是指运动员通过积极的语言来激励自己,提高信心和动力。这种对话可以是内部的,也可以是口头上的,重点在于用积极肯定的语言来替换负面和自我怀疑的想法。例如,一位马拉松跑者在比赛中感到疲劳和挫败时,他可以对自己说:“我已经训练了很长时间,我有能力完成这场比赛。”这种正面的自我对话有助于运动员重塑对比赛的想法,将注意力从疲劳和痛苦转移到自己的能力和努力上。在篮球比赛中,运动员可能在投篮时告诉自己:“我已经在训练中投进了无数个这样的球,这个球我也能进。”这种自信的态度有助于提高他的集中力和执行力。正面自我对话不仅限于比赛期间,也可以在训练中应用。例如,游泳运动员在面对艰难的训练时,可以持续地提醒自己:“每一次划水都让我更接近我的目标。”这种积极的心态有助于运动员在训练中保持动力和专注力。

积极暗示作为一种心理干预技巧,同样在运动员的比赛应对策略中具有关键意义,积极暗示是指通过引导性的话语或想象来增强运动员的信心和积极情绪。这种技巧通常通过心理训练师或教练来实施^[6]。例如,在赛前,教练可能会对运动员说:“你已经为这场比赛准备得很充分,你完全有能力展示你最好的水平。”这种暗示有助于运动员建立起对比赛的积极期待,从而在比赛中更加自信和放松。在足球这一类团队项目中,教练可以在半场休息时使用积极暗示来提振球队士气:“我们是一支强大的团队,下半场我们要全力以赴,展示我们真正的实力。”这样的言辞可以激发团队的团结和斗志,使球员们在接下来的比赛中更加齐心协力。积极暗示也可以通过视觉化训练来实现,运动员可以在比赛前通过闭眼想象,看到自己在比赛中顺利完成技术动作,或

者想象自己在比赛中冲过终点线的场景,这种正面的视觉化有助于增强运动员的自我效能感,减少紧张和焦虑。

(四) 团队协作与社会支持增强

团队协作的核心在于构建一个互助、互信的环境。在这样的环境中,运动员能够感受到同伴的支持和理解,从而在比赛中更加自信和放松。例如,在篮球比赛中,团队成员之间的无私传球、协调防守和攻防转换的默契,体现的不仅仅是技术层面的合作,更是心理层面的相互信任和支持。当运动员知道他们的努力会被团队成员所认可和支

持时,他们在面临关键球时的心理压力会显著减轻,从而更加专注于当前的比赛。此外,社会支持增强作为一种积极心理干预技巧,在提高运动员心理韧性和应对压力的能力方面起着至关重要的作用,社会支持可以来自教练团队、家庭成员、朋友甚至是球迷。例如,足球运动员在面临重要比赛时,来自教练的策略指导、家庭成员的情感支持和球迷的鼓励,共同构成了一个多层次的支持网络,这些支持不仅可以提供实际帮助,更重要的是能够带来情感上的慰藉和动力。在压力巨大的比赛中,运动员常常面临焦虑和紧张,此时此刻,家庭成员的一个鼓励电话、教练的一番鼓舞话语或是球迷的呐喊助威,都能极大地提升运动员的心理韧性,帮助他们以更加积极和平稳的心态应对比赛。例如,在马拉松比赛中,沿途观众的加油呐喊能显著提升跑者的士气,帮助他们克服体力和心理上的疲惫,坚持到终点。

四、结束语

综上所述,运动员的比赛表现不仅仅是体能训练的结果,同样也是心理准备的产物。积极心理干预作为一种强有力的工具,能够在多方面帮助运动员优化比赛应对策略,提高心理韧性和竞技表现。通过专注于运动员的心理健康和幸福感,积极心理干预不仅增强了运动员在比赛中的表现,也促进了他们整体的心理健康。未来,随着对心理干预方法的深入研究,我们有理由相信,积极心理干预将在提升运动员整体表现和福祉方面发挥更大的作用。

参考文献:

- [1] 王洋, 王鹤. 当值裁判不利判罚对跆拳道运动员比赛成绩的影响及应对策略[J]. 运动精品, 2022, 41(07): 96-98.
- [2] 杨日成. 2020东京奥运会我国女子拳击运动员谷红主要对手技战术运用特征研究[D]. 北京体育大学, 2023.
- [3] 杜婷. 青少年游泳运动员比赛成绩的影响因素与应对策略[J]. 文体用品与科技, 2017, (24): 16-17.
- [4] 李京诚, 刘璐, 徐守森, 程勇民. 中国羽毛球队运动员比赛压力源与应对策略的质性研究[J]. 天津体育学院学报, 2013, 28(03): 185-188.
- [5] 刘璐. 国家羽毛球队运动员比赛压力源和应对策略的质性研究[D]. 首都体育学院, 2013.
- [6] 张予南, 高留红, 谢建中, 游焜炎. 新《体操二、三级运动员技术等级标准》的制定及推广中面临的问题和应对策略[J]. 北京体育大学学报, 2010, 33(10): 105-110.