

香港体育学院精品文丛

中国应用运动心理学家的 理论与实践

原野上的树与果

姒刚彦 著

北京体育大学出版社

中国应用运动心理学家 的理论与实践

原野上的树与果

姒刚彦 著

北京体育大学出版社

策划编辑 李 飞
责任编辑 高 扬
审稿编辑 李 建
责任校对 雷 蕾
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

中国应用运动心理学家的理论与实践:原野上的树与果/
姒刚彦著. - 北京:北京体育大学出版社,2009.7
ISBN 978-7-5644-0175-7

I. 中… II. 姒… III. 体育心理学-研究-中国
IV. G804.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 081137 号

中国应用运动心理学家的理论与实践:

原野上的树与果

姒刚彦 著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区信息路 48 号
邮 编 100084
邮 购 部 北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432
发 行 部 010-62989320
网 址 www.bsup.cn
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本 787×960 毫米 1/16
印 张 9.25
插 页 4

2009 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

定 价 22.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

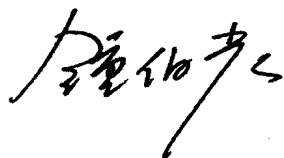
序 一

现今竞技体育，不单指比试运动员本身在运动项目上的天赋条件和他个人在后天的努力和付出，同时也是比试运动训练的成效。运动训练不光只是教练一人的事，要不糟蹋一位天赋优厚的体育苗子，为他编排的训练计划必须要适合他的个人条件和需要，而且要科学化，不单凭教练个人的主观判断，还包括各种科研数据的分析和应用，包括生理、生化、生物力学、心理学等。因此，要准备一位运动员踏上世界竞技舞台，背后的筹备和训练工作跟训练一支精锐军队无异。所谓“文无第一、武无第二”，战场上是残酷的，战败了可能连个人生命、甚至国家主权也断送掉。竞技场上同样残酷，实力不够，便无缘登上王座，以奥运为例，四年才一次比赛，能让运动员有几次 NG（重拍）呢！

在训练中，运动科研和运动医学的角色愈来愈重要。当中，运动心理学日益受到重视。运动员在做足一切技术和体能的功夫而准备上战场作战的时候，心理上往往会出现问题而阻碍技术的正常发挥，尤其是一些以战术、技巧和小肌肉为主的比赛项目，运动员赛前、赛中、赛后的心理准备、压力处理、思想调控等极为重要。

姒刚彦博士担任香港体育学院运动心理主任超过 8 年，期间为学院的运动心理部门建立了有效而直接的运动员心理辅导和支持，除了深受运动员信赖外，亦获得教练的赞赏和信任。除日常训练和比赛外，姒博士亦多次跟随香港队参加亚运会和奥运会，给参赛运动员作临场的支持服务，成绩显著。同时，姒博士在实战中亦吸

收和累积了很多有关提升运动员表现的宝贵经验。难得姁博士能够把他在这方面的心得和经验辑录在这本书内跟大家分享，让我们亦能从中获益。我诚意向大家推介姁博士《中国应用运动心理学家的理论与实践——原野上的树与果》这本书。

A handwritten signature in black ink, reading '钟伯光' (Zhong Bo Guang) in a cursive style.

钟伯光博士

现任香港浸会大学体育系教授及系主任

前任香港体育学院院长（1/4/2005 – 8/2007）

序 二

《中国应用运动心理学家的理论与实践——原野上的树与果》一书是姒刚彦博士对其长期应用研究与实践工作成果的一个总结。这些成果不是在实验室里研制出来的，而是在高水平竞技运动的丰富实践这一辽阔原野上，用心培植与辛勤耕耘后收获的。

姒刚彦博士是首位在国外获得博士学位后回国工作的中国运动心理学家。他目前担任国际运动心理学会（ISSP）执委会执委，亚洲-南太平洋地区运动心理学会（ASPASP）副主席，以及中国运动心理学专业委员会副主任委员。姒博士对应用实践情有独钟，认为心理学的生命就在于应用。他在承担武汉体育学院教授工作的同时，也深入实践耕耘，曾为中国帆船/帆板队、中国皮划艇队、中国赛艇队、中国游泳队等队备战亚运会、世锦赛、奥运会提供过周期性的系统心理咨询与心理训练工作。1999年以来，姒博士负责组织与实施香港特别行政区高水平运动队的心理咨询与心理训练工作，并随队在亚锦赛、世锦赛、亚运会、奥运会比赛现场为运动员和教练员提供临场支持服务。

在本书的第一章中，姒刚彦博士在过去20年的应用研究与实践工作经验基础上，从应用运动心理学的角度提出理想竞技表现（peak performance）的新定义，即在竞赛中对各种逆境的成功应对。从该定义出发，他构建了运动员的逆境应对训练模式。这种训练模式可以使运动心理学家在实践中的干预体现出更强的可操作性与有效性。姒博士认为，个体对逆境的意识和认知能力是可以被评价和训练的，所学到的应对行为的效果也是可以被评价和再建的。通过逆境应对训练模式，理想的竞技状态就向“通过训练可获得”的境界迈进了一步。逆境应对训练模式直接植根于竞技运动实践，以众多实例为依据，提示了高水平运动员系统心理训练的一个新导向。

本书的第二章，是对运动心理学临场支持工作的探讨。临场支持，是目前在全世界范围愈来愈流行的一个新的工作方面。姒博士通过对自身工作的经验性总结，

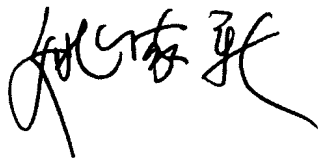
以及对运动心理学家临场支持工作的实证研究，获得了一个运动心理学家临场支持工作的概念模式，又进一步从理论上来完善运动心理学临场支持这一工作，也为专业人员的工作准备与专业培训做了铺垫。这一领域的探讨，在中外研究文献中都较为少见。

本书的第三章，是作者结合自己在应用服务实践工作中的经验及思考，对应用运动心理学实践服务有效性评估进行了介绍、总结与讨论，目的是为强调应用运动心理学实践服务中有效性评估的重要性。作者期望以此能够引起业内人士对实践服务有效性评估的重视，以及引发更多对有效性评估方法的探讨和讨论。在该章最后，姚博士还以他在近几年完成的个案研究与单被试设计研究为例，进一步阐明运动心理学实践服务有效性评估的方法。

有了清晰的理论导向，就产生明确的实践应用。本书的第四、五、六章就是运动心理学家如何辅导与帮助运动员的实例。同时，这些章节又展示近些年来在运动心理学界出现的新趋势：运动心理学家随队一同参与世界重大赛事，在比赛场为运动员和教练员提供临场支持心理服务。在世界范围内，运动心理学家已愈来愈多地出现在世界大赛的赛场，他们的贡献得到了教练员和运动员的肯定。而姚博士的大赛临场工作手记也为我们中国的运动心理学工作者提供了可借鉴的经验与启示。读者可从中领略到运动心理学应用中科学性与艺术性的体现与结合。

本书最后附录了姚刚彦博士在北京奥运会前为中国运动员所写的四篇系列短文，从本土文化观念的角度切入来介绍奥运会前心态调整的道理与方法，别具一格。

姚刚彦博士的这一本书自成系统，具有原创性，是我们本土的理论与实践。



姚家新 教授 博士

天津体育学院 院长

中国体育科学学会运动心理学分会 主任委员

CONTENTS

序 一	(I)
序 二	(I)
第一章 对理想竞技表现的重新定义及心理训练范式变革	(1)
第二章 运动心理学临场支持服务	(20)
第三章 应用运动心理学实践有效性评估	(44)
第四章 第 48 届世界乒乓球锦标赛(团体)运动心理学家工作手记	(77)
第五章 第 19 届亚洲保龄球锦标赛运动心理学家工作手记	(97)
第六章 2007 年全国艺术体操冠军赛运动心理学家工作手记	(119)
第七章 菩萨畏因 众生畏果	(135)

第一章

对理想竞技表现的重新定义及 心理训练范式变革

1 传统心理训练范式

1.1 已有心理训练理念及模式

获得理想竞技表现 (peak performance) 是所有运动训练与竞赛的目标。在运动心理学领域, 为追求这一目标, 前人已做了大量的研究并获得丰盛的成果。检点当今研究文献, 我们就可以看到以下一些理论建树: 建立在 Yerkes 与 Dodson (1908) 研究基础上的倒 U 理论尝试解释运动员的唤醒水平与运动成绩的关系是符合一个倒 U 型的曲线, 即唤醒水平过高或过低都对成绩不利, 只有在合适的唤醒水平上成绩才会最佳; Morgan (1980) 的心境状态研究提出了著名的冰山剖面图 (iceberg - profile) 来描述运动员的心境与运动成绩的关系, 并勾画出了优秀运动员的最佳心境剖面图; Martens、Vealey 和 Burton (1990) 的多维焦虑理论则认为认知焦虑与运动行为成一种负线性关系, 而躯体焦虑和运动行为是倒 U 关系, 在这两类关系中, 人们均可找到能预测运动成绩的焦虑标准; Hardy 和 Parfitt (1991) 的突变模式将理论进一步推向复杂化, 分别讨论在低认知焦虑水平, 适度认知焦虑水平, 高认知焦虑水平条件下, 生理唤醒与运动行为之间关系变化, 探讨在何种条件下运动行为才能达至最理想; Hanin (1989) 的个体最佳功能区理论更为明确地提出适度水平的状态焦虑会导致最佳行为水平, 并尝试通过确定运动员的最佳赛前状态焦虑水平来帮助达到赛中最佳竞技水平, 该理论还提出为运动员建立类似常模

的最佳焦虑水平置信区间; Jackson (1996) 的流畅理论描述了一种心理上的高峰体验, 并提出在条件合适的情况下流畅状态就是一种理想竞技状态, 能带来最佳运动成绩, 该理论定义了流畅状态的心理结构并探讨导向最佳运动成绩的关联因素; Terry 和 Lane (2000) 则进一步尝试建立优秀运动员赛前/赛中的心境状态常模, 探讨心境在预测运动员运动成绩上的功效, 并使用心境剖面图来监控运动训练的质量。所有这些研究都是对我们从心理学层面来深入理解高水平运动员的竞技状态, 以及如何通过心理训练来获得理想竞技表现作出了重要的贡献。这些研究成果也为我们今后运动心理学的理论建树与实践应用奠定了基础。迄今为止, 上述这些理论仍是指导国内外高水平运动员心理训练实践的主流导向。

1.2 已有心理训练范式在实践应用中面临的困难

细察上述理论, 可以看到呈现其中的一个共同点, 即对“最佳”或“最理想”心理状态的探讨与追求。它可能是一种最佳的心境“冰峰”现象, 也可能是单重维度或多重维度(唤醒、焦虑、自信心)的最佳水平或区域或组合, 或者是一种理想的“流畅”境界。换言之, 这些理论从心理学角度来描述与定义理想竞技表现时, 强调的是最优化原则。这些理论尝试解释并预测的是, 在这些“最佳”心理状态下, 运动员才会出现理想竞技表现。或者, 运动员的理想竞技表现本身就是这些最佳心理状态的体现。为了行文方便, 在以下篇章中将这些理论称为“最佳”理论。

进一步考察“最佳”理论及概念在运动实践中的应用情况, 我们在看到它们为解决实践中问题所作出的重要贡献的同时, 也不难发现存在的一些困难之处(刘淑慧, 杨娇丽, 2000; 姒刚彦, 李艳, 1995; 王天生, 2002; Gould, 2001; Ravizza, 2002)。第一个困难之处, 是寻找与引发这些最佳心理状态的操作性问题。这涉及到两个层面, 一是每一个体的“最佳”为何物; 二是如何操纵去达到。对待第一个层面, 已有手段为回顾式访谈或问卷, 或某类生物反馈信号(如脑电)标准的确立, 多数需要反复测试, 并在各类比赛中反复确定。对待第二个层面, 主要通过各种心理技能学习, 系统执行, 熟能生巧, 找到规律。一方面, 在实践工作中, 对于有经验的那部分运动员, 其中, 有相当比例的人因难以准确找到“最佳”标准而放弃第一层面的尝试。而对能确定最佳心理状态的运动员来说, 第二层面的自我学习去操纵重现最佳状态也是一个长期、反复、艰难的过程。另一方面, 对于运动新秀来说(这些运动员也可能成为世界冠军), 是不是因他们还没有“最佳”的经验而无从建立最佳的心理状态呢? 总之, 我们在此观察到了“最佳”理论的

第一个不足之处，即在实践中可操作性不强。

“最佳”理论切入到实践中的第二个困难点是，激烈对抗的竞技比赛是险象环生、逆境叠出的。所以，即便在比赛之前或比赛中的前一个片段，运动员已建立最佳心理状态（最佳心境、最佳焦虑或唤醒水平、理想流畅状态），随着比赛进程的千变万化，已有的最佳心理状态可能会很容易地受到改变或破坏（Hardy, Jones, & Gould, 1996），那是不是理想竞技表现已不复存在？更进一步，如果运动表现起了变化，是否意味着一定要重新建立最佳心理状态呢？如果是这样的话，比赛中的最佳心理状态的保持应被理解成是一个连续、动态的建立——再建立的过程，而前述所有理论均未对此过程作出清晰的解释（姒刚彦，2002）。Hardy 和 Fazey (1988) 的突变理论涉及到在运动过程中生理唤醒与认知焦虑互动变化时对运动表现的影响（该理论认为一旦运动员行为上遭受了突变性的损害，细微的、递减的压力下降也很少能把行为恢复到突变前的水平），但该理论本质上仍属于解释与寻求“最佳”的理论。

在尝试以“最佳”理论为导向的实践工作中，我们还遇到了第三个问题，即有些运动员，甚至一些教练员可能会产生一些误解，他们以为如果已获得最佳心理状态，就应该会一直处于最佳；而如果感觉状态达不到最佳，就会一直达不到最佳。本文作者在实践中曾无数次地听到运动员或教练员这样的抱怨：“开头还好好的，怎么突然就不行了！”“完了，还没开始比赛就没什么状态，那怎么比啊！”。一个运动员在赛前状态极佳而过分自信，或者一个运动员赛前无论如何调不到最佳状态而过分担忧都是最常见的例子。这些情况都与运动员与教练员理解与追求“最佳”的心理状态有直接的关系。

1.3 困难产生的原因及解决困难的方向

综上所述，我们看到“最佳”理论为实践作出贡献的同时也在实践中遇到了困难。要尝试解决困难，就需要先来分析一下产生困难的原因。本文作者认为，产生这种困难的原因来自三个方面。

第一，是与对人类解决问题理性的完美假设有关。“最佳”理论的出发点是认为只要方法正确，就一定可以求得最优解，即能够在一个处于激烈竞争，时时需作出决策环境中的运动员身上找到其最佳心理状态。这与当代科学主义心理学坚信存在客观的普适性真理，认为科学研究就是发现这种真理的信念相一致。事实上，1978年诺贝尔经济学奖获得者 Simen 就已提出了人类的“有限理性理论”。Simen 认为“有关决策的合理性理论必须考虑人的基本生理限制以及由此而引起的认知

限制、动机限制及其相互影响的限制。从而所探讨的应当是有限理性，而不是全知全能的理性；应当是过程合理性，而不是本质合理性；所考虑的人类选择机制应当是有限理性的适应机制，而不是完全理性的最优机制”（宏泰顾问，2004，p. 113）。在本文作者看来，“最佳”理论遵循的正是寻求完全理性的最优机制的研究路线，而并没有充分考虑到运动员竞赛过程中的竞技状态更有可能是一种有限理性的适应机制的表现过程。所以当理论应用于实践时，就出现了困难。若想解决这一困难，或许就要采纳 Simen 在其“有限理性理论”中所提出的：用满意性准则代替最优化准则（宏泰顾问，2004，p. 115）。

第二，是与研究方法取向有关。在“最佳”理论中，研究者基本上都采用一般规律研究法（nomothetic approach），突出实证取向，这包括采用团体实验设计，使用心理测量学意义上的标准化访谈与问卷，进行诊断与分类，甚至尝试建立常模。然而考虑到高水平运动员这个精英群体的数量及个体独特性，这种研究方式未必能适合。本文作者认为，采用一般规律研究法获得的知识，对于个体独特性突出的精英运动员并不完全契合，所以出现应用中的困难。要解决这个问题，需要引入特殊规律研究法（idiographic approach），采用多元化研究手段，包括直接观察法、开放式访谈、自我陈述法、行为监测法（包括行为自评表、录像资料），在心理状态与运动表现的评估上可采用单一被试实验设计、个案实验设计以及实用主义的混合方法设计（Giacobbi, Poczwadowski & Hager, 2005），这种研究取向可能会更贴近高水平的竞技运动，更适合有经验、个人特点明显的精英层次运动员。

第三，是与对运动表现产生原因的假设有关。本质上，“最佳”理论都是假设运动表现是受潜在的心理特质（如焦虑特质、自信心），或心理状态（如心境状态、唤醒状态、流畅状态）支配的，而心理特质与心理状态的改变也会导致运动表现的改变。这种假设在相当程度上忽略了环境因素、学习因素对运动表现能够产生的影响。最常出现的一个现象是那些已经充分体验到理想竞技表现的运动员也常常说，要想重现它不容易，似乎总是飘忽不定。其原因就在于竞赛的环境条件（时间、空间、对手）永远在变，这就要求运动员要不断地学习去应对新的环境因素。要想解决“最佳”理论中的这一困难，就需要在运动员理想竞技表现的研究中充分考虑到环境与学习的因素。借用行为主义学者（Nelson & Hayes, 1986）的观点，“行为的改变应被看作是由当前环境因素与过去学习经验联合促成，而不是由心理特质或心理状态改变而引起”。

总结以上三点分析，可以看到，要想解决“最佳”理论在实践应用中的困难，换言之，为了从心理学层面来更好地帮助运动员达到理想竞技表现，就需要研究者

有新的思维,新的研究取向。

2 对心理训练新范式的探讨

2.1 理想竞技表现的新定义

在前文中已例举了各种“最佳”理论以及它们对理想竞技表现的描述,例如心境研究认为运动员心境在符合最佳的冰山剖面图时就会有优异运动表现(Morgan, 1980);焦虑研究指出存在着最佳焦虑水平,运动员只有在这种最佳焦虑水平中才会出现理想竞技表现(Hanin, 1989; Hardy & Parfitt, 1991; Materns, Vealey & Burton, 1990);“流畅”状态研究则描述一种绝对的控制感、自信心、沉浸感,处在这种“流畅”状态中运动员就会完美无缺地表现自己(Fred & Lacerda, 1998; Jackson, 1996)。综合起来,运动心理学中有关理想竞技表现的传统定义可以归纳为在最佳心理状态中完美无缺地表现自己。

在运动心理学文献中,已有研究者(Morris, 1997)提出要区分“流畅体验”(flow experience)与“理想竞技表现”(peak performance)两个不同概念。“流畅体验”是指一种心理感受或状态,但它不是必然地与“理想竞技表现”联系在一起。而“理想竞技表现”主要是描述运动员在竞赛中的最佳实际运动操作。因此,追求“流畅体验”本身并不等于追求“理想竞技表现”,而通过追求“流畅体验”来获得“理想竞技表现”也可能不是心理训练的一个正确方向。上述这一讨论,也可被看作是对已有“最佳理论”在实践应用中的一种质疑。

在本文当中,我们将探讨一种有关理想竞技表现的新定义。这一定义是本文作者在过去多年从事运动实践工作的经验基础上提出来的。新的定义认为,理想竞技表现是指在竞赛中对各种逆境的成功应对。理想竞技表现的新定义指出的是,逆境是比赛中的正常现象,一个运动员在比赛中愈能够对各种逆境成功应对,他/她的竞技表现就愈理想。成功应对包含着合理这一概念。换言之,即便运动员不是处在最佳心理状态上(指最佳心境、最佳焦虑/唤醒状态、流畅状态),只要能合理应对逆境,有效地补偿过失,调节自身,他/她仍有可能达至理想竞技表现。

本定义中存在三大要素:逆境、应对、合理。逆境是指阻碍运动员实现比赛目标的各种情境。应对则是指克服或处理逆境的意识与方法。本文中特别要强调的是应对的意识,因为有了这种意识,运动员/教练员就不仅仅是适应环境式应对,更有改变环境式应对;运动员/教练员对比赛中的逆境不仅仅是识别,更有预见。

什么是合理？人们可能难以准确定义。相对来说，对于特定运动项目比赛中运动员的思维与行为，什么是不合理比较容易找到或达成共识。所以本文中“合理”的意思主要是指控制自身的不合理与充分利用对手的不合理。

合理，是本文提出的理想竞技表现新定义中的一个重要组成部分。在它的理论基础中包含着历史上获得诺贝尔经济学奖的两项与合理性有关的心理学思想。其一是前面已经提到 1978 年获奖的 Simen 提出的“有限理性理论”，它能帮助我们认识到运动员在比赛中的问题解决过程是一个动态的、矛盾的，受到多种限制的适应机制过程，因此我们不应从最理想的状态（包括心理状态，技术状态）去考虑取得最理想的行为或结果，而应从人受环境制约或局限（如受对手、裁判、场地、天气、器材等制约）方面，即与逆境应对方面来考虑如何取得满意的运动表现或结果。其二是 2002 年获奖的 Kahnemann 提出的“前景理论”，它与 Simen 的理论一脉相承，从人们事实上是怎样做的描述性角度来进一步阐述“人的理性是有限的”。“前景理论”帮助我们认识到在现实生活中，尤其是处在复杂、混乱、不易辨别或易受到威胁的情况下，人们的决策往往会是非理性、不合理的。Kahnemann 等人的研究揭示了在不确定条件下人们决策过程中对理性偏离的原因与性质，也指出了这种对传统模型偏离的非理性是有章可循的和可预料的（宏泰顾问，2004，p. 366）。Kahnemann 的理论可以帮助我们细察在激烈对抗的风险条件下比赛双方存在的不合理思维及行为，我们所要学习与把握的，就是如何控制自身的不合理并充分利用对手的不合理。

2.2 新定义与传统范式的主要区别

新的定义与传统“最佳”理论的主要区别可在表 1-1 中清楚看到，下面尝试进一步解释其中所列出的区别。

表 1-1 “最佳”理论与逆境应对比较一览

	“最佳”理论	逆境应对
概念来源	由上而下	由下而上
主导意识	有问题是不正常	有问题是正常
适应性	强调最佳范围或区域	强调动态适应

表 1-1 (续)

	“最佳”理论	逆境应对
操作性	训练方法比较抽象， 重复出现稳定性不高	训练方法比较具体， 重复出现稳定性较高
评价性	主要是主观评价； 主观感觉与客观表现可能不一致； 评价感觉与经验	主客观系统评价； 主观感觉与客观表现必须结合与一致； 评价合理性

概念来源：是指概念来自的方向。由上而下是指“最佳”理论预先设定了存在一个最佳状态，然后根据这一概念去寻找与训练运动员的最佳心理状态。由下而上是指逆境应对对每一个运动员来说都是具体而微的，根据项目特点、比赛环境、自身特征来澄清与预见逆境，并通过学习与训练来有效地应对逆境。

主导意识：是指追求理想竞技表现时的导向意识。根据“最佳”理论，最佳心理状态出现时就不该再出现问题（如突然焦虑水平上升，或注意力受到干扰，或大脑出现瞬间空白，或自我期望值出现波动）。或者若有问题出现时，就说明还未达到最佳状态。而逆境应对思想强调“逆境是正常，顺利是例外”，始终突出有问题是正常现象，比赛就是由问题构成，而应对问题的能力高低才是竞技表现好坏的标准。

适应性：是指心理状态对比赛要求的适应性。“最佳”理论强调存在一个最佳范围或区域，在该范围或区域内，心理状态能带出理想竞技表现。而逆境应对则强调动态适应，即便不处在最佳范围或区域里，只要合理应对逆境，通过有效补偿与调节，仍有可能达至理想竞技表现。

操作性：是指训练方法。“最佳”理论提出的最佳心理状态比较抽象（指去寻找感受，重视它），所以训练引发它的方法也比较复杂。此外，即便已找到或体验到最佳心理状态的标准，重复出现的稳定性也不高。而竞赛中的逆境很具体，针对它的训练方法也非常具体，如果应对成功，可以通过强化使之重复出现的稳定性较高。在实践中，运动心理学工作者经常遇到的一个问题：运动员/教练员认为没有时间来专门做心理训练，或觉得心理训练枯燥而不愿坚持去做，这恰好与追求“最佳”的心理训练模式相抵触。而把逆境应对作为心理训练的主导线，较容易把心理训练转化为日常训练中的一部分。且因目标清晰具体，运动员从事逆境应对训练的兴趣也会较高。

评价性：是指对效果的评价。对最佳心理状态的评价主观性较强，即便使用生物反馈信号也需通过主观感觉来配合。而逆境应对效果的评价主、客观指标相辅相成、缺一不可。最佳心理状态的评价指标主要是感觉与经验，而逆境应对的评价指标还增加有对合理性的评价，它可以具体量化来执行。

3 逆境应对训练

3.1 逆境应对训练程序

在传统的理想竞技表现定义指导下的心理训练模式，主要由两大部分构成，首先是寻找与评价运动员的“最佳”状态，其次是通过各种心理技能训练或辅助手段来引发或保障“最佳”状态，即是一种获得法。在中外研究文献中可以找到这类心理训练模式的大量例证（丁雪琴，曲春，殷恒婵等，2002；张忠秋，王智，郭松等，2002；Judy & Raalte, 2003；Weinberg & Gould, 1999）。这种模式中还具有几个特点：（1）训练周期性较长；（2）评价“最佳”状态的指标偏主观；（3）教练员的参与性不够强。

本文提出的逆境应对训练模式首先将传统模式中寻找与评价运动员的“最佳”状态变革为寻找与评价运动员的典型逆境，然后通过训练能合理、成功地应对逆境，即是一种消除法。新模式相对应的特点是训练周期比较有弹性，评价应对效果的指标必须主客观一致，以及教练员的主导性与参与性可明显提高。下面尝试具体介绍这一逆境应对训练程序。训练程序由4个阶段构成，阶段与阶段之间是反馈互动的。并且，根据确认的逆境特征，整个程序实施的时间长短也是灵活的。

图1-1是整个逆境应对训练程序的模型示意图。下面对图中各个阶段的内容逐一进行解释。

阶段1 确认与预见典型逆境

典型或关键逆境是指在比赛中，对一个运动员或运动队完成比赛目标形成主要威胁的那些逆境，它可以从一种到多种不等。确认是指从之前已经发生过的经验中提取、识别、确认；预见是指对尚未发生的情境进行分析与评估。

提出与运动项目、具体比赛、个人特点有关的逆境分析，主要是提示确认与预见逆境的思路，实际上这三条线路可能是互为联结的。下面给出一些例子供读者参考。

与运动项目特征有关的逆境：它可以是集体运动项目中所有队员共同面对的逆

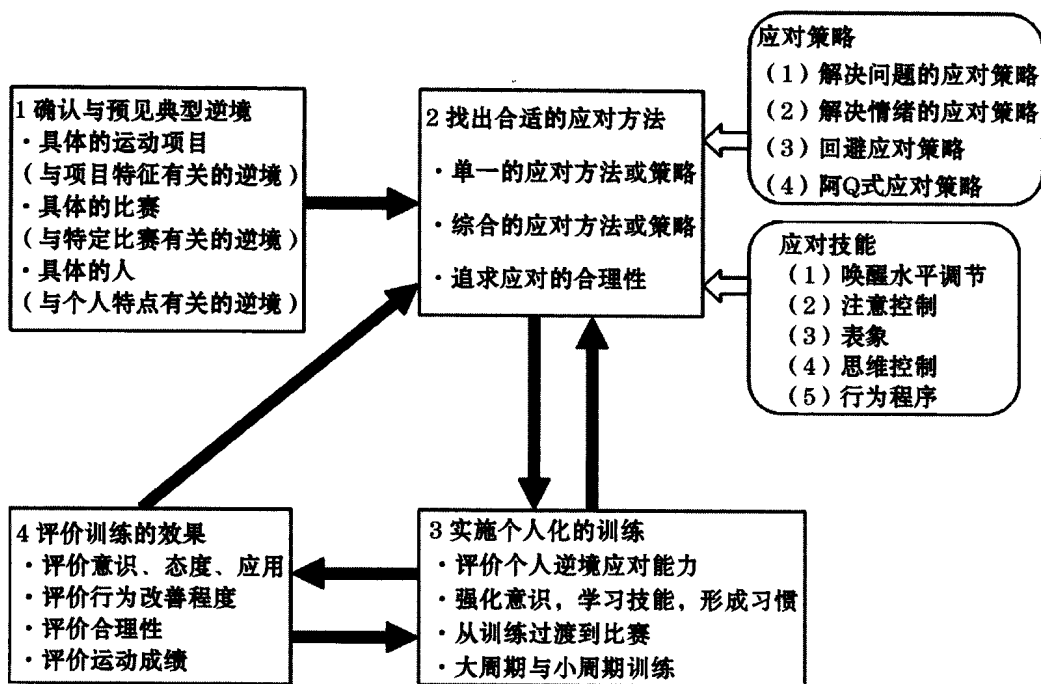


图 1-1 逆境应对训练程序示意图

境，如某一篮球队最怕对手在关键时刻采纳全场盯人战术；也可以是某一项目中运动员会遇到的典型逆境，如射击运动员在比赛时注意力受到干扰。在本文作者的实践工作中，通常会要求某一项目运动员（个人项目与集体项目都一样）的每个队员写出他/她在比赛中的典型逆境，从中可以发现与该项目特征有关的主要逆境有哪些。找出与该项目特点有关的典型逆境会有助于预见个体运动员的逆境。

与特定比赛有关的逆境：这主要指与特定比赛的任务、压力有关的逆境。如有的运动员只要参加奥运会就发挥不出水平；有的运动员遇到特定的对手就发怵；有的运动员总是在最后一球、一剑、一枪、一跳时出现“晕场”。它也可以是团体赛对抗时（如乒乓球、羽毛球）对对方出场阵容的预见时要准备的逆境。

与个人特点有关的逆境：主要指与某一运动员心理特征、技术特征有关的逆境。前者如一位足球运动员脾气暴躁，容易在比赛中失去自控，或一位网球运动员追求完美特性，只要比赛中犯错就不能原谅自己；后者如一位体操全能运动员在面对他/她的弱项比赛时，或一位乒乓球双打运动员对同伴某一方面技术不够信任时。