

运动员比赛情绪兴奋性程度及其调节

王 洪

(四川师范大学 体育系, 四川 成都 610068)

摘要:从运动心理学的角度,对运动员在赛前、赛中和赛后的心理状态进行较为全面、细致的分析,并对兴奋性的调节提出了具体的、操作性较强的方法。

关键词:运动员;比赛情绪;兴奋性;调节

中图分类号:G804.87

文献标识码:A

文章编号:1000-5315(2001)06-0046-07

良好的心理素质是比赛中取得优异成绩的必备条件之一,而比赛中的心理变化和情绪的兴奋性程度更会直接影响到运动员的技术发挥。因此,了解比赛心理状态的一般规律和特征,以及了解个人情绪兴奋的特点,对比赛有着积极的意义。而对情绪兴奋性程度的调节和控制,更应该受到教练员和运动员的高度重视。

运动员心理状态根据比赛过程分为三个阶段,即赛前、赛中和赛后。对于这三个阶段运动员心理状态的研究,运动学界和心理学界过去比较忽略,故进行如下的分析和讨论。

1. 赛前情绪兴奋状态的调节

运动心理学、运动生理学及运动医学把运动员赛前情绪的兴奋状态分为三种:一般兴奋状态、战斗准备状态、赛前热症和赛前淡漠,这些状态反映了情绪兴奋的不同程度,而且它们彼此可以互换。一般来讲,比赛前的情绪兴奋可发生在赛前若干天内,而在比赛那一天表现得最为明显。情绪兴奋的多变性状态的表现如图 1 所示。

1.1 赛前情绪兴奋的状态

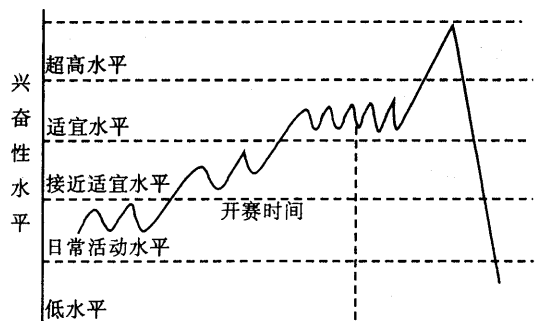


图 1 赛前情绪兴奋动态图

1.1.1 一般兴奋状态

其特点是兴奋程度处在一定的平均水平限度内,在完成日常事务时,它的波动范围是从昏昏欲睡的抑制状态到积极的工作状态。这样的情绪水平程度可以在对于运动员不很重要的比赛中发现,而他的准备程度可使他完全相信比赛会有良好的结果,因而容易产生过分的自信和对比赛的复杂性及困难估计不足,在这种情况下,他没有利用自己的潜在能力,也不准备动员全部力量去克服困难,当然,这就会降低获得良好成绩的可靠性。因此,这种状态不能认为是完全符合面临竞

赛活动的状态。

1.1.2 战斗准备状态

在接近比赛时兴奋达到最适宜的程度,运动员对比赛任务有清楚的理解,对自己充满信心,在心理上处于一种紧张的等待中,情绪高涨,总想参加战斗,同时产生一种为在战斗中取胜而全力以赴的志向。它的特点是保证运动员在比赛的条件下,有机体全部器官系统的技能最佳化。

1.1.3 赛前热症及赛前淡漠

最适宜的水平点与开赛时间不相吻合,或是意外地改变了比赛时间,往往是受到耽误,使运动员过早地获得情绪兴奋的最适宜水平,对情绪兴奋状态起到不良影响。在一些情况下,情绪可达到超高水平,这时,运动员就产生赛前热症。赛前热症的心理特点常表现为情绪体验强烈而紧张、呼吸短促、心跳加快、四肢颤抖、情绪状态不稳定等等,运动员处于赛前过分激动状态,在行动上往往不能自控,注意失调,心不在焉,动作忙乱,知觉和表象不连贯,记忆力明显减弱,常常遗忘比赛中的重要因素。与此相反,赛前热症还常常迅速转为另一种情绪状态,即:赛前淡漠,也就是人们常说的“他烤糊了”。特别是当超高水平变为超极限抑制时,情绪水平会急剧下降,所有心理过程都进行得非常缓慢,软弱无力、萎靡不振、意志消沉而缺乏信心,体力明显下降,知觉和注意过程的强度显著减弱等等。

1.2 产生的原因

赛前热症和赛前淡漠的产生与运动员的训练程度、比赛经验、个性特点以及道德修养和意志品质有关。训练程度低、比赛经验少的运动员比训练程度高、比赛经验多的运动员容易失常,道德修养、意志品质差的运动员比修养好的运动员容易失常。而赛前淡漠在有的情况下也可能由过度疲劳或赛前训练过度而引起。从心理上看,运动员对比赛不利条件想得过多,又无好的解决办法,缺乏顽强的战斗意志也会产生淡漠情绪。运动员情绪兴奋状态的好坏,与神经系统类型的不同也有密切关系,神经系统类型兴奋性型的运动员可能长时间处于战斗准备状态,甚至处于赛前热症状态时也不妨碍他发挥技术水平。神经系统类型兴奋性弱的运动员则会很快丧失战斗准备的状态,

他们的赛前热症会迅速转变为赛前淡漠。

1.3 赛前心理状态的调节

赛前心理状态的调节无疑是非常重要的,特别是在了解赛前热症特有的兴奋过程细微变化后,更应该防止它转变为赛前淡漠的状态。掌握了解影响运动员赛前状态的因素是进行调节的基础。这些因素有:比赛的客观条件和内容的差别,运动员心理和神经系统类型的特点,对当前竞赛的准备程度,比赛的规模和意义,比赛对手、竞赛的组织、观众的组成及其行为,掌握自我调节情绪兴奋程度的方法等等。这些因素的不同组合以及每一单个的因素都可能对情绪兴奋程度和整个心理准备产生好的或坏的影响。所有这一切,教练员和运动员在进行心理调节和自我调节时都应该加以考虑。

1.3.1 情绪兴奋的自我调节

自我调节的目的在于控制个人活动的过程,如行为、心理状态、思想、感受等。运动员了解自己是自我调节的基础,如在比赛临近时自己的感受和心里有那些变化,情绪兴奋的性质和强度等等。知道了这些征兆就可以检查自己的赛前状态。自我调节以自我监督为前提,同时还要求了解和掌握控制自己的方法。目前有各种经过认真研究的自我调节方法,如:自我暗示放松训练、心理调节训练、心理肌肉训练等等。必须指出的是,自我控制的能力不是运动员内在自发的和特有的,它只有通过训练才能获得,这项专门训练必须有计划地列入到培养运动员的日常训练中去。

下面介绍两种自我调节的基本手段:一是检查和调节情感的外在表现,二是改变意识的倾向性。

1.3.1.1 检查和调节情感的外在表现。人的情感可通过外在表现反映出来,如:面部表情和骨骼肌紧张度的改变,表现在语言和行动特点的心理节律的改变,对刺激因素不相符合的反应,呼吸的频率、节奏及心率的改变,流眼泪、汗多、尿频等等,这些征兆都反映出赛前情绪兴奋的性质和强度。对于自身所处的状态,需用自我监督的方法来确定。

自我监督的一般原则是把一定的特征作为认识的对象,并提出具体问题,例如:“我的脸是否

安宁”,“牙齿是否松开”,“肌肉(肩带、上肢、两腿、躯干、颈部及其它肌肉)有没有多余的紧张”,“动作和语言的节率是否正常”,“呼吸是否安静均匀”,“心跳如何”,等等。提出这些问题有助于把注意力集中在自我调节的对象上和自觉评价它的状态或表现上。检查本身就是一种自我调节的方法,如果效果不明显,就要采取专门的手段,一般是利用内部语言来实现。如用自我命令的语言:“放松面部肌肉”或“放松上肢肩带肌肉”等,也可用肯定式语言进行调节:“面部肌肉是放松的”,“两臂肌肉是放松的”,“肩带肌肉是放松的”。在不断提高松弛方法的情况下,这些口诀可以缩短为“面部……”、“牙齿松开”、“前臂……上臂……”、“腿……”等等。此外,运动员还应该通过专门的练习来获得使肌肉具有随意放松和紧张的能力。这种练习就是使各种肌肉群依次、轮流、有区别地紧张和放松,学会区分它们不同的程度,并在一部分肌肉紧张时放松另一部分肌肉。对呼吸也可用类似的方法调节。运动员应学会和掌握“腹式呼吸”和有节律地呼吸的能力。动作和语言的失调往往表现在速率加快,对它进行调节主要是学会在各种情绪状态下训练动作、语言的从容不迫和缓慢以及速率快慢的交替、平静和剧烈交替等。

1.3.1.2 改变意识的倾向性。用改变意识内容的方法来进行自我调节,常用于克服那些引起赛前情绪中摆脱不掉的、使人兴奋或使人难受的表象和想法。要达到这一目的,需进行注意力的训练,而注意力表现出随意和不随意的心理活动的方向性和集中性。运动员的注意力往往掺入到比赛的表象和思维中,关心它可能的结局和后果。正是因为思想只集中在这点上就只能进一步加重情绪兴奋的过分或不足。

要改变意识的倾向性可采用以下方法。

①诱导法。诱导法是指在肃静、微闭双眼、安详放松的情况下,运动员把注意力集中于在意识中重现过去最佳竞技状态时的运动表象和与之相适应的对过去或未来期望的沉思上,从而消除紧张。有时,思想仍会无意识地出现有关面临比赛的想法,并占主导地位。解决的方法是:不要把注意力放在所面临比赛的结局和后果上,而是把思

想放在比赛过程的技术细节上,以及对拟定好的行动策略或战术进行思考和通过表象来达到。在想完这些以后,运动员应该使自己的思想回到先想象的情节中或者建立其它新的情节。

②转移法。为了减少赛前过分的紧张和思想压力,可以把运动员的注意力暂时转移到一些别的事情上去,即用某种能充分吸引注意力的活动来填满比赛前那一段时间。看漫画,读有吸引力的书,听音乐,下棋等等,方法多样,因人而异。

③自我暗示法。自我暗示是通过语言对自己的心理加以影响。实验证明,针对性的自我暗示能增强人的意志力和情绪的稳定性。“默念”是自我暗示的重要方式,通过“默念”多次重复一些词句或口诀来实现对心态、情绪、意志等的调节。调节语一般用肯定语气,不要说“不要紧张”,最好说“我感到自己非常镇定”、“我精神集中”、“我训练很好”、“我完全相信自己”、“我很勇敢”、“我比对手强”等等。

1.3.2 情绪兴奋的外部调节

当运动员用自我调节的方法不能收到良好效果时,就产生由教练员、心理学家或医生等进行外在调节的必要性。这样的调节是建立在他们与运动员之间良好融洽的关系基础上的。

①坚定信心的谈话法。坚定信心的谈话是克服紧张情绪的一种重要方法,这种谈话通常针对赛前热症所特有的过度兴奋,它有一个重要的原则就是谈话应该避开有关预定的成绩、比赛的结局和后果,尤其不能有什么“死命令”、“立军令状”等“打气”施压的作法。谈话还应该根据不同情况,因人而异,区别对待。

②适宜的场外指导。一般是在赛前 15—20 分钟开始,并可延续至开赛的时候。一些项目,如一对一项目在一个回合或一局之间休息的时候也可进行。其内容和形式在很大程度上取决于比赛的条件和运动员对它的要求。一般来讲,内容可分为四部分:a. 恢复和降低一般心理积极性和兴奋水平;b. 增强运动员的自信心,给运动员能力强、训练水平良好的暗示;c. 活动过程定向具体化,做什么,怎么做和什么时候做;d. 强化最大效果和定向高质量工作,动员起高涨的战斗精神,提高总的肌肉紧张度和精神振奋。

2. 比赛中情绪兴奋性的控制及调节

事实上,并非每一个运动员在赛前都能做到把情绪调整到最佳状态,而比赛中的各种因素仍然会对运动员的情绪产生一定的影响,如比分的变化、裁判的执法情况和其它突发事件等等。这就要求运动员在比赛过程中学会调整和控制情绪的兴奋性程度。见图2。

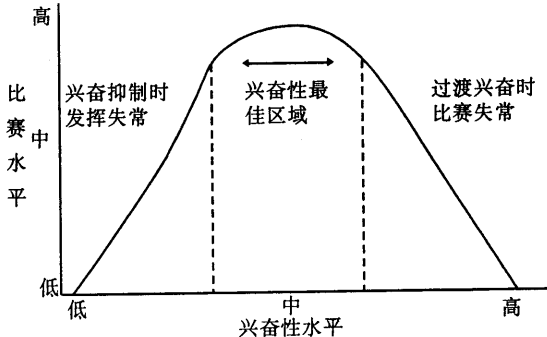


图2 比赛中兴奋性水平调控图

2.1 找出自己情绪兴奋的最佳区域

研究表明,每个人兴奋的最佳区域是不同的,有的运动员达到很高的兴奋水平时,他也可能很好地发挥比赛水平,而一些运动员则在很低兴奋水平情况下才能最好地发挥水平。因此,运动员了解自己在什么兴奋区域最能发挥技术水平和辨别自己是否高于或低于兴奋最佳区域是非常重要的。要做到这一点,运动员必须通过反复练习在比赛中加强意识及使用个人的实验才能完成,从而找出最合适的区域。在比赛和训练中,把降低兴奋水平的技能叫做“放松”,而把提高兴奋性的技能叫做“激活”。

训练作业如下。

①每次比赛时测验自己的兴奋水平。

②在低、中、高兴奋水平情况下,哪种状态发挥最好?

③记录帮助你了解自己处于兴奋性过低的情况。

④记录帮助你了解自己处于兴奋性过高的情况。

2.2 降低兴奋性水平的放松技能

在比赛中,多数运动员出现的问题是过度兴奋,而不是抑制。因此,降低兴奋水平的能力是运动员主要的心理技能之一。有时运动员的兴奋状态过度激活,超过放松能力,其影响最大的因素就

是愤怒与恐惧。调节的焦点应对着积极的目标、态度和动机。运动员的放松能力与下列因素有直接关系:个人的情绪状况、对事物的感觉程度、这种感觉保持的时间、转换情绪的能力、控制情绪反应的能力。

比赛中降低兴奋水平的方法如下。

①尽可能有意地放慢呼吸频率,保持一种慢而有规律的呼吸方式。

②花更多的时间去做:如拾球、换边、或其它准备比赛的工作。

③精力放在比赛的过程中,而不是输赢上。

④与“自己”比赛,而不是打败对手。

⑤如果肌肉过度紧张,首先收缩这些肌肉,然后再放松。将胳膊和手放松地垂于身体两侧,用力“抖开”过度紧张的肌肉。

⑥在心理上有意看轻比赛的重要性。

⑦保持一个积极的、建设性的态度。

⑧试着“开心”,把比赛看成是一场“游戏”。

2.3 控制兴奋性的呼吸训练

研究表明,呼吸在控制技能兴奋性水平方面起着非常重要的作用。放松和平静时的呼吸方式与紧张、愤怒、过度激活时有明显的不同。在比赛情绪正常的情况下,呼吸运动应与运动员的动作相协调一致,如网球、羽毛球、乒乓球以及排球的发球和扣球等等,运动员在接触球时做呼气运动。通过呼气运动与成功的、关键的动作相一致,就会得到最大的力量与控制能力。在实战中,我们也常常看到运动员为了保证这一点而在击球时发出一声喊叫。而当运动员兴奋过度时,其呼吸变得短促、表浅、无规律,在击球时屏住呼吸而不是呼气。这种细微的变化能在比赛中导致失误。呼吸是一种典型的非常机械和本能的运动。然而,当情绪变得急躁时,你应调节并直接对呼吸进行有意识的控制。而学会这种控制的方法应在比赛顺利时,从有意加深呼吸开始。

2.3.1 比赛期间控制呼吸的方法

①比赛顺利时,不要多想或担忧呼吸。

②兴奋抑制时,要加快呼吸,直到力量和兴奋性达到一个更高的水平。

③兴奋过度时,放慢呼吸速度,做深、长而有规律的呼吸。

④ 尽量把呼吸过程与成功的关键动作(如击球)协调起来。

2.3.2 场下的呼吸控制方法

① 吸气。在放松的状态下,通过鼻腔做非常缓慢的吸气,大致数四下,使肺部充满空气,同时胸腹部充分向外扩展。反复做几次这样的练习。

② 稍事休息。

③ 呼气。这个动作也应是非常放松、持续和缓慢的。当肺部充满空气,通过嘴缓慢地进行呼气,并发出与众不同的声音,如:呵、呵、呵、呵持续不断的声音,这个呼气的过程应持续 10 下。

长期进行呼吸训练可以使控制呼吸的能力得到提高,它可使正常呼吸每分钟(14—16 次)减少 3—4 次,在心理压力下,使用深而长的呼吸方法可降低兴奋水平。

场下呼吸训练法不在比赛中使用,这个练习的训练效果会在比赛中自动反映出来。

2.4 提高兴奋性的激活技能

当一个运动员发现自己的情绪兴奋性处于抑制状态而能量不足时,他所需要的心理调节技能就是激活。如图 3 所示。

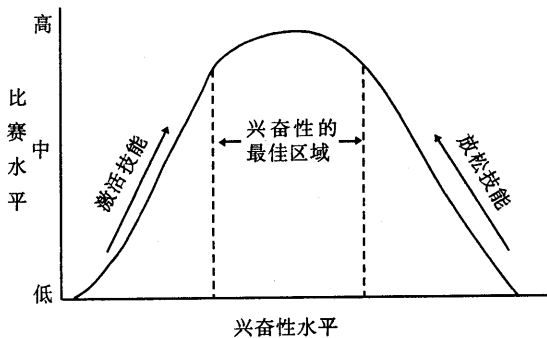


图 3 比赛中兴奋性水平激活图

2.4.1 典型兴奋抑制现象

- ① 感到似乎没有什么能量和生气。
- ② 感觉迟钝,精神难以集中,容易受几乎一切事情的影响。
- ③ 不耐烦,有“不真正在意”的感觉。
- ④ 明显地缺乏紧张或者急躁。
- ⑤ 迟钝的时间感及预期感——常常是判断过迟。
- ⑥ 运动员经常显出厌烦和懒散的样子。
- ⑦ 常常伴随着一种无能感(“我做什么也没有用”)。

2.4.2 比赛中提高兴奋性水平

① 增加呼吸频率——短促、快速,直到能明显的感觉兴奋性水平的增加。

② 用前脚掌原地跳跃,使身体活动以调节循环系统,加强脉搏和血压的功能。

③ 多思考具有挑战性的想法和观点。最佳的想法一般与自豪、个人的优势、胜利时的狂喜等有关。激活情绪只可思考那些产生巨大能量的想法,运动员平时要了解哪一种思维是联系情绪与能量强有力的中间环节。

④ 内心迅速回顾本项目运动员所应有的重要的目标和任务。

⑤ 默念“我能做这件事”、“我们赶紧进行吧”、“我可以并将打好比赛”、“我的力量水平正在提高”等。

⑥ 交替收缩和放松肌肉。

⑦ 创造最强的想象力,即可在“最佳时间内”比赛,并尽最大努力捕捉“这个感觉”。

⑧ 利用一些事件如裁判的偶然误判使自己轻微的愤怒,或是把注意力转到一些事情的细节上,都可迅速引起紧张水平的提高。然而,这样做有时会导致过度的激活。

2.4.3 几个值得注意的问题

① 打好比赛需要一定的紧张或急躁,也不要担心焦虑。比赛前夕或期间如果一点不紧张,反而应格外注意。

② 只有当紧张影响到比赛水平发挥时,才予以关注。

③ 比赛前过多地强调消除所有的急躁和紧张情绪,经常会导致比赛情绪的低沉。

④ 过分担心自己的紧张,反而会使比赛出现问题。

⑤ 情绪低沉的迹象与过于激动的迹象有时非常相似,只有通过大量的练习,才能帮助运动员明确区分两者的不同。

3. 赛后心理分析及调节

无论比赛的结果怎样,运动员都会产生一定的情绪体验。由于个人的意识倾向不同,对胜负的情绪体验和影响也是不同的。积极的情绪状态是:运动员对胜利充满自豪感,对所获得成绩感到满意,并对继续参加比赛充满渴望;而失败时,积

极的情绪状态表现为运动员想克服自己的缺点,更快提高技术水平,争取下一次比赛的胜利,而训练更加刻苦。消极的情绪状态是:胜利后骄傲自满、盲目自信,对自己估计过高,对训练不积极;而失败时则表现为体力衰竭、无精打采、丧失信心,有时表现出委屈、失望,甚至想停止参加训练等等。赛后运动员和教练应该做的一项重要工作就是分析比赛成败的原因:是身体技能还是心理因素或是其他方面的原因等等,通过认真、积极地分析,运动员对自己和比赛的成败有一个清醒的认识和正确的估评,并尽快从消极的情绪阴影中走出来。

3.1 赛后心理检查的原则

① 赛后心理检查是自我理解与自我观察的重要机会,因此,应像参加正式比赛一样认真对待,并尽可能及时完成赛后检查。

② 赛后心理检查应在心情平和时进行,如果赛后心烦意乱,时间可以向后推一推,否则达不到最佳效果。

③ 赛后心理检查不是用来横加指责或批评的,更不应成为一次可怕的失败分析和责任承担会。整个评论应在非常积极和鼓舞人心的氛围内进行。

3.2 赛后抽样检查问答

3.2.1 最重要的问题

- ① 你赢过与自己的比赛吗?
- ② 你尽过最大努力并付出了100%的努力吗?
- ③ 你自己保持了非常积极的态度吗?
- ④ 你允许自己犯错误、失败——冒失败之险吗?
- ⑤ 你对比赛完全负责吗?

3.2.2 动机水平

- ① 你是明显地受到激发而发挥出最好水平吗?
- ② 你对比赛感到激动和振奋吗?如果没有。为什么?
- ③ 什么原因使你付出了100%的努力以达到最佳状态?

- ④ 有没有教练、父母、队友干涉自己的问题?
- ⑤ 其它问题,如:我在比赛前很沮丧,因为我

和朋友打了一架。

3.2.3 兴奋性控制(心理压力的控制)

- ① 你一般能维持兴奋性的最佳区域吗?
- ② 如果不能,你是典型的兴奋性过度还是典型的兴奋性抑制?
- ③ 心理上的过度急躁是其中的一个因素吗?
- ④ 你的比赛受肌肉过度紧张的消极影响吗?
- ⑤ 如果受影响,包括什么肌肉?什么时候?
- ⑥ 你是如何从心理上和情绪上控制错误的?
- ⑦ 你的内心是焦躁不安还是平静安详?
- ⑧ 什么因素帮助你维持了适当的兴奋水平?什么因素使你失去了它?

3.2.4 注意力控制(集中注意力)

- ① 比赛期间你能精力非常集中吗?
- ② 你一般感到注意力集中还是分散?
- ③ 比赛时,什么因素干扰了你的注意力?
- ④ 你能做到和维持“马上”的集中?或卷入对输赢的想法或恐惧?还是沉思于过去的错误?
- ⑤ 你能把比赛期间消极思想的流露控制在什么范围内?
- ⑥ 你的注意力是放在起干扰作用及令人烦恼的思想上了吗?

- ⑦ 你能清晰、准确地思考问题吗?

3.2.5 想象与表象的控制

- ① 你在比赛期间产生关于自己强烈而明确的表象吗?
- ② 你能否在比赛中成功地使用心理图像,而不是逻辑和分析的思维?
- ③ 你用多长的时间在心理上进行训练?你是如何想在比赛中发挥更出色的?
- ④ 比赛前,你能想象自己打得很好吗?
- ⑤ 比赛前,你能在心理上顺利通过比较困难的区域吗?
- ⑥ 你用多少时间想象和练习获得成功,并尽力打好比赛?

- ⑦ 你是怎样在赛前从心理上做好准备的?

3.2.6 自信心

- ① 赛前,你是信心十足吗?
- ② 你能在比赛期间保持充分的自信心吗?
- ③ 你非常希望发挥最佳水平吗?
- ④ 你能保持强烈而明确的自我表象吗?

⑤ 是什么原因使你突然丧失了自信心?

⑥ 是什么原因帮助你在练习和比赛中建立自信心?

3.3 赛后心理的调节

通过以上问答式的调查和分析,运动员可以清楚地认识到自己在比赛中心理因素那方面出了问题,并着手调节。如不及时进行调节,这些不利因素可能促成普遍认为的“消极螺旋式”因素的产生,导致长时间的比赛失常。

3.3.1 心理调节的步骤

① 承认自己比赛的失常是由某种心理因素引起的这个事实。目前,最重要的是自己怎样努力走出不良心理因素给自己和比赛投下的阴影。

② 如果可能,在正常的训练中休息一下,即使只有一、两天。这对于打破“消极螺旋”大有裨益。

③ 每天试着去努力恢复比赛的热情和激情。复习个人目标。为打破比赛失常的局面,需要一个可转化成高能量的重新恢复的动机感。

④ 加强身体训练的水平,一般来讲,身体越强壮意味着心理越坚强。

⑤ 列出目前可能促使比赛失常的态度、信念及思想。

⑥ 着手制定一个综合心理良性循环的训练计划。每天两次,至少用 10—15 分钟在心理上重新建立态度、信念及思想。先用 5—7 分钟做放松

训练,然后做想象练习。想象自己取得新的突破和令人振奋的比赛成绩。“感觉”自信心在增长,对自己重复几次:“我正在突破,我正在突破。”练习重新捕捉这些“获胜感觉”。

⑦ 不要试图强迫去做突破,以摆脱心理压力。条件成熟,突破会自然发生。

对运动员比赛心理的调节在国外很受重视,它有完整的理论和系统的教材。近年来,我国从事竞技运动的教练员和运动员也越来越认识到它的重要性。在 2001 年冲击“世界杯”的亚洲“十强赛”上,米卢对中国国家足球队员的比赛心理状态的成功调节,是取得优异战绩、打进“世界杯”决赛圈的重要因素。在这次十强赛中,我们没有再看到中国队员在比分领先的情况下沉不住气,以致慌乱和不知所措,上演“黑色三分钟”的悲剧;或者在僵局和比分落后时表现出相当急躁、情绪失控而无智,动作变形、技术走样等等。这次我们看到的是一支心理因素稳定、意志品质顽强的队伍。有人说米卢神奇,也许神奇就是“善于医治心理疾病”。有人说,这一届国家队与前代球员相比,最大的不同就是眉宇间洋溢的轻松和自然,而在比赛中则体现出一种不可思议的精神力量。这也许就是心理调节的作用,这也是米卢带给我们的值得深思的课题。

Extent and Adjustment of Excitability of Sportsman Contest Mood

WANG Hong

(Physical Education Department, Sichuan Normal University, Changdu, sichuan 610068, China)

Abstract: Based on an overall and careful analysis of sportsmen's psychological state before, during and after contest from an angle of sports psychology, practical and manageable methods are put forward to adjust excitability.

Key words: sportsman; contest mood; excitability; adjust

[责任编辑:李大明]