

运动心理学系列

足球心理训练

Focused for Soccer

Develop a Winning Mental Approach

【英】 Bill Beswick 著

张忠秋 等译

 中国轻工业出版社



运动心理学系列

Focused for Soccer

Develop a Winning Mental Approach

足球心理训练

【英】Bill Beswick 著

张忠秋 等译

图书在版编目 (CIP) 数据

足球心理训练 / (英) 贝斯威克 (Beswick, B.) 著;
张忠秋等译. —北京: 中国轻工业出版社, 2005.10
(运动心理学系列)
ISBN 7-5019-5021-0

I. 足... II. ①贝... ②张... III. 足球运动—体育心
理学 IV. G843.148

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 088586 号

版权声明

Copyright © 2001 by Bill Beswick

The Chinese language edition published by arrangement with Human Kinetics
Publishers, Inc.

总策划: 石 铁

策划编辑: 孙 琦

责任编辑: 张乃东 孙 琦 责任终审: 杜文勇

版式设计: 刘志颖 责任校对: 万 众 责任监印: 吴维斌

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京天竺颖华印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2005 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 850 × 1168 1/32 印张: 6.75

字 数: 120 千字

书 号: ISBN 7-5019-5021-0/B · 070 定价: 16.00 元

著作权合同登记 图字: 01-2005-1127

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-65128898 传真: 85113293

咨询电话: 010-65595090, 65262933

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部 (邮购) 联系调换
50711J6X101ZYW

《足球心理训练》一书是由足球心理训练领域的权威学者、英格兰职业队和国家队中第一位专职运动心理顾问比尔·贝斯威克（Bill Beswick）所著。他依据其丰富的足球心理咨询与心理训练实践撰写了这部受到众多著名教练员和运动员欢迎的专项运动心理学专著。

本书将深奥的心理学理论演义成通俗易懂的足球心理训练指南，强调赛场决策和情绪控制技巧等实用心理学指导，其倡导的“先用脑，再用心”的理念对我国运动员和教练员具有重要的启发作用。



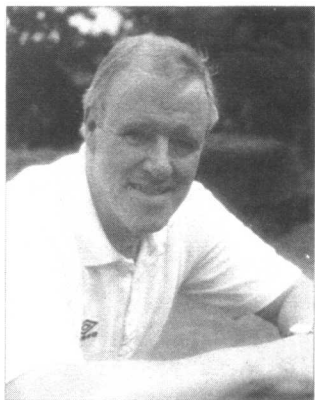


张忠秋博士 国家体育总局体育科学研究所研究员，博士生导师，国家体育总局运动心理重点实验室主任，备战2004年雅典奥运会心理专家组组长，中国跳水科研委员会主任，美国加州州立大学访问学者，中国体育科学学会运动心理专业委员会副主任委员，北京师范大学和河北师范大学兼职教授；多次荣获国家体育总局奥运科研攻关与科技服务一等奖和科技进步二等奖及三等奖，在核心刊物上发表专业研究论文40余篇，出版教材和译著8部；主要研究方向：运动心理训练，心理咨询理论与方法。

作者简介

比尔·贝斯威克 (Bill Beswick) 是英国应用运动心理学界的领导者, 不仅拥有英格兰男子篮球队主教练的经历、硕士教育的学术背景, 还是英格兰职业足球界第一个专职的运动心理顾问。

贝斯威克已经帮助德比郡队在最高水平的职业足球联赛——英格兰足球超级联赛中成功地度过了四个赛季。英格兰足球协会对贝斯威



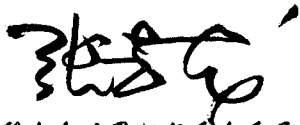
克在德比郡的工作业绩给予了很高的评价, 并任命他为英格兰国家队的运动心理学顾问——该队历史上第一个运动心理学顾问。

贝斯威克现在是一家名为“运动心理公司”的所有者和执行主管, 他的公司致力于应用运动心理学的研究和推广。他也是英国应用运动心理学促进协会一名非常活跃的成员。

推 荐 序

多年来,我国足球运动员在重大比赛中的心理发挥问题一直是国人关注的主要话题之一。足球运动员的技术难关通过自身努力可以突破,但心理障碍的逾越绝非易事,这些在中国足球历史上都曾有过很多令人难忘的经验教训。目前许多足球强国如法国、英国、德国等国家队都把心理训练作为一个训练组成部分常年不断地贯彻实施,取得了良好效果。实践证明,在足球运动训练中重视心理训练,可以有效地提高运动员在复杂多变的情况下最大程度地调整好自己的竞技状态;心理训练是提高足球运动员竞技能力和挖掘其个人及团队运动潜力的最重要途径之一。可以说,足球运动员的心理训练绝不是可有可无的,而是非常重要和必要的。

很高兴看到这本由英国国家足球队首位运动心理顾问所著的《足球心理训练》被翻译引进到我国,可以说这本内容丰富的译著在某种程度上填补了我国足球心理训练的研究空白。相信随着这本译著的出版,会引起更多人士对我国足球心理学研究的兴趣,吸引更多人才关注足球运动心理问题的研究,为进一步促进我国足球队在世界大赛上取得更好的成绩起到良好的参谋作用。总之,这是一本非常有价值、可读性很强的实用运动心理著作。



国际足球联合会世界杯组委会委员

亚洲足球联合会副主席

2005年9月6日

总 序

当今世界体育强国对运动心理工作都非常重视,欧美许多国家的奥运会训练基地都有常设的心理专家组,在夏季和冬季奥运会代表团中均有众多运动心理专家到比赛现场协助教练员调节运动员的比赛心理。我国运动心理训练研究工作从20世纪80年代初开始受到人们的重视,并快速发展。在我国运动心理学工作者长期深入运动实践过程中,已基本上形成了具有中国特色的运动心理研究模式和思路,并总结出较有成效的心理训练的内容、方法和手段。目前,位于国家体育总局体育科学研究所的国家体育总局运动心理重点实验室已经建成,在运动行为、比赛情绪、运动员脑认知加工、中枢神经疲劳和心理应激与恢复、运动心理测量与心理咨询等研究领域都具备了先进仪器和设备保障。我们承担的国家科技部、国家自然科学基金委及国家体育总局等重要研究项目已经取得了一批研究成果。另外,由国家体育总局科研所主持承担的奥运会心理专家组工作也受到了我国备战奥运会运动员和教练员的热情欢迎及积极肯定。这些研究和服务工作都为今后我国运动心理学的发展注入了活力,促进了研究水平和研究实力的提高。

由于受到现代心理学的科普工作以及对运动心理学重要性的认识程度等因素影响,当前对运动员训练过程中存在的心理问题在看法上仍然存在一些误区。如某些相关人士就有“重要比赛紧张不可治论”,认为比赛心理调控不可能,没有办法,只能等着碰运气。还有一类人士相信“技战术与体能决定论”,认为人如机器,艺高人胆大。实际上他们忘记了胆大艺更高,这是一种对应关系,运动员心理状况的有序、最优化组织发挥,在竞技体育中是非常关键的。

还有一类人士认为“思想工作人人都会”，他们把思想工作与心理咨询完全等同。其实，由于方式、方法与过程要求及理论依据的差异，两者是有显著不同的。另外，还有一些人士主张“成绩是练出来的”，他们认为成绩完全靠“苦练”。实际上，重大比赛带给运动员很多特殊心理负荷，像运动员的特殊利益和面子、特殊的比赛心理磁场效应、特殊的应激源、特殊的心理压力传动体系、特殊的角色转换、特殊的人格贪心与侥幸引发情景等，因此，运动员的成绩更是比出来的，比赛的实力是指包括心理能力在内的综合实力。

我们非常感谢“万千心理”的雄才大略和对运动心理学的偏爱，在我国即将举办2008年北京奥运会之际，他们精心挑选和组织出版了在国外很有影响、对我国运动心理理论与实践具有积极指导和学习价值的运动心理学译著。这套丛书所选内容既具有包括经典运动心理咨询理论和案例的《运动心理咨询理论》，讲述运动技能学习过程和运动控制过程原理与应用的《运动技能学习与控制》，也有专项实践经验非常丰富的著名运动心理学家和教练员撰写的《足球心理训练》、《篮球心理训练》、《网球心理训练》等。该丛书突出了运动心理学科的理论性和专项运动心理学的实践性，对满足长期以来我国广大教练员、运动员、体育科研人员和广大教师及运动心理学爱好者对于国外先进运动心理学知识、方法的学习需求和愿望具有特殊价值。

愿我们共同分享探索运动心理学理论和运动心理训练知识与经验的乐趣，共同祝愿我国运动员在北京2008年奥运会上充分发挥竞技心理水平，取得优异成绩。

张忠秋

2005年9月

于国家体育总局体育科学研究所

译者序

《足球心理训练》一书是由足球心理训练领域的权威学者、英格兰职业队和国家队第一位专职运动心理顾问比尔·贝斯威克 (Bill Beswick) 所著。他依据其丰富的足球心理咨询与心理训练实践撰写了这部受到众多著名教练员和运动员欢迎的专项运动心理学专著。

该书将深奥的心理学理论演义成通俗易懂的实用足球心理训练指南, 强调赛场决策和情绪控制技巧等实用心理学指导, 倡导“先用脑, 再用心”的理念。本书不仅对我国足球运动员和教练员具有重要的心理启示作用, 也会对其他球类项目的训练提供有益的心理知识参考与帮助。

参加本书翻译的有: 安南 (第一章至第四章)、阎万军 (第五章至第八章)、曹晓东 (第九章至第十一章)。赵国明参与了序言和各章节的的译校, 由张忠秋对全书进行了译审和统校。

译者

2005 年 7 月

前 言

我在具有国际水平的职业足球队执教经验越多,越使我坚信运动员的选择和态度决定着他们的运动水平表现。在1993年,我带领利兹联队获得了英格兰首个分区冠军,不得不承认当时队中的球员的确在身体和技术上具有一定的天赋,但我认为队员们在球队的有效管理策略下形成的良好心理素质,才是每每在关键时刻拯救球队,最终赢得冠军的决定性因素。

在随后的1996年,我非常欣喜地了解到德比郡队的吉姆·史密斯(Jim Smith)邀请了一位运动心理学家作为教练组成员的远见卓识。这位运动心理学家就是本书的作者比尔·贝斯威克(Bill Beswick)。作为英格兰青年队和21岁以下国家队的主教练,我也有幸与比尔进行过有益的合作。

与比尔并肩工作3年,使我更加确信运动心理学对提高教练员和队员表现水平的重要作用。作为一名肩负着球员培养和教练员教育的技术指导,我非常欣喜能有这样一本以足球为核心的运动心理学书籍问世,我相信所有的教练员和队员都将从这本书中受到启发。

霍华德·威尔金森 (Howard Wilkinson)

英格兰足协技术指导

序 言

在英联邦篮球锦标赛半决赛的最后几秒钟里发生的一切，使我下定决心要成为一名运动心理学家。当时我执教的英格兰国家队，在主场与新西兰队争夺进入决赛的一张入场券。

离比赛结束还有12秒时，英格兰队仍以一分落后。在重新拿到球权后，我及时叫了暂停。朝我走来的5名队员都十分清楚，他们中的一个人将完成全队“一掷千金”般的最后一投。赢了，至少能获得银牌，还有冲击冠军的可能；输了，将在家门口与冠军失之交臂，当时场上的气氛令人窒息。

场上5名队员中的3个人都不敢跟我有目光接触。队长保罗·斯廷普森（Paul Stimpson）依然像往常那样，时刻准备承担球队的重担。令我惊奇的是彼得·杰里米克（Peter Jeremich）对完成这关键一击表现出了极大勇气和信心。我非常清楚在这之前的整场比赛中，彼得11投2中，但他肢体语言似乎在自信地对我说：“让我来！我能！”

我最终决定把得分的重任交给了彼得，全队为他创造得分机会，他在比赛还剩两秒钟的时候投中了一个5米的跳投。我们赢得了那场比赛并在随后的决赛中获得了冠军。那次的经历使我深刻地认识到心理和情绪因素在成功表现中的重要作用。从那以后，我对运动员心理探究的渴望远远超过了我对执教本身的兴趣。

有了心理学知识为基础，不久以后，我便开始在训练中尝试

性地展开心理咨询的实践工作，并逐渐把“人”的因素融入到足球训练当中。

尽管我的兴趣涉及了许多体育项目，但我在德比郡队和英格兰国家青年队的角色，使我有机会在最高水平的足球环境中发展与足球有关的专门技术。

由于专职运动心理学顾问在英格兰还寥寥无几，所以我花了大量的时间通过写文章和作讲座来宣传和推广运动心理学在足球领域的重要作用。我发现有许许多多的教练员和足球队员对我的工作有着浓厚的兴趣，并且有很多人向我索要相关的资料。

因此，这本书也是我宣传心理和情绪因素对于比赛重要作用的一个阶段性总结。在训练过程中，我一直在努力捕捉书本中没有但实践中常见的重要的心理规律。为了便于读者阅读，我列举了许多运动心理学在实践中应用的案例。

这本书将激励那些已经达到较高水平的球员和教练，通过接受和关注心理和情绪因素在足球比赛中的作用，使他们的运动水平达到更高的层次。所有的教练员在执教过程中都会使用一些与心理学有关的方法和手段，而这本书将启发他们把更多的心理学知识应用到他们的训练当中。如果可能，最好请一位运动心理学家作为顾问。

正如罗穆巴蒂（Lombardi）指出的那样，运动心理学从某种程度上讲就是“人在行动中的性格”。对于那些希望通过控制自己比赛中的表现来把握职业生涯命运的球员来讲，了解自己的心理状况是非常必要的。这本书将帮助运动员实现一种控制感——人的思想、身体和情绪在恰当的时间保持完美状态的感觉。

虽然书中引用的都是与足球有关的资料，但其中涉及的人类行为的一般规律适用于所有运动项目。因此，从事其他运动项目的读者同样可以从这本书中受益。

总之，这本书不受知识背景、水平和运动项目的限制，读者都能或多或少地从中找到自己感兴趣、对自己有启发的内容。我衷心地希望本书介绍思想和策略能使您有所收获。

致 谢

首先，我要向与我一起工作过的、我有幸结识的所有球员和教练表示最诚挚的谢意，特别是德比郡足球俱乐部和英格兰国家青年队的所有队员、教练及工作人员。我们一起学习、共同成长。这本书中我讲述的所有经验都来自于他们。

我涉足这一领域主要得益于4位伟大教练的远见卓识——米克·韦斯沃斯 (Mick Wadsworth)，他第一个看到了运动心理学与足球的密切联系，并是我步入足球圈的领路人；史蒂夫·麦克拉伦 (Steve McLaren) 不失时机地将心理学融入了他的执教思想当中，并因此成为英格兰最有思想和创新精神的足球教练员之一；吉姆·史密斯 (Jim Smith) 是英格兰本土打破所有禁忌，雇用运动心理学家的第一个足球教练员；最后一位是霍华德·威尔金森 (Howard Wilkinson)，是他给了我在全英队工作的机会。

另外，我还要答谢应用运动心理学促进协会 (AAASP) 对我工作的大力支持和积极影响。通过参加协会成功组织的研讨会，我对心理学在运动领域的应用有了更深刻的理解。这里我还要对美国田径队的心理顾问吉姆·里尔顿 (Jim Reardon) 对我的鼓励和无私的帮助表示深深的谢意。

最后，感谢参与本书评审工作的克林·墨菲 (Colin Murphy)、迪克·贝特 (Dick Bate) 和史蒂夫·让德 (Steve Round) 对本书提出的宝贵意见，以及人类运动学出版社担任本书编辑的坎特·里尔 (Kent Reel) 给予的耐心指导。

万千心理图书目录

代号	书 名	译 者	定价
运动心理学系列			
X461	足球心理训练	张忠秋 等译	16.00 元
X462	篮球心理训练	张忠秋 等译	12.00 元
X463	网球心理训练	张忠秋 等译	22.00 元
X464	运动心理咨询理论	张忠秋 等译	18.00 元
X465	运动技能学习与控制	张忠秋 等译	42.00 元
运动心理学系列合计			110.00 元
心理学导读系列			
L049	心理学导论		
	——思想与行为的认识之路	郑 钢 等译	99.00 元
L352	人格心理学 (第六版)	陈会昌 等译	48.00 元
L408	发展心理学 (第六版)	邹 泓 等译	75.00 元
L358	军事心理学手册 (精装)	苗丹民 等译	115.00 元
L300	教育心理学	张厚粲 译	60.00 元
L305	司法心理学	吴宗宪 等译	48.00 元
L338	工业与组织心理学 (第八版)	时 勘 等译	42.00 元
X446	社会心理学 (第五版)	侯玉波 等译	65.00 元
X447	心理学批判性思维	李小平 等译	26.00 元
X448	临床心理学 (第六版)	丛 中 等译	60.00 元
X466	认知心理学 (第三版)	黄希庭 等译	55.00 元
L339	实验心理学——通过实例入门	张 奇 等译	28.00 元
L353	问题解决心理学	张 奇 等译	20.00 元
L409	与“众”不同的心理学		
	——如何正视心理学	范 照 等译	20.00 元
X454	实用心理评估	张厚粲 编著	20.00 元
L307	改变心理学的 40 项研究	白学军 等译	26.00 元

L337	国际心理科学联合会历史	张厚粲 译	30.00 元
L050	健康心理学	胡佩诚 等译	48.00 元
L053	犯罪行为心理学	吴宗宪 等译	50.00 元
L054	压力与健康	石 林 等译	40.00 元
L046	三种心理学——弗洛伊德、 斯金纳和罗杰斯的心理学理论	石 林 等译	13.00 元
L047	弗兰克尔:意义与人生	常晓玲 等译	18.00 元
L048	现代英汉心理学词汇	张厚粲 等编	18.00 元
L058	互联网心理学	谢 影 等译	16.00 元
L164	现代精神分析“圣经” ——客体关系与自体心理学	贾晓明 等译	16.00 元
L191	旅游心理学	马 莹 编著	18.00 元

心理学导读系列合计 1074.00 元

心理治疗指导计划系列

X423	团体治疗指导计划	王海芳 等译	30.00 元
X424	青少年心理治疗指导计划	张 宁 等译	35.00 元
X425	雇员心理支持指导计划	袁荣亲 译	20.00 元
X426	青少年司法与收容治疗指导计划	汤 臻 等译	38.00 元
X427	人格障碍治疗指导计划	张 宁 等译	42.00 元
X428	特殊教育指导计划	刘 昊 译	38.00 元
X429	社会工作与人类服务治疗指导计划	徐 静 译	25.00 元
X430	夫妻治疗指导计划	张锦涛 译	32.00 元
X431	家庭治疗指导计划	孙 莉 译	35.00 元
X432	儿童心理治疗指导计划	田 璐 等译	38.00 元
X433	学校咨询与学校社会工作指导计划	周司丽 等译	42.00 元
X434	自杀与凶杀的危险性评估 及预防治疗指导计划	周 亮 等译	30.00 元
X435	严重持续性精神障碍 治疗指导计划	李占江 等译	30.00 元
X436	养育技能指导计划	梁慧娟 等译	35.00 元