

第六期

运动心电台 | 在运动中建立自信

“回头看了一眼对手是因为想示意他别追了，给点面子。”

——苏炳添在东京奥运会男子100米预赛后采访

临近终点，苏炳添回头看了看身边的对手。这样的画面让许多网友直呼太帅啦！**相信自己，对自己了解的事情、能做的事情、已经做了的事情深信不疑，这种信念就是自信。**

自信对于运动员来说至关重要。运动自信实质上是运动员相信自己能够成功完成与运动相关的任务，无论任务是在空中完成一个旋转动作还是恢复运动损伤等。

前面几期文章中我们提到了班杜拉与自我效能理论。这一理论在运动自信领域中同样可以解释运动自信的来源、影响因素以及与运动表现之间的关系。自我效能感是对自己具备某种能力，达到某种预期的信念。拥有高自我效能感的运动员，通常会选择具有一定挑战的任务，并且愿意付出努力，取得成功的可能性更大。



既然自我效能感在运动场景中这么重要，那它究竟从何而来呢？让我们一起进入运动场景中看看**自我效能感的来源**：

成功表现

例如，准备练习一个新动作的运动员，如果直接按照标准训练，难度较大容易失败，如果教练在训练中对动作进行拆解，运动员循序渐进提高难度，更有可能体会成功，提升自我效能感。

替代经验

观察和模仿是一种学习方法，有时候观看别人成功完成动作或者模仿自己的榜样取得成功时，自我效能感会得到提高。

言语说服

虽然“忠言逆耳利于行”，但是适当的鼓励和表扬能使运动员更加相信自己具有完成任务的能力，积极的正性反馈会提高运动员的运动自信。

生理状态

之前我们也提到过赛场上运动员要保持一定唤醒水平，当他的身体状态感觉不错时，自我效能感会有所提高。

情绪状态

焦虑、恐惧、慌张等负面情绪的不利影响在这里我们就不赘述啦，保持积极的情况状态对于运动员自我效能感具有重要作用。

表象经验

简单来说，表象就是在头脑中形成一些事物的形象（这些事物并不在眼前）。通过表象，运动员可以重温成功的画面或者是榜样的形象，提高自我效能感。

自信是运动员应当具备的一项重要心理技能，自信水平在一定程度上能够预测运动员的表现。因此，无论是运动员，还是教练员或者运动心理学工作者，都要培养和提高运动员的自信心~

参考文献：

张力为 & 毛志雄. (2007). 运动心理学. 北京高等教育出版社

毛志雄 & 迟立忠. (2015). 运动心理学（第二版）. 中国人民大学出版社.