

重视选手心理因素 科学安排集训工作

世界技能大赛中国研究中心

徐大真

2014年10月27日



WorldSkills Competition China Research Center

引言



世界技能大赛选手需要具备的良好心理素质

- 镇静的
 - 情绪兴奋性水平适中
- 自信的
 - 顽强意志和坚定取胜心
- 战斗的
 - 抗干扰能力与自我控制力

心理学如何为世界技能大赛的选手服务

- 发现有潜力的选手
 - 选拔阶段的心理学
- 开发优秀的选手（重点）
 - 训练阶段的心理学
- 保障优秀的选手
 - 竞赛阶段的心理学

重视选手心理因素 科学安排集训工作



依据生物节律开展训练

- 日节律—睡眠/清醒循环模式
- 月节律—生物三节律

依据训练周期理论开展训练

依据选手的心理特点开展训练

- 解决选手动机不足的问题—激励
- 解决选手自信心不足问题—高原现象的应对
- 解决选手自信心不足问题—倦怠综合征及对策
- 解决选手焦虑过度的问题—目标设置

A faint, stylized background image of two hands shaking, symbolizing agreement or partnership.

研究中心愿为我国选手取得优异成绩提供全方位服务

电话(传真) : 022-88286592

徐大真 : xudazhen@hotmail.com, 13622123563