

## 第五期

### 运动心电台 | 如何成为一名优秀运动员？

俗话说得好：“不想当将军的士兵不是好士兵”。对于运动健儿们也是如此，每一位运动员的终极目标都是成为一名优秀的运动员，披荆斩棘，为国争光。所以，今天我们就来看一看一名优秀运动员都具有哪些心理技能特征。



在我国，邱卓英等（1993）从自行车、划船、体操、田径、击剑、速滑、国际象棋、艺术体操等项目中选取了 151 名优秀运动员，使用标准化《运动心理技能问卷》较为全面地研究了中国优秀运动员心理技能的状况。研究表明，我国优秀运动员心理技能具有以下特征：

#### 1. 大多数运动项目的优秀运动员已经掌握了 5 种心理技能

我国优秀运动员已初步掌握了焦虑控制、集中注意力、提高自信心、提高动机水平和加强集体意识的心理技能

自信心和集体意识是优秀运动员取得竞赛胜利的关键心理因素

教练员在搞好训练的同时，应有计划地给运动员做好大赛心理准备，并在高水平运动员中开展系统的心理咨询与训练

## 2. 技术水平不同，运动员的心理技能也不同

对**焦虑的控制、集中注意力和自信心**方面，心理技能的高低反映了优秀运动员与非优秀运动员在心理上的主要差距：

- 高水平男运动员在焦虑控制方面优于非优秀男运动员
  - 高水平女运动员在焦虑控制、集中注意力和自信心方面优于非优秀女运动员
- 因此，运动健儿们要重视起来这几方面的心理训练噢！

## 3. 我国优秀运动员的心理技能在水平、结构上都有差异

根据心理技能的发展水平和结构特点，可以把运动员分为四类：

### *I 低心理技能发展水平的心理准备型*

心理技能发展水平低，但心理准备较好

### *II 低心理技能发展水平的自信型*

心理技能发展水平低，但自信心较高

### *III 心理技能发展水平较高的自信心——集体意识型*

心理技能发展水平较高，且自信心和集体意识方面表现突出

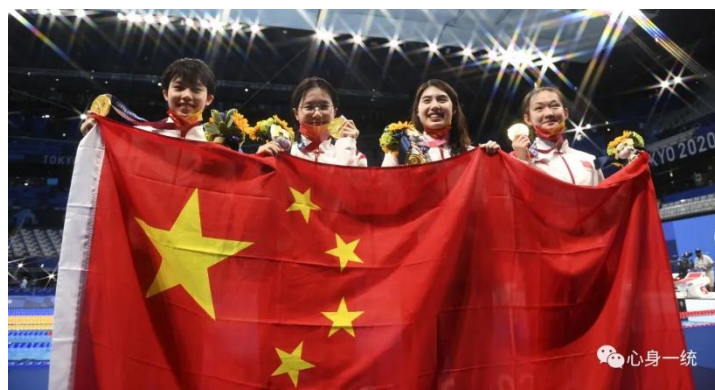
### *IV 心理技能发展水平较高的自信心——集中注意力型*

心理技能发展水平较高，且自信心和集中注意力方面表现突出

大家可以先看一看自己属于哪一种类型，然后再有针对性地进行心理咨询与训练！~

以上我们可以看出，我国优秀运动员的心理技能水平正变得越来越强大，因此，**掌握必要的心理技能从而帮助提升自己的运动等级变得越来越重要**。作为一名运动员，我们在通往成功的道路上会遇到各种各样的困难、挫折和障碍，但我们要知道，“**想求胜，必先求稳**”，**在各种矛盾和问题面前，稳定的情绪、坚强的性格和高度的自我控制能力，是**

**运动员获得心理保证。**



小编查阅资料发现，有学者对在运动竞赛中获胜的运动员进行了大量的专题研究，总结出了**胜利者的十大心理特征**，这也是本期最想分享给大家的成功秘诀~

1. 相信自己的力量
2. 积极的自我动机作用
3. 积极的自我印象
4. 积极的自我定向
5. 积极的自我监督
6. 积极的自我控制
7. 积极地感觉到自己的优点
8. 积极的自我鉴定
9. 积极的自我意识
10. 积极地给人留下印象的能力

快抓紧时间记笔记记笔记！强健的体魄，扎实的技术，坚韧的性格，加上稳定的心态，小编相信大家一定可以取得胜利，摘得桂冠！👍

参考文献：

体育心理学（第三版），季浏，殷恒婵，颜军主编，高等教育出版社，2016

心理科学通讯，丁雪琴，1988