

运动心理学

四十年前一个人或一个国家在一项运动独占鳌头不困难。因为全世界上他们很可能是唯一在这项运动集中精力的国家。一旦多个国家及他们的运动员开始认真的投入全职训练以及得到国家在金钱上的资助时情况就开始改变了。虽然在射箭运动目前还是韩国女运动员称霸，而且在 2008 北京奥运 的团体赛韩国男女队的表现都十分出色，不过在个人项目韩国男女运动员都只排名第二。

这几届的奥运和其他的世界级比赛可看得出其他国家正迎头赶上。这和很多国家聘请韩国总教练有关。更重要的原因是很多运动总会都得到政府的资助, 运用尖端科技来训练运动员。也同时聘请许多各方面的专业人才如：生物力学家，物理治疗师，运动生理学家，健身师，运动心理学家以及其他专业训练师来训练他们的运动员。

将来要成为一名优秀的运动员要比现在还难了。成功主要靠以下四个要点：

- 天赋
- 努力
- 模拟
- 心理训练

很多人都这么认为：

“一旦一位射手掌握了有可能在世界级比赛上成功的技术和体格素质时，胜利 90% 要靠心理了。”这个想法也被公开的接受了。

虽然多数的运动员和教练都很清楚心理训练的重要性，可是心理训练需要花费时间，不容易练习也需要特别的精力来训练。很多教练虽然知道心理训练的好处和潜力，也很提倡和鼓励这方面的训练，可是他们都了解自己对这方面的知识不足以策划出训练计划。心理训练不容易，要衡量它的成功性更加困难，所以最简单的还是练箭，因为射出来的分数能立刻看出训练的结果！很可惜这是错误的想法，也因而让运动员无法充分发挥潜能。

一旦一位射手掌握了应有的技术和体格素质，他的心理韧性将让他在世界级比赛时更充分的发挥自己。我们无法强调运动员和教练都必须知道除非有充足的心理训练和准备，不然是不可能成功的竞争于高水准的比赛。将来心理优势是唯一能在比赛中保留竞争性的方法。

这一章节的宗旨是以提供资料来帮助运动员和教练培训心理训练，提高技能。