

YOUXIUYUNDONGYUAN  
XINLIXUNLIAN  
SHIYONGZHINAN

中国体育教练员参考教材

# 优秀运动员 心理训练实用指南

国家体育总局科教司组织编写

张忠秋 主编

人民体育出版社



中国体育教练员参考教材

# 优秀运动员心理训练实用指南

国家体育总局科教司组织编写

张忠秋 主编

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

优秀运动员心理训练实用指南/张忠秋主编. -北京:  
人民体育出版社, 2007  
中国体育教练员参考教材  
ISBN 978-7-5009-3226-0

I. 优… II. 张… III. 优秀运动员-心理训练-教材  
IV. G804.86

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 090165 号

\*

人民体育出版社出版发行  
北京华联印刷有限公司印刷  
新华书店经销

\*

787×1092 16 开本 24 印张 440 千字  
2007 年10月第 1 版 2007 年10月第 1 次印刷  
印数:1—1500册

\*

ISBN 978-7-5009-3226-0

定价: 39.00元

---

---

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

# 前 言

本书是在国家体育总局科教司直接组织和指导下，由长期在我国备战奥运会一线进行心理训练和心理咨询工作并有教练员岗位培训经验的专家编写完成。本书针对我国文化背景下运动员、教练员的主要心理训练特点，根据国内外最新运动心理训练发展信息精心编写完成，旨在为我国教练员提供运动心理训练的基本知识和方法手段，论述并传授与运动实践关系密切的相关理论与方法、应用案例及有关心理训练效果评价等内容。

本书的特点是强调理论联系实际，并介绍了运动心理学领域的新近研究成果。在运用实例，阐释运动心理学的概念与原理基础上，本书突出了运动心理学科的应用实践性，对满足我国广大教练员、运动员、体育科研人员、体育教师及运动心理学爱好者对于国内外运动心理学知识、方法的学习需求和愿望具有特殊价值。

不同运动项目之间具有特殊的项目规律和特点要求，本书只是想起到抛砖引玉的作用。由于我们认识水平和首次编写组织时间有限，本书存在不足之处在所难免，因此我们衷心地希望能及时获得各运动项目使用者的意见和建议，以使本书在内容和方式等方面能不断完善、与时俱进。我们愿与大家共同分享学习和探索实用运动心理训练理论与方法的乐趣，为促进我国运动心理训练的应用发展水平，满足我国竞技体育和各项重大比赛的备战需求作出积极贡献。

本书主编：张忠秋 副主编：姒刚彦。参加本书编写的作者是：绪论、第12章、第19章（张忠秋）；第5章、第6章、第7章、第8章、第9章、第10章、第11章（张忠秋、赵国明、黄俊红）；第15章（姒刚彦）、第21章（姒刚彦，赵大亮）；第1章（迟立忠，王清菊）、第2章（任未多）、第3章（张力为）、第4章（金亚虹）、第13章（漆昌柱）、第14章（丁雪琴）、第16章（殷小川）、第17章（周成林）、第18章（黄志剑）、第20章（郑樊慧）、第22章（黄俊红）、第23章（王进）。此外，周博芳和徐晗在本书的编辑过程中提供了技术支持。

本书在编写过程中还得到了国家体育总局体育科学研究所和中国体育科学

学会领导及许多国内外同行专家的大力支持，中国体育科学学会运动心理专业委员会主任委员姚家新教授作为本书的专业顾问提出了很多宝贵意见和建议，人民体育出版社的领导与编辑也为此书的出版付出了大量心血，在此一并表示衷心的感谢和敬意！

张忠秋

2006年11月22日

# 目 录

绪 论 .....	( 1 )
<b>第一编 运动心理训练基础知识 .....</b>	<b>( 9 )</b>
<b>第 1 章 运动心理训练计划的制定与实施 .....</b>	<b>( 11 )</b>
要点提示 .....	( 11 )
第一节 如何理解心理训练计划 .....	( 11 )
第二节 如何制定心理训练计划 .....	( 14 )
第三节 如何实施心理训练计划 .....	( 20 )
本章小结 .....	( 27 )
<b>第 2 章 运动心理咨询基本理论与方法 .....</b>	<b>( 28 )</b>
要点提示 .....	( 28 )
第一节 如何理解运动心理咨询 .....	( 28 )
第二节 如何理解运动心理咨询理论 .....	( 31 )
第三节 运动心理咨询的操作路线与策略 .....	( 36 )
第四节 运动心理咨询案例分析 .....	( 39 )
本章小结 .....	( 42 )
<b>第 3 章 运动员自信的建立与培养 .....</b>	<b>( 43 )</b>
要点提示 .....	( 43 )
第一节 如何理解自信 .....	( 43 )
第二节 如何测量自信 .....	( 45 )
第三节 如何培养自信 .....	( 54 )
本章小结 .....	( 61 )



第4章 运动行为的强化与反馈	(62)
要点提示	(62)
第一节 如何增强技能训练的有效性	(62)
第二节 如何强化运动行为	(78)
本章小结	(85)
<b>第二编 运动员训练和比赛心理调节技能</b>	(87)
第5章 放松训练	(89)
要点提示	(89)
第一节 如何理解放松训练	(89)
第二节 学会放松训练的方法和程序	(93)
本章小结	(104)
第6章 呼吸调节	(105)
要点提示	(105)
第一节 如何理解呼吸调节	(105)
第二节 如何实施呼吸调节	(106)
本章小结	(110)
第7章 注意集中	(111)
要点提示	(111)
第一节 如何理解注意集中	(111)
第二节 集中注意的技巧	(115)
第三节 提高注意能力的练习方法	(119)
本章小结	(122)
第8章 表象演练	(123)
要点提示	(123)
第一节 如何理解运动中的表象演练	(123)
第二节 如何进行表象演练	(126)
第三节 表象演练在运动训练中的应用	(128)
第四节 如何制作表象演练录像带或录音带	(131)
第五节 如何掌握应用表象的时机	(133)
本章小结	(135)
第9章 自我谈话	(137)
要点提示	(137)
第一节 如何理解自我谈话	(137)

第二节	自我谈话在运动训练中的应用	(140)
第三节	自我谈话与成绩提高的关系	(141)
第四节	如何掌握自我谈话练习的时机	(142)
第五节	如何提高自我谈话的质量	(143)
本章小结		(146)
<b>第 10 章</b>	<b>生物反馈心理训练</b>	(147)
要点提示		(147)
第一节	了解生物反馈技术	(147)
第二节	如何将生物反馈应用到运动心理训练中	(152)
本章小结		(160)
<b>第 11 章</b>	<b>拓展训练</b>	(161)
要点提示		(161)
第一节	了解拓展训练	(161)
第二节	如何开展拓展训练	(166)
本章小结		(168)
<b>第三编</b>	<b>运动员参赛过程的心理调控</b>	(171)
<b>第 12 章</b>	<b>参赛目标设定与参赛心理定向</b>	(173)
要点提示		(173)
第一节	如何设定参赛目标	(173)
第二节	如何进行参赛心理定向	(178)
本章小结		(182)
<b>第 13 章</b>	<b>比赛唤醒水平的调节</b>	(184)
要点提示		(184)
第一节	唤醒及其测量方法	(184)
第二节	如何理解唤醒水平的相关理论	(190)
第三节	如何调节比赛唤醒水平	(197)
本章小结		(199)
<b>第 14 章</b>	<b>比赛心理准备程序</b>	(201)
要点提示		(201)
第一节	如何理解比赛心理准备	(201)
第二节	如何制定比赛心理准备程序	(202)
本章小结		(210)



第 15 章 高水平竞赛中的逆境应对训练 .....	(211)
要点提示 .....	(211)
第一节 传统心理训练模式在实践中面临的困难 .....	(211)
第二节 对心理训练理念的新探讨 .....	(212)
第三节 如何进行逆境应对训练 .....	(215)
本章小结 .....	(221)
<b>第四编 训练和竞赛过程中的社会心理 .....</b>	<b>(223)</b>
第 16 章 运动员主客场表现特点及心理应对 .....	(225)
要点提示 .....	(225)
第一节 如何理解比赛中的主场优势和客场劣势 .....	(225)
第二节 主场优势案例及分析 .....	(231)
第三节 国内客场参赛不利环境因素分析 .....	(234)
第四节 运动员如何在心理上利用主场优势、克服客场劣势 .....	(238)
本章小结 .....	(241)
第 17 章 教练员管理方式及其对运动员心理影响 .....	(242)
要点提示 .....	(242)
第一节 了解教练员的领导方式 .....	(242)
第二节 教练员领导方式对运动员的心理影响 .....	(244)
本章小结 .....	(254)
第 18 章 教练员与运动员及其家长之间的沟通 .....	(256)
要点提示 .....	(256)
第一节 了解教练员的角色 .....	(256)
第二节 教练员与运动员及其父母之间的沟通 .....	(262)
本章小结 .....	(273)
第 19 章 群体凝聚力的培养 .....	(274)
要点提示 .....	(274)
第一节 了解群体凝聚力 .....	(274)
第二节 如何测量运动群体凝聚力 .....	(275)
第三节 凝聚力与运动成绩的关系 .....	(277)
第四节 影响运动群体凝聚力的因素 .....	(278)
第五节 如何培养运动群体凝聚力 .....	(282)
本章小结 .....	(285)

第五编 运动员的特殊心理问题.....	(287)
第 20 章 过度训练的心理学监测与预防.....	(289)
要点提示.....	(289)
第一节 过度训练的概念及其产生的机制.....	(289)
第二节 过度训练的心理学监测与预防.....	(293)
本章小结.....	(300)
第 21 章 伤病恢复心理与调节.....	(302)
要点提示.....	(302)
第一节 与运动损伤有关的心理因素.....	(302)
第二节 伤病恢复期的心理调节.....	(305)
本章小结.....	(311)
第 22 章 运动员的心理卫生.....	(312)
要点提示.....	(312)
第一节 如何帮助抑郁的运动员.....	(314)
第二节 如何帮助焦虑的运动员.....	(320)
第三节 如何帮助有强迫倾向的运动员.....	(327)
第四节 如何帮助饮食失调的运动员.....	(332)
本章小结.....	(343)
第 23 章 运动职业生涯过渡的心理指导.....	(345)
要点提示.....	(345)
第一节 影响运动员退役的心理因素.....	(345)
第二节 我国运动员退役现状的案例分析.....	(349)
第三节 如何对我国运动员进行退役教育.....	(354)
本章小结.....	(356)
参考文献.....	(358)

# 绪 论

运动心理训练是指有计划、有目的地对运动员在心理方面进行调节、适应及提高的训练过程，旨在依据相关理论和方法手段对运动员的心理过程、个性特征和行为特征进行调节与促进。实施运动心理训练的理想目标是培养运动员积极而乐观的个性；强烈而主动的需求；独立而创新的思维；坚韧而果断的意志；丰富而自控的情绪；集中而稳定的注意；清晰而敏锐的感觉；自信而清醒的意识；快速而主动的应激；高昂而互动的士气。

## 一、运动心理训练的作用

(1) 培养运动员调节控制自己心理状态的能力，学会自我调控的心理技能。心理训练是通过心理与身体的信息互动从而加强大脑与肌肉的双向联系；通过大脑对内脏器官活动和思维过程的调节，提高情绪的调节控制能力；通过有目的的认知训练可以纠正和改变不良的身心行为，培养良好的心理习惯。因此，系统的心理训练可以帮助运动员实现对情绪、思维、行为三个方面的最佳控制。例如，当运动员参加比赛出现过度紧张时，心理训练可增强他们对“应激源”的应对能力，通过放松、暗示、积极思维或呼吸调节等手段，可以很快地解除紧张，稳定情绪状态。

(2) 提高运动专项所需要的感觉、知觉、思维、表象、注意集中和分配等心理能力以及抵抗各种内外干扰的能力。通过心理训练能够强化专项心理技能，增强竞争力。例如，有些运动员平时训练水平很高，但在比赛中常因注意力的分散而破坏了清晰的肌肉感觉，以至于严重影响技战术水平的正常发挥。对此，可通过集中注意力的专门练习来增强其集中注意的能力，从而解决比赛时的注意分散问题。有的运动员过度担心赛场干扰或比赛条件变化，模拟训练可帮助他们提高适应能力，促进比赛发挥水平。

(3) 有助于运动员消除疲劳，加速恢复过程。运动员在训练和比赛后不仅会出现生理疲劳，心理疲劳也很突出。尤其是那些技术复杂、竞争激烈并要求运动员高度集中注意的运动项目，心理疲劳更易发生。如果这些疲劳不能及时消除，就会严重影响正常训练和比赛。例如，有的运动员身体机能没有任何问题，可就是注意力不集中、反应迟钝、失眠健忘，这些现象就是典型的心理疲

劳的表现。我们可采用放松训练、音乐调节、气功练习等心理恢复手段进行调节,积极性减缓和消除心理疲劳。

(4) 有助于运动员克服各种心理障碍,建立积极的态度定势,形成良好的训练和比赛心态。例如有的运动员在某次比赛中出现失误形成“阴影”后,当再次比赛时会不自然地产生害怕心理,从而造成心情紧张,发挥失常。心理训练可以帮助他们改变消极的思维方式和内容,用积极的思维和对成功的引导反复进行表象练习,进而能够使之重新增强信心,系统脱敏,克服紧张情绪,达到有利于比赛的心理状态。

(5) 有利于人脑潜能的不断发掘。研究证明,人类最大的潜能存在于大脑之中,正常情况下人们只动用了大脑十分之一的功能。心理训练可以打开通往潜意识的大门,有利于人类调动和挖掘自身的潜能。当运动员认识到自己蕴藏着巨大的潜能时,就会更有信心克服各种困难,面对各种挑战。心理训练是提高竞技能力和运动水平的重要途径之一。美国学者格鲁波曾提出:“对初、中级运动员来讲,80%的是生物力学因素,20%是心理因素,高级运动员则相反,80%是心理因素,20%是生物力学因素。”1976年奥运会十项全能冠军詹纳说:“在奥运会水平的田径比赛中,心理问题占80%,体能问题占20%。”日本著名乒乓球教练荻村说:“乒乓球运动员的自身锻炼,心理方面占第一,体力方面占第二,技术方面占第三,如果不遵守这种排列顺序,必定失败。”美国队原游泳总教练甘里尔也曾说过:“心理训练可促使游泳队的成绩增加10%~20%。”

## 二、运动心理训练的主要技能方法类型

### (一) 放松训练

放松训练是通过一定的方式和程序使运动员的身心逐渐得到放松的过程,包括渐进式放松训练、音乐疗法、呼吸调节法等。最基本的放松训练首先要有一个舒适的准备姿势,然后调节呼吸,通过诱导放松的词语让运动员寻找并体会肌肉放松和内心平静的感觉,最后达到身心放松的状态。放松训练的主要目的不在于肌肉放松,而主要是训练大脑与肌肉之间的双向反射联系,进而提高大脑对身心活动的调节支配功能。放松训练是心理训练的基本功,也是提高自我控制能力的最好途径。

## （二）表象训练

表象训练是指在运动员的头脑中按照一定要求呈现技术和战术动作、运动情景及情绪感受的过程。表象训练必须紧密结合运动专项来进行。正确的表象训练是强化运动技能、增强比赛信心和集中注意的有效手段。表象训练不仅要求运动员能够在大脑里看到自己的动作，而且要能从视觉、听觉、动觉等多种感官渠道体会自己的动作过程。同时伴有适宜的词语暗示协助进行表象训练。

## （三）注意力训练

注意力训练主要是指集中注意能力的训练。该训练是通过一定目标的指向和集中，提高注意稳定性的一种练习。注意的能力不仅包括注意的高度集中，还包括注意的合理分配、及时转移以及适宜的注意广度等。根据运动项目的不同，对运动员的注意能力也有不同的要求。因此，对运动员注意力的训练应因人而异、因项而异。

## （四）模拟训练

模拟训练是赛前心理训练的有效方法。主要目的是为运动员参加比赛做好适应性准备，使他们对容易引起心理过度紧张或动作失调的各种刺激逐步适应，从而提高在比赛情景中的抗干扰能力，帮助运动员在比赛中始终保持一个比较稳定的心理状态。

此外，心理训练还包括认知训练、行为训练、生物反馈训练、目标设置训练、拓展训练等等。

## 三、国外运动心理训练发展现状

随着国际竞技运动的飞速发展和日益激烈的竞争趋势，世界各国对运动员参加重大比赛的心理训练工作越来越重视。各国体育界在大力加强体育科技投入的同时，都把运动员心理训练的研究和应用列为重点。例如澳大利亚为迎接 2000 年第 27 届奥运会，从 1995 年即开始筹划优秀运动队的心理训练工作。他们首先派 4 位运动心理学专家跟随几个主要项目参加第 25 届奥运会的比赛，以便更多地了解和熟悉重大比赛的特点以及积累赛前心理训练和临场心理咨询的经验。同时，还以重金从国外招聘有经验的运动心理学专家加盟澳大利亚心理科技服务队伍。他们选派七八位心理学专家从 1996 年初开始

定点跟队工作，一直跟踪到悉尼奥运会提供临场心理咨询。可见他们对运动心理学工作的高度重视。美国、加拿大、俄罗斯等国从20世纪60年代起就开始对运动员实施系统的心理训练，他们把心理监测、心理咨询和心理训练作为一套完整的工作纳入整个训练计划之中，并保证经常化、系统化地实施，其效果也非常突出。

此外，运动心理学家随运动队一同参与世界重大赛事，在赛场为运动员提供临场心理服务是近年来的新趋势。据不完全统计，在近几届的夏季与冬季奥运会中，已有美国、英国、德国、澳大利亚、加拿大、俄罗斯、奥地利、新加坡、香港等国家与地区派出运动心理学家在大赛现场为运动员提供临场支持。这些运动心理学家的贡献得到了教练员与运动员的肯定。2001年6月在希腊举办的第10届世界运动心理学大会开始出现运动心理学家临场工作的专题讨论。前苏联和东欧各国通过心理训练获得的成就对美国人震动很大。从1956~1992年，几乎在每届奥运会上俄国人都在金牌榜上名列首席，民主德国队则和美国队咬得很紧，而心理训练则一直是他们获胜的法宝。Kratzer (1991) 揭示曾经取得过奥运会优异成绩的前民主德国针对高水平运动员的心理训练主要包括四个方面：①认知训练；②感知—运动训练；③动机训练；④心理训练。在这些国家每个高水平运动队都有专攻某一运动项目的心理学家，他们的心理训练方法主要得益于前苏联“太空计划”中心理训练的科研成果。前苏联科学家曾利用古代瑜伽术让宇航员学会在太空中有意识地控制心率、体温、肌肉紧张以及紧急情况下的情绪反应等心理和生理过程。在这种形势下，尤其是进入90年代以后，美国体育界对心理训练更为重视。美国高级教练员培训教材也曾提出了五种与运动员操作表现有关的心理技能：唤醒水平控制、目标设置、集中注意、表象和应激控制。瑞典学者Unestahl在1973年到1989年间对网球、乒乓球、划船和高尔夫等项目的高水平运动员进行心理训练，目前瑞典有占全国人口25%的200万人进行过系统的心理训练，学校学生都开设心理训练课程。近年来，一些国外学者通过对心理训练机理的进一步研究，发现各种不同形式的心理训练对运动员心理过程的影响可以从各项生理、生化以及大脑神经活动等方面明显地反映出来，如生理活动过程中的肌电、皮肤电、皮肤温度、心率、脑电和指端血容量等；生化指标中尿液的儿茶酚胺排出量反映出的肾上腺素、去甲肾上腺素的变化；大脑细胞神经介质的释放特点等。这类研究不仅为评价运动员心理状态的变化提供了一些可供选择的客观指标，而且进一步验证了心理训练的科学性。近年来，许多运动心理学家都开始尝试应用生物反馈技术对运动员进行强化心理技能的训练，其应用前景颇为广阔。在最近举行的第11届世界

运动心理学大会上，运动心理训练的专题报告与实践结合得更为密切，主要涉及运动员退役、运动动机、运动激情、运动情绪、心理意志、运动流畅体验和“Choking”现象、认知与运动技术学习及团队凝聚力培养等。这些都充分反映了目前国际体坛对运动心理学作用的重视程度。

#### 四、我国运动心理训练发展现状

我国运动心理训练研究工作在 20 世纪 80 年代初开始得到重视和快速发展。在我国运动心理学工作者长期深入运动队的过程中，已基本上形成了具有中国特色的运动心理研究模式和思路，并总结出较有成效的心理训练内容和方法手段。80 年代初，数名运动心理学家应中国射击队和中国射箭队的邀请，开始对射箭运动员进行心理训练和心理咨询。与此同时，一些心理专业研究人员深入跳水、游泳、体操、田径等运动队进行心理咨询和服务工作。在备战亚运会和奥运会期间，不少项目的教练员（如田径、射击、羽毛球、乒乓球、击剑、射箭等）都把心理训练列入到运动员整体训练计划之中，并与心理学家密切配合，坚持系统心理训练。国内这一领域的研究主要涉及运动心理咨询与心理评价、运动心理疲劳与比赛焦虑测量、运动员认知与决策、运动员系统心理建设、运动心理技能学习与生物反馈训练、逆境应对训练、团队凝聚力培养等方面。我国学者刘淑慧（1998）指出，心理训练是科学化训练的重要组成部分，它渗透于技术训练、战术训练和身体训练之中，并起联结与调节的功能，应树立心、技、战、体相结合的观点，而不应将心理训练孤立地进行。

然而，由于受到现代心理学的科普工作和有关决策认识及引导状况的影响，当前对运动员训练过程的心理问题仍然存在一些误区：如一些相关人士就有“重要比赛紧张不可治论”，认为比赛心理调控不可能，没有办法，只能等着碰运气；还有一类人士认为“技战术与体能决定论”，认为人如机器，艺高人胆大。实际上他们忘记了胆大艺更高的现象，这是一种对应关系，运动员心理状况的有序、最优化组织发挥，在竞技体育中发挥着非常关键的作用；还有一类人士认为“思想工作人人都会”，他们把思想工作与心理咨询完全等同。由于出发点与方法依据不一样，因此两者还有很多不同之处。正常心理调节和心理症状咨询与训练知识及专业素质的要求不同，比如根据系统心理监测诊断，运用认知与行为、生物反馈训练、心理技能等方法调节或训练有关心理问题，对运动员实施系统脱敏训练或心理拓展训练等都是运动心理训练工作所特有的；另外，还有一些人士认为“成绩是练出来的”，他



们认为成绩完全靠“死练”。实际上，重大比赛赋予运动员很多特殊心理负荷，比如运动员的特殊利益和面子、特殊的比赛心理磁场效应、特殊的应激源、特殊的心理压力传动体系、特殊的角色转换、特殊的侥幸引发情景等等。因此，运动员的成绩更是“比”出来的，运动员比赛实力是指包括心理能力的综合实力。

## 五、运动心理训练的发展趋势

总结国内外运动心理学的发展和变化，可以归纳出目前运动心理训练的发展趋势主要有以下四个方面。

### （一）注重优秀运动员个性化的培养与比赛发挥的引导

由于每名运动员都有不同的个性，要尊重其个性并利用这种个性来解决各种问题，每次心理训练和比赛活动都力求找到隐藏在其个性中的潜在因素，获得最佳解决问题的办法。尤其作为优秀运动员，绝对不能按照一般的模式来对待，无论从训练安排，还是从比赛安排及一些心理调节方面都要个体化。实践表明，拿到奥运会和世界冠军的运动员都是具有不同风格的运动员。他们个性化风格的获得需要一种环境，我们的工作就是为运动员创造一种获得冠军的环境，不遵从运动员个人特色的训练和调节必然会影响运动员的运动水平发挥和发展。作为教练员要特别注意对有天赋运动员的个体心理能量的把握，要对这些运动员不同寻常的行为和意识给予充分理解和利用，确保他们的特色心理能量有效地集中和释放，使有天赋的运动员在重大比赛前获得一种集中的训练体验和心理能量储备。同时要全面了解运动员的身体机能消耗特点，并依据专项比赛的身心消耗特点进行心理调节，以利于运动员实现最适宜、个体化的比赛心理发挥水平。

### （二）更加强调运动员心理技能的增强而不只局限于心理障碍的克服

心理训练的最终目的是增强运动员的心理技能，而不只是克服已经出现的心理障碍。作为一名优秀运动员仅具备常人所具有的正常心理状态是不能在强手如林的激烈竞争中独领风骚并取得成功的。优秀运动员不仅要具有超常人的体能和极少数人才能掌握的高难动作，而且还要具备超乎常人的心理能力，才能在激烈竞争的比赛场上，在心理负荷的高压之下保持一种特殊的竞技心理状态，在千变万化的比赛局势中保证自己技战术水平的发挥。如果运动员出现了

心理障碍后再求助于心理专家，往往已失去比赛的成功机会。最有效的做法是采用各种心理训练方法防患于未然。以增强运动员的心理技能为目标，预先教会运动员掌握心理调控的方法，并通过系统的心理训练使他们获得足够的自我控制能力。这样的运动员面对任何复杂而困难的局面都会保持清醒，并主动地将自己的心理状态调控到最佳水平。

### （三）更多地培养运动员的自我意识和心理自助能力

许多运动心理学研究非常重视从启发运动员的自我意识和独立思考等方面来培养他们的思维能力。运动员来见心理学家不是被动地接受教育，而往往会提出各种问题；运动心理专家也不是只对运动员说教，而是以首先教会运动员怎样设置目标和掌握自我谈话的技巧为主，如启发运动员提出或预测比赛时可能出现的各种问题，并对这些问题进行分析，然后运动心理专家再帮助他们制订更完善合理的对策。同时，运动心理专家还常常教授运动员怎样进行积极的思维，怎样运用理性思维以及怎样及时终止消极思维蔓延的自助式心理技能等。许多运动心理专家把对运动员心理的自助能力培养与专项训练和比赛结合起来实施都取得了积极效果。

### （四）更多地采用现代化的仪器设备增强心理训练的科学性和实效性

随着现代科学技术的发展，人的心理现象已不再是一种看不见摸不着的东西了。目前生物反馈技术已在国内外被广泛推广和应用。所谓生物反馈就是利用电子或数字仪器将与心理生理过程有关的机体生物信息，如肌电、皮肤电、皮肤温度、心率、血压、脑电等信号加以处理扩大，并以视觉或听觉等方式显示给运动员，训练运动员通过对这些信息的认识从而有目的、有意识地调节控制自身的心理生理活动，进而调控自身的比赛行为。例如，当运动员在训练或比赛中出现情绪过度紧张时，在生理上则表现为植物性神经系统控制的部分机体发生一系列变化，如心率加快、血压升高、皮肤电阻降低、手脚变凉等。采用生物反馈技术可以将这些变化通过视听信号显示出来，告诉运动员这些生理变化的情况，从而有目的地调节紧张情绪并将心理状态控制在适宜的程度。采用现代化的仪器设备所进行的生物反馈训练不仅具有调节情绪状态、消除过度紧张和改善机体各器官系统机能的作用，而且还有助于提高运动感知能力，加速运动技能的形成，使技术动作更加协调和熟练。