

竞技体育

心理审视概论

刘相林 / 著

JJTY

JINGJITIYU
XINLISHENSHIGAILUN

辽宁大学出版社

竞技体育心理审视概论

刘相林 著

江苏工业学院图书馆
藏书章

辽宁大学出版社

©刘相林 2006

图书在版编目 (CIP) 数据

竞技体育心理审视概论/刘相林著. —沈阳: 辽宁大学出版社,
2005. 12

ISBN 7-5610-4978-1

I. 竞... II. 刘... III. 运动竞赛—体育心理学
IV. G804.87

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 127784 号

责任编辑: 山 英

版式设计: 文 嘉

封面设计: 邹本忠

责任校对: 韩 冰 齐 月

辽 宁 大 学 出 版 社

地址: 沈阳市皇姑区崇山中路 66 号 邮政编码: 110036

联系电话: 024-86864613 [http: //vip. 163. com](http://vip.163.com)

Email: Lnupress@vip. 163. com

辽宁大学印刷厂印刷

辽宁大学出版社发行

幅面尺寸: 148mm×210mm

印张: 10.5

字数: 290 千字

2005 年 12 月第 1 版

2005 年 12 月第 1 次印刷

印数: 1~1 000

定价: 20.00 元



作者近照

JJTY

JINGJITIYU
XINLISHENSHIGAILUN

前言

竞技体育心理是一门在训练比赛中越来越被广大教练员和运动员重视的学科。运动员的心理控制能力是构成运动员综合竞技能力的重要组成部分。随着运动训练竞赛体制的改革与完善,竞赛的激烈程度日趋加大,为教练员和运动员参加比赛并获取优异成绩提出了越来越多的挑战,围绕竞技获胜这一轴心,进行针对性的心理训练显得尤为重要。特别是北京筹备 2008 年奥运会期间,全国体育界正在大力备战奥运会,为竞技体育的学者们提供了绝佳的研究机会,研究和探索竞技体育心理训练,将对竞技体育的发展起到十分重要的推动作用。

正是由于上述的缘故,笔者参阅了大量文献,综合了国内众多专家、学者在多个运动项目,多年来的实际心理训练与实践经验基础上,编著了这本《竞技体育心理审视概论》,以供广大的体育工作者在实际运动训练中参考。全书共分四章。第一章叙述了竞技体育心理的演进与发展。本章从四个方面对竞技体育心理的演进与发展进行了论述。第二章叙述了竞技体育心理发展历史的选

择。本章从竞技体育项目内在的科学和谐关系及科学与和谐关系的内在逻辑和哲学内涵，对竞技体育心理发展历史进行了论述。第三章叙述了竞技体育心理的现状与分析研究。本章从五个方面对竞技体育心理的现状进行了分析研究。第四章叙述了我国竞技体育心理发展的优势研究。本章共分七节：竞技体育运动训练模式；竞技体育项目运动文化的性质及含义；竞技体育艺术化的心理设计过程；我国现阶段竞技体育中运动员心理的特点；我国竞技体育心理发展的因素；我国竞技体育的发展优势及竞技体育心理教育评价。本书较为系统地阐述了竞技体育心理的基本概念和理论以及在竞技比赛中不同项群运动员制胜的心理特点、心理训练的方法、竞技不同阶段心理调控和注意事项。

在撰写过程中，笔者参考了一些有关论著和相关资料，并采纳了其中的某些理论、观点、方法。在此，笔者对这些论著和资料的作者表示由衷的谢意。

由于笔者水平有限，书中难免存有纰漏及不妥之处，敬请各位专家和读者批评指正。

编者

2005年12月

·目 MULU 录·

前言·····	1
---------	---

第一章 竞技体育心理的演进与发展

一、竞技体育演进与发展·····	1
(一) 体育及竞技体育的产生与发展概述·····	1
(二) 古代奥运会的起源·····	6
(三) 古代奥林匹克运动会的兴衰·····	7
(四) 现代奥运会的兴起·····	8
(五) 现代奥林匹克竞技体育文化的产生·····	9
(六) 城邦文化的产生·····	9
(七) 奥林匹克运动与中国传统体育·····	12
(八) 奥林匹克运动与中国体育及其社会文化 背景的融合·····	20
二、竞技体育概述·····	22
(一) 关于体育的概念·····	22
(二) 竞技体育的概念·····	25
(三) 竞技体育无形资产涵义及内容·····	29
(四) 竞技体育的基本特征·····	31

MULU

(五) 学校体育教学内容的竞技性特征.....	39
(六) 竞技体育科技需求特征及影响.....	41
(七) 风险效应理论在竞技体育事业管理中的 作用和意义.....	43
三、竞技体育心理概述	47
(一) 运动竞赛的一般心理特点.....	47
(二) 运动竞赛中心理活动特点.....	49
(三) 体育竞赛的基本心理条件	52
(四) 竞赛过程中的心理状态.....	56
(五) 运动员赛前心理准备.....	58
(六) 运动员赛前焦虑特点及其控制.....	64
(七) 运动员赛中心理状态.....	68
(八) 运动员赛后心理状态.....	74
四、竞技体育心理研究的意义	78
(一) 竞技体育心理的实践意义.....	79
(二) 竞技体育心理的理论意义.....	81

第二章 竞技体育发展历史的选择

一、竞技体育项目内在的科学性与和谐关系	83
(一) 运动场地与运动方式之间的和谐关系.....	84
(二) 运动场地与运动器具之间的和谐关系.....	85
二、科学与和谐关系的内在逻辑和哲学内涵	88
(一) 竞技体育中外在的逻辑内涵.....	88
(二) 竞技体育中内在的逻辑内涵.....	89

MULU

(三) 竞技体育中的心理状态内涵分析·····	91
(四) 竞技体育中心理状态的种类·····	94
(五) 竞技心理训练的基本理论·····	98
(六) 竞技体育中的心理状态 ·····	106
(七) 竞技体育心理训练案例 ·····	112

第三章 竞技体育心理的现状与分析研究

一、竞技体育与政治体制的研究·····	123
(一) 竞技体育与国际政治影响 ·····	123
(二) 体育竞技制度与市场经济制度的同一性 ·····	124
(三) 体育竞技模式对市场经济模式建构的意义 ·····	128
二、竞技体育与经济体制的研究·····	129
(一) 知识经济对现代竞技体育的影响 ·····	129
(二) 市场经济与竞技体育 ·····	132
(三) 社会主义市场经济条件下我国竞技体育举 国体制的创新 ·····	135
(四) 国外体育管理体制改革的趋势 ·····	137
(五) 竞技体育举国体制存在的必然性和创新的 必要性 ·····	138
(六) 竞技体育举国体制创新是社会主义市场经 济规律的要求 ·····	140
(七) 竞技体育举国体制创新的主要内容 ·····	141
(八) 举国体制创新的政策性思考与建议 ·····	143
(九) 竞技体育与经济发展相关因素 ·····	144

MULU

(十) 我国经济与竞技体育成绩的相关研究	149
三、竞技体育文化体系的研究	150
(一) 中国民族传统体育文化与西方竞技体育 文化的冲突与互补	150
(二) 中国古代“竞技体育”的文化审视与民 族传统体育的重塑	154
(三) 制约民族传统竞技体育发展的社会文化 学因素	156
(四) 美国竞技体育人才培养模式的文化基因	160
(五) 中国传统文化与中华民族特色的竞技体育	166
(六) 我国竞技体育美学文化发展的社会价值取向	171
(七) 现代竞技体育困惑的文化反思	174
(八) 学校体育与竞技体育的文化差异	179
(九) 新中国竞技体育 50 年的文化反思	181
(十) 学校体育与竞技体育的三次文化碰撞	189
(十一) 竞技体育对高校校园体育文化的影响	191
四、竞技体育环境体系的研究	197
(一) 心理环境因素在竞技体育中的作用	197
(二) 心理定势在竞技体育运动中的作用	202
五、竞技体育发展趋势的研究	207
(一) 未来 10 年我国竞技体育人才发展的趋势	207
(二) 竞技体育的产业化发展趋势	211
(三) 从奥运会看中国竞技体育的发展趋势	213
(四) 2010 年中国竞技体育发展趋势的研究	215
(五) 我国竞技体育发展中存在的主要问题	221

MULU

- (六) 国际竞技体育的发展趋势及对我们的启示 226
- (七) 关于对我国竞技体育职业化发展趋势 238
- (八) 从全运会看我国竞技体育的发展趋势 243

第四章 我国竞技体育心理发展优势的研究

- 一、竞技体育运动训练模式的分析与研究 248
 - (一) 竞技体育管理体系的现状分析与研究 248
 - (二) 竞技体育运行模式现状与分析 249
 - (三) 竞技体育训练体制现状与分析 251
 - (四) 关于竞技体育中教练员和运动员的逆反心理问题 252
- 二、竞技体育项目运动文化的性质及含义 256
 - (一) 竞技体育项目运动文化的意义 256
 - (二) 竞技体育项目运动文化发展过程的规律 257
 - (三) 竞技体育项目运动文化发展的因素 258
 - (四) 竞技体育项目运动文化发展进程中应注意的问题 260
- 三、竞技体育艺术化的心理设计过程 260
 - (一) 竞技体育心理本身的艺术性 260
 - (二) 竞技体育在各类艺术中的再现 261
 - (三) 竞技体育的艺术与最佳成绩的创造 262
 - (四) 竞技体育最佳成绩产生在美的一瞬 264
 - (五) 艺术意识对竞技体育的作用 266
 - (六) 竞技体育场地、器材布局艺术 267

MULU

(七) 竞技体育艺术与设施装饰艺术	268
四、我国现阶段竞技体育中运动员心理的特点	269
(一) 我国心理咨询现状的分析	269
(二) 运动员心理的文化性	272
(三) 运动员心理压力的时效性	275
(四) 运动员心理的发展展望	278
五、我国竞技体育心理发展的因素研究	283
(一) 竞技体育心理的主观因素	283
(二) 竞技体育心理的客观性因素	284
(三) 影响运动员竞技力发挥的心理因素	286
六、我国竞技体育的发展优势研究	289
(一) 我国竞技体育发展的必然趋势	289
(二) 我国竞技体育良好的社会适应环境	290
(三) 体育的发展为竞技体育奠定基础	290
(四) 体育协会的建立促进竞技体育向纵深发展	291
七、竞技体育心理教育评价	292
(一) 竞技体育心理教育评价概述	292
(二) 竞技心理教育评价的理论依据	296
(三) 竞技心理教育评价的原则	305
(四) 竞技心理教育评价的方法	308
(五) 竞技心理教育评价与育人	315
参考文献	319

第一章 竞技体育心理 的演进与发展

一、竞技体育演进与发展

(一) 体育及竞技体育的产生与发展概述

人类的出现必然会伴随着人类由生存、安全等原因所引起的各式各样的身体运动。人类最初，最原始的这些身体活动就是今天的体育活动的萌芽。由于原始社会的自然环境极其恶劣，因而原始人类只能依靠自我本能去获得食物以维持生存。为此每天都要走或跑很远的路、跳过沟壑等多种自然障碍来追捕猎物、采集果实，并用石块、树棒等简单武器同野兽进行搏斗。日复一日，年复一年，人们不断地重复这些动作，于是便形成了走、跑、跳、投等各种技能，凡此种种可能就是今天的田径运动中某些项目的雏形。比如，撑竿跳高，早在两千多年前的古希腊就有了，那时人们在遇到水沟、裂壑等障碍物时，往往是借助一根长竿撑越而过，这是撑竿跳高的原形。

跳高是人类向地球引力的挑战，相传在中世纪的欧洲，跳高便被骑士们列为必备的技能。

径赛中的马拉松，被称为是径赛之王。马拉松原本是希腊首都雅典近郊的一座小城的名称。公元490年，一万

多雅典人们在这里击败了波斯帝国的 10 万侵略军。一名叫菲力比斯的战士受命去雅典报信，他从马拉松一直跑到雅典城并高呼：“欢乐吧，我们胜利了！”之后便倒地身亡。为了纪念这位爱国战士，在雅典举行了一次名叫马拉松的长跑，这次长跑的距离就是菲力比斯所跑的线路：42 公里 195 米。这次长跑的名字和所跑的距离沿用至今。

跨栏跑起源于 17 世纪的英国。当时英国畜牧业非常发展，年轻好动的牧羊人经常从羊栏上跳进跃出，相互追逐。后来这项游戏就发展成为现在的跨栏运动。

接力跑源于非洲完善于欧洲。它是非洲土著人搬运货物的劳动活动。传入欧洲后，人们把几十公斤重的货物简化为一根小木棒（接力棒）后来发展成为今天的接力跑运动。

铅球（男子项目）全重 7.26 千克，推测是起源于一项军事训练活动。14 世纪是我国的火药传入了欧洲。当时，在战争中使用的炮弹是铁铸成的，呈圆球形。炮兵们为了在战时能迅速敏捷地添装炮弹，平时就用炮弹或石球等物推来推去，进行练习。后来人们往空心的铁壳里灌上铅，就成了沿用至今的铅球。

铁饼和标枪同铅球一起并称为田径运动中的“三铁”。铁饼和标枪从形状到掷法都有很大不同，但却都是古代袭击野兽和敌人的一种武器，铁饼的原形是石饼，而后来又出现过铜饼和铅饼。标枪的前身是竹制的长矛，把石块磨尖装在竹竿或木杆的一端作为枪头，现已发展为金属枪头。

体操中的杠类运动的历史要追溯到几万年前的原始人时代。当时人类还保存着猿猴攀缘树枝悬臂摇动的技能。这种技能可能就是今天的杠类运动的始祖。

游泳是人类在同大自然斗争中为求生存而产生的。早在唐宋时期就有水上体育活动，当时有嬉水、弄潮等方式。

关于球类活动的历史也可追溯到 5000 年前。西安半坡人文化遗址的出土，发现了大量用于狩猎的石球及为小女孩陪葬的用于游戏的石球。后来在江苏、安徽等地区又发现了不少镂空陶球。这可

能是人类最早的球类。

随着社会的发展,人类的进步,时至今日体育得到空前发展,项目繁多,各具特色,遍布陆、海、空三大领域之中。

竞技体育产生发展要追溯到远古时代。竞技体育是体育的主要组成部分,它主要体现了竞争的意识。竞技体育发展到今天,是社会需要的人们不断的努力之一。新的项目不断产生,成绩也在不断的刷新,真是可喜可贺。特举几例,以资说明。

短跑。现在所谓的短跑包括一百米、二百米和四百米。公元前776年在希腊举行的第一届古代奥林匹克运动会上,只比赛一个项目,这就是短跑。赛程是一“圈”,长度为192.27米,第一个跑到终点的为优胜者。即便是1896年第一届现代奥运会上的百米短跑,起跑的姿势也是多种多样。百米短跑最早的正式纪录诞生于1894年,成绩是11秒2。从那时起经历了一百多年,目前该项目世界纪录达到9秒77,这个成绩是牙买加运动员鲍威尔创造的。

美国选手史密斯在1908年第四届奥运会上创造了110米栏15秒整的第一个世界纪录。到1993年英国运动员又将该项运动的纪录改为12秒91。我国运动员刘翔于2004年第27届奥运会上平了这个纪录。而且是黄种人第一次得到了世界短跑项目的冠军。

近百年来,世界涌现了许多杰出的中长跑运动员。芬兰有个叫鲁米的青年,在20岁时就刷新了1500米、3000米、5000米和1万米跑的全部世界纪录。1978年肯尼亚运动员罗诺一人刷新了3000米、5000米和1万米的世界纪录。1993年我国运动员在第七届全国运动会上先后刷新了女子1万米、1500米和3000米的世界纪录,其中王军霞将女子1万米跑的世界纪录提高了近42秒。马拉松赛由于受比赛场地,气候的影响较大,所以只有世界最佳成绩,没有正式的世界纪录。目前男子马拉松赛世界最好成绩为2小时6分50秒,是埃塞俄比亚运动员迪萨莫1988年创造的。

跳高运动起源较早,但直到1908年美国运动员勃特第一个越过了2米大关。1936年,英国人奥里布里顿跳过了2.07米。1970年,我国运动员倪志钦跳过了2.29米的高度,打破了沉默7年之久的

男子跳高世界纪录。现在跳高的世界纪录是 2.45 米，这是古巴运动员索托马约尔在 1988 年创造的。保加利亚运动员科斯塔迪诺娃 1987 年创造了女子跳高世界纪录，成绩为 2.09 米。

球类运动发展到今天，仅见于媒体报道的就不下 20 种。有制度、有规则、技术化、水平高。可能有某些地区某些民族所独有的球类活动尚未计算在内。

足球运动被称为“世界第一大运动”，我国在秦朝就出现了，类似今天的足球运动，那么叫蹴鞠。现今足球运动已风靡全球。据说有一次球王贝利去尼日利亚赛球，当时这个国家正在打内战，交战双方为此而停战两天，可见足球的魅力。

乒乓球运动被称为“桌子的网球”。发展很快。20 世纪 50 年代，日本运动员首先采用了海绵球拍，并创造了远台长抽的进攻型打法，那时乒乓球运动被日本所垄断。自 1952 年到 1959 年，49 项次世界冠军中日本队就夺得 24 项次，占 47%。

1959 年，我国运动员容国团夺取第二十五届世乒赛男子单打冠军，从此乒坛的优势开始倾向于中国。中国运动员创造了以“快、准、狠、变”为技术风格的直拍近台快攻打法。在第二十六届世乒赛上夺得了男团，男、女单打三项冠军。从此世界乒坛被中国人所垄断，乒乓球被称为我国的国球。

这样，通过上边粗略的叙述我们看到，体育是来源于人类早期的劳动、军事、文化娱乐等活动，即体育的源泉是早期人类的各种身体实践活动。

究竟什么是体育？这很难回答得完全。

在《现代汉语词典》中对体育是这样描述的，所谓体育是以发展体力、增强体质为主要任务的教育，通过参加各项运动来实现。

世间只有人类能够回首自己的历史。从人类的体育萌芽里，从未开化民族的原始体育方式中，我们可以观照现代体育和竞技的缺失。在探索体育的起源和发展方面、在挖掘和整理民族传统体育方面、在研究人种差异与高水平竞技方面、在探索人类体质状态连续进化方面、在从人类持续发展的角度把握体育的未来方面，我们尚