

第一期

运动心电台 | 和心理疲劳说拜拜

上期我们向大家介绍了运动员心理疲劳的具体含义，运动员个人、所处环境以及两者之间的相互作用都会对心理疲劳产生影响。回顾以往报道的体育新闻，训练、自身状况是造成运动员心理疲劳的主要原因。通常，激发乐观、积极的态度，自我或者他人的鼓励或者休假是缓解心理疲劳的有效手段。

在采取措施之前，首先要发现问题才能“对症下药”。**运动心理疲劳一般会出现心理和生理两方面的症状，因此我们要结合心理和生理指标挖掘出疲劳根源。**

心理指标

自陈量表评估是一种可以直观反应心理疲劳情况的快速方式。大家应该或多或少都做过一些问卷调查，这种评估方法由测试者根据自身体验进行答案的选择。

常用的心理疲劳量表包括：

《**心境状态量表**》：传说中的 POMS 量表，能够评估一周内你的积极情绪和消极情绪状态（对心理学感兴趣的同学应该都不陌生吧，咳咳…小编们单方面观点题量略微有一点多但是评价维度较全面）。

《**马斯拉奇心理耗竭调查表**》：MBI，目前应用最为广泛的测量心理疲劳的纸笔测验，包含情绪耗竭、去个性化、个人成就感三大维度（这份量表能够应用于更多丰富的场景~）

《**运动员心理耗竭问卷**》：ABQ，包含情绪/体力耗竭、成就感降低和运动负评价三个维度，通过 15 道题的回答反映运动员在当前赛季中的感受。

另外，也可以利用一些心理小实验获得的数据反应疲劳状态哦。比如疲劳时，人的反应时会延长，皮肤感觉两点触压的敏锐度会加大（**这里我们调取《还珠格格》的剧情举一个便于理解的例子：容嬷嬷作为扎针老手，深谙两点阈的含义，在高压环境下，让内心崩溃又疲倦的紫薇休息一会再下手，能够更清楚的感受到刺痛…**）。



生理指标

上期我们说疲劳的症状里包含一些负面情绪，而与情绪有关的生理生化指标是不是可以反映心理疲劳呢？目前心率变异性与事件相关电位等电生理指标在某些程度上是可以评价心理疲劳，但是一些生化指标与心理指标之间的相关性还需要进一步研究验证。

说到这里可以看出，运动心理疲劳的评估方法还是需要结合多种手段，同时长期监控运动员的心理疲劳程度，把握其发展水平才能更好地制定方案。

这个“对症下药”的方子又该怎么做呢？

树立短期目标：

更快收获赞扬

保持自信！

调整训练：

改变从训练开始，

拒绝枯燥拒绝单调！



充实假期：

睡觉缓解不再万能啦，

假期去想去的地方做轻松的事！



寻求支持：

给想念的人儿打个电话吧！

（给我们后台留言吧！）



接受自己：

对过去释怀，迎接新一天的自己！

自主决策：

亦师亦友，和教练员一起奋斗！



补充营养:

合理膳食，平衡营养，
保持健康生活！



系统监测:

冰冻三尺非一日之寒，
日积月累的疲倦不可取，
早发现早预防，
早干预早缓解！

