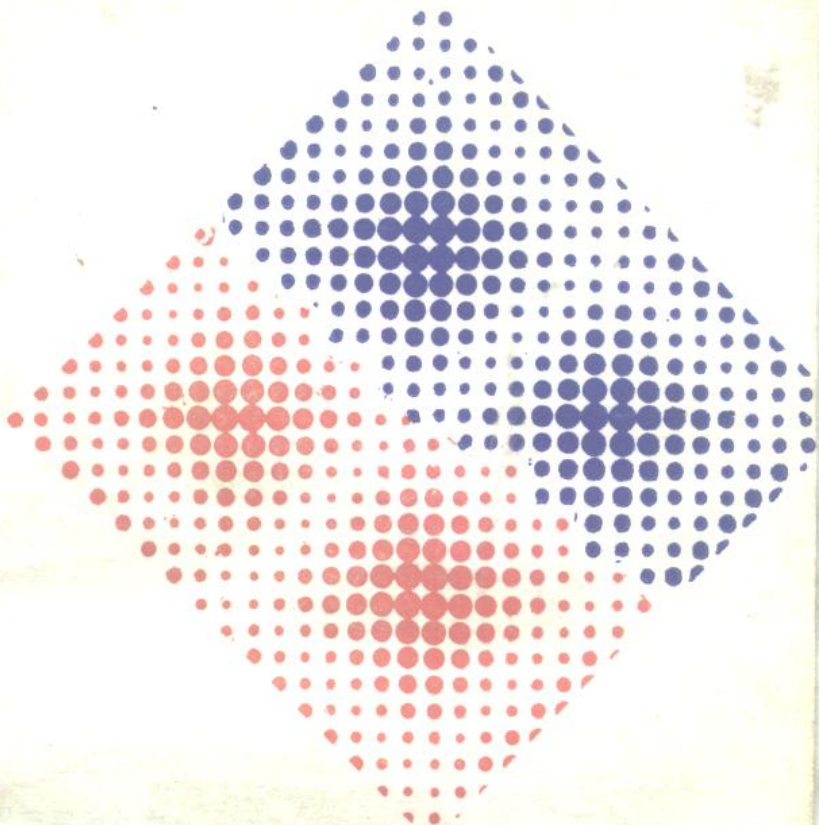


实用运动训练心理学



人民体育出版社

实用运动训练心理学

[美] 托马斯·A·塔特科 著
杰 克·W·理查兹
沈爱如 周象瑜 译

人 民 体 育 出 版 社

原版说明

书 名: *PSYCHOLOGY OF COACHING*

作 者: *Thomas A. Tutko*

(*Professor of Psychology*

San Jose State College, California)

Jack W. Richards

(*Head Basketball Coach*

Gavilan College, Gilroy, California)

出版者: *Allyn and Bacon, Inc*

出版时间: 1980年

2R21/12

实用运动训练心理学

[美] 托马斯·A·塔特科 著
杰 克·W·理查兹

沈爱如 周象瑜 译

人民体育出版社出版

妙峰山印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

787×1092毫米 1/32 120千字 印张6 $\frac{20}{32}$

1984年12月第1版 1984年12月第1次印刷

印数: 1—13,500册

统一书号: 7015·2226 定价: 1.35元

责任编辑: 骆勤方 卢睿

作者简介

托马斯·A·塔特科——现为圣约瑟州立大学心理学系心理学教授、体育运动动机研究所协作组主任。在本书出版之前，他发表过有关运动心理学的著作两本，文章二十多篇。近七年来，他从事职业队和大学、中学体育活动的顾问工作。

杰克·W·理查兹——现任加利福尼亚州吉尔罗伊·圣维伦大学篮球队总教练。十三年来，他在大学和中学的篮球、棒球、橄榄球以及径赛方面积累了丰富的经验。作为一个多才多艺的教练员，理查兹共取得了171场胜利，5次联赛冠军，7次锦标赛夺魁。他本人曾三度被评为年度最佳教练员。

目 录

序 言.....	1
第一章 训练指导思想.....	4
教练员的态度.....	5
受尊敬的教练员.....	13
体育运动的范围.....	16
第二章 教练员及其个性.....	17
严厉而有权威的教练员.....	19
和蔼可亲的教练员.....	26
热情认真的教练员.....	30
懒散随和的教练员.....	34
有条不紊的教练员.....	36
第三章 运动员及其个性.....	41
与体育动机有关的个性特征.....	42
确定个性的方法.....	47
如何对待性格古怪的运动员.....	50
第四章 不同水平运动员的训练.....	59
青春期以前.....	59
青春发育期.....	65
大学阶段.....	68
职业队.....	70
第五章 交往.....	73
交往形式.....	79
交往方式.....	76
与个人的交往.....	85

与运动队的交往	91
认识交往中的差距	97
第六章 球队的齐心协力	100
形象的构成	101
从外部改变形象	106
从内部改变形象	107
更加齐心协力	107
小组的齐心协力	112
如何对待反对派	115
第七章 诱导	117
言语诱导	119
行为诱导	119
参加体育活动的原因	120
诱导的准备工作	122
诱导时机	126
长期准备	127
短期准备	128
鼓劲谈话	128
内在动因	135
外在动因	135
第八章 纪律	140
执行纪律的做法	141
形成纪律条文	143
第九章 体育教学法	149
调整运动员技能	149
教技术	153
实践技术	155

完善技术	158
第十章 运动员受到的外界影响	161
父母	161
家庭其他成员	166
女朋友	167
妻子	168
队友	169
新闻界	170
球迷	173
教师	176
第十一章 文化修养和少数民族问题	177
存在的问题和应采取的态度	178
少数民族运动员及其队内的团结	185
是社会抗议还是体育比赛?	188
第十二章 心理战	191
心理战的道德准则	192
搜集方法	193
心理战计划	204
总结	206

序 言

近二十年来，体育运动已取得了巨大的进展。通过较好的训练手段、精良的设备、有效的生理调节方法，以及运动技术的不断改进，已造就出一批出类拔萃的运动员和球队。至少从技术观点来看，教练工作已成为一门名副其实的科学工作，教练工作中的未知数已经减少。现代教练员精通战略，充分了解力量训练和适当的营养所产生的作用。而且他们也深知，如何才能保护好自已的运动员，怎样运用各种各样的新设备才能获得最佳的训练效果。

与此同时，教练员还面临着许多新问题。运动员的个性就是若干问题中的一个。当代的年轻人与过去的年轻人对问题的看法有所不同，他们比较敏感，爱发问，具有广泛的兴趣和经验感受。因此，教练员必须对运动员在人与人之间的关系，以及动机心理学方面的问题比较敏感。本书的目的就是帮助教练员探索这些到目前为止感到越来越难办的种种问题。

本书的基本设想是对体育运动参加者的个性加以分析指导，因为他们想成为运动员，同时又会在体育活动中有所收益，因此，胜利将使他们对实现心目中某个目标的信心进一步增强。如果教练员不是机械地对待运动员，而是根据不同人的个性特点，区别对待，那末，达到目标是不难的。再者，在体育活动中获得成功，能为今后正确地解决生活中出

现的各种情况树立信心。因此，体育运动对一个人的成长有着长远的意义。

本书试图为教练员指导运动训练提供一个行之有效的方法，并可用以帮助运动员解决其自身的一些问题。本书不涉及选才问题，而是集中论述比赛情绪和态度方面的问题。对于文章中所举的某些例子，我们以心理学研究成果为基础进行分析，而对于另一些例子，虽未加研究或研究不足，但根据长期的临场观察和教练员的经验，也提出了相应的建议。运动心理学是一门新兴的科学，其中还有许多问题有待解决。本书中的一些见解在今后总有一天会被取代或修正。我们希望，教练员不仅要对运动员，而且要对整个队的各种需要和差异特别敏感，同时，在工作过程中能够灵活地处理这些差异。

本书的另一个意图是以通俗易懂的语言讲解心理学原理，这些原理将帮助教练员处理许多日常生活中的实际问题。事实上，许多教练员对于我们探讨的某些概念已经应用多年了。也有一些教练员认为，要解决这些问题需要花费大量的时间和精力。教练员的態度将决定我们的这些主张是否能被他们所接受。

我们建议，教练员只需选择那些他感到切实可行的方法，随着时间的推移，他会自然而然地去开拓那崭新的领域。教练员的态度转变得过于突然，对某些个性已“调整”好的运动员可能会产生相反的效果。教练员也可以把一些有价值的想法进行归纳整理。本书打算在以下几方面进行探讨：训练入门、运动心理学、运动动机、做个别运动员的工作、训练心理学、集体性项目的心理特征等等。事实上，本书的侧重点在于对心理学起作用的所有体育理论课的方面。

本书试图阐明某些最基本的原则，起抛砖引玉的作用，以期促进对这个问题的讨论并推动实际工作。一般来说，这本书做到在球队中人手一册也许会有助于找出问题的关键，使教练员和队员用最有效的方法予以解决。

特别要强调的是，通过更多的交往、诱导、关心来训练一名运动员或一个队，与提高全队的技术是同样重要的。教练员是否使用这个办法，则将会得到完全不同的效益。为了发挥每个运动员和球队的最好水平，教练员必须根据具体情况，使用不同的诱导方法，有的放矢地进行交往。作者非常感谢布鲁士·C·奥格尔维博士花费许多时间来和我们共同讨论，并给予不断的支持和鼓励。没有他的努力，本书是难以完成的。我们希望，通过本书提出的一些在体育运动中容易被忽视的问题，使教练员创造出更为有效的训练心理学方法。

第一章 训练指导思想

体育运动已成为我们传统文化中一个极为重要的组成部分。不论是体育活动的积极参加者，还是热心的观众，都以极大的兴趣注视着体育运动。许多人把参加体育活动看作是人在成熟过程中的一个重要组成部分，在锻炼过程中，人们发展自己的个性，学会对付艰难险境的各种技能。事实上，要想考验一个人，再也没有什么能比得上把他放在体育竞赛的艰苦条件下更为合适的了。一般人是默默地工作，不受任何牵制地进行着长期不断的研究，而运动员则要在水平相同的人或观众面前显示自己的才能。在人类环境中，很少有比体育竞赛更能引起焦虑和不安的事情了。运动员好象总在被人评头品足，即使是小的，微不足道的错误也逃不过众人的眼睛。运动员们觉得，他们好象处于高倍显微镜之下，一举一动都暴露无遗。如何处理好比赛，能使他们在某种程度上懂得，怎样才能处理好生活中的另一些问题。

而且，体育可作为一种生活的袖珍模式。如果一个人在体育比赛中出类拔萃，他就很有可能做好其他工作。所谓“做好”，这并不意味着我们只把他的比赛作为衡量他潜在成功的唯一标准，“做好”还意味着一个人具备着某些高尚的品德和情操。

许多人都相信，在较大程度上运动为参加者提高了内在的有用价值。大家都同意这样一种理论，即参加体育运动能对

运动员的责任心、公正的比赛态度、互助合作、互相关怀、尊敬师长的良好品行以及在领导能力、忠诚与坚韧不拔的精神等方面产生十分积极的影响。

有些人持这种观点，即体育是小孩游戏与儿童玩耍的继续。也有些人认为，体坛代表着能力的转移——为参加者提供一个机会，使之在运动场上发挥他们在其他情况下无法发挥的能力。可另外一些人却鼓吹，参加体育活动是人们在精神病理学方面的一种表现。

尽管参加体育运动可能被认为是孩子的游戏或能力的转移，但实际上，它反映的内容却十分广泛。与其他活动和职业相比，体育运动同样也需要脚踏实地的努力，需要高度发展的天赋才能和卓越技术。有证据表明，如果一个人受到一系列个人问题的干扰并承受着由此而带来的痛苦时，那么，他在运动场上所表现的一切就一定会，甚至于比日常生活中所表现得更暴露无遗。但是，体育运动并不能代替这些烦恼，也无法使人们从这些烦恼中解脱出来。在此种情况下，如果让一个人继续比赛是可能使他表现出健康或不良品质的。一个在运动场上容易勃然大怒，动不动就打架的运动员，在运动场外也许会干出同样的事情，正好象一个在地里努力耕作的人，在其它工作场合也是一个勤劳的人一样。

以最好和最现实的观点来看，参加体育活动能使一个人学会遵守纪律，适应其他人在精神、体力、情绪等方面的挑战。

教练员的态度

教练员的工作令人尊敬，可也经常是吃力不讨好的。他

接纳一个新手，帮助他发展成为一个具有特殊才能并掌握熟练技巧的运动员。教练员的任务就是充分挖掘运动员的潜力，发挥他的才能。这项工作不仅包括发展运动员先天的身体素质，而且要使其有一个正确的态度、动机以及心理素质。竞技才能和精神状态，二者都是搞好比赛的组成部分，缺一不可。如果教练员只注重发展一种，而忽略了另一种，他则不可能完全履行其职责。因此，教练员自己必须树立起正确的工作态度，运用并发展教练工作的基本原理，以达到有效地培养运动员的目的。这个工作并不象表面看起来那样轻而易举，而且，能探索自己工作宗旨的教练员也并不普遍。许多教练员直到他们有了多年的经验之后，才刚刚形成一套具体的指导思想，有时还是在偶然情况下形成的。为了发展其宗旨，教练员必须考虑到某些专项特点较突出的内容，以及他对上述各方面的研究结果会给运动员带来积极的还是消极的影响。

竞赛与取胜

教练员的全部职责绝对不仅仅是能够训练出一支能获胜的队伍，而是当青少年在体力、精神和情绪发展的最关键时期，对他们进行指导并提高其能力，这才是教练员最重要的职责。也许教练员比学校内其他任何工作人员都适合于完成这项工作。因为对那些人来说，他们与学生的关系要达到教练员与学生间那种亲密无间的程度，是困难的。

教练员对训练的指导思想是与他的人生哲学密切相关的。尽管比赛的结果早就是衡量教练员工作成败的标志，而这也并不意味着只想赢就行了，它只是运动员全面发展的重要组成部分之一，但对于教练员——一个职业的教育工作

者来说，更为重要的是培养人材。

教练员必须懂得，怎样才能充分发挥运动员的能动性。因为每个运动员都有获胜的潜力，而教练员恰恰要使每个运动员都能充分发挥出这种潜力。教练员愿意将确保获胜的时间和精力贡献出来是搞好训练的基础。那些关心运动员利益的人认为，获胜的定义是使每个选手都能充分发挥其潜力。这并不一定意味着一个全力以赴的球队年年都能获得冠军，但他们确实比赛中享受到了一定程度的胜利。更重要的是，他们将养成良好的习惯和性格，这就在体坛之外也是具有长期效果的。这种效果的产生将使教练员付出更大的代价。它要求教练员必须逐个地和运动员接触，做到区别对待；他必须了解他所训练的每一个运动员，而且要懂得如何教授各种技术；他必须认识到如何才能最大限度地发掘出每个运动员的运动才能。

要培养一支能获胜的队伍有多种方法。有些教练员尽力争取立竿见影，而另一些教练员则按步就班地以求达到更远大的目标。对前者，也许在某年能够获得冠军，可到第二年就名落孙山，这种情况常见于围绕某个杰出运动员为中心的球队之中，一旦这个中心人物发挥不好，或者他已毕业离队，教练员的指导思想和做法就要改变，球队就要改组，很少能延续下去。虽然一个稳步前进、力求实现远大目标的球队未必一直处于第一流水平，但它不会大起大落。这样做花费的时间较多，而且要以更大的耐心去了解每个运动员，不过其作用是比较牢固、持久的。真正强大的队伍要靠教练员的精心培养，而每个运动员都要做到象胜利者那样去思考、去体会、去行动。

接 近 运 动 员

大多数教练员都认为要因材施教，他们很愿意通过训练来克服运动员体质上的弱点。可是，要让他们改变习惯的做法，注意因人施教就很勉强。多数教练员只注重因材施教的价值，却不知道因人施教与前者有着相同的作用。几乎所有教练员都不肯在熟悉运动员上下功夫，因为他们没认识到，这也是在体育运动中取胜的一个重要组成部分。而且，教练员自身也很少受到过如何处理人与人之间关系方面的教育，他们不知道怎样才能处理好队里人员之间的关系，怎样激励队员的上进心。多数教练员只凭自己的多年训练经验所形成的一套方法去指导工作，甚至只是简单地模仿他自己的教练教他的那一套老办法。在上述情况下，训练的指导思想通常不包括培养上进心，进行心理训练的内容，以及如何针对运动员的特点进行区别对待。

有些教练员看不起自己的队员，认为他们都很幼稚，必须全面地加以管束，要完全控制他们。其实，运动员都有其各自的特点，要想发挥其潜在的才能，就必须去了解他们，根据他们的需要加以指导。以前一种态度去做，可能会训练出一支冠军队，但是也将埋没一批有才华的运动员。而后一种做法则会造就出一大批冠军队员，因为它采用的是每个队员的，而不是某一个教练员的意见，考虑到的是各种不同个性类型的发展。

教练员对待有才华运动员的态度还取决于他自己的辨别能力。教练员可能会遇到一个因没有发挥他的才能而发怒的人。有的教练员认为，不管运动员自己是否有此愿望，充分发挥运动员的才能，是教练员的神圣职责。实际上，能否发

挥才能只能由运动员本人去选择，教练员只能为他们提供一个发挥才能的条件。例如，一些才能很有限的教练员能挽留住已决定退出体坛而有天才的运动员，在此种情况下，该教练员可能会为满足自己的愿望而积极工作。

如果一个教练员有机会到运动场上选择一个符合他的冠军概念的、并具有特殊个性的、有才华的运动员，这个运动员就有可能成为冠军。但一般来讲这是不可能的。因为极难选到一个完全符合要求的、十全十美的运动员。当然，运动员必须适应教练员的需要，但这要在双方都同意的前提下进行，而且，教练员也要在某种程度上适应运动员的习惯，以便能够了解运动员。我们现在所谈的是教练员的作风，而不是他的个性。不能要求教练员改变自己的个性，但是，作为教练员本身也必须认识到，其它的办法同样有效及可以接受的。某些处理方法可能会毁掉一个运动员，同样的道理，某些处理方法又可能充分地发挥出运动员的潜力。

我们要向所有的教练员提出一个合乎情理的问题：“由于个性不同，在你的训练过程中，你损失了多少有才华的运动员？”或者，“一旦选材组队后，你是否强迫每个队员都按你自己的意愿去行动，还是取运动员之长，并给他们充分发挥的机会？”

某些运动员所表现出的特殊品质却被有的教练员视为消极的东西。这些教练员不仅没有利用这种品质去帮助运动员取胜，相反却被他对这种品质所持的偏见而毁掉这个运动员。比方说，有些教练员完全不能与固执的运动员合作，而另一些教练员又感到不可能与孤僻的运动员相处。敏感的运动对某些教练员来说是难以容忍的，而另外一些教练员又不喜欢爱表现的运动员。如果教练员能够察觉到自己缺少具

有某种个性的运动员，或感觉到了那些使他不快的品质，那么，问题就在于教练员的个性上了。当然，他可以继续选择他所喜欢的那类运动员，但他必须明白，这样就会使得一大批才华出众的运动员从他身边溜走。例如，一个教练员对好出风头的运动员很反感，而在他那些比较有才能的运动员中就有一个好出风头的，这样，这个教练员就可能经常嘲笑他，或向他发火，结果是失掉了这名运动员。相反，如果教练员能够懂得运动员的需要，并制订一套他遵循的指导原则，以利于引导队员取得成功——即能够得到更多的分，夺得更多的篮板球，或者得到更多的阻截机会。在训练运动员时，教练员首先要考虑到他最需要的是什么，如何才能发挥他们的主观能动性。队章中应作出具体规定，以防止个别队员的优良品质会转化为消极因素。

激 励 运 动 员

教练员所要检查自己的另一重要指导思想即：积极诱导还是消极诱导。而大部分训练原则都是关于如何去激励运动员的。可教练员是否认为有过则罚，有功则奖，或是二者兼施呢？

教练员必须认识到实行处罚手段将对运动员产生什么效果（增加消极作用），即处罚会引起恐惧心理，由恐惧还会变为怨恨。如果运动员有共同的恐惧心理，则将促使他们聚到一起，队员之间就团结得很紧密。假如教练员会利用这种恐惧心理，而且对所有队员都一视同仁，队员就会因达到了教练员的要求而感到满足。假如利用这种方法获得成功，处罚似乎也还有可取之处。

经常受罚但能够获胜的队，只要他们仍能获胜就不会