

实用心理学丛书

冠军路上指迷津

——体育运动与心理

丁雪琴 刘淑慧 编著



科学普及出版社



实用心理学丛书

冠军路上指迷津

——体育运动与心理

丁雪琴 刘淑慧 编著

科学普及出版社

内 容 提 要

运动心理学是研究人在从事体育运动过程中所发生的心理现象及其发展变化规律的科学。本书阐述了运动心理学的基础知识及其在现代体育运动中,尤其竞技体育中的地位 and 作用。同时在本书中,作者根据多年从教与研究的成果和经验结合国内外大量生动实例,向广大教练员、运动员及体育爱好者介绍了许多提高运动员心理素质 and 训练效果的实用方法。

本书适合体育教练员、运动员及体育爱好者阅读。

实用心理学丛书

冠军路上指迷津

——体育运动与心理

丁雪琴 刘淑慧 编著

责任编辑:战立克 王 蕾

封面设计:华 铭

技术设计:王予南

科学普及出版社出版(北京海淀区白石桥路32号)

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

国防科工委印刷厂印刷

*

开本: 787×960毫米1/32印张: 10.75 插页: 1 字数: 241千字

1989年8月第1版 1989年8月第1次印刷

印数: 1—3500册 定价: 3.50 元

ISBN 7-110-01003-1/G·243

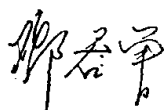
序

运动心理学是研究人在从事体育运动过程中各种心理现象发生发展变化规律的科学。心理现象与人的生活可以说是息息相关的，哪里有生活，哪里就有心理活动。体育运动中也同样充满了各种各样的心理现象。从事体育运动的人都有着一定的心理活动规律，因此，了解和掌握心理学的基本知识，已成为广大体育工作者和体育爱好者的迫切需要。

随着竞技体育已达到一定的水平，运动训练进入了多学科综合利用的阶段，而且在高水平激烈的竞争中要发挥最佳水平，必不可忽视进行心理训练。为此，心理训练必须贯穿于整个训练，比赛及日常生活之中，成为与身体训练、技术训练和战术训练并列的一种新的训练内容。同时，了解心理学和心理训练的知识及其方法也是优秀教练员及运动员必须具备的素质之一。

《冠军路上指迷津》一书较密切地结合了体育运动的实践，深入浅出地介绍了运动心理学的基本知识和一些实用的方法。全书分为理论篇、训练篇、竞赛篇、恢复篇、生活篇，从5个方面论述了在不同情况下常常表现出来的各种心理现象并对其进行了解析。同时，对不少问题提出了具体的解决办法。

因此，本书是一本通俗易懂、实用性强的科普读物。它是广大教练员、运动员、科研人员和广大体育爱好者学习心理学的重要参考书之一。相信本书出版后必将成为他们从事运动训练、比赛和教学工作的良师益友。



1987年11月

目 录

理 论 篇

1. 取得优异成绩的重要支柱
——心理学与竞技体育…………… (3)
2. 效率的象征 文明的标志
——现代社会的体育意识…………… (8)
3. 竞赛场上胜负的启迪
——心理因素直接影响着运动成绩…………… (12)
4. 成材的历程
——优秀运动员成材过程中的心理因素…………… (18)
5. 成功者的闪光个性
——优秀运动员应具备的心理特点…………… (22)
6. 巨大潜力待挖掘
——心理学和运动训练科学化…………… (30)

训 练 篇

7. 怎样选拔体育的好苗子
——浅谈心理选材…………… (41)

8. 运动员气质类型的评价
——介绍内田-克列别林精神类型测定法…………… (46)
9. 兴趣的驱使 信念的支持
——谈运动员的兴趣、动机和信念… (53)
10. 奔向目标的不懈追求
——谈运动员的信念和成就…………… (58)
11. 贵在持之以恒
——谈运动员对训练不感兴趣、练习劲头不高的现象…………… (63)
12. 向乏味挑战
——运动员厌烦训练的心理特点及其克服方法…………… (66)
13. 曲折的道路
——如何对待技术停滞不前或动作突然走样儿的现象…………… (70)
14. 他为何怯场?
——运动训练中的恐惶心理及其排除办法…………… (75)
15. 神奇的力量
——暗示对运动员的作用…………… (80)
16. 一朝被蛇咬 十年怕井绳
——一种常见心理障碍的形成及排除…………… (85)
17. 高昂的情绪 积极的效果
——良好的情绪是提高训练效果的重

要条件·····	(90)
18. 最佳控制的有效途径	
——情绪三因素学说在竞技体育中的	
应用·····	(97)
19. 时代的推动 发展的需要	
——心理训练是现代运动训练的重要	
组成部分·····	(104)
20. 提高自我控制能力的必由之路	
——谈运动员的心理训练·····	(109)
21. 心理训练的奥秘所在	
——心理训练的作用及原理·····	(113)
22. 心理训练的基本功	
——谈放松训练法·····	(120)
23. 看不见的演练	
——谈表象训练法·····	(126)
24. 自身活动的一面镜子	
——谈生物反馈训练法·····	(132)
25. 进入角色	
——谈模拟训练法·····	(136)
26. 筑起抗干扰的防线	
——谈如何进行赛前程序训练·····	(139)
27. 心理训练结硕果	
——放松和念动表象训练在竞技体操	
运动中的应用实例·····	(142)
28. 信则灵 练则灵	
——心理训练应注意的事项·····	(153)

29. 互有区别 互为依托
——心理训练和思想政治工作的关系…………… (158)

竞 赛 篇

30. 特定的战场
——谈运动竞赛的一般心理特点…………… (165)
31. 体力和技术竞争的背后
——竞赛带来的各种心理影响…………… (172)
32. 观众的共鸣
——竞争和观众对运动员情感的作用…………… (177)
33. 备而无患
——迎接大赛前的心理准备…………… (182)
34. 赛前失眠不可怕
——赛前失眠的影响及其克服法…………… (190)
35. 赛前的误区
——起赛热、起赛冷和盲目自信状态的表现、危害及克服办法…………… (195)
36. 适宜的目标 坚定的信心
——影响赛前状态的心理学因素…………… (200)
37. 盲目激活 适得其反
——谈赛前激活水平…………… (204)
38. 药物难治的异常反应
——比赛时的过度紧张和应激现象… (209)

39. 因地制宜 简便易行
——调节情绪紧张的方法…………… (214)
40. 清醒的头脑 协调的动作
——最佳竞技状态的表现…………… (217)
41. 有利比赛成功的增力情绪
——运动竞赛中的情绪体验…………… (223)
42. 通向成功的道路
——比赛成功的心理条件…………… (228)
43. 适者“生存”
——对赛场环境、气候、场地和器械
等条件的适应…………… (231)
44. 首先战胜自己 才能战胜对手
——谈运动员比赛时的信心…………… (234)
45. 没有对手的雄狮会寂寞
——谈害怕对手…………… (237)
46. 怀疑自己比遇到强“敌”更可怕
——浅析想赢怕输的后果…………… (240)
47. 两军相持稳者胜
——谈情绪的稳定性对比赛胜负的影
响…………… (245)
48. 比到后来为何精疲力尽?
——谈比赛前和比赛中能量的消耗和
贮存…………… (249)
49. 出其不意 克敌制胜
——谈运动竞赛中的心理战术…………… (253)
50. 他为何总穿红球衣

——运动员的迷信思想和比赛胜负的关系…………… (256)

51. 从失败中奋起

——谈如何对待比赛的失败…………… (259)

恢 复 篇

52. 征途上的加油站

——恢复同样是运动训练过程的组成部分…………… (267)

53. 对症下药使心理平衡

——心理恢复的重要意义…………… (272)

54. 号准他们的脉搏

——介绍几种精神疲劳的诊断方法…………… (276)

55. 治疗“心病”的妙方

——心理恢复的主要方法及原理…………… (280)

生 活 篇

56. 养精蓄锐 以利再战

——竞赛后的心理调整…………… (287)

57. 需要的推动

——谈运动员的各种需要…………… (291)

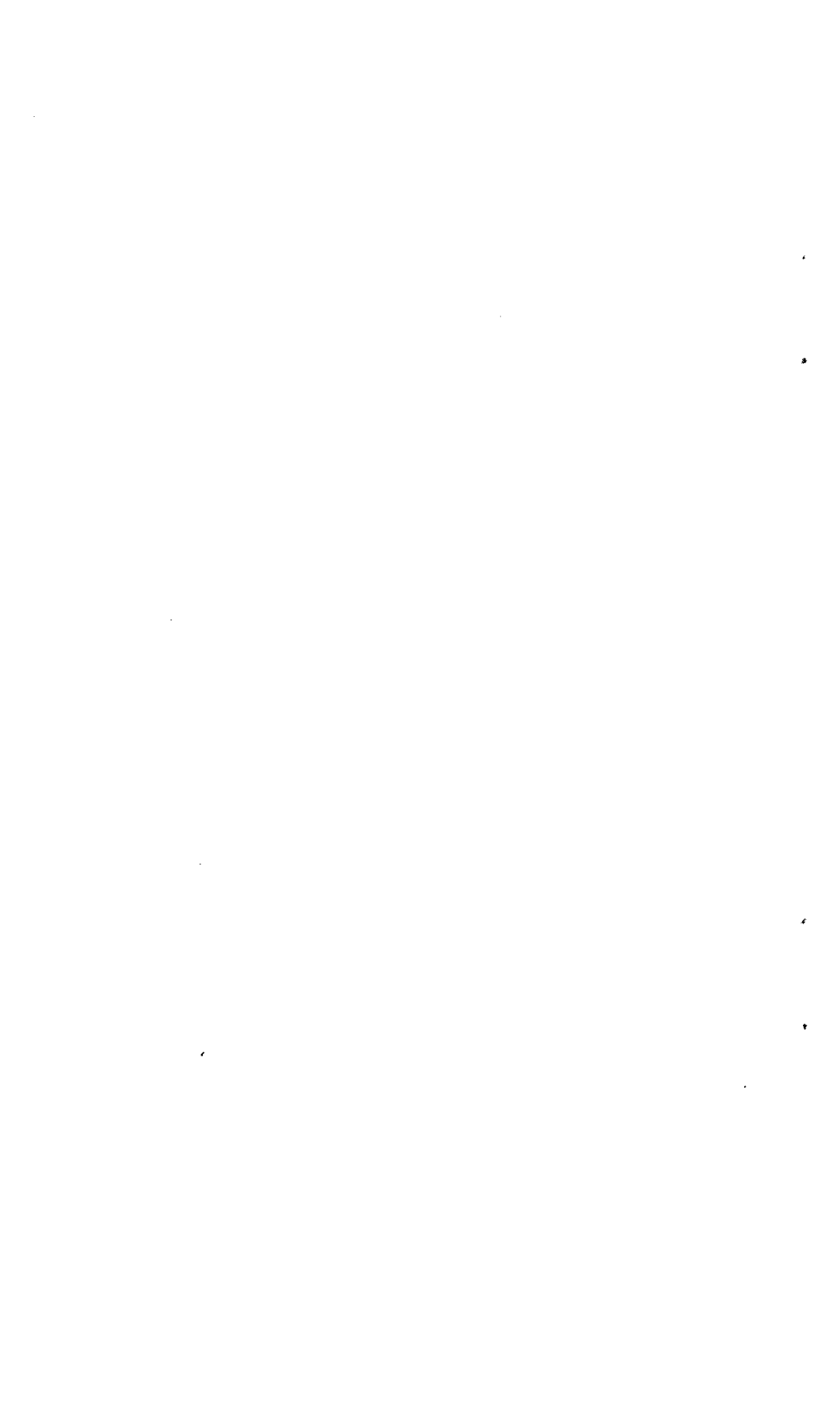
58. 崇高的理想 无私的奉献

——高层次的精神需要是优秀运动员的进取动力…………… (297)

59. 他为何与教练顶牛?

	——运动员逆反心理的表现……………	(301)
60.	因势利导 循循善诱	
	——正确对待运动员的逆反心理……	(305)
61.	精神健康的钥匙	
	——运动员还要注意心理卫生……………	(309)
62.	自信是成功的基石	
	——运动员的自信与自尊……………	(314)
63.	奇妙的生物钟	
	——谈运动员的生活节律……………	(319)
64.	珍惜自己的运动寿命	
	——浅析运动员过早退役的思想……	(323)
65.	教学相长 威力无穷	
	——良好的教学关系是运动员成才的 重要条件……………	(326)

理 论 篇



1. 取得优异成绩的重要支柱

——心理学与竞技体育

体育是一门综合性学科。竞技体育更体现出是由多学科相互交叉、相互影响、共同作用而发展起来的一门学科。竞技体育的本质是竞争，而竞争活动的主体又是人，所以，竞技体育的发展必须充分发挥研究人的各个学科的作用。这些学科主要有：运动医学、运动生物力学、运动心理学、运动生物化学、生理学、物理学、解剖学、教育学、管理学、情报学、哲学等等。这些学科都围绕着如何提高和如何发挥人的运动能力而进行研究，这也就构成了竞技体育的最终目的，即提高运动技术水平，创造优异运动成绩。在这众多的学科中，运动心理学直接关系着这一目的的实现。因此，运动心理学是竞技体育的主要理论支柱之一。

心理学是研究人的心理现象发生发展规律并运用其规律为人类服务的科学。而运动心理学是心理学的一个分支。它是研究人在从事体育运动中各种心理现象发生发展规律的科学。心理现象充满了整

个人类社会，哪里有生活，哪里就有人的心理。运动场上，每个运动员的奋力拼搏和出色的表演，无时无刻不在伴随着各种心理活动。他们时而情绪高涨，时而心灰意冷；时而兴奋、时而气愤；有时又会因一个失误而悔恨交集；以及那取胜后的喜悦、失败时的懊丧等等，都是心理现象的充分体现。然而，良好而稳定的情绪和清晰而正确的思维活动是所有运动项目取胜的关键。所以，运动心理学就是要研究如何使从事体育活动在运动中的心理健康发展；如何培养运动员良好的个性心理特征；如何帮助运动员形成最佳竞技状态，创造比赛成功的心理条件；以及如何对运动员、教练员和裁判员进行心理咨询和心理训练等等。

运动心理学的概念最早出现在奥运会创始人皮埃尔·顾拜旦于19世纪末发表的文章中。1913年，经皮埃尔·顾拜旦倡议，奥林匹克运动委员会在洛桑召开了一次运动心理学专门会议。从此，运动心理学的概念得到了公认。苏联心理学家波里斯洛夫斯基等认为，运动心理学是探讨对运动员教学和教育的心理学原理；研究培养运动技能和技巧的规律；研究运动员在竞赛条件下意识的表现；揭示运动员在比赛中获胜所必需的意志和道德品质形成规律的科学。还有人认为，运动心理学就是研究体育运动中人的心理规律的科学。总之，运动心理学应当是研究与运动员获得高度技能、技巧，夺取优异成绩密切相关的心理规律的科学。

追溯运动心理学的发展历史可知，运动心理学萌芽于1884年，起步于20世纪初，而高速发展于本世纪60年代。这是由于现代竞技运动技术水平的飞速发展和提高，也借助于现代科学技术设备为心理学的研究所提供的条件，使人们通过运动实践逐步认识到心理因素对于运动技术水平进一步提高的重要作用，从而促使运动心理学迅速发展起来。表现为各体育强国从事运动心理学研究的人员愈来愈多，有关运动心理学的书籍、论文大量问世。仅就1973~1976年统计，欧美和日本等13个国家提供的运动心理学书籍就有279种，论文2 806篇。1965年国际运动心理学会正式成立，每4年召开一次学术会议。各国运动心理学家相互交流、相互学习，极大地促进了运动心理学科的发展。

愈来愈多的事实证明，在运动场上充满了形形色色的心理现象，它们直接影响着运动员的训练和比赛活动。运动员训练水平的提高有赖于运动员心理能力和身体能力的协调配合和共同发展，而比赛时技术水平的发挥往往取决于运动员良好心理状态的保证。高水平的运动竞赛被认为是运动员心理能力的竞争和抗衡，尤其在双方实力相当、成绩交替上升的关键时刻就看谁的心理状态稳定，谁就能稳定发挥技术水平，夺取最后胜利。心理因素对的成绩取得的重要作用是不言而喻的。运动实践中所发现的许多问题都在不断叩击着运动心理学的大门，以求解决。1983年8月28日《纽约时报杂志》发表