

第二期

运动心电台 | 遇强则强 VS 临阵失常

雅典奥运会，埃蒙斯在领先的情况下，最后一枪打到隔壁靶位。

北京奥运会，他依旧遥遥领先，但是最后一枪仅打出 4.4 环的成绩。

伦敦和里约奥运会上，他依旧没有打破最后一枪的魔咒。



从埃蒙斯的故事中，我们能看到这样一种现象，在最后关头因为种种原因导致运动员精神无法集中，负担过大最终发挥失常。与“临阵失常”相反的现象是“遇强则强”。强劲的对手、紧张的比分也会使得一些运动员唤醒更加兴奋的自己。

与“临阵失常”和“遇强则强”这两种情况密切相关的主题就是人的**唤醒与焦虑**，这两个因素对运动员的表现起着重要的影响作用。

简单的来说，**唤醒是一种生理和心理上活跃的状态**，有脑电唤醒、行为唤醒和植物性唤醒三种表现。而**焦虑是因为目标无法实现，感受到威胁所产生的一种紧张、担心甚至带有恐惧的情绪**，包含生理唤醒、情绪体验和威胁、不确定、担忧的认知表征。

唤醒与焦虑的区别

唤醒可以用高、低进行程度的划分，而**焦虑**主要关注负面情绪所引起的强烈体验：

运动员对未
战术、他人的期望
产生焦虑。

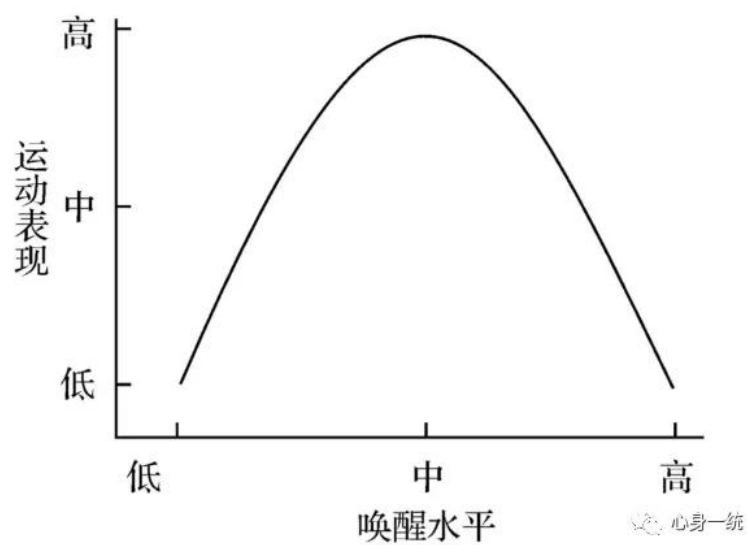


来的发展、对手的
无从可知时就会

作为运动心理学的热门研究领域以及影响运动表现的重要因素，唤醒和焦虑是运动员、教练员、心理学工作者非常关心的问题；今天我们先来谈谈唤醒与运动表现之间的关系。

耶克斯和多德森提出：

个体的唤醒水平和运动表现之间呈倒U形关系。



倒U形假说认为当唤醒水平处于较低或者较高时，运动表现的水平都会较低，**只有唤醒水平处于中等时，运动表现才会最好。**

<不同要求的运动项目对于唤醒水平的要求也不同>



比如较高水平的唤醒对于举重运动员来说，有利于取得更好的成绩，但是在射击这一类较精细的运动项目中，即使达到中度唤醒也不一定有利于成绩。

但是唤醒水平并不能被精准地测量，个体中间对于唤醒程度的评价也存在着差异，因此单单从倒 U 形假说来预测运动员的运动表现是不够全面的。