

第七期

运动心电台 | 日记宣泄法

今天给大家带来一种轻松的心理技能训练方法——**日记宣泄法**，顾名思义，就是写日记。每个人都多多少少写过或有写日记的想法，但是坚持了一段时间就发现自己每天的生活差不多，写来写去就那么些事情，小编小学时期的暑假作业就是写日记，每篇日记都是一样的记录天气、吃饭、玩耍，就像柯基的尾巴一样短，而且十分无聊。这样的日记肯定对我们是没有任何意义的，那怎样做日记才能达到心理技能的训练呢？我们今天就一起来学习日记宣泄法。

• 为什么要写日记 / WHY

无论是日常训练还是竞技比赛，运动员总是面对着自我挑战，需要不断突破，这个过程是艰难又漫长的，会有很多挫折、失败，也会有成功、骄傲，这些事件和情绪日积月累，同时又没有一个宣泄出口，没有整理好情绪，理清失败成功的原因的话，我们整个过程就变得盲目混乱。

而通过记录的方式，将自己对这些境遇的真实想法详细写下来，有助于清理思绪，平静心情重新开始，通过书面语言宣泄自己的情绪，进而控制情绪。

• 可以写什么 / WHAT

日记中我们都可以记录些什么呢？我们需要的是能够提高个人心理技能的日记，所以重点不在日常生活，而在于训练和比赛的过程以及结果，或者其它一切有关自己运动项目的内容。

如跳高运动员在训练中对自己的动作掌握不好，就易产生挫折感，对技术动作产生厌烦。在日记中可以写下动作的解构，分析做不好的原因，当时自身的感受等等

• 怎样更有趣 / HOW

为了提高日记的效益，并且不让日记变得枯燥无聊，在这里给大家提供一些可以在日记记录种使用的方法：

“胜”在细微之处

如果没有把握细节，根本不可能成功。真正的胜利在于你比对手更在乎细节。回想今天训练时的一个动作细节，反复体会，越细致越好，试着将这种感觉用一句话形容：

“华山论剑”

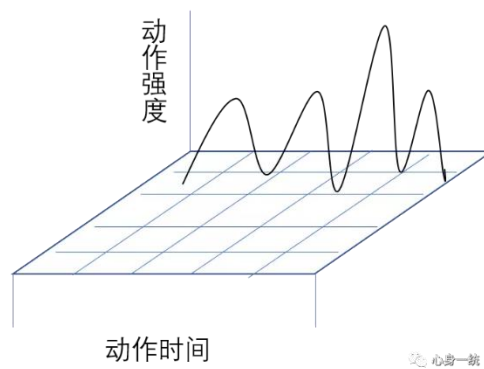
每个成功的运动员都有自己的绝招，即使不是独一无二的招数，但也是自身使得得心应手的招数，把你自己或者你们团队的招数写下来：1. 2. 3.

“他山之石”

“他山之石，可以攻玉”，从别人的经验当中得到启发，可以提升自身能力，那今天你有没有从队友或者对手身上得到什么启发呢？具体是什么？

动作节奏图

每个运动项目的外在形式各有不同，但是都会有属于自己的动作节奏，清晰地把握这个节奏，对于提高运动能力有着重要作用。用线条描述你的关键动作的节奏曲线：



感觉回想

闭上眼睛，深呼吸三次，按时间顺序回想今天训练地感觉，分别用下面三种表情记录下来：



运筹帷幄

记录一周之后，来计算一周得失，计划下周安排吧

	上周的得意之处	上周的不满意之处	下周任务提示
1			
2			
3			
.....			

心身一统

参考文献：

吴博. 青少年运动员应如何做好体育运动的心理训练[J]. 承德民族师专学报, 2011, 31 (03) :118-120.