

应用运动心理学

J·M威廉(美)

杨立能 译

上海体育科学学会体育管理专业委员会
上海体育学院——江西省体委协作办公室

应用运动心理学

J·H·盖德(美)

杨文雄 译

上海体育学院体育教育训练专业运动心理学课程
上海体育学院——上海体育学院附属中学

应用运动心理学

杨立能 李 峰 冯哨球 译
鲍炜冬 李世昌

译者序

最近几年，我的研究兴趣和注意中心，逐渐从体育运动的心理生理学，转向运动员的心理问题。我想探讨的问题的轮廓愈来愈明显，例如：运动员在训练阶段、在赛前、赛中和赛后会发生哪些心理问题？如何解决这些问题？所谓好的心理品质，包括哪些内容？所谓心理训练，包括哪些方面？每一个方面又怎样进行？怎样用心理学的原理和方法激励队员？怎样有效地领导和管理运动员？怎样增进运动队的团体凝聚力？怎样帮助运动员适应运动队生活、协调与教练员和队友之间的关系？体育强国运动心理学的发展情况如何，有没有值得借鉴的经验？运动员过度疲劳或受伤后会产生哪些心理问题？有解决的办法吗？……

我查阅了已经出版的《体育心理学》或《运动心理学》的教科书，它们大多按《普通心理学》的体系编写，解决不了上面这些实际问题。即使关于“心理训练”的章节，也只是蜻蜓点水，读后不能解渴。一度，我替某些出版社审校有关“竞赛心理”的书，有幸先读这些译著。这些译著所介绍的心理技能训练，如“放松技能”，“想象训练”等等，内容具体多了，也能结合具体的运动项目实例，但总感到“水份”还是多了一些，好象豪华餐馆的菜，很吸引人，但不实惠，有吃不饱之感。

1989年底担任上海体院一江西两体委协作办心理保健医生之后，愈感到单有心理生理与临床心理的一些知识，不能胜任运动员的心理保健医生之职，必须补充些与运动员实践

活动密切联系的运动心理学知识技能才行。这本《应用运动心理学》，就是在“求书若渴”的情况下，在诸多同类著作中被选中的一本合乎要求的著作。这本书给予我们实实在在的、比较全面的运动心理方面的知识 with 心理训练的方法技术；它反映了80年代在应用运动心理学领域内最新的研究成果和实践经验；译者开头提出的一些问题，都能在书中得到解答。由于每一章都由专业领域内学科带头人、著名学者、培养奥林匹克级选手的著名教练所写，所以不仅科学性、实用性强，而且文字流畅、实例生动、可读性也强。

在心理保健的工作实践中，我基本上参照这本书中的方法技术，对“协作办”的两个队进行心理咨询、心理训练和心理治疗，取得一定效果，训练者与被训练者双方都感到有了办法，心中踏实，得益匪浅；同时也对心理训练产生了信心。我和几位青年同事们都珍爱这本书，“好书大家读”的想法不禁油然而生。在“协作办”领导张耀辉副教授的热情鼓励和支持下，我们几个志同道合者分工翻译了这本书，张耀辉副教授不仅给予我们具体帮助，承担了从印刷、出版、到发行的全部重任，而且愿意使此书早日为江西队之外的体育工作者、运动员和教练员们尽早共享，这种大公无私的精神是十分可贵的。衷心希望关心、从事运动心理学的有关人士也能象我们一样，从这本书中获益，为发展我国的体育事业、促进体育现代化作出贡献。

我们对上海体育学院、华东师范大学、江西省体委有关负责同志的热忱关心表示衷心感谢。译著中有缺点错误，恳请专家与广大读者批评指正。

本书1、2、9、10、13、14、15、19章由华东师大杨立能译3、4、5、18章由上海体院冯哨球译(杨立能校)第6章由华

东师大李世昌译(杨立能校),第7、8、11、12、16、17章由
华东师大李峰译(杨立能校)第20、21、22章由华东师大鲍炜
冬译(李峰、杨立能校)。全书由杨立能统校,最后由李世昌
总阅校

陈雅如、顾敏权、朱燕、杨茜协助滕写,在此一并表示
感谢。

译 者

一九九〇年八月于上海

前 言

想取得好的竞赛成绩而学习《应用运动心理学》的教练员、运动员日益增多。他们想学习控制竞赛焦虑的方法，想学习如何集中注意，提高信心，提高人际沟通的技术，以及如何促进全队的协调一致。只是到最近，由于科学和经验水平的提高，有了以心理学方法提高运动成绩的丰富实践经验，教练员和运动员们的愿望才得以成为现实。

《应用运动心理学》介绍了许多重要的理论和技术，运动员们掌握这些理论和技术之后，可以提高运动成绩，促进个人的成熟发展。这本书既是体育院校、少体校师生和运动员的合适教科书；也是目前正从事教练工作和运动心理学工作而又未受过正规运动心理学训练的同志们的有价值的参考书。这本书的特点如下：

一、专为教练员和运动心理学工作者而写

过去许多应用运动心理学的著作多为提高运动员的竞赛成绩而写，内容大多涉及心理技能的训练。这些内容对于教练员与运动心理学工作者来说是太狭窄了。教练员与运动心理学工作者必须将心理学知识应用于多种不同的情境，帮助不同的运动员解决不同的问题，这就必须提供他们比较全面的运动心理学的知识。也有一些运动心理学的书，表面上看来很全面，但是深度不够。这本《应用运动心理学》考虑到深度与广度两个方面，是一本较为理想的教科书和参考书。

二、总结了最新的研究成果与实践经验

这本书的内容反映了八十年代在应用运动心理学领域内最新的研究成果和实践经验。每一章都是由这个领域内学科带头人或著名学者、专家所撰写，有的是从他们的名著中精选的，有的是结合他们培养运动员的实践经验——从青少年运动员培养成奥林匹克级或职业选手——撰写的；也有的作者本身曾是著名的运动员和(或)教练员。虽然每章中主要的内容是应用性的，但是也尽可能提供理论和科学研究方面的成果。当然，如果将本书作为研究生的教科书，最好补充每一章所注明的参考读物。

三、本书共三篇22章，内容广泛全面

第一章介绍运动心理学的过去、现在和未来。通过对运动心理学历史的回顾和对未来的展望，使读者了解什么是运动心理学，它的作用，在各体育强国受重视的程度，已经作出的贡献，以及发展的趋势。接着全书分为三篇，第一篇介绍学习，动机，团体动力学，理想的领导行为，以及体育运动中的社会互动作用。为求文字的简明，这一篇的一些章节都以教练为受教对象的形式撰写。读者千万不要误以为这些内容只对教练有用。运动心理学工作者往往发现，在这些领域内他们必须与教练合作，才能提高运动队成员人际沟通的技能，形成队的凝聚力，提高有效的领导行为。学习、动机、社会互动原理既帮助教练员提高工作效率，也能帮助运动心理学工作者在心理技能训练时，在与运动员的交往中，提高工作效率。

第二篇阐述了达到高峰运动成绩的心理训练方法。先以一章讲述达到高峰运动成绩时的心理特征，接着其他各章分别讲述：如何识别理想的竞技状态；如何控制应激和能量水平，如何进行想象训练；如何识别最佳注意状态；如何保持

注意的集中；如何树立信心；如何设置目标，达到目标；如何进行自我催眠。这一篇最后一章讲述了如何综合和实施一项心理训练计划。

第三篇介绍了运动员耗竭、损伤、康复与运动生涯终止所引起的心理问题，这些问题与运动员的训练、比赛、个人发展关系很大，处理得不好会影响成绩，引起心理障碍。这些问题只是最近才受到注意和重视。本书介绍了处理这些问题的方法技术，这是其它著作所缺乏的。

本书总共22章，也可根据需要选用一部分有关章节，作为中等体育专业学校与相应运动队的心理学教材。

四、全书包含了丰富的事例，有不少事例涉及著名职业运动员与体育明星，涉及40多种运动项目，还有不少重要的趣闻轶事，这可使读者增加阅读兴趣，也使运动心理学的理论结构与生活实践相结合，从而使读者容易理解、消化吸收。

志在成为优秀运动员、教练员和运动心理学家的同志们，毫无疑问会从本书获得教益。

作者

目 录

译者序	
前 言	
第一章 运动心理学：过去，现在和将来	1
北美运动心理学的历史	2
东欧国家运动心理学的历史	7
北美运动心理学的未来方向	9
小结	14
第一篇 体育运动中的学习，动机，和社会互动	
第二章 运动技能的学习——为了好的运动成绩	16
学习过程	17
运动技能学习的阶段	19
反馈	22
安排练习计划	27
整体和部分练习	29
心理练习	32
动作技能迁移	33
小结	37
第三章 正强化和成绩反馈原理	38
影响行为的积极和消极方法	38
正强化，促成好事	42
成绩反馈	48
小结	51
第四章 教练——家长双向关系提高运动员体育经验的品质	53

青少年体育运动的目的	54
家长的角色和责任	56
双向沟通	59
教练——家长会议	63
小结	67
第五章 自我实现的预言理论：何时教练的期望变为现实	69
期望——出成绩的过程	71
对教练的一些建议	84
小结	86
第六章 有效团体的运动队	88
团体的定义	90
团体的结构	94
团体的动力学	98
小结	103
第七章 领导的效力	108
什么是领导	109
领导理论和含义	110
领导者如何提高其影响或权威	117
在运动队里发展领导者	121
小结	122
第八章 教练工作中的决策风格	125
决策和人格	125
决策与领导者的独特习惯	126
决策的风格与决策的实质	126
决策过程	128
参与式决策	128

教练员决策风格的规范模型	130
关于教练员决策风格的研究	133
小结	137

第二篇 达到高峰运动成绩的心理训练

第九章 高峰运动成绩的心理特征	139
高峰运动行为鸟瞰	140
高峰运动行为的心理侧面	141
小结	148
第十章 为高峰运动行为设定目标	150
目标设定的研究和理论	152
设置目标的准则	155
对教练员的目标设置系统	160
设置目标时的共同问题	163
小结	165
第十一章 提高运动行为的意识性	168
在体育运动中具备意识性的重要性	170
与技能发展相联系的意识性	171
发展意识性的技术	177
小结	179
第十二章 唤醒与运动成绩的关系	183
唤醒的特性	184
唤醒与运动成绩的关系	190
评估一名运动员的唤醒水平和发挥好坏的关系	198
小结	203
第十三章 调节唤醒水平的放松术与能量动员术	205
肌肉——至——心理的放松技能和方法	211

心理——至——肌肉的放松技术	222
学会如何增加活动性和能量的技术与方法	227
小结	232
第十四章 提高运动成绩的想象训练	233
了解想象	234
相信想象的作用	238
制订想象计划	240
为教练员和运动心理学家备用的想象训练指导书	246
想象计划范例	254
最后的话	257
小结	258
第十五章 提高成绩与确立信心的认知技术	263
自我谈话	265
识别自我谈话	270
控制自我谈话的技术	274
小结	287
第十六章 集中思想和注意控制训练	288
操作性地定义集中思想	289
注意力控制训练	289
小结	303
第十七章 培养集中思想的能力的技术	304
外部因素：保持集中思想的策略	308
内部因素：保持集中思想的策略	311
小结	319
第十八章 自我催眠	321
催眠是一种心理状态而不是一种方法	321
什么人可以被催眠？	324

所有的催眠都是自我催眠·····	325
通过专业人员和个人帮助的自我催眠·····	326
通过系统的自我训练的自我催眠：内部心理训练·····	327
小结·····	336
第十九章 综合和实施一项心理训练计划 ·····	342
谁能从心理技能训练中获益·····	343
谁来实施心理技能训练计划·····	344
何时实施心理技能训练计划·····	345
何时练习心理技能·····	346
心理训练需要多少时间·····	347
评估心理需要·····	348
决定心理训练计划应包括的技能，以及实施这些计划的次序·····	349
为运动员的心理技能训练确立基础·····	352
教授心理技能时的实际问题·····	353
对教练和运动心理学家的建议和道德方面的考虑·····	362
小结·····	367
第三篇 对运动员耗竭、损伤和运动生涯终止的心理学解决办法	
第二十章 运动性疲劳和耗竭的诊断、预防及治疗 ·····	369
定义和诊断·····	370
预防·····	375
治疗·····	382
小结·····	387
第二十一章 运动员的应激、损伤和心理恢复 ·····	389
使运动员易于受伤的因素·····	391

运动员对受伤的反应·····	401
对受伤运动员的反应·····	403
传授专门心理恢复策略·····	405
运动员是人·····	409
受伤运动员：从战争反应中所学到的教益·····	411
小结·····	415
第二十二章 运动生涯终止的危害·····	416
运动生涯终止·····	416
过渡期·····	418
教练员和运动心理学家的角色·····	427
结果与讨论·····	436

第一章 运动心理学：

过去,现在和将来

过去20年内,体育科学的一个新领域已为人们所认识。这个新领域叫做运动心理学,它研究影响运动和训练目的的心理因素,也研究运动和训练的心理效应。运动心理学家研究运动员的动机、人格、攻击与捣乱行为、领导行为、体育锻炼与心理健康、思想与情感,以及在运动中产生的其他问题。此外,运动心理学家教运动心理学课,搞研究,与运动员教练员合作,以提高他们的技能与运动经验的品质。

在运动心理学这门科学出现之前,教练们已经对运动竞赛的心理问题感兴趣了。例如,本世纪20年代,好斗的爱尔兰圣母马利亚队教练奴特·陆克纳就将鼓气讲话作为他的教练哲学的一个重要部分,他为此而很有名气。但是我们应该注意,陆克纳并不是在每次比赛中都对他的队员作鼓气讲话的。他只在特殊场合作鼓气讲话。教练员对当代运动心理学的兴趣远不止竞赛时作一点精神上的鼓气。

应用运动心理学只集中研究运动心理学的一个方面,即鉴别和了解哪些心理学理论与技术能用于体育运动,从而提高运动员的技能和个人的发展。许多教练员和运动员把运动心理学视为决定竞赛优势的因素,这说明应用运动心理学在近年来已有了巨大发展。他们的兴趣从其他一些事情中转向各种心理训练计划,学习各种方法来控制竞赛应激,注意力

的集中，提高自信心，加强队员之间的沟通和协调。心理训练的目的在于使运动员学会始终如一地产生一种理想的心理气氛，在这种气氛下使他们的技能得以最好地发挥。在以后的章节中，我们将介绍使运动员提高技能和获得发展的先决因素，以及其他一些心理学原则与技术。但是这一章里，我们要先概要介绍运动心理学的过去和现在，以及对未来的展望。重点是北美与东欧国家关于运动心理学的实施情况。其他，不作全面的介绍；只选择与本书有关的一些问题。要想获得更全面的了解，请参见维金士·(1984)，沙姆拉(1984)，斯耐德曼(1979)和奥德曼(1984)等人的著作。

北美的运动心理学史

在北美，许多人认为柯尔曼·格利菲是运动心理学之父，他是在相当长时期内第一个研究运动心理学的人。1925年格利菲受聘于伊利诺斯大学，帮助教练们提高其队员们的运动成绩。他写了两本书，一本为1926年出版的《教练心理学》，一本为1928年出版的《运动员心理学》，这两本书被视为经典

-
- 维金士：
Wiggins, D·K(1984) The history of sport Psychology in North America " Psychological foundations of sport" (PP9~22)
 - 沙姆拉：
Salmela(1984) Comparative sport Psychology " Psychological foundations of sport" (PP23~24)
 - 斯耐德曼：
Shneidman(1979) The soviet road to Olympus, Theory and Practice of Soviet Physical culture and sport.
 - 奥德曼：
Alderman(1984) The future of sport Psychology "Psychological foundation of sport" (PP45~54)