



华中师范大学出版基金丛书
学 术 著 作 系 列

马术运动员 制胜心理品质研究

王 斌 李 欣 于立贤 著

C B J J



出版社

华中师范大学





华中师范大学出版基金丛书
学 术 著 作 系 列

马术运动员制胜心理品质研究

王 斌 李 欣 于立贤 著

 华中师范大学出版社

新出图证(鄂)字 10 号

图书在版编目(CIP)数据

马术运动员制胜心理品质研究/王斌,李欣,于立贤著. —武汉:华中师范大学出版社, 2014. 10

(华中师范大学出版基金丛书)

ISBN 978-7-5622-6821-5

I. ①马… II. ①王… ②李… ③于… III. ①马术运动—运动员—心理—研究 IV. ①G882.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 246365 号

马术运动员制胜心理品质研究

作者:王 斌 李 欣 于立贤 ©

责任编辑:尚辉娣 张晶晶

责任校对:王 胜

封面设计:罗明波

封面制作:胡 灿

编辑室:学术出版中心

电话:027-67863220

出版发行:华中师范大学出版社有限责任公司

社址:湖北省武汉市洪山区珞喻路 152 号

电话:027-67863040(发行部) 027-67861321(邮购)

传真:027-67863291

网址: <http://www.ccnupress.com>

电子信箱: hscbs@public.wh.hb.cn

印刷:虎彩印艺股份有限公司

督印:章光琼

字数:150 千字

开本:787mm×960mm 1/16

印张:8

版次:2014 年 10 月第 1 版

印次:2014 年 10 月第 1 次印刷

定价:23.00 元

欢迎上网查询、购书

敬告读者:欢迎举报盗版,请打举报电话 027-67861321

目 录

第一章 概述	1
第一节 运动员制胜心理品质研究的缘起	1
第二节 马术运动员制胜心理品质研究的目的与意义	9
第三节 马术运动员制胜心理品质研究的内容与方法	13
第二章 马术运动的项目特点与制胜特征	19
第一节 马术运动的项目特点	19
第二节 马术运动项目的制胜特征	27
第三章 马术运动员比赛的心理负荷与赛前焦虑测评	32
第一节 马术运动员的比赛负荷与赛前焦虑监测研究	32
第二节 马术运动员赛前心理状态的调控策略	62
第四章 马术运动员的感知觉及其测评	66
第一节 马术运动员心理测评工具的开发与检验	66
第二节 马术运动员速度感的测量与评价	72
第五章 马术运动员比赛制胜的生理心理指标测评	79
第一节 马术运动员生理心理指标的基线值测评	79
第二节 马术运动员赛前状态焦虑水平与血乳酸浓度变化关系 的实验研究	84
第六章 马术运动员制胜心理品质测评研究	90
第一节 马术运动员心理品质测评研究的实施	90
第二节 马术运动员心理品质：客观测量与专家评价不一致	96

第七章 马术运动员的制胜心理模型及其解释	103
第一节 马术运动员专项心理特征的构成	103
第二节 马术运动员“人-马一体感”制胜心理模型	106
参考文献	115
后 记	126

第一章 概述

第一节 运动员制胜心理品质研究的缘起

一、运动员制胜心理品质的内涵

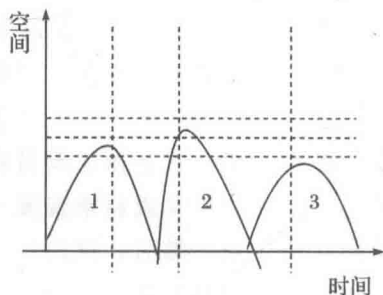
杨宗义、丁雪琴(1987)在研究中指出,运动员竞赛获胜的心理条件包括心理的适应性(智力的适应性与个性的适应性)、对现实的认知水平和比赛时的精神力。王新胜、顾玉飞(2002)在研究中结合不同运动项目特征更进一步指出,技能主导类项群制胜心理特点包括良好的感知觉能力、良好的自控调节能力、良好的注意力集中及分配能力、果断坚毅的品质、强烈的目标实现愿望和清晰的表象再现能力;体能主导类项群制胜心理特点包括高度的专项感知觉、超越自我的信心、顽强的意志品质、较强的自控能力和心理耐受力等。在此基础上,王斌、李欣、马红宇等(2008)对马术运动员进行研究,提出运动员制胜心理品质是指运动员在运动竞赛的过程中直接影响竞赛进程、保证运动成绩正常或超常发挥所具有的心理品质,是运动员专项心理品质的高级阶段。随后,国内研究者围绕运动员制胜心理品质进行了论述:如张建新(2013)认为,运动员的制胜心理品质应该是其多种心理品质的最佳组合;马宇锋(2014)认为,运动员制胜心理品质是决定运动员制胜技术发挥的心理品质;邱宜均(2014)认为,运动员制胜心理品质是促成运动员最佳竞技状态形成的心理品质。

上述研究者从针对运动员竞赛获胜的心理条件进行的研究中发现,符合运动项目竞赛规律的心理品质是运动员在比赛过程中取胜的保证,并认识到了运动员制胜心理品质具有典型的专项特征,为后续研究的展开提供了理论基础。然而,研究结果在解释制胜心理品质与运动员个性心理品质、专项心理品质的关系以及不同项目运动员制胜心理品质之间的内在关联性等方面还有所欠缺,值得进一步研究和完善。

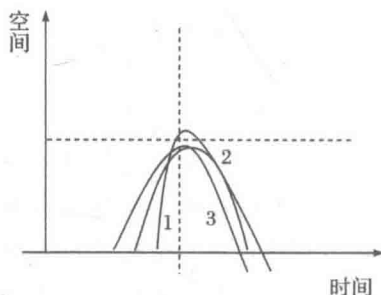
背景材料链接

运动员最佳竞技状态构成理论

结合长期的理论研究和实践工作,邱宜均、李欣(2014)提出了运动员最佳竞技状态构成理论。该理论认为,运动员比赛制胜的关键在于其最佳竞技状态的发挥,是建立在最佳体能状态(1)、最佳技能状态(2)和最佳心理状态(3)基础上的,要求三者在时间、空间维度上能够叠加,具有典型的心理状态易变性和可重复性等特征(如图所示)。该理论整合了已有的关于影响运动员竞赛成绩的唤醒理论、最佳功能区域的解释理论,强调了心理因素在运动员最佳竞技状态形成中的核心地位,同时为今后的运动心理学研究提供了着力点和落脚点。但决定最佳竞技状态形成的因素及三者之间的作用机制仍需在实践中进行确认,尤其是比赛性质、对手实力和比赛情境等客观因素对运动员竞技状态的影响有待进一步检验。



a. 非最佳竞技状态(3种状态离散)



b. 最佳竞技状态(3种状态重合)

运动员最佳竞技状态构成理论解释图示(邱宜均、李欣, 2014)

二、研究运动员制胜心理品质的意义

近年来,随着现代科学技术在竞技体育领域中的广泛应用,运动员的专业技术水平和比赛技能得到了迅速提升,使得高水平运动员之间在身体素质和技战术水平上的差距日趋缩小。在此背景下,心理因素被认为是决定运动员能否在比赛中取得优异成绩的关键。因此,探讨符合运动项目竞赛规律的运动员制胜心理品质及其发展与变化规律已成为国内外运动心理学工作者、优势项目国家队和相关管理部门关注的焦点。

运动心理服务与运动心理学学科发展一样,起步较晚,专业人员匮乏。国内有关运动心理方面的研究在相当长的一段时间内仅停留在心理指标的选取、测量和运动员心理选拔方面,而结合具体竞赛项目特点对运动员制胜心理品质的探讨却没能引起足够的重视,使得已有的运动心理研究成果和运动心理服务人员对运动员竞赛水平的提高所作出的贡献在一定程度上受到了质疑。目前,在国内初步形成了以国家体育总局科教司组织协调为主导、以各国家队具体需求为主线,由运动心理专家、运动心理咨询师和运动心理学专业研究生等多层次专业人员组成的庞大的运动心理研究和服务群体,广大运动心理工作者作为提升运动员心理能力和竞技水平的重要推动力量,已被赋予更多的社会期望。围绕运动员的制胜心理品质的项目特点、作用机制及其调控策略进行探讨,对回答社会期待、创新理论发展和指导实践应用等方面均具有重要意义。

(一)回答社会期待

国际社会对运动心理学工作者的职责问题一直存在争论。众所周知,运动心理学工作者一般从两个角度开展工作,即学术取向和实践取向,无论从哪一种角度来讲,其都是为运动员的比赛制胜服务,其工作绩效体现为运动员心理技能的增强和临场应对能力的提高。而在现实中,人们往往是从比赛结果的角度来评价运动心理学工作者的作用,确保运动员在比赛中能够获胜或超水平发挥已成为社会对运动心理学工作者的新期待,而这一期待已远远超出了提高运动员心理技能和心理调控能力的范畴,其面临的问题在很大层面上具有广泛的社会性,这也是运动心理学工作者必须正确面对和急需解决的新课题。在探讨运动员制胜心理所具有的运动项目特点的基础上,对影响运动员制胜心理品质的因素及其调控进行干预,对辩证地回

答人们对“运动员在上一次比赛中获得了金牌，能否在接下来的比赛中得到‘复制’”等社会期待具有重要意义。

(二) 创新理论发展

长期以来，国内外运动心理研究主要涵盖了心理测评、心理选拔、心理咨询、心理危机干预、心理技能训练、临场心理疏导与调控和心理知识教育等，在长期的实践中形成了既体现全面又兼顾重点的混合型运动心理研究模式。不可否认，这种模式在一定程度上借鉴了普通心理学领域的心理咨询、心理训练、心理教育、心理选拔和心理危机干预等思想，在具体的执行过程中也不可避免地沿用了已有的程序和手段。然而，需要指出的是，在普通心理学领域，心理服务的对象通常是心理处于“亚健康”或存在心理障碍的群体，其需求往往是主动的，其目的通常是寻求帮助。对于运动心理研究而言，其对象是自认为具有一定心理承受能力和调控能力的“身经百战”的运动员，其需求多数情况下是被动的，其目的直接指向帮助他们提高运动成绩。虽然在实践中大多数运动心理研究者已认识到这一点，但长期受限于过度依赖一般心理学针对“亚健康”人群或具有心理障碍人群的研究和服务范式，而未能在“如何帮助具有丰富临场经验和一定心理调控能力的运动员在比赛过程中提高心理应对技能”这一关键问题上取得实质性的突破。基于此，本书所探讨的运动员制胜心理品质的构成及其所具有的项目差异性、运动员制胜心理品质在不同竞赛情境下的变化规律等内容有利于有针对性地建构科学、合理的运动心理研究内容，创新运动心理研究方法和手段，为创新运动心理服务模式提供理论支持。

(三) 指导实践应用

在国内针对运动队的服务实践中，运动心理工作者对自己的工作角色一直存在着定位不清晰的情况，名则以科研保障人员参与其中，实则以从事综合服务为主。这在很大程度上受制于其工作内容的有效性和独立性，表面上看是因为不能给运动队或运动员提供明确的和可有效评价的工作内容，实际上则是其对自己“要做什么”、“能做什么”和“做成什么”等核心问题存在困惑。本书围绕马术运动员制胜心理品质及其理论建构所进行的系列研究，旨在帮助运动心理工作者明确工作思路和内容，制定科学有效的干预措施和调控策略，指导运动员心理研究形成清晰、严谨的范式，帮助

厘清运动心理工作者的角色定位,促成运动心理工作者在运动员比赛获胜过程中存在的“合法性”和不可或缺性。

三、运动员制胜心理品质研究的内容

(一)运动员的心理适应性

杨宗义、丁雪琴(1987)认为,如果把制订和执行竞赛计划作为一种职业适应性来考虑,那么,具有职业适应性是成功完成这项工作的必要的心理条件。职业适应性就是在完成某种职业任务时所必需的、比较稳定的个人特征,主要包括智力的适应性和个性的适应性两大方面。为了竞赛获胜,运动员智力的适应性表现在有目的地行动、合理地行动、对环境有效适应和智力具积极性等多个方面。研究发现,竞赛型运动员的性格特征包括达到目标的强烈动机、坚韧、能控制自己并能对强烈的刺激作出适当而稳定的反应、自信、心胸开阔、吃苦耐劳、任劳任怨和具有领导素质。

(二)运动员的认知水平

运动竞赛是在彼此保密的条件下进行的,比赛双方或多方往往还有意制造假象,使对方产生错觉,这些都给运动员在竞赛中能够正确认知增加了诸多困难。但是,“知己知彼、百战不殆”,这提醒我们,运动员在比赛过程中,必须提高自己的认知水平。在运动竞赛中,运动员的认知主要体现在对“敌”我双方的了解和认识方面,如双方的实力和比赛的局势,可能出现的新情况、新问题和新变化等。运动员要正确认识这些内容,需要认真地、细致地观察,客观地、毫无成见地分析和判断。

(三)运动员比赛成功的心理条件

日本学者藤善尚宪(1986)以网球运动为例,分别从比赛前、比赛中和比赛后三个方面介绍了运动员比赛成功所需具备的心理条件。

1. 比赛前需要具备的心理条件

(1)身心的调整,让自己的身体与心理状态达到最佳竞技状态。

(2)对对手情况的研究和了解,包括对对手的实力状况以及常采用的战术等的了解,针对对手的状况提出一些相应的应对策略。

(3)对环境条件的掌握和适应,包括对比赛场地的熟悉、比赛当地的文

化背景的了解、气候的适应等,尤其是在国外的比赛中这一环节更为重要。

2. 比赛中需要具备的心理条件

(1) 思考判断方面

①对战局形势的预测、攻防的确认,以便在短期内作出反应。

②对比赛形势的判断和对策的选择,如对球速的判断和分析、对于对方弱点的利用、战术的灵活变换和时机的选择、对比赛焦点的判断和把握、掌握主动权和先发制人等。这些判断与决策需要运动员具备冷静的头脑,对各种变化情况既能敏锐地观察和准确地判断,又能及时想出对策,有效处理。

(2) 注意、情感和意志方面

①精力的集中和意志力的增强。这包括精力的集中统一、自我控制能力、忍耐性、毅力、耐久力、敢于斗争的精神、自我暗示、激励斗志、士气高昂等方面。这些状态有利于运动员发挥技术,增强抗干扰能力。

②情绪的调节和必胜信念的产生。包括平静、冷静,自信、信念、勇气、果断性、斗志,大胆、细心,心理负担的释放等心态。这些心态是运动员比赛成功必不可少的品质,只有在这种状态下,才能充分发挥优势,赢得比赛的胜利。

3. 比赛后需要具备的心理条件

(1)对对手的再认识,通过思考,总结经验并提出新的问题。这主要是针对对手的比赛表现而进行的总结,这有利于我们充分了解对手,同时对对手的优秀打法、战术等加以学习应用。

(2)进一步丰富比赛的经验,逐步把经验上升到理论的高度。理论有利于我们站在更高层次,明确自己的优势和不足,指导以后的比赛和训练。

(四) 运动员的制胜心理模型研究

Artur(2004)在长期的理论创新和实践总结的基础上,认为比赛性质、对手实力、竞赛环境和个性心理品质对运动员在比赛过程中能否进行有效的自我心理调控有着紧密联系;张忠秋、马红宇、王斌、李欣等(2008)指出,客场参加比赛和“重要他人”带来的负效应在很大程度上将给运动员的比赛制胜带来不利影响;李欣(2013)认为,“亲情效应”的负效应负向预测运动成绩;王清(2004)认为,运动员比赛过程中的体能欠佳和技战术执行

能力下降是导致其心理压力增大的主要原因之一,在一定程度上决定着运动比赛的成败;王进(2008)认为,运动员竞赛失败的罪魁祸首是“Choking”现象。另外,多数研究者(姒刚彦、姚家新、黄仲巨,1995;周成林,2000;丁雪琴、曲春、殷恒婵等,2002;张力为,2008;等)在多次协助国家队备战奥运会期间,将人格特征、注意特征、意志品质、注意力、气质类型、焦虑水平、赛前思维、成功感、反应时、赛前情绪、攻击性行为、期望效应和错误认知等作为影响运动员竞赛过程中获胜的心理因素,并对其进行了相应的解释和说明。

在以往的研究中,运动员制胜心理品质通常被认为是专项心理品质的范畴,所以对运动员的制胜心理品质进行研究就应该考虑运动项目之间的差异,在实践过程中,也很难甚至不可能同时兼顾运动项目因素。上述研究在宏观上指出了影响运动员比赛制胜的若干心理指标,但在实际操作中,因运动项目特征和运动员技术水平、比赛环境的不同而很难进行有针对性的心理训练和调控。

(五)对运动员临场心理干预的探讨

Lew 和 Gaynor(1994)对不同时期为运动员进行心理干预的工作模式的发展情况进行了阐述,指出运动心理工作的内容应该包括为运动员提供心理支持、发现运动员在心理上的欠缺、对其进行相关方面的心理技能训练、传授相关的心理知识,从而帮助运动员在训练和竞赛中有更好的表现。Andrew(2007)认为,在20世纪90年代以前,运动心理干预多集中在动机(motivation)、激活和焦虑控制(activation and anxiety control)以及注意控制(attention control)三个方面;从20世纪90年代至今,则主要转向尝试回应运动员和教练员的需要,而非说明(因为教练员和运动员都能以自己非常丰富的经验和专门的方法来处理他们所遇到的问题),多为解决赛前焦虑(pre-performance anxiety)、压力与疲劳训练(training stress and fatigue)、提供有效的心理训练技巧、帮助运动员缓解损伤以及与教练员和家庭之间的矛盾等。张忠秋、马红宇、王斌、李欣等(2012)提出,为保证运动员在比赛中发挥出应有的竞技水平,应该从制定赛前心理准备方案、强化赛中心理调控手段和实施赛后心理恢复训练等方面进行干预。上述研究虽然在指导运动心理服务实践方面提供了具体和可操作性的措施,但缺少对运动员制胜心理品质的项目差异的内在规律和运动员制胜心理品

质影响竞技状态机制的探讨,使得目前针对运动员的心理干预工作在“供需”方面出现了矛盾,严重影响了运动心理服务工作和运动员竞赛的效能。

四、研究运动员制胜心理品质的动因

自1980年9月武汉体育学院的邱宜均教授首次以运动心理学研究者的身份通过国家立项(原国家体委重点课题),实施“优秀运动员心理品质研究”至今,国内运动心理学工作者从最初受邀在射击队从事单一的心理测量和心理咨询,到发展为由国家体育总局统一协调下的“备战奥运”运动心理专家团队进行科技攻关。其间,相关研究人员在长期实践的基础上,先后形成了包括心理测评与心理选拔、心理咨询与心理危机干预、心理技能训练、临场心理疏导与调控、心理知识教育和多学科(心理、生理、生化和脑科学)综合攻关等诸多内容的,具有针对性和可操作性的运动心理选拔与调控模式,为广大运动员心理能力的增强和运动水平的提高进行了大量的理论探讨和实践尝试工作,取得了一系列显著成果,拓展了心理学在竞技体育领域的应用和发展空间。然而,在实践中存在着的模式固化、研究对象重叠和研究内容重复等一些问题,使得目前有关运动员竞赛心理的研究和为运动队提供心理服务被认为是无趣的内容,“能不能换点别的”是运动心理工作者经常被问起的问题。

王斌(2006)从目前运动员和运动心理研究者都感到困惑的问题切入,引入“制胜心理”理念,并以此作为选取心理服务指标的突破口和落脚点,试图来解决运动心理研究和实践中遇到的瓶颈问题。《2014年国家社会科学选题指南·体育学》和《2014年度国家体育总局重点研究领域重大课题招标指南》都列出了“挖掘进一步提升运动员竞赛能力的心理、体能和技能特征”等与此相关的内容;另外,在中国博士后基金(面上项目)立项结果中,李欣(2013)的《基于运动员“制胜心理”服务的心理服务有效性研究》获得了一等资助。从相关科研管理单位近期有关通过提高运动员竞赛心理技能来探讨运动员潜能方面的指导思想和立项课题的研究内容来看,对运动员的制胜心理品质及其相关内容的探讨已经在管理和研究等多个层面受到了关注。

第二节 马术运动员制胜心理品质 研究的目的与意义

一、马术运动员制胜心理品质研究的目的

通常来讲,研究主要是围绕理论创新和实践应用两个层面来进行思考的。就本书而言,我们旨在通过对已有研究成果进行梳理,进一步规范和完善相关研究范式,在提高马术骑手竞技心理能力、服务马术运动项目发展的同时,拓展心理学在运动竞赛领域的应用空间。从本书内容来看,主要体现了以下目的。

(一)明确在马术运动中心理服务需要实施的核心任务

结合马术运动员“比赛制胜”所需要的心理品质和具体心理需求进行分析,落实运动心理服务工作者在马术运动心理服务实践中工作的重点,明确自己到底“要做什么”,才能更好地满足服务对象的实际需求和社会期望。

(二)确定在马术运动中心理服务能够实施的具体内容

明确在马术运动中心理服务需要做什么之后,关键是让服务人员明白自己“能做什么”。在“要做什么”中选取“能做什么”的答案,并将其作为确定运动心理服务内容的依据。

(三)选出能反映运动心理服务效果的考核指标

围绕运动心理服务的实效性,通过探讨马术运动心理服务工作者在服务实践中真正“做成什么”,找出能够明确体现运动心理服务价值的、具有较强可操作性的评价指标。

二、马术运动员制胜心理品质研究的意义

对马术运动员的制胜心理品质进行研究,将在以下三个层面具有重要意义,即为明确运动心理服务者的工作角色提供支持、为未来运动心理服务的针对性提供依据和有助于运动员掌握比赛心理技能和调控策略。

背景材料链接

马术比赛中马匹压力大于骑手

奥运会对来自各国的骑手是一个严峻的挑战,然而很少有人知道,马匹的压力比骑手更大。它们像人一样,也有喜怒哀乐,也有紧张恐惧,而且它们还容易受伤,不仅是身体上的,还有心理上的。中国队骑手张滨说,他那匹9岁的爱驹承担了太多的压力,恐怕已受到很大的心理创伤。这四名为“科尔蒂斯”的战马要在奥运会后进行一年的“心理治疗”才能恢复到之前的状态。在奥运会马术场地障碍赛团体第二轮比赛中,张滨和“科尔蒂斯”代表中国队第二个出场。

面对障碍,赛马很紧张

出于让“科尔蒂斯”熟悉赛场的考虑,张滨先策马来到了障碍前,让它熟悉那些形态各异的障碍,但“科尔蒂斯”显得非常紧张,开始摇头摆尾,就在要准备跳跃第一道障碍前,“科尔蒂斯”前腿突然腾空而起,几乎将张滨摔下马来,这惊险的场面引来在场观众的一片惊呼。在跳跃障碍的过程中,“科尔蒂斯”仍然十分紧张,跨越水障碍时几乎拒跳,但张滨紧拢马缰,策马跳过这一关口。最终,他顽强地完成了比赛。

“我的马太年轻了,没有多少经验。”赛后,张滨感叹压力太大了。不过他透露,“科尔蒂斯”的压力更大,在睡觉的时候都在奔跑。赛前的一天,张滨来到马房,发现“科尔蒂斯”躺在地板上已经睡着了,一边打着呼噜,四条腿在乱动着做奔跑状。看着战马的样子,张滨既心疼又好笑,心疼的是“科尔蒂斯”原来压力这么大,好笑的是,这家伙做梦都在跑。

张滨告诉记者,“科尔蒂斯”刚成年,无论经验还是心理都无法承受这么高难度的比赛压力。赛前,他的教练就坚决反对他带“科尔蒂斯”参加奥运会,认为带这么年轻的马参加奥运会是“疯了”。因为比赛难度太大,很可能将马匹的信心毁掉,从此再也无法跳跃障碍了。但由于舍不得奥运会这么难得的机遇,张滨还是带着“科尔蒂斯”来到香港。

战马被打过,会“闹情绪”

“‘科尔蒂斯’起码一年内都不能再参加这样的比赛。”张滨说,奥运会这么高难度的比赛是他和“科尔蒂斯”从未遇到过的。那些1.7米的障碍高度

会对马的心理造成伤害，“它的心里会留下阴影，从此再也不跳这么高的障碍”。因此，在接下来一年的时间内，无论从生理上还是心理上，都需要对“科尔蒂斯”进行全面的恢复和调整。唯一的办法就是不再跳这么高的难度，而是从很低很低的高度跳起，以恢复它的信心，“那就等于从零开始了”。张滨无奈地说。

骑手黄祖平也告诉记者，马匹特别有灵性，和人一样，也有喜怒哀乐。黄祖平的战马名叫“帕布洛”。黄祖平说，如果“帕布洛”被马工打过的话，他都能从它的眼神中看出来，“一到马房，它就会用屁股对着你”，那说明它心情很不好，恼着呢。

马匹的灵性之处，还在于它懂得人的心思。黄祖平说，他一直特别渴望能够参加奥运会，但“帕布洛”实际上达不到奥运会的水平，因此他一直希望找到一匹马来替代“帕布洛”。“帕布洛”好像是看懂了黄祖平的心思，在比赛中显示出了超乎寻常的努力，马背上的黄祖平敏锐地感觉到了爱驹的这种努力。

实际上，马匹是很胆小的动物，那为什么在比赛中敢于跨越各种令人匪夷所思的障碍？原因在于它在和骑手长期的接触中建立了很深的信任感，所以，它才敢在比赛中听从骑手的指令，越过之前从未越过的障碍。

材料来源：<http://2008.qq.com/a/20080819/000742.htm>

（一）为明确运动心理服务者的工作角色提供支持

运动员心理服务工作者在运动心理服务过程中到底“要做什么”？这不仅关系到运动心理服务工作者的角色定位问题，同时决定着其工作能否取信于服务对象，是需要运动心理学工作者认真思考的问题。从已有的研究者所提出的运动心理服务的内容可以看出，其大多是围绕运动员训练或比赛需要的心理技能来进行探讨的，这对提高马术运动员的心理承受和心理调控能力起到了积极作用，但从专项心理品质理论的角度来看，已有的研究及其指导的服务实践在直接服务于高水平马术运动员临场心理应对方面显得有所欠缺，而这恰恰又是比赛过程中运动员最需要的。如何对这些心理服务内容进行筛选，目前缺少理论方面的探讨。

对马术运动员比赛过程中所需要的制胜心理品质进行探讨，有助于帮

助运动心理服务者明确服务的工作思路、工作内容、实施手段和评估方式,为指导运动心理服务具有清晰、严谨的范式,促使人们正确认识和客观评价实施人员的工作效能,帮助运动心理服务者进行合理的角色定位,促成运动心理工作者在运动队中存在“合法性”和不可或缺性;同时,在运动实践中,将对运动心理工作者增强责任意识、创新工作方法和提升业务素质具有重要作用。

(二) 为未来运动心理服务的针对性提供依据

目前,国内运动心理服务主要是围绕提高运动员的心理承受能力与心理调控能力两个方面展开的,其具体内容涵盖了心理测评与心理选拔、心理咨询、心理危机干预、心理技能训练、临场心理疏导与调控和心理知识教育等,在长期的实践中形成了既体现全面又兼顾重点的混合型运动心理服务模式。不可否认,这种模式在一定程度上借鉴了普通心理学领域的心理咨询、心理训练、心理教育、心理选拔和心理危机干预等思想,在具体的执行过程中也不可避免地沿用了已有的程序和手段。然而,需要指出的是,在普通心理学领域心理服务的对象通常是心理处于“亚健康”或存在心理障碍的群体,其需求往往是主动的,其目的通常是寻求帮助。对于运动心理服务而言,服务的对象是自认为具有一定心理承受能力和调控能力的“身经百战”的运动员,其需求多数情况下是被动的,其目的直接指向帮助他们提高运动成绩。在这种情况下,运动心理服务与一般心理服务在服务理念上最大的区别应该在于“助人自助”,而“助人自助”的前提是必须促使运动员掌握“自助”的知识、手段、方法和技能。虽然在实践中大多数运动心理工作者已认识到这一点,但长期受限于有效提高运动员心理“自助”技能的实施内容和操作方法尚不成熟。因此,围绕马术运动员制胜心理品质所包含的具体指标来对运动心理服务的内容进行评估和重组,有针对性地建构科学、合理的运动心理服务内容、方法和手段,对创新针对马术运动项目的运动心理服务模式具有一定的促进作用。

(三) 有助于运动员掌握比赛心理技能和调控策略

在实践过程中不难发现,马术运动员对传统心理服务内容学习的积极性不高,根本原因在于其缺少针对性和实用性。围绕马术运动员在比赛过