

IAAF MEDICAL MANUAL

国际业余
田径联合会

医学手册



A PRACTICAL GUIDE

实践指南



国际业余田径联合会

INTERNATIONAL
AMATEUR
ATHLETIC
FEDERATION

**5. Psychological
and Ethical Issues**
心理学和伦理问题



*Betty Wenz
and C. Harmon Brown*

贝蒂 温茨
C. 哈蒙 布朗

运动心理学

长期以来,人们认为心理技能对优秀运动员来说是至关重要的。那些心理坚强的运动员似乎更易于成功。在过去,人们以为这些技能是遗传得来的,或者是早年获得的。如今,人们普遍认为运动员和教练员能够学会大量的心理技能,并使其在训练和比赛中起到重要作用。

A. 运动心理学的作用

近年来,运动心理学这一特殊领域得到了迅猛发展。运动心理学家作为教练和医护队伍必要组成部分的重要性已得到了广泛的认可。

运动心理学家能够教授某些技能来帮助运动员提高他们的运动技艺,应付比赛压力,调节为获得最佳比赛成绩所必要的机敏的水平,以及在外出旅行和比赛环境的诸多干扰之中保持注意力集中。心理训练应成为一位运动员全部训练过程中必不可少的一部分,并且使其与其他训练因素相结合。虽然这一点可通过教练员、心理学家和运动员的通力合作而得到完美实现,但是一位有知识、感兴趣的教练员完全能够学习一些基本的心理技能并使其对运动员产生影响。

B. 医护工作者和身心障碍

健康专家常常在保障运动员的心理健康方面起到重要作用。运动员的心理压力可能会通过睡眠不足、烦躁、疲劳、胃腸不适、肌肉紧张甚至伤病等身体不适或疾病表现出来。运动员们可能因为没有认识到身体不适或疾病的心理基础,或是因为自觉症状而害怕心理健康医生的服务,要么是因为找不到心理专家,所以他们常常转而向治疗师或医生寻求解脱。

治疗师必须懂得,身体不适可能有心理上的原因,应该了解运动员的有关情绪状况,这是病史的一个重要方面。细心的、不下结论的询问可能揭示一些同教练、队友、家庭成员或其他个人或有关比赛的烦恼等方面的内在情绪问题。在这些情况下,运动心理学具有重要作用。如果找不到运动心理学家,医生或治疗师也许有必要承担制造舆论、调解或应激处理顾问的角色。此时,可能需要你成为一个耐心的听众和知己。假如当事人之间需要调解,应当保持中立的、无成见的立场,以便于双方发表意见和解决分歧。

一些简单的帮助运动员应付压力的技能应包括:1)尽力将注意力集中在一个所期望的目标上,而将其他额外的事情放在一边。2)学习一些放松技巧,包括肌肉放松练习和缓慢的有控制的腹部深呼吸。3)对比赛情景进行心理演练。4)在比赛日列一个赛前应做事情的程序清单,即膳食制度和食谱、鞋子、服装、号码和检录时间;准备活动时间,包括集中精力,心理演练和放松;安全检查安排,比赛和最后准备活动的报告等(参见第五章、第2部分,比赛日的准备)。

C. 受伤的运动员

运动员们都有很强的身体意识,并为他们身体的这种能力而感到骄傲。训练和比赛的能力与自我意识有相当大的关系。伤病不仅会对运动员的身体造成伤害,而且也会对运动员的心理造成伤害。受伤的运动员经历着沮丧、恼怒、挫折和疼痛,伤病越严重,恢复期越长,情绪不安可能就会愈加重,时间延续得也就越长。而队里的其他成员可能给予不了什么帮助,实际上,可能回避他们受伤的队友以避免回忆起他们自己的潜在的弱点。

健康医疗组必须懂得,并应将心理学支持作为整体治疗和康复过程的一个部分。起初,必须充分告知运动员的伤病情况及其严重性,伤病的预后、治疗和康复的过程,以及恢复训练所需的时间。在治疗和恢复过程中,医生要取得运动员的充分配合,并应对可能在家里进行治疗的运动员负责。医护人员应公

开地讨论伤病所导致的心理效应,并向运动员说明产生这些心理效应是很自然的。尽管总体上讲使其消除顾虑和支持是足够的,但是一位受过同样伤病并已恢复的运动员的来访,必定会起到极大的作用。如果运动员感到特别的不安,或者伤病很重并且恢复期可能很长,安排去看心理专家可能是有帮助的。

参考文献

1. Chan, C., and H. V. Grossman. Psychological effects of running loss on consistent runners. *Percept. Mot. Skills* 66:875-883, 1988.
2. Nideffer, R. M. The injured athlete: psychological factors in treatment. *Orthop. Clin. North Am.* 14:373-385, 1983.
3. Smith, A. M., S. G. Scott, W. M. O'Fallon, and M. L. Young. Emotional responses of athletes to injury. *Mayo Clin. Proc.* 65:38-50, 1990.
4. Wiese, D. M., and M. R. Weiss. Psychological rehabilitation and physical injury; implications for the sports medicine team. *Sport Psychol.* 1:318-330, 1987.

比赛日的准备

在比赛日,很多运动员使用特殊的心理程序来为他们自己做好准备。下面的练习将帮助你做出你自己在比赛日的日常安排并帮你达到一种很难明确表示的感觉:“准备就绪”——它或许是一种“激动的”感觉或者是一种简单的主观上的感觉:“今天该我赢了。”

过高的激活水平会出现“应激反应”或焦虑,并可导致肌肉紧张,效率不高,注意力不集中(胡思乱想或注意点太狭窄),以及肌肉的敏感性和协调性的丧失。太低的激活水平被看作缺乏活力,表现“平平”,少有或缺乏动力和精神恍惚。这两种情形均可导致比赛时出错。一个人如何获得最佳竞技表现前的那种“准备就绪”的感觉,随每个人的情形面不同,因此仔细重温你的最佳比赛日,并尽力确定那些似曾帮助你做好比赛准备的暗示(你自身的或你周围环境的)。

A. 确定你的应激反应的表现

下次你经历某种类型的应激时(比赛、考试、同某个使你感到与之相处不舒服的人交谈等等),注意应激是如何影响你的身体和精神的,一定要很具体。

- 感到紧张的肌肉:牙关紧咬,双肩紧锁,双拳紧握,胃痉挛,其他:
- 呼吸类型:短促,讲话很快,其他:
- 肠胃反应:胃部感到恶心或不适;肠部蠕动更加频繁,其他:
- 其他身体标志:喉咙干燥,反胃,手和/或脚冰凉,心跳加快,手心冒汗,尿频,其他:
- 人际关系反应:和不同的人说话速度快,需要和某些人(教练、队友、家人、朋友等)在一起,需要独处,需要在准备活动中“给他们看”,观察其他运动员,其他:
- 自我暗示:头脑一片空白(什么时候?),健忘,不能很好地集中注意力(容易受干扰或注意点太狭窄),自言自语(这次我必须做得更好一些,我正在这里干什么?如果……我希望我的教练或父母不会发狂,我希望我不会出大错……),其他:
- 环境暗示:气温、湿度、降雨、人群喧哗声、官员、衣着不适、设备问题,其他干扰:

使用该信息来确定应激反应的早期标志

每个人经历应激都表现为一定的方式,而你则有必要找到你自己的应激反应表现。记下你在最佳比赛日时表现出来的对应激的反馈及暗示,以便你能对这两种情形进行比较。

B. 比赛日的安排

至此,你将明白你的应激反应表现是什么样子:当应激反应太大或太小时,是什么或是谁引起的应激反应,它又如何影响你(既包括生理上的也包括心理上的)。一旦你知道了影响你比赛的干扰因素,你就能设计一个包括有心理和生理调节技能的计划来帮助你达到一个更好的比赛水平。表5-1列出了帮助你降低紧张,或帮助你在感到不太兴奋,反应迟钝时“激活”你自己的那些活动。

一定要确保在你日常训练中使用心理技能。象其他技巧一样,你在应激状态下能有效地使用它们之前,练习这些技能。而且,一定要写出一个在比赛日能用来帮助你进行技能调节和日常安排的日记。

比赛前夜的安排:

你或许希望使用思维回忆技能,但不要在睡觉前使用——这是一项兴奋活动,而不是一个帮助睡眠的放松活动。

表 5-1 放松与兴奋技能

活动/技能

目的	想象	自我暗示	肌肉放松	简略的现场准备技能
一般放松 (苏醒)	令人愉快的景象, 如最喜爱的活动或地方	我感到松弛, 温暖, 沉重	暗示各部分肌肉越来越松弛, 尽量感受每一肌肉的松弛和沉重, 并保持苏醒状态, 伸腰并打呵欠。使每组肌肉群交替紧张和放松。	内部肌肉检查呼吸检查和练习。
睡眠	同上。 利用色彩来“充斥”意识。摆脱担忧和干扰场景。	我感到放松, 温暖, 安详, 平静。	同上。(但要睡眠发展)	
温暖	令人愉快的, 温暖的, 安祥的, 或活跃的景象。	我感到血液流到了手上和脚上, 我感到非常松弛和温暖。	同肌肉放松联系起来。	袖珍温度计。把手放在前额; 如果手较凉, 提高温度。
兴奋	VMBR: 在想象中看你自己在比赛中的最佳表现。 VMBR: 想象自己正在做某些比赛的具体动作。 VMBR: 练习以松弛而且充满信心的心情进入比赛。	自我暗示语磁带。 我感到松弛, 警醒, 有生气, 能量正流经我的身体, 我的手臂, 我的腿。我感到松弛, 已准备好迅速且机敏地起动了。	为放松而做肌肉检查, 而且有起动的愿望。	同上。如果心率较低提高之。 VMBR: 想象整个比赛过程如同它是你的第二特征。

比赛日:

1) 了解你的比赛日程, 并安排好各项活动内容, 诸如, 吃饭, 到达比赛场地, 进入更衣室等, 以便不会有匆忙感。一些运动员如果到得太早就会感到紧张——找到一个适合你的平衡点。列出到达比赛场地所需时间以及一个你将遵循的计划:

2) 每隔 45 分钟到 1 小时检查一下你自己的应激反应标志(通过上述“确定使你感到应激的情形”), 很快作一下身体检查, 并使用对你起作用的应激控制/自我调节技能。列出应激反应标志以及你计划用来降低应激反应的具体技能。

如果紧张度太高而难以自我控制或自我调节,那么谁(队友或教练)将能帮助你?如何帮?

例如:帮你检查呼吸和肌肉紧张情况;静静地重复放松语句;把手轻轻地放在你的肩上以帮助你达到一个更为放松的水平;帮助离开有干扰的喧哗之地或环境而到一个更安静的地方,等等。

比赛前心理策略的使用:

体内肌肉的检查:检查每个肌肉群(站,坐或躺下)。手、臂和拳、前额、眼睛、脸颊和下颌、肩和后背、胃、髋部和腰、大腿、小腿和脚。

呼吸检查:吸气并感觉较轻微的紧张;呼气并从头顶到膝到脚放松,感受全身都在放松。间歇地深呼吸,憋气并感受全身的紧张,然后放松你的下颌,呼吸并感受你感到全身都放松时所形成的对比。迅速“检查”你的肌肉并放松你感到的紧张。注意你的呼吸是深还是浅。每次加深呼吸以便你几乎能感到空气“使你的肚脐发痒”。每次你呼气时都放松。

视觉运动行为演练(VMBR):尽可能地放松。现在,尽可能清楚地,尽可能活灵活现地想象你自己在一场想象的比赛中。如果你看到你自己在“远处”,就需要增加你自己经历这个活动的感觉。区别伴有轻微肌肉活动(紧张)感的活跃放松体验和深度的放松体验的不同。这一技能可以被用作:1)回忆一场全场比赛;2)重新检查并纠正一个具体的比赛问题以便正确地做它;3)练习充满信心地对观众和比赛。

比赛前4或5小时:

- 1)列出你的目标:比如,你想强调迅速投入比赛,信心,好胜心,对付其他参赛者的特别的策略;
- 2)决定如何达到目标:比如,计划用一点时间来想象在枪响之前的快速起动。

比赛前即刻(在走到起跑线或比赛队伍中之前,或进入比赛场地之前):

- 1)大约用1秒钟左右的时间,想象你将做的动作;看到它的变化,使其活灵活现;包括身体在比赛时即将产生的体验。
- 2)使用一个参考画面——你正在这个场景中活动,不是观察你自己在活动。
- 3)在通过想象使你身体准备好以后,使你头脑清醒一下。

现在,让你的身体起动,自动地工作。

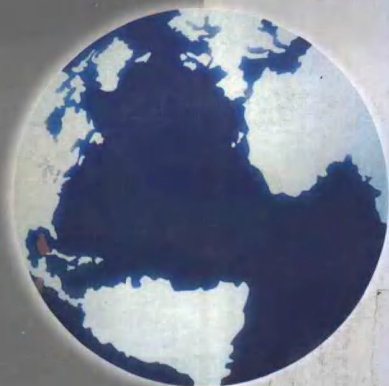
参考文献

1. Suinn, R. M. Body thinking for Olympic champs (appendix B). In: Psychology in Sports: Methods and Application. Burgess, Minneapolis, 1980.

(于海滨译,张力为、杨静宜校)

中文版 责任编辑 马元康 孙 南

国际业余田径联合会
医学手册
实践指南
国际业余田径联合会



17, RUE PRINCESSE FLORESTINE
BP 359 - MC 98007 MONACO CEDEX
电话: (33) 93 30 70 70
电传: (33) 93 15 95 15

17, RUE PRINCESSE FLORESTINE
BP 359 - MC 98007 MONACO CEDEX
TELEPHONE: (33) 93 30 70 70
FAX: (33) 93 15 95 15

国际业余田径联合会

INTERNATIONAL
AMATEUR
ATHLETIC
FEDERATION