

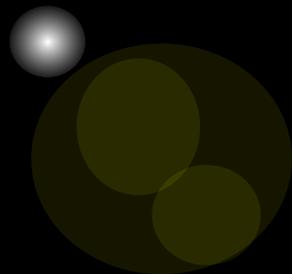
大賽前的心理準備

香港體育學院 運動心理中心 蔣小波

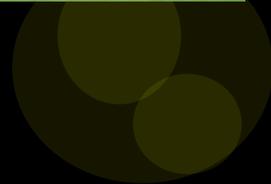
jxb@hksi.org.hk

是故，
勝兵先勝而後求戰，
敗兵先戰而後求勝。

——孫子兵法《軍形篇》

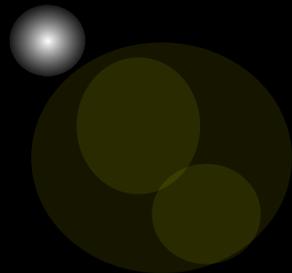


大賽意味著什麼？

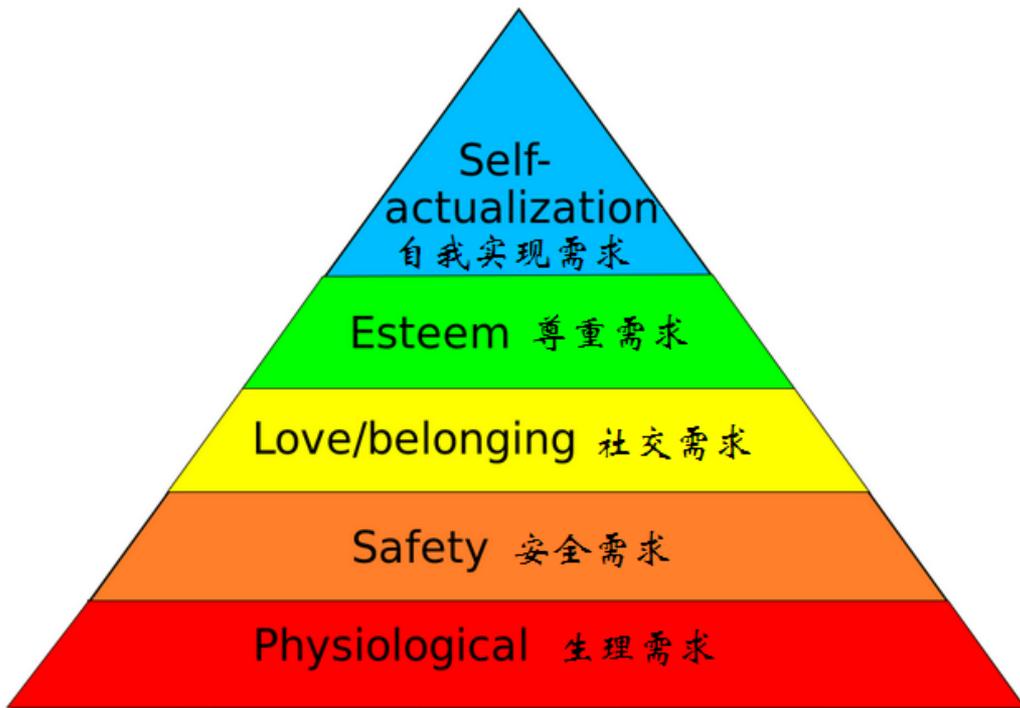


運動員會經歷什麼？

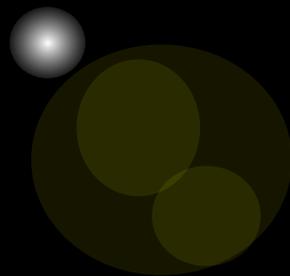
- 任何一點都有可能成為問題（自身的，外在的） ---Sean Maccan (former chief psychologist of USOC)
- 金牌或者成績狂熱
- 壓力下的崩潰（Chocking under pressure）
- 人際衝突，將帥不和



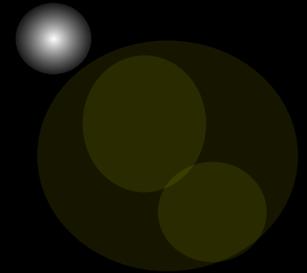
馬斯洛的需要層次理論



马斯洛需求层次理论 (Maslow's hierarchy of needs)

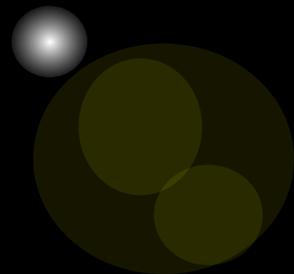


對每個人都不同，但壓力是一樣



心理準備就是準備應對壓力

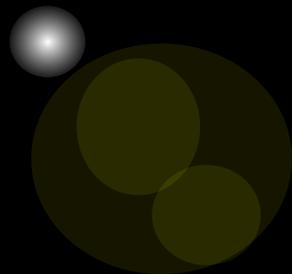
- 壓力事件
- 生理反應，情緒感受，行為表現
- 吃飯，睡覺，外出，身體舒適度



壓力是朋友還是敵人？

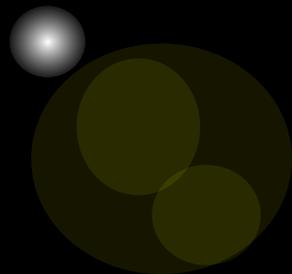
➤ 背水一戰，通常完蛋？

變則通，通則不痛？



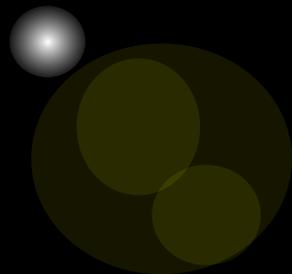
重點幾個問題：

- 正確評估自己
- 目標設置
- 動機定位
- 逆境應對



我是誰？

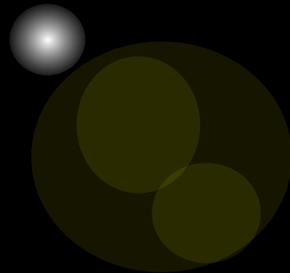
- 自我意識，鏡像自我
- 自我神話和自我毀滅（林丹、張繼科以及他們瘋狂的“太太”們）
變形記（弗蘭茲卡夫卡）
二十四重人格
- 自我同一衝突（改花名對青少年的影響）



人生如戲，全靠演技？

- 角色認同理論 (Stryker, 1969)

- 人在不斷地與他人交往中獲得特定的角色，個體依據這些角色形成自我觀念；在特定的情境中，個體會按特定的角色來規定自我的言行。
- 角色是在社會互動中形成的，是認同的基礎。但個人並不是被角色牽制的木偶，角色擔當者的主體性（如主觀的價值認識和心理活動等）具有重要意義。
- 個人是通過角色來實現自身目的和自我價值；而社會是通過角色來培養合適的成員，維持社會的穩定和發展。



技術

賽艇運動員

槳法 (水感)

身體協調

腿部與上肢配合技術

節奏感

平衡能力

高槳頻的控制能力

耐力

力量

高強度能耐

刻苦

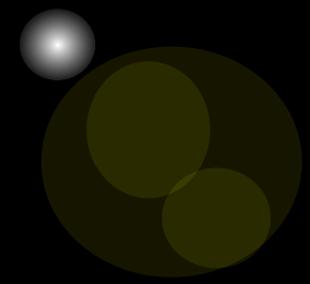
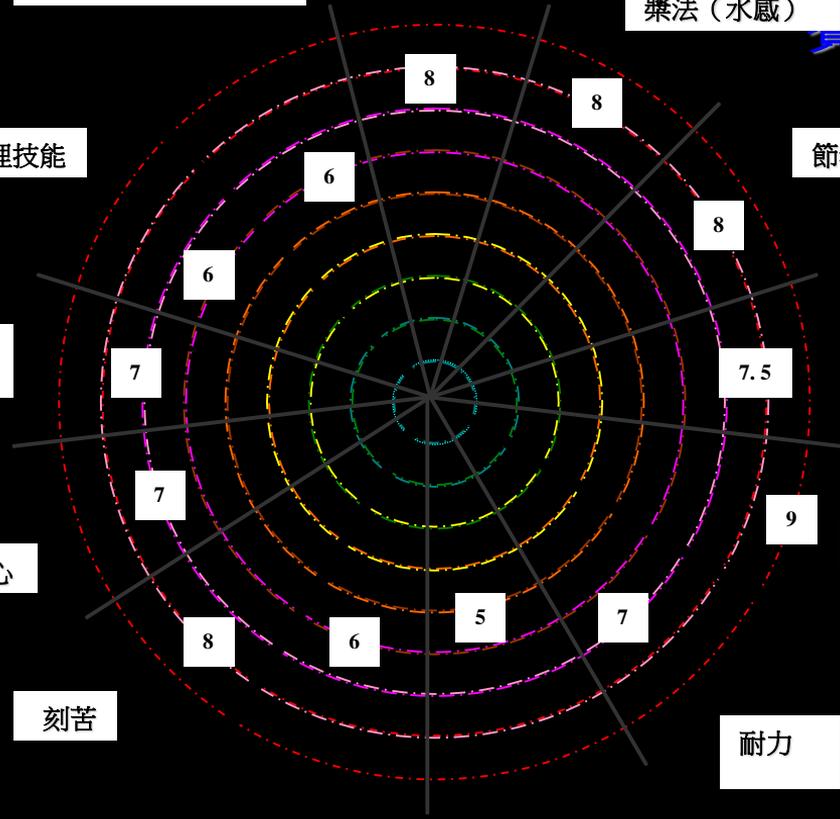
決心

壓力應對

心理技能

心理

體能



風帆運動員

技術Skill

大風之下技術 (板速)
Technique under strong wind

裝備船隻
Setting up on boat

小風搖帆
Technique under weak wind

比賽起航技術
Starting

壓力下的決策
Decision making under pressure

小風: 9
大風: 7

明確目標的進取力
Aggression with clear goals

繞標
Mark rounding

心理Mental

心理技能
Mental skills

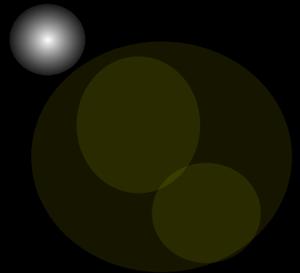
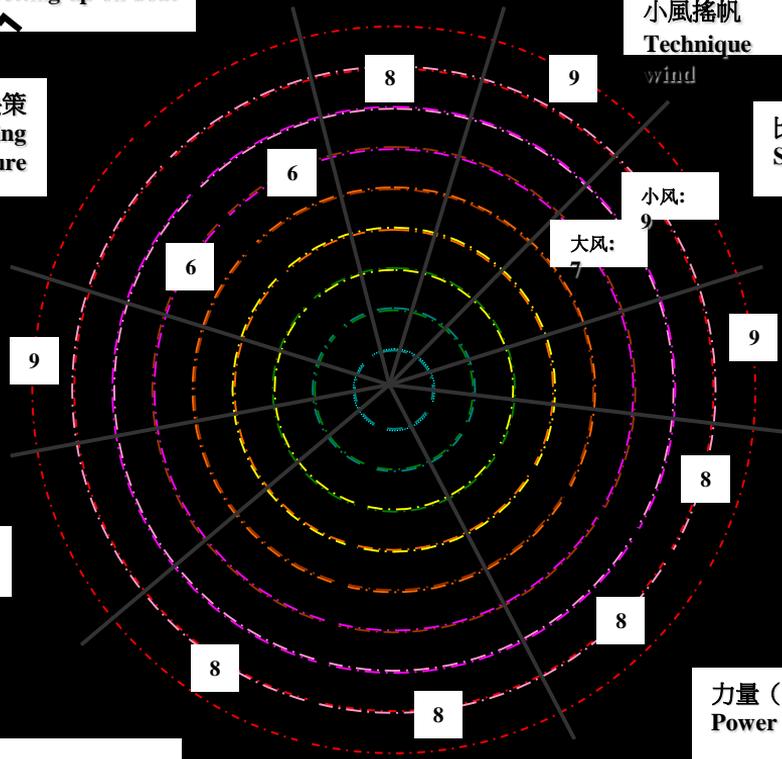
轉向
Turning direction

積極心態
Positive thinking

力量 (爆發力)
Power

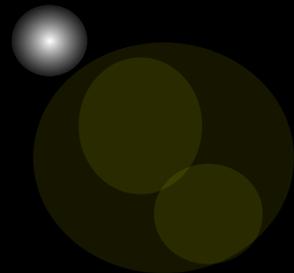
持久力 (心肺功能)
Endurance

體能Fitness



運動員的自信來源：

- 掌握
- 證明自己能力
- 心理和體力準備
- 身體自我感知
- 支持
- 替代經驗
- 環境舒適度
- 環境優勢
- 領導能力

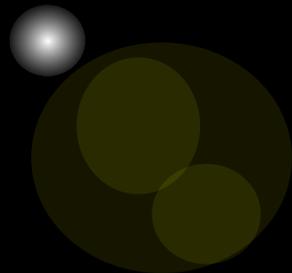


運動員的自信建立：

- 與自己簽訂協定。

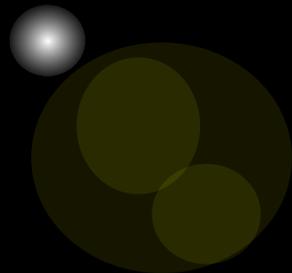
不懷疑、表現最佳的自己、承認不完美、保持個人價值、困難視為挑戰、要求自己在所有時間裡竭盡全力。

- 比賽與練習
- 自信地思考
- 自信地行動
- 想積極結果
- 身體素質
- 指定詳細比賽計畫



建設優勢心態

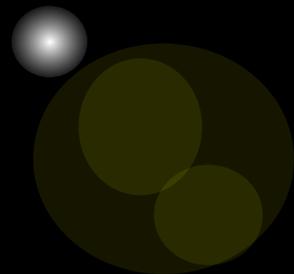
- 沒有什麼可失去的
- 我之前做到過，我只需要再做一次
- 我的訓練充分而高質，我準備好了
- 我知道自己能做什麼，什麼應該避免
-



練習

幫你的隊員做一次評估，

詳盡，仔細，全面。



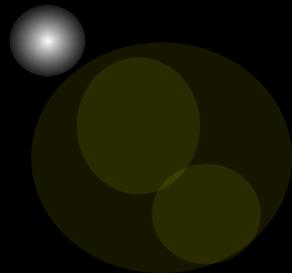
目標設置：

- 教練的口頭禪：“盡力就可以了，發揮出自己的訓練水準，不要給自己壓力”

可以嗎？可以！但是不夠具體和針對性。

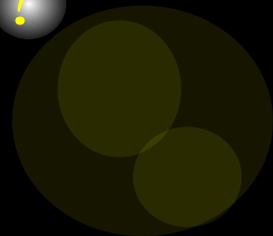
- 結果目標和過程目標

- 目标最好稍有挑战难度，达到目标和技能的平衡。



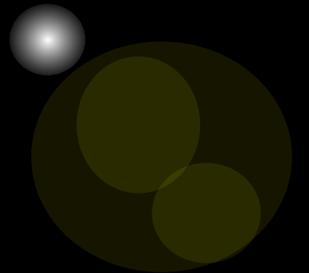
動機：

- 追求成功還是避免失敗，挑戰或者威脅
- 自我定向還是目標定向
- 自我決定理論，究竟為了什麼去訓練和比賽？



練習：你會叫運動員追求什麼？

- 追求成功還是避免失敗，挑戰或者威脅
- 自我定向還是目標定向
- 自我決定理論，究竟為了什麼？



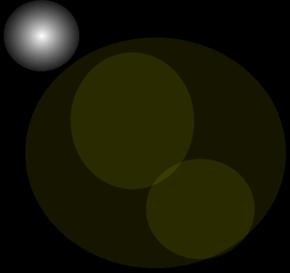
專業和業餘究竟差別在哪裡？

有一個賽前的行為程式，大到一場比賽的準備，小到一個具體動作的執行。

- 放鬆呼吸，想像一下動作
- 大叫一聲，調動自己的心理能量
- 堅定自信的眼神
- 再次深呼吸

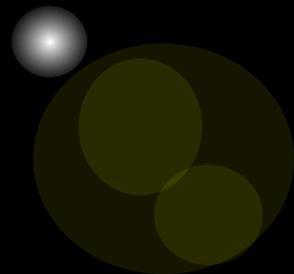


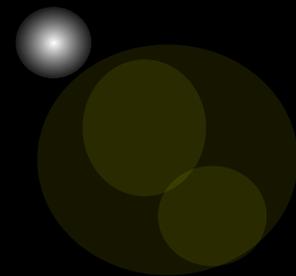
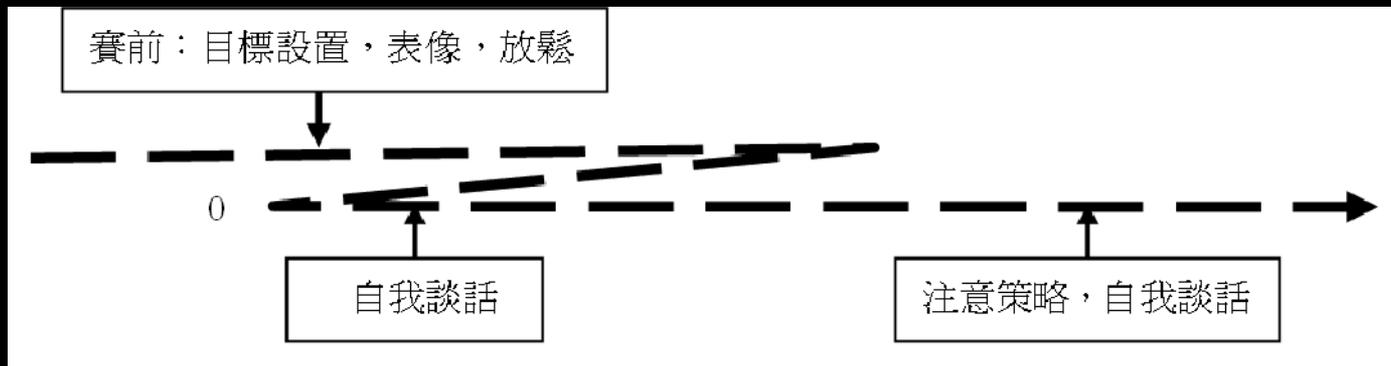
比賽計劃式行為程序

- 賽前一天（下午2：00比賽）：
 - 賽前夜晚：準備與檢查比賽用具與衣物，洗個熱水澡，放鬆。清楚的想像並感受一次你明天成功的表現。
 - 早晨7：00：醒來並做輕微的活動，想像今日的比賽，想像自己比賽的主要策略與環節
 - 9:00~10:30：仔細檢查比賽計畫並考慮如發生擾亂自己的意外情況如何做出反應。決定應付麻煩的策略。
- 

比賽計劃式行為程序

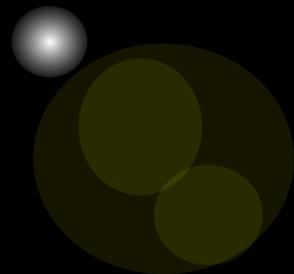
- 10:30~11:30:看看電視、聽聽音樂。檢查一遍比賽的用具，吃一份輕便的午餐。
- 12:30:來到準備活動場地，開始集中注意於身體感覺、心理感覺、感受賽前的氣氛，適應賽前的情況。
- 13:30: 檢查興奮水準，離開始比賽還有半個小時，你感覺怎樣？需要提高還是降低興奮水準？還是正好合適？





需要猜運動員的心思嗎？

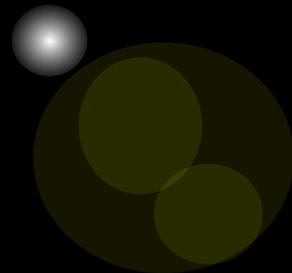
- 眼神，肢體，面容（要報蘇民峰的课程吗？）
- 直接問



自我反省意識？

智源限制理論

- JR smith: <https://www.youtube.com/watch?v=coiufeTisms>
- Inattention blindness: 1. <https://www.youtube.com/watch?v=vJG698U2Mvo>
- 2. <https://www.youtube.com/watch?v=bnnmWY10IM>
- 心不在焉 與 心亂如麻 《每天經驗量表》



FEBRUARY 3, 2014

Fleeing Syria Photographs by James Nachtwey / Peyton Power / Steve McQueen

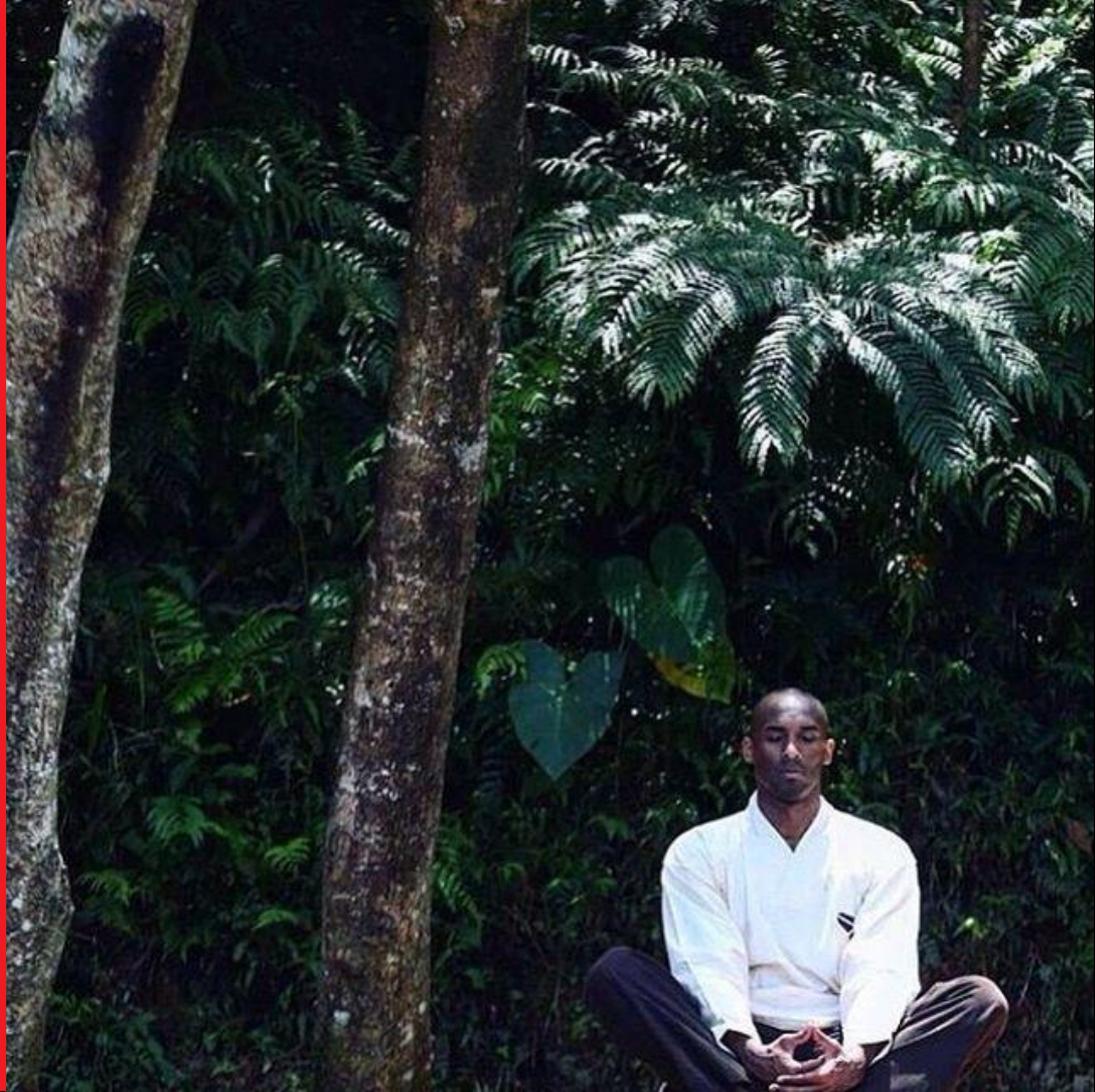
TIME

THE
MINDFUL
REVOLUTION

The science of finding focus in a stressed-out, multitasking culture

BY KATE PICKERT

time.com

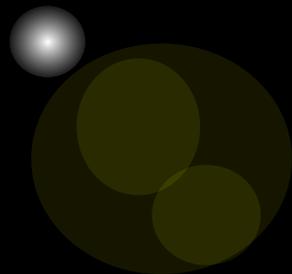


自我反省意識？

➤ 正念訓練

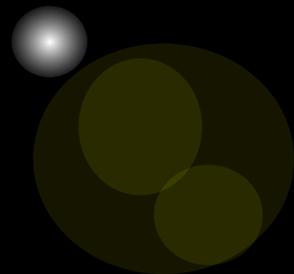
➤ 如其所是活在當下

➤ 正念呼吸練習



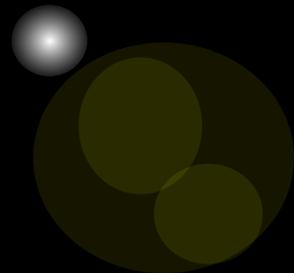
➤ 比賽中的逆境和意外是正常的，

➤ 比賽順順利利才是不正常的！

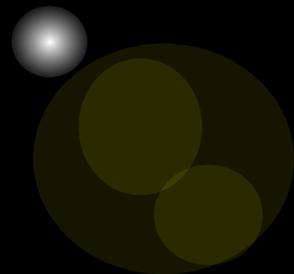


What is peak performance?

什麼是理想競技表現？

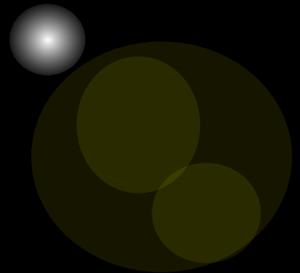


- 已有經典理論的共同點，是對“最佳”或“最理想”心理狀態的探討與追求。
- 這些理論從心理學角度來描述與定義理想競技表現時，強調的是最優化原則。



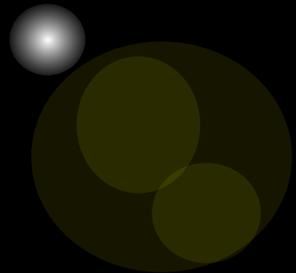
已有理論在實踐中的困難

- 尋找與引發這些最佳心理狀態的操作性問題；
- 已形成的最佳心理狀態在比賽中受到改變與破壞問題；
- 心理訓練效果的評價問題。



新定義

- 理想競技表現是指在競賽中對各種逆境的成功應對。
- 就算不在最佳心理狀態上，通過合理應對，有效補償，也能達至理想競技表現。



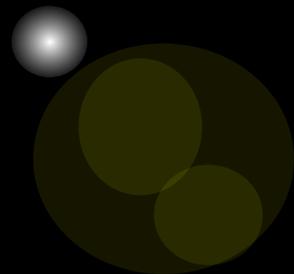
新定義包含三要素

逆境

阻礙運動員實現比賽目標的各種情境與想法

外部逆境

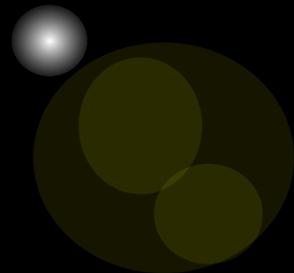
內部逆境



新定義包含三要素

應對

- 克服或處理逆境的意識與方法
- 從確認逆境到預見逆境
- 從適應逆境到改變逆境

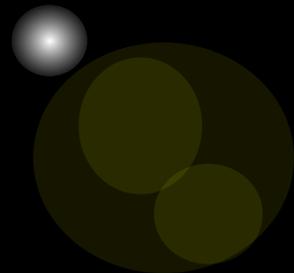


新定義包含三要素

合理

控制自身不合理與利用對手不合理

合理性是可以定量與定性來評價的



逆境應對訓練模式

1 確認與預見典型逆境

- 具體的運動項目
(與項目特徵有關的逆境)
- 具體的比賽
(與特定比賽有關的逆境)
- 具體的人
(與個人特點有關的逆境)

2 找出合適的應對方法

- 單一的應對方法或策略
- 綜合的應對方法或策略
- 追求應對的合理性

應對
策略

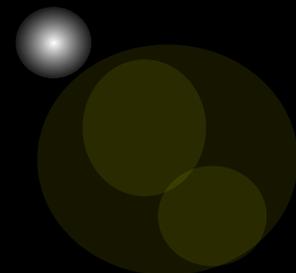
應對
技能

4 評價訓練的效果

- 評價意識、態度、應用
- 評價行為改善程度
- 評價合理性
- 評價運動成績

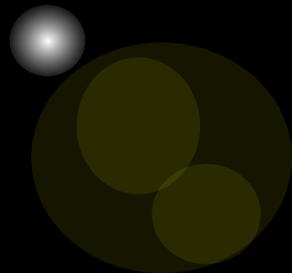
3 實施個人化的訓練

- 評價個人逆境應對能力
- 強化意識，學習技能，形成習慣
- 從訓練過渡到比賽
- 大週期與小週期訓練



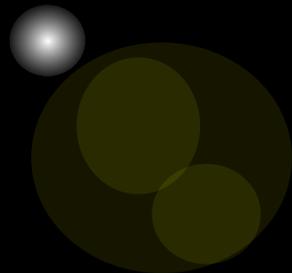
應對策略

- 集中解決問題的應對
- 集中處理情緒的應對
- 回避應對
- “阿Q”式的應對



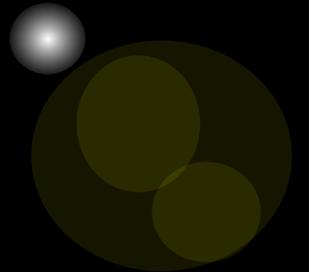
“阿Q”式的應對

- 勝敗乃兵家常事
- 船到橋頭自然直
- 順其自然
- 後退一步，海闊天空

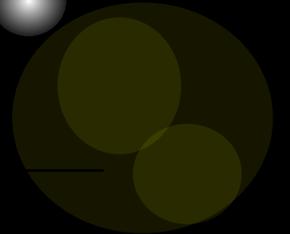


核心理念：

積極地與逆境共存



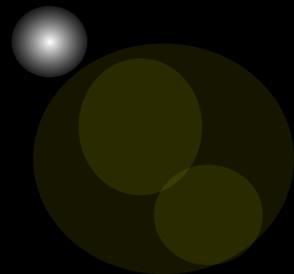
	可控因素	不可控因素	積極心態
對象	自己	他人	以我為主，把握自己
時間	現在	過去，未來	把握現在，每天都是新的
事件	過程	最終結果	人生重要的是過程，過程是結果的基石



逆境應對舉例

➤ 常見逆境

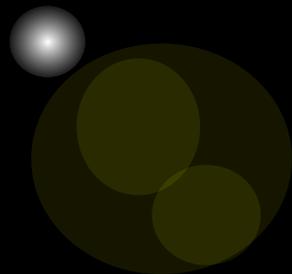
➤ 應對方法



- 1、逆境是正常，順利是例外。
- 2、總是會有一些事發生在你最不想發生的時候。
- 3、你覺得要合在一起才能保證你成功的各種因素通常總是不會一起獲得。
- 4、如果你知道何時“打開”與“關閉”大腦，對手就無法打破你的大腦。
- 5、如果一個愚蠢的方法有效，那它就不是一個愚蠢的方法。
- 6、沒有任何預定計劃能在遇到強勁對手後繼續執行。
- 7、在你接近成功時開始回避風險與自殺無異。

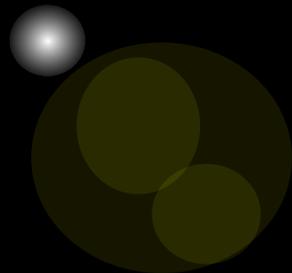
那運動員怎麼應對：

1. 真威脅還是假挑戰？
2. 冷靜
3. 停止負面想法
4. 情緒加框
5. 注意轉移
6. 重新投入



賽前士氣的心理要點

- 凝聚力與團隊精神
- 背水一戰
- 做好自己，讓奇跡出現



謝 謝!

Questions?