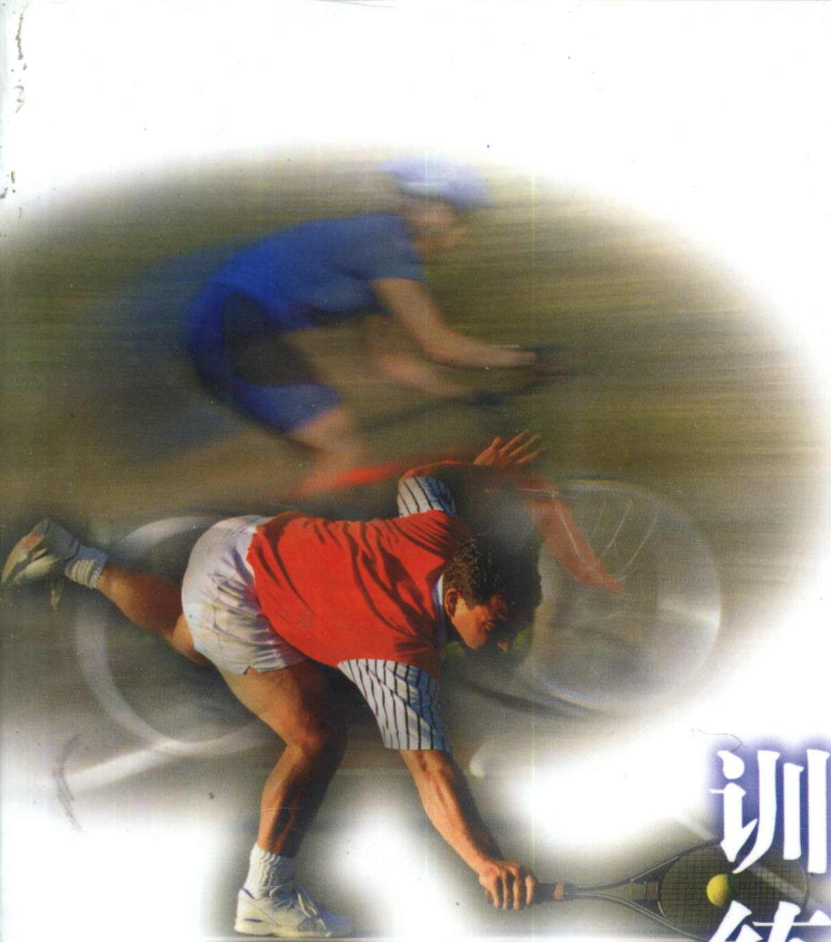


竞技心理

主编 / 王新胜
顾玉飞

训练与调控



北京体育大学出版社

61

5.20.67
113

竞技心理训练与调控

王新胜 顾玉飞 主编

北京体育大学出版社

策划编辑:孙宇辉

责任编辑:孔垂辉

审稿编辑:鲁 牧

责任校对:孔垂辉

责任印制:长 立 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

竞技心理训练与调控/王新胜,顾玉飞主编. - 北京:北京
体育大学出版社,2001.11

ISBN 7-81051-661-2

I. 竞… II. ①王②顾… III. 体育运动-心理训练 IV.
G804.86

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 074775 号

竞技心理训练与调控

王新胜 顾玉飞 主编

北京体育大学出版社出版发行
(北京·中关村北大街 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京雅艺彩印有限公司印刷

开本:850×1168 毫米 1/32

印张:5

定价:10.00 元

2002 年 7 月第 1 版第 2 次印刷

印数:2501—4500 册

ISBN 7-81051-661-2/C·558

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

编者的话

运动心理学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。运动员的心理调控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和调控显得尤为重要。在全国体育界大力备战全国第九届运动会之际,特别是北京申办 2008 年奥运会的成功,为竞技体育的学者们提供了绝佳的研究机会之时,研究和探索竞技心理训练与调控,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,安徽省射击协会和安徽省体育科学学会的几位长期参与竞技训练和体育科研的管理人员与科技人员,在参阅了大量文献的基础上,综合了多个运动项目多年来实际心理训练与调控的经验,编著了这本《竞技心理训练与调控》,以供广大的体育工作者在实际运动训练中参考。全书共分四章十二节,较为系统地阐述了运动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,在书的第四章附有典型的心理训

练和调控的案例供读者参考。

本书由王新胜、顾玉飞负责组织编写、把关工作；李燕负责统稿校稿和出版工作；周红勇负责编写第一章第1~4节；袁守龙负责编写第一章的第5节，第二章第1、2节和第四章的第1、2节；姚明旭负责该书内容的框架设计，编写内容的技术统稿及第三章第1~3节。

在撰写过程中，得到了北京体育大学田麦久教授的大力支持和指导，对全书的结构及内容提出了重要的建议，使本书得以进一步完善。在此，全体编写人员对田麦久教授的辛勤工作表示由衷地感谢和敬意。在出版过程中得到安徽省农科院朱永和同志的鼎力协助，在此一并致谢。

书中不当之处，敬请各位专家和读者批评指正。

目 录

第一章 竞技心理基本原理	(1)
第一节 运动心理学的基本概况	(1)
一、心理学概述	(1)
二、心理学与竞技体育	(4)
三、我国运动队心理训练的现状	(6)
第二节 运动心理学的基本概念	(8)
一、认识过程	(8)
二、情感与意志	(15)
三、个性心理特征	(19)
第三节 心理状态	(25)
一、心理状态概述	(25)
二、心理状态的种类	(30)
第四节 竞技心理训练的基本理论	(34)
一、竞技心理训练概述	(34)
二、竞技心理训练理论的再认识	(39)
第五节 不同项目竞技心理特点	(46)
一、技能主导类项群制胜心理特点	(46)
二、体能主导类项群制胜心理特点	(58)
第二章 竞技运动心理训练方法	(63)
第一节 心理技能训练基础	(63)
一、心理技能训练的阶段	(63)
二、心理技能训练的过程	(64)

三、教练在心理技能训练中的作用	(64)
第二节 竞技运动心理训练方法	(65)
一、目标设置训练	(65)
二、放松技能训练	(70)
三、表象技能训练	(75)
四、注意技能训练	(78)
五、暗示训练	(83)
六、模拟训练	(85)
七、应激控制训练	(89)
八、心理战术训练	(95)
九、生物反馈训练	(102)
第三章 竞技比赛心理调控	(105)
第一节 赛前心理准备	(105)
一、教练员人格自我完善的重要性	(105)
二、赛前常有的几种心理状态	(105)
三、形成最佳竞技状态应做的主要工作	(107)
四、合理应用心理能量原理使竞技水平达到最佳 状态	(107)
五、如何激发运动员的比赛动机	(109)
六、树立正确的比赛心理定向	(110)
七、如何处理赛前运动员对比赛结果的偏重	(111)
八、赛前教练员的言谈举止	(112)
九、训练水平高而比赛表现不出来如何处理	(112)
十、运动员怀疑自己的技术动作应如何调节	(113)
十一、运动员对比赛期望值过高应如何调节	(114)
十二、如何消除“目标恐惧”	(114)
十三、比赛前失眠的调节方法	(115)

十四、运用“三合一”理论指导运动实践·····	(116)
十五、比赛前的心理准备所包括的主要内容·····	(117)
十六、赛前准备方案的撰写·····	(118)
十七、如何安排赛前的模拟训练·····	(119)
十八、赛前心理动员的要求·····	(120)
十九、重大比赛前应如何对待运动员·····	(121)
二十、赛前可使用的心理战术·····	(122)
二十一、赛前常用的心理调节方法·····	(122)
第二节 赛中心理控制·····	(123)
一、比赛中的心理调节方法简介·····	(123)
二、比赛中的心理控制·····	(125)
第三节 赛后心理调整·····	(133)
一、赛后心理调整的意义·····	(133)
二、赛后的心理调整·····	(135)
三、比赛失败应如何处理·····	(136)
四、运动员受到挫折应该如何处理·····	(137)
第四章 竞技心理训练案例·····	(139)
第一节 竞争心理训练注意问题·····	(139)
一、系统性问题·····	(140)
二、阶段性问题·····	(140)
三、动态性问题·····	(141)
四、特异性问题·····	(141)
五、整合性问题·····	(142)
六、保密性问题·····	(142)
第二节 心理调控案例·····	(143)
一、综合调控,适时诱导·····	(143)
二、保护信息环境,控制参赛情绪·····	(144)

三、实力就是信心	(146)
四、陶璐娜在奥运会上的成功与遗憾	(147)
五、轻装上阵，理清思路	(148)

第一章 竞技心理基本原理

第一节 运动心理学的基本概况

一、心理学概述

心理学是近代兴起的新兴学科，在近百年的发展中，其理论和实际应用两方面都获得了长足的进步。分支涉及社会各个领域，与人们的生活、工作、学习紧密相关。它不仅仅是一门理论学科，也是一门十分有用的应用学科，尤其是随着社会各个领域的竞争加剧，着重了解人的心理发展，以及开发人的心理潜力将直接影响竞争的成败。这在竞技体育领域中已得到了充分的验证。因此，我们学习心理学，了解心理学理论和知识是很有必要的，是需要认真对待的，对我们的工作也是非常有帮助的。人们应该认真对待，努力学习。

（一）何为心理学

心理学是人类认识自身的科学。要了解人的身体结构，就要学习解剖学；要了解机体的活动规律，它的新陈代谢过程，就要学习生理学；要了解自己的心理现象，就要学习心理学。现代竞技体育运动技术的发展，外界压力的增加，内心世界的变化，直接影响着运动员的活动效果。因此，揭示人的心理现象，了解人的心理发展变化规律，探讨人的肌肉运动感觉、身体位置移动的空间知觉、积极思维的作用和方法等等，是非常现实而有意义

的。

人的心理现象是心理学的研究对象。心理现象十分丰富和复杂，根据人脑对客观现实反映归类为几个层次或类别。

首先，客观现实作用于人脑，使人产生了反应活动，我们把这种反应活动的过程称之为心理过程。它包括感觉、知觉、记忆、思维、想象等认识过程和情感、意志过程，这是人基本的心理活动现象，舍此就不存在人的心理；其次，在人们进行认识、情感和意识活动时，无不打上个人特点的“色彩”，譬如认识选择性和认知方式的不同，完成活动的质量、效率不同，表达情感体验和行为活动的方式也不同，这就是每个人身上所表现出的个性心理特征：即兴趣、能力、气质和性格。它是人的心理现象的另一侧面，反映着人与人不同的心理风貌。

心理过程和个性心理特征构成了人的心理现象的全貌。揭示人们这种心理现象的发展规律就是心理学。

（二）心理过程

心理过程是心理现象的基本形式。就人类来说：心理过程是人脑反映客观事物的活动过程，是形成心理状态和个性特征的基础。由于客观事物的无限复杂多样性和层次性，人与客观世界的关系及其相互作用的方式也极为复杂多样。因此，人的心理过程具有多种多样的形式和不同层次。认识过程是人们认识客观世界的过程，它通过感觉、知觉、记忆、表象思维和想象等过程实现；而情感通过需要获得特定的体验，产生消极与积极的态度；意志能自觉地确定目标，付诸行动，克服困难，达到既定的目的。人的认识过程、情感过程、意志过程，即知、情、意的过程就是人的心理过程，它们既有区别又紧密联系。情感、意志常常伴随认识过程而产生，而认识过程也总是受到情感、意志的影响。它们之间不断相互作用，循环往复，从而使心理过程由简单

到复杂,由低级向高级发展、变化、加深。彼此既有区别又相互依存、相互影响、紧密联系着。

(三) 个性心理

个性是指在一定的社会历史条件下个体所具有的意识倾向性,它是表现在一个人身上的那些经常的、稳定的心理特征。所谓经常的、稳定的心理特征,就是指一个人在其活动中所表现出来而与别人不同的心理特殊性,它包括能力、气质和性格等方面。简单地说,个性就是一个人的具体的心理特点,它构成了一个人的精神面貌。

个性与心理过程系统地构成了人的完整的心理学。个性是在心理过程中形成、表现和发展的,一个人在实践中所产生的心理过程都影响着人的个性。例如某人对体育运动训练感兴趣,就会经常地、深入地去感知、思考、探索运动训练的方法,吃尽酸甜苦辣,尝到成功与失败,由于认识的加深而产生对体育运动训练这一活动带有情感的心理倾向,这种倾向的形成使人对这一事物认识更加深刻。同样,一个从未进行过体育运动训练的人,就不可能形成与发展他的运动能力,成为热爱某一专项运动的人。

个性特点表现在人的心理过程中,使心理过程带有个人特色,并影响着这一过程的质量。

一个人个性的心理特点总是在他认识、情感、意志活动中表现出来,并且使这一种表现带有鲜明的个人特点。例如具有多血质气质的运动员做事灵活、机敏,容易从兴趣出发但不踏实;而粘液质气质的运动员,做事可能较多血质人踏实、认真、讲求实效。正因为这种差异,人对事物反应也必然存在差异。

由此可见,人的心理过程的效果和个性的积极性水平有很大关系;积极性水平越高,心理过程进行就越顺利、深刻;反之,则影响心理过程的效果。

二、心理学与竞技体育

当前竞技运动技术水平飞速发展，运动竞争日趋激烈，运动员心理因素对运动效能的影响越来越显著。运动员在比赛中获胜不仅受心理因素的影响，而且运动能力的提高与心理能力的增强密切相关。如在 20 世纪 80 年代中期，中国女排在世界处于鼎盛时期，就成为一些体育强国的靶子。在一次香港举行的所谓超级女排的比赛中，美国队、日本队和中国队的相互交锋淋漓尽致地表现出心理因素在左右着比赛的发展。当美国队与中国队比赛时，一开始美国队发挥的非常好，的确达到了超级水平，但最终被中国女排压下比分后，第五局的比赛美国队溃不成军，形成一边倒。接着是美国队与日本队比赛，美国队完全失去了抵抗力，导致这种结果的直接原因就是运动员的心理因素。因为那几年美国队进步非常快，得益于引进了日本教练，并以战胜中国女排为目标。因此，在美国队针对中国、日本两队比赛中，表现出不怕中国害怕日本的心理。再如中国足球队与韩国队，随着新闻媒体的不断报道，中国足球队及中国老百姓都有思想上的感觉，中国队有“恐韩症”。类似这样的心理因素在比赛中起作用的例子在竞技场上不胜枚举。

集体运动项目，由于个别队员的思想情绪波动会影响整个运动队的集体力量。单项运动项目的运动员在对手、裁判、教练、观众的影响下，运动员自身心理也发生着很大变化。如我国跳高名将朱建华，在尚无把握向世界纪录的冲击，并在 2.34 米的初跳失败情况下，他的教练做了一个很果断的决定：直接告诉裁判员将横杆升到 2.37 米的世界记录上。教练员没有对运动员作任何动员，甚至未告诉他将向世界记录冲击，只是深深地看了一眼运动员，运动员通过教练员对裁判员一句高度提升 2.37 米的话及深深期望的一眼，产生了一股强大的力量，这力量来自教练员

对他的绝对相信,相信他能跃过这世界最高的高度。朱建华就在这样的心理状态下一次跳过了 2.37 米的世界新高度。同样是朱建华,在洛杉矶奥运会上,大家从电视转播中都能看见他坐立不安,一会儿站起来跑跑或跳跳。国内、国际的新闻媒体都在关注是否有一个新的世界记录诞生呢?他就是在这样一种压力下,与第一次破世界纪录一样,在次高度上的初次失败而将横杆直接升到新世界记录,结果消耗了巨大的心理能量,以铜牌结束了那次奥运会。可见,运动员的心理因素在运动场上所产生的影响是巨大的。

随着心理因素对运动员技术发挥的影响得到人们重视,世界各国都非常重视对运动员心理学的研究,并进行了大量的心理训练实践,从而保证运动员能稳定地在竞技场上发挥自己应有的技术水平。从许多实践中我们看到,心理训练对运动员取得好成绩是有很大帮助的。如多年前的一次东京奥运会步枪射击比赛上,美国选手格里·安捷尔松,利用改变注意焦点的心理训练,将自己的注意力焦点集中到持枪击靶中心上,使自己达到“入迷”状态,当他结束射击,已成为奥运会该项冠军时,几分钟内都没有“回到”现实的比赛中来。当朋友、教练们来对他祝贺时,他的表情象与世隔绝一样,在过了一段时间后才恢复到自己的正常状态。再从刚刚结束的悉尼奥运会射击比赛看,我国上海选手陶璐娜,在奥运会的射击比赛中,在队友夺冠失利,高手如云、技术水平相差无几的赛况下,力战世界各路选手。通过赛前北京体育师范学院运动心理学教授刘淑慧老师的心理咨询及平时的心理训练,在激烈、紧张的竞争中,她沉着、冷静,取出刘老师临赛赠送她的一张私人照片,照片上的背景是三个令人深思的字“静、净、境”。陶璐娜对自己进行心理暗示,静下心来,抛弃一切杂念,进入“过程决定结果,技术决定名次”的良性认知中,最终获得我国在悉尼奥运会上的首枚金牌,叩开了我国在悉尼奥运会

的金牌之门。

研究心理学,进行心理训练是现代竞技体育的一大趋势。现代竞技体育的竞争,不仅仅是运动员之间的体能、技能竞争,还是国家经济和科技的竞争,是运动员体力与脑力的竞争。从近十年的运动训练趋势看,运动员的训练已是体能、技能、身体恢复、心理技能,甚至包括营养、药物融为一体的综合性全方位的训练。再从运动训练的结果看,竞技水平的高低、成绩的好坏,不仅仅在于拥有天才运动员的数量,更在于是否拥有素质一流的综合性体育科研和教练员的队伍。

三、我国运动队心理训练的现状

运动心理学在我国运动队中的发展还是比较晚的,但发展的速度却是很快。自1980年12月,中国体育科学学会成立,运动心理学会被列为下属的二级学会后,中国体育运动心理学开始走向迅速发展的时期。1985年1月,在成都举行的“心理学在运动训练中应用”专题论文报告会,是中国运动心理学由理论推向实践运用迈出的决定性的一步。人们把在实践中无意和有意识的运用成果通过理论总结,逐步在运动队推广,并有意识、有目的、有计划地组织实施心理训练,从而提高了我国运动员抗干扰的心理能力,为世界级大赛的胜利做了很多贡献。

我国乒乓球队是较早进行心理训练的项目队,他们通过模拟训练从实战出发,创设与世界比赛相接近的训练条件和气氛,即大赛前安排参赛运动员在标准的体育馆训练和进行内部比赛,另外在体育馆里还播放预先录制好的以往世界比赛现场十分嘈杂的录音,以此来锻炼和提高运动员对比赛的适应能力。再就是陪练,许多优秀运动员甘当陪练员,甚至模仿国外优秀运动员的打法,这样可以使参赛运动员预先在类似实战中反复练习和适应,当真正的对手出现时,心理感到比较踏实,能够攻其之短,扬己

之长,取得胜利。类似通过模拟训练来提高自己的抗干扰能力来适应大赛的情况,在排球队、跳水队是非常多的。

中国射击队是世界体坛上的一支劲旅,在他们辉煌成绩的背后,同中国乒乓球队一样,一直重视运动员的心理训练。他们从1980年就开始进行心理训练,注重运动员调身、调息和调心的训练,在吸气时要注意放松的部位(或默念),呼气时默念松,可以三线放松,也可以分段放松,最后达到“心静体松”的效果。这样放松入静练习进行一段时间后,再进行这种练习时,教练员故意说话、敲桌子、敲门进行干扰或有意到具有嘈杂声的环境中进行练习。3~4个月后开始到公共场所如商店、汽车站等来往行人较多的地方进行“入静练习”,起初有的运动员不好意思,怕别人议论、观望,而戴上墨镜,闭上眼睛;以后改为不戴墨镜,不闭眼睛,硬是凝视某点,做到“视而不见、听而不闻”。从1982年5月开始,运动员每天晚上熄灯后练1个小时站桩。

在做以上训练的同时,很有远见的中国射击队总教练赵国瑞认识到,要想解决高水平射击比赛成绩时好时坏的问题,有必要请运动心理学专家来帮助。从1984年起,北京体育师范学院刘淑慧教授应邀出任中国射击队的心理顾问。1988年她主持汉城奥运会科技攻关研究课题——射击运动员比赛发挥的心理研究,在射击运动员心理调节、运动表象再现、生物反馈放松、注意力集中、比赛的心理定向、心理训练和技术训练如何结合等方面做了许多具体的工作。1990年9月7日,刘淑慧教授专门为即将参加亚运会的中国射击队的运动员进行了一次心理教育课,题目是《祝你成功》。她在演讲中,就成功与失败的标准、胜与负的关系等问题进行了辩证的、透彻的分析。在1992年7月底巴塞罗那奥运会前夕,她再次应邀讲心理教育课,题目是《自强者胜,自胜者强》,取得了很好的效果。此后她又进行了“第26届奥运会提高射击比赛发挥能力的综合性心理建设研究”。可以说,目前

我国已形成一套较完整的、实用有效的射击运动员心理训练方法体系。

在我国各省市运动队均不同程度地开展了运动心理训练，或请专家、学者来运动队中进行讲座，甚至很多省市还专门为其运动项目队请来专项心理训练顾问，取得了很好的训练效果。

第二节 运动心理学的基本概念

一、认识过程

学习运动心理学，掌握竞技运动的心理调控方法，有必要对心理学的一些基本概念有个初步认识。就心理学的基本概念而言，首先是认识过程。认识过程又称认知过程，是人类认知、识别事物，获得信息的一种形式，也是最基本的心理过程。它包括感觉、知觉、记忆、表象、思维、想象等。下面我们就认识过程的一些基本概念作一介绍。

（一）感 觉

感觉是作用于感官的相应环境信息在人脑中的直接反映，是人脑对来自现实世界的感官直接信息的觉察与识别。所以，心理学中把感觉定义为：直接作用于感官的客观事物的个别属性在人脑中的反映。它是最简单的一种心理过程。例如，人们对苹果的反应，当苹果作用于人的感官时，它的色彩是通过视觉反应出来的，它的甜酸是通过味觉反应出来的，它的凉热、软硬是通过触觉反应出来的，这是人对外界信号的反应。人还可以对人体器官本身产生反应，如对机体自身各部位的状态，感觉自身的位置、自身的运动，以及饥渴、劳逸、心脏跳动速度等，这些反应都是对客观事物个别属性的反映或感觉。