

868994

70

7554

256



世界冠军 与运动心理

江苏人民出版社

54



70

7554

75-54

70

75-54

参255

世界冠军与运动心理

陈静析 严成根

江苏人民出版社

世界冠军与运动心理

陈静析 严成根

江苏人民出版社出版

江苏省新华书店经销 启东印刷厂印刷

开本787×960 1/32 印张 8 字数 50002

1988年 7 月第 1 版 1988年 7 月第 1 次印刷

ISBN 7—214—00179—9

定价：0.85元

前 记

随着运动竞赛的发展和科学研究水平的提高，人们越来越重视心理因素对运动竞赛的影响作用。为了使更多的人了解运动心理学的基本知识，本书围绕世界冠军成功与失败的经验、教训来讲解一些运动心理学的基本知识。由于实践和理论之间系统难以完全统一，又尽量避免过多地单纯从理论上讲解概念和术语，因此本书主要以实例为中心，只扼要地浅析和阐述一些最常见的运动心理学知识。限于水平，难免有不足之处，欢迎批评指正。

作者

目 录

- 世界纪录创造者不等于奥运会冠军
——心理训练是一项重要课题……………（1）
- 栾菊杰的教练赛前爱打牌
——转移注意力的方法……………（6）
- 张燮林的魔球
——错觉原理的应用……………（10）
- 红衣小将威震世界
——颜色对心理的影响作用……………（15）
- 巨人国中“侏儒”的球艺
——专门性知觉的训练……………（18）
- 胡鸿飞的心理战术
——自然经验法的应用……………（21）
- 袁伟民的心理策略
——高级情感的激励作用……………（24）
- 具志坚的“破格地……”
——有意注意（集中注意力）的训练…（29）
- 斯通斯的临场“艺术表演”
——配合默念的念动训练……………（31）

南朝鲜乒乓球队的“幻想式”训练

——表象训练与想象训练……………(34)

许海峰的最后几枪

——自我心理调整法……………(37)

音乐的魔力

——节奏在心理训练中的作用……………(44)

一分半钟的心理价值

——集中注意力的念动训练……………(48)

目标的魅力

——选择目标与心理训练……………(50)

一切从零开始

——战胜自我和克服不良心理因素……………(52)

生物节奏与心理影响

——不要迷信生物节奏的低潮影响……………(54)

李玲蔚被激怒了

——愤慨情绪的增力性效应……………(56)

朱建华的心理阴影

——抑制消极悬念……………(58)

世界冠军与模拟训练

——语言形象模拟和实景模拟……………(61)

从失败中奋进的世界冠军

——失败与增力性效应……………(64)

栾菊杰的梦

——重视运动员的心理素质……………(68)

聂卫平成功破擂的秘诀

——拼搏的心理动力……………（71）

狡计多端的默根堡

——学会对付各种心理战术……………（73）

观众的威力

——在各种环境下保持心理平衡……………（75）

八字型的心理规律

——临赛应进入适宜的兴奋状态……………（78）

教练的临场指挥艺术

——大将风度的心理感染力……………（82）

再谈教练的临场指挥艺术

——幽默、简练语言与心理调节作用…（84）

世界纪录创造者不等于奥运会冠军

心理训练是一项重要课题

苏联男子跳高冠军奈莱达说过：“就跳高而言，有能力创造世界纪录的人，不一定能在世界性大赛中夺得金牌；而金牌挂在胸前的人，也不见得有能力创造世界纪录。苏联选手虽能不止一次破室内撑竿跳世界纪录，但法国人却能凭着丰富的临场经验，常出人意外地夺走金牌，尽管他们破世界纪录不多。”那么，奥妙何在呢？这就跟心理训练有密切关系。因为创造纪录不但需要有很强的技术实力，还必须

具备最佳竞技状态和理想的客观条件。大赛中为夺金牌竞争激烈，强手云集带来相互促进，但心理负担也会随之产生。有经验的选手，在规则许可的条件下，想方设法给对手施加压力，影响对手的比赛情绪和技术发挥。

这中间，心理因素的影响作用最为复杂。人的心

理是人脑的机能，是人脑对客观现实的反映。客观世界是复杂、多变的，人的心理也是复杂、多变的。然而正象任何事物都有其规律性一样，人的心理也有其固有的规律性。运动心理学正是研究人在体育活动中心理活动规律的科学。

心理因素对竞赛的影响，近年来越来越被人们所重视。大量例证说明，比赛中因心理因素影响比赛成绩是屡见不鲜的，譬如1985年世界杯男子排球赛中，十多年来一直称雄排坛的苏联男排却以1：3败于捷克斯洛伐克队。对此，日本报界评论说：“从双方实力对比，苏联队明显超过捷克斯洛伐克队。而出现如此结局，主要是精神因素。”这次赛况是这样：苏联队在场上开局时就显得没有生气，后来在比分落后的情况下，又由松劲变得紧张，几位世界名将也一反常态，大失水平，可见心理因素会使强队败于弱队。

美国格鲁波先生就运动心理学问题，曾在1984年奥林匹克科学大会上发表论文指出：“低、中级运动员心理因素对技能影响占20%，生物力学因素占80%；而优秀运动员正好相反，心理因素影响占80%，生物力学因素占20%。”可见优秀运动员参加高水平的比赛，心理因素起着决定性作用。世界纪录创造者参加奥运会，常会在金牌与纪录的心理负担下，造成自我心理紧张。没有相应的心理调整手

段，就会影响运动水平的发挥。这就是说，只有在心理调整好，技术实力强，战术合适，体力良好的情况下，才能获得冠军。

有人认为，运动水平实力明显超过对手，心理因素就无所谓。只是在实力相当的情况下，心理训练才起作用。这话乍听似乎有理，其实还是未能充分理解心理因素的作用。当然，实力超人一段，心理上固然容易稳定；不过要破世界纪录，仍需有良好的心理状态和竞技状态。若自我目标过低或轻敌、麻痹，同样在竞赛中难以表现出本人最高水平，甚至大失优势而败于弱手。

当代随着运动训练手段的发展，心理训练已成为高级运动员现代化科学训练系统中的一项重要内容。说到进行心理训练，首先要了解心理现象，心理现象包括心理过程和个性心理特征两大方面。在心理过程方面有：认识过程、情感过程、意志过程。其中认识过程包括感觉、知觉、注意、表象、思维等方面；情感过程包括情绪与情感；意志过程包括意志努力和意志品质。在个性心理特征方面有：兴趣与能力，气质与性格。

当你看到这些类似生理学上的许多概念时，也许会感到心理学很复杂，难以辨析和掌握。其实这些概念都是你经常遇到并有充分实践体会的，而且你在生活中往往还会自觉不自觉地运用它们。心理

学也是自我了解、自我认识的科学。当你掌握了它的规律之后，你就能运用得更广泛、更有效。所以说，心理训练并不神秘，它分为自然经验法和专门性心理手段。大家知道，教练员在训练和生活中，有意或无意地都在对运动员施加心理影响，教练的仪表、语言、教态、训练方法、事业感都会产生心理效应，这些就是属于自然经验法。比如，击剑项目中，世界上的两大击剑强国即法国和意大利队，因两国主教练风格不同，培养出来的运动员的风格也截然不同。法国教练比较温和，强调技术全面、动作规范、漂亮，不重视意志训练和特长技术训练，所以运动员在场上稳健、谨慎、技术全面，但在关键时刻、关键场次，常不知用什么技术好，在落后时也常气馁，从而导致临场信心不足而失利。意大利队的主教练性格爽朗、脾气暴躁、作风凶猛，训练中重视特长技术，也重视动作规范。他的运动员在比赛中都表现出主动、大胆、行动果断等特点，关键时刻能运用特长技术，成功率很高，近年来运动成绩较好。但该队教练员和运动员在场上有时容易彼此发生争执，1986年世界锦标赛上，该队就有一名运动员因不服从裁判而被取消资格。再如，当年中国女排袁伟民教练在训练和日常生活之中，十分注意身教和言教，他根据生活经验、习惯和心理规律，有意识地用语言、行动、训练手段来

进行心理训练，从而达到预期的心理效应，这就是他所采用的自然经验法，也可称为一般性心理训练。

专门性心理训练手段包括自我暗示法、自我放松法、自我心理调整法、集中注意练习、念动训练、催眠法等等。这些方法与我国的气功有类似之处，能达到消除运动员过度紧张心理，集中注意力，调整运动员的竞技状态和稳定情绪的作用，因而是许多优秀运动员和世界冠军普遍运用的心理训练手段。它也可以称为放松、调整法。

心理训练不但在比赛中要重视，还要重视赛前心理准备和赛中心理战术。当今，心理制胜术也已成为世界各国心理学家和体育工作者关心的课题。苏联与东欧国家研究较早，苏联早有系统的运动心理学理论，美国、联邦德国和法国也有较多研究。苏联的国际象棋世界冠军参加比赛时，专门请了心理学家分析对手心理。世界各国有不少运动队都配备了心理学家，比如英国足球队欲东山再起，就配备了心理学家。美国为了取得23届奥运会的最好成绩，也专门成立了运动心理咨询部。美国队能在奥运会上夺得83枚金牌、61枚银牌、30枚铜牌，这在一定程度上也说明了运用心理学的成功。

栾菊杰的教练赛前爱打牌

转移注意力的方法

奥运会女子花剑冠军栾菊杰的教练文国刚，有个特殊的“嗜好”：每次带领中国女子花剑队参加世界锦标赛或其他重大比赛时，他总喜欢跟栾菊杰以及其他一些女队员一起打扑克牌。常用两副牌争上游，有时也打40分或抓“猪”，规定谁输了就要钻桌子。每次打牌时，既有紧张的比赛场面，又有欢乐的笑声，有时甚至会弄得他失去教练的“尊严”。

文国刚如此爱打牌，并非出于个人的嗜好，而是他所采用的一种心理战术：他这是利用赛前一天对运动员进行体力调整，同时也以此进行心理调整。因为运动员赛前由于过分集中于比赛任务，往往会引起各种杂念而造成心理紧张。于是在开完战术准备会之后，他就用打牌来转移运动员的注意力，使运动员的紧张心理在欢快的气氛中得以调

整。这就是文国刚教练爱打牌的奥秘。如何转移运动员的注意力，许多优秀教练员都有各自的方法，这也是自然经验法中的一个重要内容。1983年中国男子体操队参加世界锦标赛时，教练员发现运动员有很高的责任感，有为国争光、在比赛中表现高水平的决心，但同时也发觉运动员过于集中于比赛任务，有一种紧张情绪存在。为了转移运动员的注意力，教练员在赛前一天带领运动员到俱乐部去玩，让他们看电影，使他们从心理上摆脱了紧张情绪。在第二天的比赛中，他们个个精神振奋，一举夺得世界团体冠军。

不是常听说集中注意力对比赛更有利的吗？为何还要转移注意力呢？这是因为，集中注意力有一定指向性，应集中在比赛的具体准备工作上，包括在技术战术、器材准备工作上。当这些工作都已准备完毕，就应使自己保持良好的精神状态。但有些运动员却将注意力一味集中在比赛的结果上，担心自己拿不到名次，夺不得冠军，顾虑于自己的得失，引起心理紧张。正确的做法则应当注意调整自己的心理状态，使肌肉和精神都能得到放松，这样赛时才有充沛的体力和精力。比如美国女子马拉松运动员伊诺特，在第23届奥运会上夺取了金牌，她的赛前心理调整十分有趣。在比赛前四天，她到山里采草莓，第二天在家里做草莓酱。她这是为了对赛前的

体力进行调整，一面又做了自己最喜欢、最感兴趣的事情，使赛前获得一种愉快、欢乐的情绪，精神上得到松弛，有利于比赛中运动水平的发挥。从生理规律来看，大运动量后经过一段时间调整，能得到超过原来水平的超量恢复。伊诺特的赛前调整在这两点上都获得了成功。

转移注意力的方法很多。做自己感兴趣的事是一种方法，唱自己最喜爱的歌，想自己最快乐的事，看自己最感兴趣的书，听自己最喜欢的音乐等等，都可以。这些都能使运动员心情愉快，轻松地去迎接比赛。此外转移注意力，还可通过一种新异的强烈刺激引起兴奋，来抑制容易产生紧张情绪的杂念。这种新异的、强烈的刺激，可以是严厉的责备，或是大强度准备活动，或是高声的叫喊，甚至可以用激将法。不过这种强烈刺激手段是应急措施，一定要在对运动员性格和心理活动十分了解的情况下运用，目的是使运动员产生增力性情绪效应。对于不同的对象要用不同的方法。

另外，“中断思考法”也是转移注意力的有效手段之一。第23届奥运会美国心理咨询部主任梅依博士，曾在来沪访问期间介绍了他所采用的这种“中断思考法”：即让运动员强制自己停止思考，以转移注意力。这是一种排除不良干扰，建立肯定的、有利于比赛的心理定向方法。这种方法分为三

个步骤：

第一步：自我命令“停止思考”，可用默念或有声命令自己“停止”，甚至可以做一个强烈拍击桌子的动作，以增强外界刺激，使注意力转移；

第二步：就是头脑思考暂停一瞬间；

第三步：立即去想一个新的事情或事物，可以是眼前看到的東西，也可以是一件你最感兴趣的事，但要与比赛无关。

这种方法要在平时多练习，使用时就很方便。

总之，转移注意力是运动员在赛前经常运用的重要心理训练方法。世界网球巨星伊凡·伦德尔在赛前就常采用这个方法。他说：“赛前我尽量过一种正常生活，外出看电影，吃一餐饭，同朋友消磨一些时间，我感到很轻松，在比赛时也就会大大减轻心理压力。”

张燮林的魔球

错觉原理的应用

六十年代的乒乓国手，现任中国乒乓球队教练的张燮林，当年在以进攻为主要发展方向的潮流下，他却逆潮流而闯出了一条守球打法的特殊路子，推动了乒乓球技术的发展，名噪一时。

张燮林的守球以削球为主，能在稳守中助攻，别具一格。尤其他那手上动作变化多端，使人难以捉摸，乍看仿佛同样的动作而削出球来却大不一样：有的球转，有的球不转，往往使对手产生种种错觉而失

误。因而他的这种削球被乒坛誉为“魔球”，张燮林也被称为乒坛“魔术师”。

张燮林的魔球，妙就妙在能使对手产生错觉。错觉是一种有趣的现象，在体育运动中经常会出现。在训练和比赛中，充分利用错觉的原理以达到某种目的，相当重要。