

运动心理学文选

H·T·A 惠 廷 编
克 劳 德·莫 诺 原 译
熊 斗 寅 顾 林
姚 志 汉 应 鸿 译
(内部参考)

武汉体育学院教务处
一九八一年六月

说 明

《运动心理学文选》是1972年由英国利兹大学H·T·A惠廷博士在伦敦编辑出版的。法文版于1976年在巴黎出版。由克劳德·莫诺译成法文。本书是从法文版中选译的。

这本文选可以帮助我们了解七十年代西欧的运动心理学研究的某些动向。我们编印，仅供内部参考。

由于我们水平的局限，对书中某些概念和内容的含意不很明确，也来不及进一步研究，其中存在不少的问题。为此，诚望与读者共同研讨。

本书由张桂芬同志对原文的有关问题进行重点审校。由刘先敏、邱宜均同志负责编辑。

编 者

目 录

绪 言	(1)
第一部分 一般研究	(8)
1. 竞赛心理学 (H. T. A. Whifing)	(8)
2. 特殊行为的本体感受控制 (J. Diekinson)	(24)
第二部分 成长发育的研究	(40)
1. 少年儿童能力倾向的发展 (M. J. Deelman)	(40)
2. 弹抛动作技术的发展 (J. M. Cockerill)	(45)
第三部分 感知研究	(54)
1. 知觉特征与运动成绩 (M. G. Jones)	(54)
2. 运动中影响速度和知觉的变化 (G. J. K. Alderson)	(75)
3. 视觉锐敏度与运动成绩 (F. H. Sanderson)	(117)
第四部分 注意和警觉	(144)
1. 注意力紊乱及体育训练过度时体内新陈代谢失调	(144)
2. 影响醒觉生理反应的若干因素 (P. K. Bridges)	(157)

绪 言

按：一九七六年，法国翻译出版了英国利兹大学讲师霍廷编辑的《运动心理学》论文集，该编者在绪论中谈了四个问题：1. 运动心理学是怎样产生的；2. 运动心理学的定义；3. 技术训练的心理学；4. 运动竞赛的心理学。这篇绪言对我们了解这些基本概念和发展趋向似有一定帮助。

运动心理学是怎样产生的

虽然要给运动心理学下一个确切的定义是困难的，但人们今天都普遍承认这样一个研究领域的存在。这一点从全世界有越来越多的运动心理学会的建立、第一份国际运动心理学杂志在罗马出版以及英国运动心理学协会第五届代表大会的召开等方面看出了这一点。尽管在罗马存在国际运动心理学协会的总部，不少个人和有造诣的人参加了这一组织，而每个国家的协会有它的相对独立性，在这些发展的初级阶段，情况是很好的。要建立一个共同的方针是有困难的，因为我们还不太清楚我们应该朝哪个方向去走，事实上还不是向同一目标前进。有一点似乎目前是清楚的，就是教练员和竞技运动员越来越感到需要从心理学实验室为他们提供基本原理和实验结果。而在某种意义上说，有些过去求助于生理学的问题现在转向心理学了。于是不少人对于心理学发生很

大的兴趣并进行深入研究。

教练员和竞技运动员等从事运动实践的人们感到的困难在于不容易接触这方面的情况，或在他们看不到在训练或竞赛中存在心理学问题。总之，这些发现提供了被人称之为“分段信息”；同时在许多情况下，竞技状态决定于各种外界刺激。一个竞技运动员没有能达到应有的水平，可能同时是由于动机、情绪、神经、诊断和教法等原因。如果人们应当承担一种再教育的适当方法，也许要吸收许多概念和成果。通过进行研究和在实验室得出数据针对个别情况对症下药。

同样，一种训练问题，如组成一个有效的足球队，或培养一个世界水平的拳击运动员，要求具备各种概念和发现，这与临床问题极为相似，目的在于克服生物力学、社会学、心理学和教育学方面的障碍。

人们感到与教练员、研究人员接近的一部分困难在于理论研究和应用研究的传统概念。正如米尔迪斯(Meredith)在1966年所指出的：

“人们所期待的有利害关系的被证明了的纯科学真理，采用实验研究而不是纯理论的研究，是科学中最理想的，虽然二等公民在人类事务的杂乱无章的世界里进行探索，但这不能算是纯学者”。

在这一情况下，也许是一个骗子手，这同样是一种概念，它有独一无二意识的日常信息，也就是说纯学者发现了事实，从事运动实践的人对其理论加以应用。

根据米尔迪斯(Meredith)的观点，在这一背景下，把信息分为三类也许是必要的：

1. 分段信息

2. 整体信息

3. 多种信息

正如人们已经提供的那样，纯学者从构成其特点的某一个项目进行研究，产生分段信息。另一个极端是，从事运动实践的人往往有更广泛的知识，但在许多方面，在技术上和其它问题上是比较肤浅的，往往在实践中有大量问题向他提出来，常常得不到满意的答复。

在两个极端之间，往往缺少一种联系，人们可以同情实践了的大声疾呼——显然是徒劳的——要求有个“中间人”，能跨过使两方面分割开来的这一鸿沟。这种情况是不对的，因为人们相信两个极端是独立的。一般体育运动中，人们诽谤纯理论学者的工作，认为是不必要的，正是因为缺少这样一种联系。

研究成果不可避免地或多或少是分段的，而这些成果在应用上有困难，只要它在整体概念上还没有完善。这样一种整体性不能完全实现，除非一方面在仪器测试和实验室研究之间，同观察和临场经验之间存在一种双重意义的行动。

“这一整体性在场地和实验室之间连续地来回联系。再次提出系统的稳定性依靠反馈的情报。” (Meredith 1966)

虽然一般地所有的人都承认体育运动涉及到内在因素，人们可以恰当地说运动心理学还处于幼年时期，它的传播者集合了一批年幼的孩子进行初级教学——他们学习如何提出很好的问题和寻找很好的答案。他们学习什么是运动心理学的术语，他们的相邻术语和称为心理学的其它方面的术语。如上所述，对于最佳的发展来看，反馈信息的中间程序是主要的。关于首先涉及到体育运动方面可以应用的问题的检查，

需要向实践方面的教练员、教师和运动员学习，看什么问题是迫切需要解决的问题。教练员需要了解在运动实践中有哪些心理学的发现已经涉及到。整个说来，本书牵涉到在实验室作出的反馈信息的相反意识是不太发展的。但应该指出，大部分作者有他们的先驱者，他们是在大学和实验中工作的，他们希望在纯研究和应用研究之间建立联系。

为了促成在运动心理等方面的专业研究人员与运动实践中的教练员相互交流情报，北美运动与体力活动心理学协会组织了多次欧洲旅行，专为英国国家队开设心理学与人类运动能力的学习班。

如果没有这样的情报交流和交换意见，运动心理学将会发展缓慢甚至毫无结果。一方面教练员要寻找一种可以立竿见影的提高成绩的训练方法，而理论实验工作者们认为要慎重从事，求得客观证明，希望比较长时期取得较大成果。这两者之间意见相投是可能的，只要理论研究者注意到迫切需要解决的问题，而实践者记住布罗德邦尔（Broadbent）以下的话。

“状态的客观研究的价值在于它为你提供区别真伪的直观知识，第二种价值在于可以提供一种全新的方法，对于从事人的工作的人是一种新奇的东西”。

运动心理学的定义

承认作为一种研究学科分支的“运动心理学”的困难之一在于这方面知识有限，而且几乎没有对这一分支有专门人材的培养，因此对于从事运动心理学的会员无法进行资格审查。这也许是不可避免的，在积累相当情报把运动心理学列入大学课程之前，还需要等待一段时间。报纸和训练手册上

关于这方面的提法对我们是无济于事的，根据他们的说法许多教练员是“优秀的心理学家”或者一个队员是在“心理状态”下失败的。我们明白这是指的什么意思，因为我们与实践者相接触，但仅仅能说明我们要抬高心理学的地位。

在澄清什么是运动心理学之前，似乎有必要先弄清楚什么是整个心理学。

心理学符合下面的总的定义：这是一门研究人类和动物状态的科学。

许多心理学者对这一定义更加精确和专门化：“综合状态”在它的定义里由于微细水平状态与生理学者关系密切。如果认为心理学代表一种知识的统一系统或理论的整体那就错了，而这些是被所有的或大部分心理学者所认定的。事实上对于专门从事这方面研究的人是最清楚的，在不同的分支和各种心理学学派之间存在着相对的差异。同样一个从事实践的心理学者，可以采纳一种精神分析的观点，或者把重点放在生理学、教育学，个体或实验差异，建立各种模式，这几乎与人类综合状态毫不相同，同时，一个运动心理学者可以进行各种运动情况下心理状态的研究，根据其思维、兴趣和动机以及倾向性，显然有纯理论问题和实际问题，这是一个长期引起争论的问题，究竟走哪一条发展道路更为有利和迫切。我认为似乎该应双管齐下，这在当前的发展阶段是必须的。除了这样使二者接近的方法外，别无其它办法。

技术训练的心理學

在谈到运动专家们的综合状态时，我们是指非常高水平的技术实施。事实上—一个球类运动的高级运动员要求有比较复杂的技术。于是不可避免地技术问题成为运动心理学者考

虑的中心问题,因为技术状态在这样情况下是没有止境的,它对获得技术的理论和实践知识是有贡献的。大量的研究工作是在掌握技术方面,而且是当今运动心理学的主要研究课题。

在我们的想法当中,运动意识的技术训练占有重要位置,应该注意到教练员和运动员首先关心的是运动效率。这里人们把训练和效率区分开来,因为影响前者的因素并不一定会影响后者。在各著作中区分大部分基于艾森克(Eysenck 1965年)关于训练的现代理论。当人们想起提供工作效率的可变数目时,要了解这一差异的必要性,特别是实验室人为情况外的必要性是不困难的。而训练是暗示过程,成绩是明显的,是在社会环境中形成的。人们向运动员提出达到高水平成绩的要求,经受环境变化的要求。这种成绩反映了训练水平,但也受运动员竞技状态的影响,人们出现的结果也许是好成绩或坏成绩等等。同时参加竞赛的人有可能对于完成最好成绩表示厌恶,即使是可以达到的。他的竞技状态处于一定程度的抑制。抑制概念包含在他整个的暂时对行为的抵销。人们应该等待这种效率变化的有关结果的个别差异,事实上这些差异是表现出来的。达样的个性特征是当前运动心理学中引起极大注意的问题,但到目前为止,资料仅来自纸和笔的试验阶段。

有一个对运动效率的变化极大的因素和许多实验研究的课题是“动机”,但我们至今还没有完全弄清楚这个字的含意。在竞技运动的背景当中,我们对于“促使运动员的动机”感到兴趣。为什么有必要承担强度训练而获得相应的名次。为什么有些运动员并没有得到胜利的鼓舞而坚持训练?为什么有些残废者还能取得好成绩,而他们也也许是从来不敢

想象的？动机的本质是什么？它们存在普通心理学的内容吗？我们懂得先天因素和环境因素的作用吗？在什么情况下我们应该激励我们的运动员，在什么情况下有必要行使教练的职权或如愿以偿地使他们进行练习？

对于这样一些复杂的问题虽然没有一个简单的回答，但在以下的文章中会涉及这些问题。

运动竞赛的心理学

运动心理学者不仅对人类高水平的运动效率感到兴趣，而且对竞赛情况下的状态感到兴趣，竞赛心理学代表这样一个范围，在这当中对我们上述的大部分问题可以有他们的位置。虽然先天的遗传因素对这种竞技状态的发展有影响，但主要是训练的结果。假设训练在心理学中没有中心地位，竞技状态作为获得的现象来说是一般心理学、特别是运动心理学合法的研究领域。本书第一部分就是刊载竞赛心理学方面的文章。

本书是一本综合性论文集，这里有神经病专家、物理学者，应用心理学专家、教育家和体育家的文章。这样观点上的争鸣体现了运动心理学拥有广阔的天地。当人们研究训练问题和竞赛问题时，要从多方面去研究才能有效果。为了方便起见，把题目分类編集。有些主要文章反映了当今在运动心理学方面的新的观点。这些文章提供了有用的原始线索，作为选定各领域中研究题的新起点。

一九七一年五月于利兹

著者：（英）H.T.A. 惠廷

熊寅斗译

第一部分 一般研究

一、竞赛心理学

H.T.A惠廷

引言

这次大会的名称只有四个字，而对其中的两个字可能将引起一些争论。因此有必要先谈一谈怎样来理解这四个字的含义。

人们通常把心理学理解为研究人和动物行为的科学。

某些心理学家一味追求精确性，他们在对这个词下定义时用了复杂行为这个字眼，因为“行为”，从生物结构这个角度来说，无疑是生理学家更为关心的题材。竞赛的概念，从我们角度来看可以理解为与别人或自然环境作斗争，以达到个人或集团的胜利。

如果我们撇开与自然环境作斗争的概念，只谈个人之间的竞赛，那么，用“竞争”这个词或许更恰当些。让我们想一想，“竞争者”这个词的含义是指与另一个人争夺某个人的恩爱或者某个人头衔的人。（在物资与精神方面与人竞争者）。

尽管存在着与竞赛行为的发展有关的先天因素，但行为本身首先是训练的结果，从而我们可以肯定地说，这种行

为是可以改变的。我相信大多数人都能用一些稍经安排的细微末节的事来证明年龄与不同条件都是使竞赛行为减弱的基础。另一方面，在个人身上所发生的这些变化，可以表明他用斗争的方法获取社会地位所作的努力已转变成保护他已获得的成绩和地位。安德烈为了讨论“地盘”这个概念，提出了以下的看法：

“人们渴望得到生活在那个社会里的地位与群居动物寻求的地盘同样重要，可能某些时候我们会感到更重要。占据地盘这种本能基本上是防御性的，是有助于我们去维护占有物的一种内在的习惯性的能力，追求社会地位基本上是进攻性的，是我们力求控制我们社会对手的一种内在力。在社会上，这两种天生的力量结合在一起。我们通过维护地盘来捍卫我们已达到的社会地位；我们力图通过向我们周围人的挑战来改善我们的生活条件。”

当人们把训练看作是改变行为的基础的过程或者看作是这种变化的潜力，这就构成了心理学的一个尤为重要的题材。因此，作为训练结果的竞赛行为，是心理学家天经地义的研究对象。

一旦从某种角度来研究竞赛心理学的时候，这一题材随之发展起来，并要求有一部完整的著作可查阅。要是你们这样想的话，你们将同我一样感到失望。看来，除了我的极其肤浅的研究外，还没有一个人在这方面能拿出权威性的东西来。假如情况属实，那么我想我们将需要哪方面的文章呢？对包罗万象的心理学一一论证，这几乎是不可能的，而要我让别人去从事这方面的研究则荒唐透顶！我打算做的，是确定我的选择标准——我希望我走的道路是正确的，因为我提供

的情况能使对运动心理学感兴趣的听众感到有益和有价值。

竞赛和合作

谈到竞赛，人们就会自然而然地把注意力集中到合作上去。表面上看，合作是竞赛的反义词。例如，人们可以把鼓励为确保文明与民主社会的基础所表现的合作精神当作基本的教育动机。但是，几乎相反的事情发生了：在所谓的文明社会里，竞争精神很重要，同时最弱者被淘汰了。我们可以相信，体育运动方面的含义不一样，体育上的“集体精神”是集体劳动的派生词。思鲁契提出了不同的观点，他认为：

“这种想法不管看来怎样幼稚可笑，意味着运动鼓励个人去为大家的利益而自我牺牲。他阻止一切，做出牺牲，只为集团而劳动。难道天真吗？当然是的！因为我们的竞争社会所有准则阻碍着类似的利他主义。为什么体育运动上就不是这样呢？事实上，体育运动並不例外。人们合作，但是是为了个人的成功进行的……在由竞赛来维护个人利益的社会里，合作只是在必要时才去寻求的社会里，人的“意志”里滋长着超人的崇拜，这不足为奇。运动，这个集中表现竞争性的东西，不能突然为分享和互助提供有利的场所。人总不是自来水龙头，不能随意把它打开或关上。”

研究这些情况是为了促使人们在其它文化领域中去研究竞争行为，试图发现竞赛的概念是否带有普遍性。萨顿·斯密史指出，人们对体育在作为对人类文化起作用的因素的心理学方面从来没有十分重视过。为了弥补这种不平衡，他重新研究有关运动、田径和三十六个作过详细描写的部族社会以及二十一个只作过片面了解的部族社会的游戏的不同资料，其中指出，非强制性的游戏具有普遍性，而运动则没

有普遍性。人们指出了训练孩子的游戏与不同反应之间耐人寻味的关系，尤其是指出了要达到某一目标时表现出来的忧虑。我们以后还将谈到教育因素对孩子竞赛行为的影响。另一些有趣的文章贯穿训练竞赛行为的思想。

试举克林贝克为例：

“……霍比（部族）的孩子们酷爱兰球运动，但还不能教会他们如何记分。他们对比赛不感兴趣，可就是爱分组玩。”

同样，人们还描述纳瓦乔部落的孩子们爱“打网球”，但他们只是来回扔球，并不想战胜对方。就是说这种游戏与其说使双方对立，不如说是一次“协作”的机会。这使我们想起了我们的孩子在初次学习玩球及一些简单游戏时的背景。他们的举止是合作的反映；他们试图在运动中保存这个球，而不是想通过某种策略去打败对方。从这点出发，我们可以把这种游戏看作竞赛行为的一般范例，而这种竞赛行为是他们在按规则赛球时所需要的。我们必须改变下述态度：阻止对手得球而不是把球给他（他们）。如果说我们的唯一目的是要在一个集体或运动员个人身上培养竞争性，那么这也许是一开始就应该受到鼓励的一种行为吧？

新墨西哥的朱尼人不仅反对杰出的才能，而且是那样的敌视个人的优胜，以致如果某人在今年举行的赛跑中取胜了，来年就不准他参加赛跑！何等大的阻力啊！

有趣的是霍比人也如此，在年幼的孩子们身上既缺乏竞争性又不愿表现自己的才干。格林伯主张，在竞争方面，孩子们在渴望取胜之前至少应该让他们参与社会生活，在社会交往、认知和社会接触等方面要求发达的技术和较高的自我意

识,在这种情况下,合作行为发展得极其缓慢是不足为奇的。

追述这些言论是为了反对让孩子们进行分组竞赛的思想。然而比这更广泛的问题是孩子在一定的年龄是否有能力带着合作精神进行分组比赛——取胜的必要条件——或者“竞赛感”是否已充分发挥,换句话说,他们是否已达到应有的成熟条件。思鲁契较肯定、较扼要地阐述了这一哲学问题:

“荣誉属于胜利者,而今天,在观众多和电视机越来越普及的情况下,这种荣誉也就越来越大。然而,人们也许要问,这一过程是否应该从组织青年足球比赛开始呢。在每一个比赛阶段,在地区、中学生队、大学生队以及职业队的比赛中,人总会是有点感到不适应的”。

问题不再是“孩子们对这些竞赛是否已经‘成熟’”,而是“难道希望他们这么早就参加比赛吗?他们能很好利用时间吗?”面对希望竞争的不同社会的要求,应该充分考虑这一思想;或者说我们要永远保持这种想法,即竞赛引起竞争,我们必须在这种条件下学会生活或详细研究那些能给我们带来变化的方法,朱拉尔在一次题为《自动化对人类的挑战》的很有意思的报告中,发挥了这一最新思想。

萨顿·斯密史在竞争方面为了让人们以各种各样的方式去利用体育的论述,他认为,体育是以文化形式来平息在社会化过程所产生的冲突的方法。

萨顿·斯密史认为,体育是完成这一任务的方式:它减轻了那些想取得成就而事实上不能取得成就的人(尤其是孩子们)的苦恼,同时为完成这一任务提供了特有方法所假设的经验。

他对于“游戏的理论”归纳如下:

1. 賭博性游戏，如“宾果”，

2. 策略性游戏，如棋类，

3. 身体敏捷性游戏，如拔河。

他建议把为“提高文化修养所引起的冲突”称之为假设。这就是说，在既定的社会里培养一个孩子，会在孩子身上引起冲突，即孩子自己想做的与家长及社会将允许他们做的之间的冲突。这一冲突促使人们要在较小范围内认识冲突的表象。因而也使他参加到表示他的冲突状况的游戏中去，并在比真实情况更小的范围内对这些游戏产生影响，使这一冲突缩小到合理的比例。此外，也对他提供了成功的机会。

前面已经提到，萨顿·斯密史为了论证这一假设，对某些部落社会进行了初步研究。1900年他通过对俄亥俄学校孩子的观察，证实了他的预言，并肯定如下几点：

1. 高雅的社会经济集团和妇女比男子更喜欢策略性游戏。他用适合于小组孩子的教育体系来解释，这些小组要求严格的初级“社会化”，心理上的纪律和完全的服从。

2. 低级的社会经济集团和妇女比男子更喜欢赌博游戏。这些团体是根据对一般工作责任心训练，惩罚过多的首创精神以及信仰上帝的恩典等准则。

3. 社会地位高的团体（与社会地位低的比较而言）与男人，比女人更喜欢身体的灵敏性游戏，因为这样的游戏是和为达到一个高水平所进行必要的教育结合在一起的。

选择性注意力与竞争行为

最有用、最有成效地表现出技术的范例之一，是使人掌握处理情况的方式。注意力的概念——说明这一范例的知觉选择——具有十分重要的意义，在发展某种能力的理论方面

居于中心地位。在人们考虑到两种水平能对注意力进行研究的时候，我们将特别注意包括以下两个阶段的水平：

1. 对人们能得到有用的和必要的情况的一个或多个“感知系统”。

2. 在这“知识储存”里选择合适的材料。

我们不愿象约纳斯那样发展有关选择性注意力或知觉的理论基础。当用获得的技术和选择性注意力对竞赛行为进行一般性研究时，人们就要集中研究一种能力，即用有效的方法来正确认识某个对手（或某个敌队）竞赛风格的能力。这种选择性知觉很有用，不过有时也会迁到困难，因为对手或敌队常常试图打乱他们的阵脚来完全阻挡这些知觉，或者使他们错误地估计形势。在这种情况下，就要说到“假象”，并且用诱惑对方能力倾向这个字眼来部分地解释竞赛中的胜利。目前，在我们部门，卡洛尔正在对训练方面进行试验性研究。

我们可以参照两方对手相迁的运动来阐明这一点，如“网球游戏”。在大的比赛中，运动员之间无疑相互都很了解，因此，他们在上场比赛之前，都对对方的比赛风格了解得很清楚。在这种情况下，我们所说的“假象”就没有多大用处了，尽管运动员和教练员对这些竞赛风格的讨论和分析是会有利的。但在一些低水平的比赛中，当人们初次迁到某运动员时，往往怀着极大的兴趣想知道他在开始阶段的竞赛风格。同时，对方又设法不时地变换其手法来掩盖他的竞赛风格。由此，旁观者可以设想，没有正规竞赛风格的运动员有着稳固的优势。这就是为什么有的运动员“估计”了他们的对手后，使局势发生了戏剧性的转变，从而以0：9失败的