

# 析运动非智力因素的培养方法与措施

徐 斌 荣敦国 仲呈昊

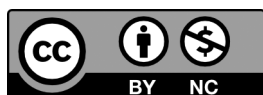
上海商学院体育健康学院，上海

**摘 要** | 运动非智力因素系统是运动员运动训练竞赛活动的动力——调节系统，具有动力、定向、引导、维持、调节、强化等功能。能否有效培养运动非智力因素直接关系到运动员的成长成才。本文采用观察法、访谈法、逻辑分析法等方法，概括出了两大类运动非智力因素的培养方法，并对运动训练竞赛活动有重要影响的 10 项具体运动非智力因素的培养措施进行了梳理。

**关键词** | 运动非智力因素；运动员；教练员；培养方法；培养措施

Copyright © 2022 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



在运动训练计划的实施过程中，由于训练内容、方法、手段相对比较固定，施加的运动负荷能否取得理想的预期效果关键在于教练员能否从思想和心理等方面充分调动运动员投入到活动之中。一般来讲，教练员的思想工作是最费精力的，也是难点所在。据访谈，训练竞赛过程中所讲的思想政治工作、作风建设等工作，实质上就是运动非智力因素的培育问题。因为运动员的运动非智力因素系统是运动训练竞赛活动的动力——调节系统，具有动力、定向、引导、维持、调节、强化等功能。根据专家的观点，运动训练竞赛过程既是运动员运

作者简介：徐斌（1977—）男，上海嘉定人，副教授，硕士，研究方向：体育教育训练学；荣敦国（1968—）男，山东淄博人，教授，博士，研究方向：体育教育训练学。

文章引用：徐斌，荣敦国，仲呈昊. 析运动非智力因素的培养方法与措施[J]. 中国体育研究，2022，4（1）：1-19.

<https://doi.org/10.35534/scps.0401001>

动非智力因素发挥作用的过程，也是运动员运动非智力因素的培育过程。鉴于运动非智力因素对运动训练竞赛活动极其重要，本文特别对运动非智力因素的培养方法以及对运动训练竞赛活动具有重大影响的具体运动非智力因素的培养措施进行系统探讨。

## 1 运动非智力因素的培养方法

通过深入一线运动队调研，依据教练员和领队等管理人员的实际做法，运动非智力因素的培养方法可归纳为以下两大类四小种：

### 1.1 外部干预法

#### 1.1.1 说服法

在运动队中，我们经常遇到：领导和领队等管理人员的讲话、优秀运动员的报告、教练组织的讨论会等不同规模和形式的教育活动，这些活动都是有关政治思想与心理教育的。从根本目的上来看，这些“说服”活动旨在培养运动员的自制性、责任心、运动热情等；激发运动员的好胜心、进取心、荣誉感、自豪感；帮助运动员确立远大目标和高尚运动成就动机等等。从内容上看，这些都属运动非智力因素的培养范畴。在谈到运动员非智力因素的作用时，许多教练认为，运动智力水平决定这位队员“行不行”，而运动非智力因素水平则在很大程度上反映这位队员“肯不肯干”，运动非智力因素是影响运动员成长成才的关键因素。运动非智力因素教育是运动员政治思想工作的具体内容和重要目标，但它的培养很复杂，需要教练员方法得当，耐心细致，说服法属于有效方法中的一种，无论进行哪一种非智力因素的培养，首先应让运动员明确该种非智力因素对具体的运动训练与竞赛活动的作用与意义，教练员可以采用多种形式进行说服，怎么有效怎么做。

#### 1.1.2 心理辅导法

有教练员指出：“运动员个人或集体在训练、比赛过程中会出现种种由运动非智力因素引起的问题，平时重视并对运动员进行运动非智力因素方面的系统教育十分必要，但必须结合专项特点。”从实践需求的角度看，笔者个人认为，

心理辅导是一种对运动员进行非智力因素培养的有效教育形式,并且所进行心理辅导的内容应当囊括:运动非智力因素的性质、作用、与竞技运动的关系;运动非智力因素的内容体系与各因素彼此之间的关系等;向运动员传授建立良好人际关系的重要性、方法和技巧等教育;对有心理障碍的运动员进行的特别心理辅导。

## 1.2 自我培养法

### 1.2.1 自我教育法

有教练指出:“运动员运动非智力因素的培养,只靠教练员的说教是不行的,关键得靠运动员自己能够教育自己。”综合各方面的观点,运动员的自我教育可有以下几种形式:一是,自我反省。一个运动员要经常地反省自己在各种专项运动训练与竞赛活动中的思想和言行是否到位。孔子曾讲:“见贤思齐;见不贤,而内自省也。”二是,自我认识和自我评价。一个运动员必须学会客观地、全面地认识自己和评价自己,既不要自我膨胀,也不要自我贬低。三是,自我调节。在正确的自我认识与自我评价基础上,运动员应做到扬长补短,努力弥补自己的不足和改正自己的缺陷。在自我教育过程中,运动员需要培养以苦为乐、努力进取的世界观,要有主动营造积极向上心境意识和能力。当困难和挫折来临时,要多从积极的一面考虑问题,努力提升自己的抗挫折能力。运动员的强大,首先要做到心理的强大,心理的强大集中体现在整体或具体运动非智力因素的发展水平高上。

### 1.2.2 实践锻炼法

许多教练认为,培养运动员的各种运动非智力因素,关键是在具体训练或比赛活动中进行“磨炼”。正如,明代知名学者王守仁所倡导的“事上练”。综合教练和管理人员的观点与做法,采用实践锻炼法培养运动非智力因素应注意以下几点:一是,让运动员充分认识到完成或进行该活动的意义;二是,帮助运动员充分认识到具体运动非智力因素是具体运动训练竞赛活动的重要影响因素,需要与自己的体能、运动智力因素有机结合,充分发挥技能并结合战术才会取得预期效果;三是,要求运动员遵循专项运动训练竞赛规律,在具体的

运动训练与竞赛活动中有意培养自己的具体运动非智力因素。四是，教练员不仅要严格要求运动员在具体的训练、竞赛活动中做到体能、运动智力和运动非智力因素三者的有机结合，并且要根据实际表现，积极、客观评价运动员的运动非智力因素发展水平。

## 2 具体运动非智力因素的培养措施

在我们的前期研究中所确定的对运动训练竞赛活动有重要影响的 10 项具体运动非智力因素是指：运动成就动机、运动兴趣、运动热情、运动情绪稳定性、运动荣誉感、运动毅力、运动自制性、运动责任心、运动好胜心和运动自信心。这 10 项具体运动非智力因素具有相对独立的性质与功能，对它们的培养应采取相应措施，现分述如下：

### 2.1 运动成就动机的培养措施

运动成就动机是指一个运动员在运动训练竞赛活动中对自己认为重要或有价值的活动，不但愿意去做，而且能达到完美地步的一种内在推动力量，是由运动员的成就需要转化而来的一种运动训练竞赛动机。运动员的运动成就动机不是与生俱来的，它是运动员在家庭、学校、运动队和社会等多种因素影响下，在长期的运动训练竞赛实践中，发挥综合因素的作用逐步培养起来的。培养运动成就动机，可采取以下措施：（1）对运动员永远充满期望。许多优秀运动员在接受访谈时表示，教练和家长等人的精神支持对自己运动成就动机的确立影响巨大。在对运动员提出期望时，需注意两个问题：一是，教练员的期望必须是诚恳的，不能让运动员感觉到半点的虚假；二是，对于运动成绩停滞不前或竞技状态暂时低迷的运动员更要注意期望值的大小。（2）不断强化运动员的成就意识。强化运动员的成就意识主要从两方面的内容和渠道来做到：一是，运用国内外竞技体育史上优秀运动员的感人故事，进行说理或组织讨论等形式激励运动员，培养他们高层次的运动成就动机；二是，与运动员一起，设立明确、现实和有挑战性的运动训练或竞赛目标。应该讲，第二点是第一点所发起的运动员成就动机的具体落实。有教练认为，通过实现一系列的分目标，逐步达

成高层次的运动成就需要是关键。运动员抱负期望过高,力不从心,难以体验到成功的快感,而过低,则不符合竞技体育的本质要求,会降低预期成功的吸引力。只有适度的抱负期望才有利于培养和激发运动员应有的成就动机。具体来讲,考察运动员的抱负水平,一般需要注意两个指标:一是,运动、训练竞赛目标的大小;二是,实现运动训练竞赛目标的时间的长短。(3)营造追求成功的团队氛围。据观察,优秀运动队,从队员、教练、还有训练场地设施等方面总会给人一种“敬佩、踏实、坚定、精力集中、严谨、追求、关爱、愉快”等的感觉,都有一股特有的“精神面貌和气氛”。营造追求成功的氛围包括两方面:一是,家庭氛围。要想培养孩子具有较高的成就动机,需要有和谐、民主、健康上进的家庭氛围。家长应用温暖、可靠和坚定的反应方式让自己从事竞技体育的孩子建立起安全型依恋。家长要高度重视孩子的独立性、鼓励孩子追求成功,不纠结孩子的各种失败,对于遇到的各种挫折和失败要积极归因,家长用自己的行为为孩子树立奋发进取的榜样非常重要。二是,运动训练竞赛氛围。据观察,教练员们都比较重视利用张贴训练标语,让运动员呼喊“我能”“我行”等自我激励口号,来强化他们追求训练竞赛质量,追求更高运动成绩的意识。(4)比赛、评比和奖励相结合。据观察,比赛、评比和奖励都是激发、培养运动员成就动机的常用形式。个人认为,评比的紧张度稍弱些,它对运动员的内驱力也相对小一些,但它发挥效用的时间较长。比赛对运动员所产生的内驱力较大,但发挥效用的时间一般较短。比赛一般是进行量的指标分析;而评比则以质的指标分析为主,所以,在日常的运动训练竞赛实践中,应注意发挥比赛和评比相结合的方法培养运动员的运动成就动机。另外,在现代运动训练实践中,不论是竞赛,还是评比都必须对优胜者进行奖励。大家应该清楚的是,能引起运动员愉快情绪体验的诱因条件都是不同形式的奖励,如教练员和家长的赞许、运动队的认可、队友的好评,其中也包括物质奖励。为了保证比赛、评比的积极作用,教练员还应注意以下几点:①按照竞技水平的高低分组比赛和评比,这样可增加每个运动员获得成功体验的机会。②竞赛和评比的内容,不要仅仅局限在运动专项方面,还可以从与运动员的训练竞赛活动相关的日常生活、学习等方面着手,给运动员重视综合素养的提升和创造更多的成功

机会。③多鼓励运动员开展自我竞赛和评比，力求这次比上次好、今年比去年好。④发挥奖励的作用。个人认为，发挥奖励的作用应是有条件的，教练员更应向运动成绩暂时落后和竞技状态暂时处于困境的运动员讲明，奖励的意义在于肯定他们的进步与成绩，而不是对他们进行运动训练竞赛活动的报酬，否则容易扭曲运动员的成就动机。⑤对同一个运动员来讲，在利用奖励方式提高其成就动机水平的同时，应逐渐淡化、撤消奖励，重视培养他内部稳定的成就动机水平。⑥在具体的运动训练竞赛实践中，不应将惩罚和奖励完全对立起来，因为对于能力强的，性格外向的运动员来说，往往惩罚比奖励更有效。（5）引导运动员对胜败进行积极归因。运动员往往会问自己“我为什么会成功（或失败）”“我为什么会进步这样快（或这样慢）”等问题。根据访谈，运动员的归因模式，见表 1：

表 1 运动员运动成就行为的归因模式

Table 1 The attribution model of athletes achievement behavior

归因模式	事件	归因	情绪	期望	行为倾向
积极的	成功	能力强 努力拼搏的结果	自豪 自尊	增加对成功的期望	愿意进行有成就的运动训练竞赛活动
	失败	缺乏努力	内疚	对成功的高期望	愿意进行有成就的运动训练竞赛活动
	成功	运气好	无所谓	很少增加对成功的期望	缺乏进行有成就的运动训练竞赛愿望
消极的	失败	能力低	惭愧 无能感 沮丧	降低对成功的期望	缺乏进行有成就的运动训练竞赛愿望

如果运动员将其成功归因于比较可控的、不稳定的因素（如努力因素），可体验到成功感和自我效能感，提高制定和完成下一步运动训练竞赛任务的自信心；若将失败归因于不可控的和稳定的因素（如能力因素），则会使他们降低、或丧失训练竞赛的自信心。由于运动员的归因模式可以改变，教练员和家长等人在客观、诚恳的前提下，应注意引导运动员对成败进行积极归因。



## 2.2 运动兴趣的培养措施

运动兴趣是指在运动训练竞赛活动中运动员基于自己对某一项训练或比赛的需要、愿望或情感而表现出一定的趋向性和选择性。运动兴趣一般与运动员对运动专项的肯定性情绪相联系。兴趣是最好的老师,运动员只有对自己从事的竞技体育事业有浓厚的兴趣,才会促使自己更自觉、更刻苦地进行长期的运动训练竞赛活动。但是通过访谈发现有些运动员并未表现出对运动训练活动有浓厚兴趣,可能是竞技体育的极其艰苦性,每个人都有“趋乐避苦”的天性,或运动兴趣具有波动性和不稳定性等特点。据观察与访谈,培养运动兴趣可采用以下措施:(1)注重家庭与训练环境的潜移默化。家庭环境和态度对运动员的专业兴趣的选择和发展会产生重大影响。俗话说:“习武人家的孩子早识刀兵”“书香世家的孩子早知文墨”。同样,社会也会通过各种途径,如大众传媒和网络影响运动员的专业兴趣。有教练员讲,目前,必须高度重视智能手机等现代信息手段与载体对运动员运动兴趣的巨大影响,应当有意识地发挥各种积极因素的作用,防止各种消极因素对运动员产生不良影响。(2)鼓励积极的探究行为。在运动训练竞赛实践中,对于运动员的各种“为什么?”,教练员需认真地向他们解释原因和规律。如果让他们达到认识上的满意,必将激起他们对更多的“为什么”的探究,这样他们的运动兴趣就能不断获得发展。一切兴趣往往始自好奇心。(3)发挥智力因素的作用。从理论上讲,训练中的许多事物,只有让运动员亲自认识它或积极参与其中,才能随着认识的深入,激发出浓厚的运动兴趣。据观察和访谈,教练员都非常重视运动员的运动兴趣状况,也非常喜欢,并鼓励运动员对各种训练竞赛现象与问题的积极探究,个人认为,这是培养运动员运动兴趣的最好方法。(4)发挥直接兴趣与间接兴趣的综合作用。根据经验,由于运动训练竞赛活动的特殊性,决定了应当格外重视运动员对运动训练竞赛活动的间接兴趣的利用。注重运动员间接兴趣的培养就是要注意引导运动员树立远大的运动目标。一般来讲,运动员的理想越远大,对运动训练竞赛活动的兴趣就越强烈。(5)利用兴趣的迁移。事实表明,运动员的运动兴趣可以迁移而来。如许多运动员当初从事运动训练是由于对优秀运动员的

崇拜,从而对竞技体育产生了兴趣。另外,教练员的责任心、事业心,特别是教练员的执教水平对运动员的运动兴趣的形成和发展起着决定性作用。(6)不断改进和完善训练方法,让运动员不断感受到自己在进步是关键。有教练员在这一问题上特别强调要注意两点:一是,高度重视准备活动的质量。运动员有时是谈不上对训练有兴趣的,只有通过恰当的准备活动,把运动员的身心都积极调动起来,运动员才会产生训练的欲望和兴趣;二是,应高度重视对运动员良好表现的及时鼓励和表扬。对成功的体验应是运动员运动兴趣的最佳强化物,如果运动员在活动中失败了,只要教练员能及时、准确地指出失败的原因,有时,同样也能激发运动员的运动兴趣。

### 2.3 运动热情的培养措施

运动热情是指运动员对运动训练竞赛活动所表现出的一种比较热烈、稳定而深厚的情感状态。运动热情是在运动兴趣的基础上产生的,但它是一种比运动兴趣更为固定、更为持久的情感。培养运动热情可采取以下几条措施:

(1) 让运动员“愿练”。愿练就是想方设法让运动员做到“我要练”,而不是“要我练”。先哲孔子讲过:“知之者不如好之者”,孔子所讲的“知之”,对运动员来讲,就是“知练”,可为“愿练”奠定心理基础。运动员的“愿练”状态就是以训练动机为基础或手段的一种动机与运动训练活动协调统一的训练准备状态。“愿练”还不是实际的运动训练活动,它只是为运动训练活动进行了“情知”方面的积极性心理准备。这种准备状态越充分,就越能保证运动训练活动取得良好的效果。要激发运动员的“愿练”,应做到以下几点:一是,帮助运动员树立远大的志向和理想。由于日常的运动训练竞赛活动并不总是引人入胜的,在大多数情况下都是极其枯燥、需要身心忍受极大的痛苦。运动员没有远大的志向和理想,不可能把艰苦的运动训练活动坚持下去;二是,制定具体、现实的运动训练目标。发挥运动员的积极性,参与制定出具体的、科学化的运动训练目标,不仅是教练员对运动员的训练要求,也是激发运动员主体性,积极推动运动员“愿练”的有效手段;三是,扫除运动员的种种心理障碍,增强自信心。运动成绩差的运动员的运动热情一般较低,其中一个很重要的原



因就是他们缺乏克服困难的勇气和信心。对于存在这种错误想法的运动员应通过一些具体的事例说服他们。比如,有的运动员运动热情不高,是因为某些家庭事故、伤病等原因而耽搁、影响了自己的正常训练。对这种情况,教练员必须采取有效措施对他们进行补训,用实际的,有说服力的训练效果激发他们的运动热情;也有的运动员好胜心非常强,看到自己的运动成绩总是比不过别人,便情绪低落,逐渐丧失了运动热情。这就需要教练员同运动员一起认真查找原因,在从长远着想的基础上,进行更加刻苦的有耐心的训练,用实际的理想的运动成绩激发他们的运动热情。(2)使运动员“乐练”。《吕氏春秋》的作者认为:“人之情不能乐其所不安,不能得其所不乐”。对于运动员来讲,如果把运动训练活动当成一个苦差事,虽然他也能获得某些进步,但收效毕竟不会太大;反之,如果一个运动员能够从心理上把艰苦的运动训练竞赛活动当成一件乐事,能够真正沉浸在运动训练竞赛活动的快乐之中,即使再苦再累也不在乎,那他一定会获得好的训练效果。《淮南子》的作者说:“同师而超群者,必其乐之者也”。个人认为,在运动训练竞赛实践中,必须激发运动员的情感,“使其趋向鼓舞,中心喜悦”,以“内乐”状态主动参与各种训练竞赛活动,才称得上真正的“乐练”。运动员的“乐练”是以快乐感为基础或手段的一种乐与练协调统一的运动训练过程或训练方式。需要进一步说明的是,要使运动员做到乐练,做好以下四点非常重要:①在具体的运动实践中,在最大程度上让运动员参与到训练活动的计划、组织等环节中来。发挥他们的聪明才智,切实尊重运动员的主体地位,调动运动员训练竞赛的积极性。②根据运动员的不断成熟和发展,不断协调教练员与运动员的关系。有教练指出,运动员把对教练员的情感迁移到具体的运动训练和竞赛活动之中是常有的事。③营造良好的训练竞赛氛围。训练竞赛氛围是运动训练竞赛活动的心理背景。在一个积极进取、友爱和谐的优秀运动集体中,运动员个人的运动训练热情很容易被充分激发和调动起来。④努力使艰苦的运动训练竞赛变成一种愉快的活动。要做到这一点,需要教练员努力实践一些直观的、为他们所喜欢的训练形式,并做到在整个运动训练竞赛过程中对运动员的点滴进步能够及时、精准点评,一般情况下,应杜绝“训斥性”批评。(3)逐步培养运动员“会练”。运动员是一切运动训练竞赛活动的主体,

教练员是主导。从运动员的全程性发展过程来看,从基础训练阶段到最佳竞技与保持阶段,可以看作是一个其主体地位逐步增强的过程。在日常的运动训练竞赛实践中,教练员应根据运动员的身心发展阶段特点和竞技能力发展阶段特点,主动教授给运动员科学的运动训练竞赛方法,避免伤病,不断提升运动员自我指导、自我调控的训练能力即做到“会练”。(4)强化运动员的竞争意识。虽然运动训练竞赛活动,为运动员提供了大量的成就情境和竞争情境,为激发运动员的运动热情提供了先天条件,但是我们也应注意,这样激发起的运动热情并不都是指向一切为了不断超越自我为核心,还有仅仅在乎战胜对手的因素在内,因而难以持久。

## 2.4 运动情绪稳定性的培养措施

运动情绪稳定性是指在运动训练竞赛活动中,运动员的情绪状态受外界或内部条件变化而产生波动的情况。运动必然伴随情绪,情绪的性质又影响运动效果。通过调研不同运动项目对运动员情绪的需求问题,要培养运动情绪稳定性可采用以下措施:(1)发挥教练员的作用。有管理者指出,为解决问题,在与运动员的交往方面,教练员可有专断型、民主型和放任自流型三种方式,这三种方式应根据解决问题的需要灵活运用,才会收到良好的效果。一般来讲,教练员采用民主型的执教方式会使运动员心情愉快,精力集中,训练竞赛热情高、具有独立性等良好表现。另外,教练员还要高度重视良好训练氛围的营造,否则,运动员有时会因个性受到压抑等因素的影响而产生消极情绪,影响正常的训练。在这方面应主要做好三方面的工作:①控制好运动负荷。②围绕运动专项的需要,采用多种训练内容、方法和手段,促使他们的情绪逐步深化,朝符合专项需要的方向发展。③杜绝急躁冒进和尽量避免运动损伤等劣性训练行为。有教练指出:“对于高水平运动员来讲,面对超负荷,运动损伤是很难避免的,为了保护他们的训练劲头和成绩的稳步提高,不能让他们急躁冒进。”(2)发挥家庭的作用。家庭是人生的摇篮。要保证运动员具有良好稳定的情绪体验,家庭因素的作用不容忽视。在培养运动员情绪稳定性方面,作为父母要明确两点:①应建立温暖的家庭,保持良好的亲子关系。尽可能多地给运动员以温情,多

进行沟通,尤其是与他们共同分享胜利的喜悦和失利的痛楚,让他们在感情上得到满足。②运用恰当的家庭教育方式。父母仅有对运动员的爱还不够,还必须讲求教育方式。如父母的权威性压抑往往导致运动员产生“我不行——你行”的心理;父母的含混状态,也会让运动员产生“我不行——你也不行”的心理。

(3) 强调并教会运动员进行自我调节。有教练指出,必须高度重视他们的文化知识的学习,提高文化素养和理解力。另外,还应当想方设法向他们传授一些相关的,他们能够接受、理解的运动心理学知识,让他们不仅知道情绪是如何发生的,有什么特点,对运动员和运动效果会产生什么影响,还要学会根据运动需要如何调节自己的情绪等实用知识。(4) 通过调整运动员的需要来调节情绪。人的情绪与主观需要有着密切的关系。通过访谈如何控制运动员的主观需要问题,需要处理好以下几个方面的关系:①引导运动员正确处理低级需要与高级需要的关系。对于处于青少年阶段的运动员来讲,随着自我意识、自我概念的不断觉醒和发展,他们开始注意自己的衣食住行是正常现象,但是让他们认识到这一时期是他们竞技运动生涯的黄金时期,不容错过更为重要。时刻注意引导他们把主要精力用在努力学习文化知识,刻苦训练,发展自己的竞技能力,实现自己的人生价值上,而不盲从、攀比、追求低层次的需要上。②发展符合职业要求的正当需要。在具体的运动训练竞赛实践中,运动员会产生各种各样的需要,有些是正当的,有些是不合理的,对于这些需要,应分别加以控制。③把发展运动员的高层次需要作为主导需要。由于竞技体育对运动员的身心具有长期的、极其严格、残酷的磨练性,运动员的高层次需要与低层次需要相比,更具有无穷的动力。容国团、邓亚萍、许海峰、郎平等优秀运动员都有挑战自我,为国争光的伟大理想和愿望便证明了这一点。除此之外,在长期的运动实践中,还应高度重视对运动员职业道德和行为规范的培养,常抓不懈;努力营造团结友爱、公平竞争、奋发向上、敢于胜利的运动团队氛围;教育引导运动员用适当的方式对各种不良情绪进行宣泄,也是非常重要的。

## 2.5 运动荣誉感的培养措施

运动荣誉感是指运动员在运动训练竞赛活动中追求光荣声誉的一种情绪体

验。现代运动竞赛，总是对优胜者进行各种形式的表彰与奖励，运动员随之便获得和产生不同程度的运动荣誉感。追求获胜的荣耀也是运动员重要的竞技目的之一。许多功成名就，为国家和社会做出巨大贡献的优秀运动员，不顾年龄和伤病的困扰，仍然驰骋，拼搏在竞技场上，继续为国家和社会贡献自己的运动才智，其中重要的原因之一就是竞技体育能给他们带来无上的荣光。运动荣誉感可成为运动员深刻而持久的训练与竞赛动力。通过访谈如何培养运动荣誉感问题，经归纳，可采取以下主要措施：（1）提高运动员对运动荣誉感的正确认识。有教练员告诫队员：“获得这一荣誉是我们能力和付出的认可，千万不要骄傲，人外有人，山外有山，不断超越自己是根本，不断超越别人是目标。”有感于此，记起巴德斯所说的一句话：“当你做成功一件事，千万不要等待着享受荣誉，应该做那些需要的事。”运动员如果能正确理解和对待荣誉，便会形成真正的运动荣誉感。（2）给运动员提供和创造荣誉的机会。在给运动员提供和创造荣誉机会的同时，还要让他们认识到任何荣誉都不会从天而降，任何运动荣誉都需要付出辛勤的汗水。培养运动员的荣誉感，唯一办法就是让他们从各种比赛中打拼出来。（3）让每一位运动员都占有一定的地位和承担一定的任务。有管理人员讲：“在运动队中，尽量让每一位队员都占有一定的地位和承担一定的任务，这不仅能增强他们的归属感和集体意识，而且能让队员感受到自己的责任和价值。”需要特别注意的是，有的运动员会形成不是荣誉感的优越感，而有的则会产生一定的集体依赖心理，这些现象都是队员不能正确对待运动荣誉感的表现。

## 2.6 运动毅力的培养措施

运动毅力是指运动员在运动训练竞赛过程中保持充沛精力坚韧顽强，不屈不挠地克服困难，排除干扰，坚决完成任务，努力实现自己运动训练竞赛目标的一种意志品质。许多教练认为，虽然竞技体育与运动员的运动毅力有着天然的需求和联系，但由于竞技体育需要运动员锻炼出身体和心智双方面的承受力，他们运动毅力的发展不是自然而然的过程，需要有意识、有目的地培养。培养运动毅力需采取以下主要措施：（1）政治思想工作常抓不懈，让运动员树立正

确的世界观、价值观和人生观。竞技运动训练往往使运动员长期封闭在训练或比赛的天地里,承受着巨大的心理和生理压力,这是竞技体育活动对运动员的一项特殊要求与考验。我国优秀运动集体——国家乒乓球队之所以在近半个世纪当中能够始终保持世界领先水平,为国家和人民争得了无数荣誉,这与贺龙元帅、荣高堂主任等老一辈体育工作者高度重视运动员的理想教育,人生观、价值观教育的优良传统密不可分。目前,我国已经进入中国特色社会主义发展的新时代,运动员会面对各种诱惑和干扰,这种时代形势下更要求对运动员加强“三观教育”。其中,最主要的就是教育、引导运动员把个人的理想和国家、社会的需要紧密联系起来,而不是单单为了个人的利益和荣耀。

(2) 典型引路,归因导向。据观察,处在艰苦、复杂的运动情境中的运动员往往具有心理波动大,易受暗示等特点。一方面,遇到困难时,容易受外界的干扰和自己情绪的影响,缺乏足够的力量和有效的方法去排除或抑制这些干扰;容易表现出缺乏全面、周到的考虑,就仓促行事。另一方面,在遇到困难时,也会深陷于无休止的动机冲突之中,优柔寡断,患得患失,这都是不良意志品质的表现。有教练讲:“榜样的力量是无穷的,在平时,我很重视队长和骨干队员的作用,根据他们的实际表现,其他队员就能在训练和比赛中学有榜样,赶有目标,并找出自己的差距。”

(3) 刻意磨炼运动员的毅力。有教练指出:“尤其是在体能训练活动中,很大一部分运动负荷是在运动员机体极度疲劳的状况下完成的,这就需要队员能忍受身体上的极大痛苦和心理上的极度枯燥感、无味感。”

(4) 高度重视挫折教育。对运动员进行挫折教育是一项长期、重要的工作。要做好这项工作必须做到以下几点:①教练员和家长都应当端正对运动员进行挫折教育的态度。竞技体育的竞争本质决定了运动员必然要经受无数次的挫折和磨炼。正所谓“玫瑰固然娇艳,而荆棘也无法避免”。②培养运动员的自我调节能力。根据运动实践,运动员良好的意志品质也往往表现为一种自我激励、自我调控的能力。运动员意志品质的培养应向自我教育转化,外部控制向自我控制转化。③增强运动员的自信心,努力战胜自我。有教练指出:“运动员自信心的强弱与其所经历的成功与失败的次数直接相关,队员有信心,才会有决心去拼搏。”



## 2.7 运动自制性的培养措施

运动自制性（或自制力）是指一个运动员在运动训练竞赛活动中善于控制自己的情绪和思维，约束自己言行的一种宝贵的意志品质。在生活、训练和竞赛中，运动员总会遇到某种挫折或失败，在这种情况下，有的运动员会表现出愈挫愈勇，把压力变为动力，而有些运动员却变得悲观、消沉，甚至丧失继续坚持训练的信心和斗志。不论是成功，还是失败，是顺境，还是逆境都需要运动员能够承受，有高度的自制性。马卡连柯说：“大的意志不仅善于期待并获得某种东西，而且也善于迫使自己在必要时拒绝某种东西。没有制动器，就不可能有机体，没有抑制力，也就不可能有任何的意志。”通过访谈自制性的培养问题，综合教练和领队的观点，可采取以下措施：（1）让运动员明确运动自制性不是天生的，而是后天自我培养的结果。有教练指出：“有时，队员知道该怎么做、怎么说，却管不住自己，缺乏经验，事后后悔是常事。有的队员虽然自制力强，但有时也很难控制自己的言行。队员的自制力与成熟度有关，注意培养队员经常进行反思和自我控制意识、习惯非常重要。”由此可以推断，运动员自制性的发展随年龄或运动年限的增长一般要经过“他制阶段——他制与自制结合阶段——内心自制阶段——自制习惯阶段”这样一个基本过程。自制性的这一发展过程，实质上说明了自制性并非是先天的东西，培养运动自制性是件很困难的事情，需要有意培养。（2）培养运动员抵制各种诱惑的能力。据观察，在日常生活、训练和竞赛环境中，常常有一些不良因素诱惑运动员，如果运动员不能有效抵御，就会形成不良的品行，影响自己正常、健康的生活、训练秩序。从这种意义上讲，培养运动员抗拒诱惑的能力的过程就是培养他们自制性的过程。（3）把培养运动员的自制性与自觉性结合起来。培养运动员的自制性不能只重视禁止这禁止那，还要善于提高运动员的自觉性，也就是运动员能理解到和意识到在特定场合应当怎样想、怎么做。（4）培养纪律意识和良好的运动行为习惯。在日常的生活、训练竞赛过程中，除了教育运动员遵守运动竞赛规则外，还要引导他们努力检查、反省那些不利自己训练竞赛效果的思想与行为，以便养成正确的、良好的思维习惯和行为习惯。美国神射手埃蒙斯



在雅典和北京两届奥运会大赛中，都上演了在最后关键时刻功亏一篑的一幕。究其原因，在很大程度上，是他缺乏优秀的运动意志力、运动思维习惯和行为习惯。教育引导运动员随时随地把自制性变成良好的生活、运动训练与竞赛习惯，不仅是可能的，也是现代运动训练竞赛实践的需求。

## 2.8 运动责任心的培养措施

运动责任心是指一个运动员对其所属运动团队的共同活动、行为规范以及自己所肩负的运动训练竞赛任务的一种自觉态度。通过访谈如何培养运动责任心问题，概括教练员和管理人员的观点，可采取以下措施：（1）提高运动员对所承担的运动训练竞赛任务的意义与要求的认识水平。有教练指出：“队员得明确每次训练是为了啥，有啥用，否则就难以达到要求，只有让队员首先认识到每次训练的意义和价值，才会有责任心。在很多种情况下，队员是为了训练而训练，没有真正想到了‘练为战’。”

（2）让运动员了解训练将产生的效果。有教练指出：“最好是能让队员和自己的想法一致，那后续的训练就会比较顺畅。”由此推断，运动员明确教练的训练意图，并清楚完成训练任务是为了追求什么样的效果，他们才会认真对待，按训练要求，负责到底。（3）激励运动员敢于承担责任。据观察，责任心一旦形成，运动员在运动训练竞赛活动中就会非常自律、沉稳，变得爱思考，敢于承担责任，不服输，信心坚定，执着拼搏。

（4）增强运动员的主体意识。有教练员认为，成绩好的队员，主体意识强，有责任心。主体意识淡薄的运动员，犹犹豫豫，不会积极主动承担训练竞赛任务。对于这样的队员应通过完成日常的训练比赛任务逐步培养，要有耐心，只有让他们的自我概念逐步完善了，不断看到自己的进步，自然就有责任心了。

（5）高质量完成训练竞赛任务。只有在完成具体的训练竞赛任务过程中才能向运动员提出各种要求，根据训练竞赛效果和质量可采取表彰与惩罚等措施强化运动员的运动责任心。（6）把个人责任感与集体责任感结合起来。据观察，“各人自扫门前雪，莫管他人瓦上霜”的行为与作风，在运动训练实践中也是存在的。这就要求应教育每个运动员，自己是集体中的一员，不应该只承担自己的

责任与义务，还应该对集体的各项任务负责，因为没有集体，就没有个人的存在与成功。（7）不断提高运动员的竞技能力。没有能力或水平低下的运动员，很难谈得上运动责任心。从优秀运动员身上，不难看出，他们所表现出来的令人敬佩的对自己、对教练、对父母、对集体、对国家的高度责任心。

## 2.9 运动自信心的培养措施

运动自信心是指运动员对自己的竞技能力的确信，深信自己一定能够实现或达到自己追求的运动目标。据访谈，运动员的运动自信心水平主要受其运动训练和竞赛结果、教练员与他人对自己的评价以及自我评价三方面的影响。对于运动训练与竞赛的结果来讲，成功的结果能增强运动员的自信心，而失败的结果则会削弱运动员的自信心，甚至令其丧失自信心；有教练指出：“教练和队友等人对运动员的看法、态度对运动员的自信心有很大影响，如果教练对队员有很高的期望和信任度，可极大增强队员的运动自信心；另外，运动员自信不自信，也受自我评价的影响。如果一个队员对自己的运动能力评价适当，就会增强自信心，否则，也可能产生两种倾向：自命不凡，对自己做出过高的评价；自轻自贱，小看自己。”通过访谈运动自信心的培养问题，综合教练、管理人员的观点，可采取以下措施：（1）永远信任每一个运动员。由于种种原因，每个运动员竞技能力的发展速度与水平不同，所获得的运动成绩也是不一样的。现在落后，并不意味着永远落后。不要让运动员过多地依赖教练员，应注意让他们开动脑筋，不断总结经验。对运动训练目标的确定、训练计划的制定、分析训练与竞赛效果等各方面，让他们尽量参与。（2）让运动员不断获得成功。要制订出让运动员努力跳才能够得着的训练、比赛目标和任务不是件容易的事。只有这样做才可能为他们创造成功的机会和条件，让他们体验到进步、成功的喜悦，应当说这是培养运动员运动自信心的一条根本途径与方法。（3）提高运动员对运动自信心性质的认识。运动员的自信心有多种情况，应注意识别。运动员的自信心过高或过低，往往会使自己变得自负或自卑，对完成训练或竞赛任务都不利，只有适度的也就是符合当前训练竞赛任务的自信心才有助于完成任务，取得成功。

## 2.10 运动好胜心的培养措施

运动好胜心是指运动员在运动训练竞赛活动中表现出的不满足现状、力争取得更大运动成绩、力求不断超越自己、超越他人的一种运动性格特征。据观察,教练员往往通过运动员在困难和挑战面前是否有自信心,是否有超越自我,超越他人的“更上一层楼”的倾向和精神面貌,来判断他们运动好胜心的性质与发展水平。另外,运动好胜心的发展变化,除了受运动员主观条件的影响外,也依赖于客观环境因素的限制。有管理人员认为,一般来讲,“顺境”有助于运动员运动好胜心的形成,而“逆境”则有碍于运动好胜心的发展。通过访谈运动好胜心的培养问题,概括教练与管理人员的观点,可采取以下措施:

(1) 关心尊重运动员。关心运动员应以尊重运动员为前提。尊重运动员就是在运动训练竞赛实践中尊重他们的人格,相信他们的潜力和运动能力。另外,这种尊重,也必须与对他们的严格要求结合起来,这样更能促进运动员真正的好胜心的发展。(2) 诚恳评价运动员。对运动员的评价有两种:教练的评价和运动群体的评价。不论哪种评价都要符合实际,既不过高,也不过低。但是,必须指出,对不同的运动员应采取不同的标准和评价方式,只有诚恳、适度的评价才能激发运动员的好胜心。(3) 培养运动员的自我评价能力。运动员的好胜心是与自我评价能力的发展分不开的。据观察,运动员的自我评价能力往往遵从:从模仿别人的评价发展到独立地进行自我评价;从重视行为结果的评价到重视行为动机的评价;从偏向于评价别人发展到评价自己;从带有较大片面性的评价发展到比较全面的评价。(4) 利用集体培养运动员的运动好胜心。实践证明,一个良好的运动集体也必然是一个有好胜心的集体。如我国的乒乓球队和举重队,尤其是这方面的典型。(5) 制定科学合理的运动训练目标体系。好胜是人的天性,运动员尤其如此,但必须正确引导运动员的运动好胜心,让运动员的运动好胜心指向一定的运动训练竞赛目标,无论力图超越自己,还是超越他人。正所谓以目标为引导。(6) 激发运动员乐观的运动情绪。据观察,运动员的好胜心与其乐观向上的情绪密不可分。只有当运动员保持朝气蓬勃、精力充沛,对未来充满无限的憧憬与欢乐时,才会有真正意义上的运动好胜心。(7) 克服自满心理。运动好胜心也往往与运动员对自己目前的竞技能力水平与运动成绩

等方面的不知足有关。如果取得一定成绩就自满,不求上进,则不利于运动好胜心的发展。

### 3 结语

(1) 运动非智力因素系统是运动员运动训练竞赛活动的动力——调节系统,涉及诸多具体因素,这些因素分别在具体的运动训练竞赛活动中会起到:动力、定向、引导、维持、调节和强化等作用。教练员都非常重视运动员运动非智力因素的培养问题,并认为运动非智力因素的培养是日常政治思想教育的主要内容,能否充分认识,并对运动员的运动非智力因素进行有效培养直接影响运动员的成长和成才。

(2) 运动非智力因素的培养方法,可概括为:外部干预法(包括说服法、心理辅导法)和自我培养法(包括自我教育法、实践锻炼法)。

(3) 由于性质和特点的差异,对运动训练竞赛活动具有重大影响的10项具体运动非智力因素的培养必须采取不同的措施。

### 参考文献

- [1] 马启伟. 体育心理学[M]. 北京: 高等教育出版社, 2001.
- [2] 沈德立. 非智力因素的理论与实践[M]. 北京: 教育科学出版社, 2000.
- [3] 沈德立. 非智力因素与人才培养[M]. 北京: 教育科学出版社, 2001, 11.
- [4] 燕国材, 马加乐. 非智力因素与学校教育[M]. 西安: 陕西人民教育出版社, 1992, 4.
- [5] 燕国材. 非智力因素与学习[M]. 上海: 上海教育出版社, 2006, 8.
- [6] 丁秀娟, 荣敦国. PIN 结合的运动训练理论基本内涵[J]. 上海体育学院学报, 2009, 33(5): 83-86.
- [7] 燕国材. 我在智力和非智力因素领域的探索与追求[J]. 中国教育科学, 2019, 2(3): 3-8.

## On the Cultivation Methods and Measures of Non-intelligence Factors in Sports

Xu Bin   Rong Dunguo   Zhong Chenghao

*Physical Education & Health Institute of Shanghai Business School, Shanghai*

**Abstract:** Sports non-intelligence factor system is the dynamic-regulating system of athletes' sports training and competition activities which has function such as power, direction, guidance, maintenance, adjustment, enhancement and so on. Whether it can effectively cultivate sports non-intelligence factors is directly related to the growth of athletes. The author uses the methods of observation, expert interview and logical analysis to summarize the cultivation methods of two kinds of sports non-intelligence factors and to tease out the cultivation measures of 10 specific sports non-intelligence factors which have important influence on sports training and competition activities.

**Key words:** Non-intelligence factors in sports; Athlete; Coaches; Cultivation methods; Cultivation measures