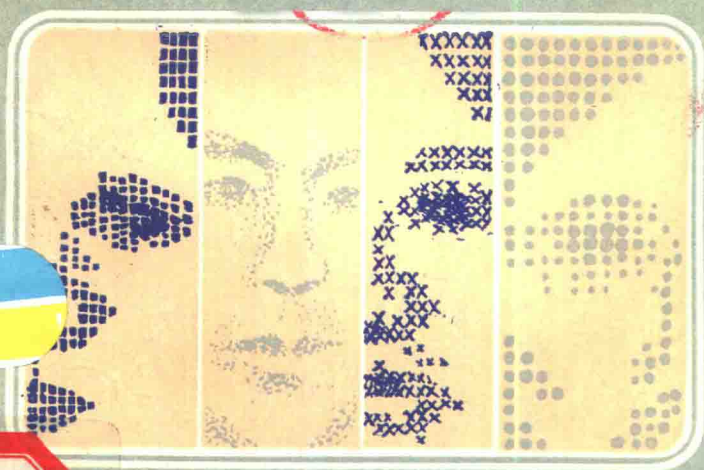


运动心理学 de 方法及运用

【美】理查德·M·苏英 主编



武汉体院学报编辑部 编
优秀运动员心理特征选材课题组

运动心理学的方法及运用

(美) 理查德·M·苏英 主编

《武汉体院学报》编辑部 编
优秀运动员心理特征选材小组

出版说明

《运动心理学的方法及运用》是美国的一本运动心理学论文集，一九八〇年由柏格斯出版社出版。

负责本书编审工作的是理查德·M·苏英教授。全书共收入四十一篇论文。这些论文对运动心理学的某些概念、某些理论观点，作了有益的探讨，同时从多种角度阐明了运动心理学的方法及其运用。

考虑到运动心理学这门学科在我国还是很年轻的，而不少体育工作者、心理学工作者又深感这方面情报资料的严重缺乏，所以，我们约请张桂芬副教授和外语教研室部分同志，从《运动心理学的方法及运用》一书中选译了十八篇论文（有的是摘要翻译），除两篇将在《武汉体育学院学报》发表，十六篇均收在这本册子里。

由于运动心理学这门学科发展比较快，过去我们又研究得不够，所以，在翻译、编辑过程中可能会有一些不准确、不正确的地方，特别是对国外新出现的一些专有名词，把握不大。请专家和读者不吝指正。

目 录

心理学可以为运动员和教练员做些什么·····	(1)
运动心理学的某些概念·····	(11)
运动性格的评定·····	(29)
高级运动员生物反馈和自我调节过程的应用	
——微调作用·····	(37)
运动中的动机作用·····	(46)
动机作用的行为测定法·····	(67)
使用实用行为分析法改变动机作用·····	(77)
注意范围——自我测定·····	(89)
体操运动员对教练员的感知：	
完成动作的能力和教学训练的方式·····	(99)
通过念动训练提高运动成绩·····	(111)
成就训练·····	(116)
积极进取和运动的两种理论·····	(123)
发挥运动潜力的心理技术·····	(128)
暴动和教练·····	(132)
杰出的女运动员的社会心理研究·····	(137)
少年体育运动：	
邪恶的地狱或幸福的天堂·····	(140)

心理学可以为运动员和教练员做些什么

多卡斯·苏珊·巴特

我的研究有两个前提。第一，优异运动成绩的获得决不应该在运动员的个人成长和心理发展之前，虽然运动成绩和个人成长不是矛盾的，但当运动员被别人或被他自己催促或强迫着超过自己的体力水平和个人成熟水平时，却往往是这样；第二，运动员周围的人物（教练员、父母亲、心理学专家、医务顾问等）应该总是记住：是运动员在进行比赛而不是他们自己。同样，心理学专家应该记住他不是教练员。正像有些教练员会扼杀有些运动员的个人体验一样，有些心理学专家也会扼杀运动员和教练之间的独特关系。教练员和运动员之间的建设性的关系对运动员的发展，尤其对获得优异成绩来说，是非常重要的。这里我想起了一名国家体操队的教练员被问到他是如何控制他的队员第一次遇见高难跳马动作时的焦虑的。这位教练员的回答是对队员说：“瞧，傻瓜，又不是你在搞跳马，是我在搞跳马！照我说的做就行了。是我在教跳马！”这种教学方式如果在一个时间内重复多了，就会使运动员丧失随着技能提高而产生的反馈，妨碍他的进步。一个心理学家带着所有的答案步入现有的教练员和运动员之间关系中，能破坏这种教学关系的自发性。我提到一种关系，在这种关系中一位受钦佩的教练员为运动员设计了一

个意象或角色，同时为他达到这个角色的势位制定了所需要的技能。按照上述两个前提（第一，运动员个人成长先于获取成绩；第二，心理学家只起补充作用，切不能代替运动界已有的各种人物角色的作用），一个人在运动场上至少能够受到应用心理学的帮助。

据巴特1973年和1976年文章中说，现在到处流行着一种运动动机作用图式纲要。简单地讲，它提出运动动机作用有四层次：生物性的、心理性的、社会的、继发强化作用（可以是内部的，也可以是外部的）。第一层是基本的生命能，是生物性。它可以通向第二层（心理的）引起攻击、冲突和能力动机。这些动机作用在任何个人都或多或少地存在着。心理动机作用（攻击、冲突和能力）的这些能模式在康拉德·罗伦兹1966年、西格蒙德·弗洛伊德1961年和罗伯特·怀特1963年的著作中分别进行了大量理论上的论述。所有各种观点都有所修改和发展，但基本上都保留了动机作用的内容。

将前面所说的运动动机类型予以扩大，我们可以这样说：攻击型运动员具有很多“能”，因此显得热切、活跃和冲动。如果他们遇见挫折就很容易责怪别人，语出偏颇和人身攻击。冲突型的运动员（弗洛伊德称它为“神经型”）表现不愉快、常常诉苦，总是有借口，对自己的诺言总是迟迟不予实现。如果这种运动员获得显著成就，他们的自我专注和心情常常是教练员和同队队员的灾难。以能力为主的运动员趋向于成熟和洞察自己。由技能提高和熟练产生的内部反馈使他乐于运动。他总是追求新的优异成绩和新挑战。

作者的理论是：在运动动机作用的第三层，即社会和竞争的动机作用大多是从心理层中的攻击型和冲突型演变而来

的，而合作的动机作用则多是从心理层的能力型发展而来。竞争与合作动机作用都是受社会强化作用（第四层）的严重影响。由竞争引起动机的运动员会不惜任何代价去取胜对方，以便获得外部报酬，如钱、承认和地位。由合作引起动机的运动员则较多地需要自我满足感、信任和健康感的报酬。

然而，由于我们很多机构的社会作用就是批准和举行只有胜者和败者的比赛，因此，即使是能力型的运动员也必须强迫自己有一些竞争性。另一方面，进攻型和冲突型的运动员必须从完成项目中得到一些“能力”反馈，否则就会变得比他眼前这样样子还更容易受到社会挫折。最后，一个竞争型的人只要能符合一系列规章制度，或者要成为队的成员，就可以受到鼓励而变得合作一些。因此，完全有理由可望在“攻击”与“合作”、“冲突”与“合作”、“能力”和“竞争”之间有一种适当的相关。

我最近制定了一些短小的测量表，用以测量运动动机中的攻击、冲突、能力、竞争和合作。使用这些表主要证实了前面所说模式和与优异运动成绩有关的能力反馈。

怎样鼓励运动员的能力动机作用呢？第一步，我相信只要给教练员和运动员介绍各种不同的动机结构，让他们讨论就行了。讨论常常是结合他们测量表的特点图象进行的。当教练员和运动员认真讨论他们在运动中的感情和体验时，大多数人承认能力的报偿，并能辨认妨碍他们体验这种报偿从而妨碍在运动方面发展的个人或社会事件。下面举两个例子说明这种讨论是怎样发生的，一个是前面说的观点运用于运动个人的例子，另一个是应用于团体的。

对运动员个人的建议——例一

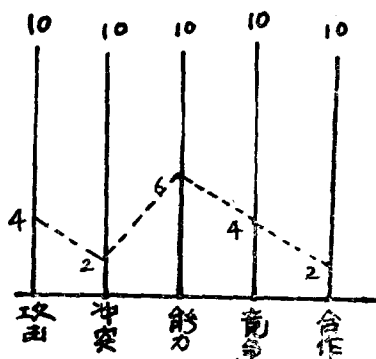
运动员的需要和他们与教练员的关系是千变万化的。因此心理测量永远不能代替教练员或运动员不断地需要评定和试验自己的态度、目的和训练程序。然而心理测验能够展开讨论和思考的领域，使运动员和教练员能更紧密有效地合作。我总是给教练员和运动员提出一些“看法”形式的心理知识让他们去试验，而不是作为已成功的“事实”让他们接受。

我施行了一种“运动原始记录”，包括前面说的结构测量表，对象是代表各种不同运动项目、年龄水平和能力的许多加拿大、英国和日本运动员。通过“记录”时要求参加者用一项运动一个闲暇活动作为基础来回答在他们参加或比赛的最后一个月中从未有过的感觉：健壮？（代表攻击），为没有做好感到有愧？（代表冲突）；感到从未有过的愉快？

（代表能力）；喜欢去试争锦标（代表竞争）；或者喜欢和别人分担观点和战术？（代表合作）。每个测量表有十个这样的题目，要求参加者回答：“是”或“不”。题目的内容是以代表每个高水平的动机作用成分的行为描叙为基础（参看1976年巴特的著述）。

下面是三个女运动员的测量图。它们经过特别修改以便在不改变运动员的真实分数的情况下不可能识别出运动员个人。

测量图一代表的运动员曾一度是全国冠军。此图基本上示出动机作用的结构型式并有一些条件限制。她的能力、动机作用方面得分最高，说明她接受了大量内部反馈，这些反馈是以她从运动成绩中感到愉快和健康这种形式出现的。攻

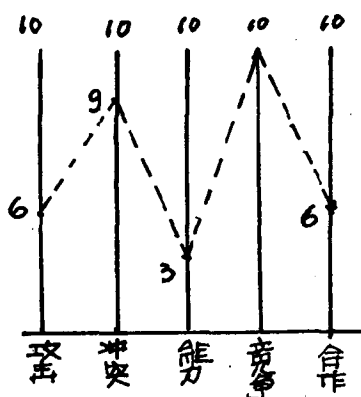


测量图一。翻译：一名美国冠军；女；20岁。

击和竞争居第二位，表示她用能力和干劲走到别人前面了。如果她没有成功这就可能遭受挫折。冲突的得分低，这是好事。合作得分也低，因为她感到自己和所在运动队的关系不大（合作分数低）。这位运动员万一遇见一系列的挫折和失败，也许就无动机去坚持运动。“冲突”得分低在一般个性

正向图中也得到了印证（该图这里没有示出）。图中显出的特点是健康感、家庭支持感和个人与社会很多事物及风习相融合的感觉都很强烈。对这样的运动员应该鼓励她加强能力方面的特点，努力使她将社会义务转入运动中去（从而增加“合作”性）。现在她表现出与熟悉的北美人性格的一致性，看重家庭和社会价值，对自己家庭以外的其他人的需要则漠不关心。

测量图二中“冲突”和“竞争”很突出。这名运动员在参加运动比赛中很不愉快（感到内疚、哭泣、疲乏、喜怒无常、神经质），同时认为把别人远远抛在后面是一股竞争的压力。正如所期望的那样，她感到对同队队员或对方队员的“攻击”，虽然“合作”还可以，但是较低。她有一个积极性的特点，就是认为自己可以合作，因为这位姑娘与运动集体

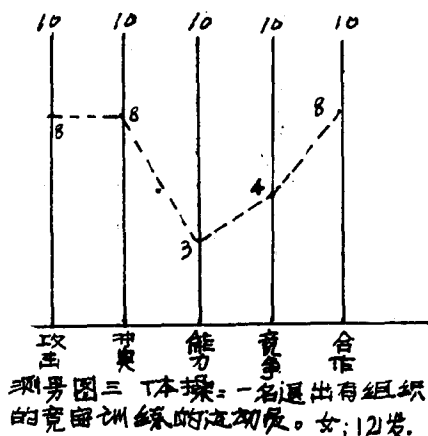


测量图二：羽毛球：一名很有才能的运动员的成问题的特质图。

是一致的；但是“能力”低却是一个严重的问题。运动员的家庭背景能说明这个测量图的特点。姑娘的父母亲关系破裂，这对她关系很大。父亲和母亲都要求她在运动中成功。从总心情来说，姑娘描述自己是不幸的人。这种测量图提示对一个被认为运动能力很强的人训练策略集中于发展运动员

在运动中对“能力”感的意识。此外，教练员要承认并切实减少对她成绩的压力。还要和她讨论“冲突”得分高的情况。为什么在运动中会感到不愉快？可以做些什么来减轻这种感觉？教练员和队能够帮助她吗？可能教练员和运动队都能缓和她在运动中感到的压力，而运动项目已经补偿了她对父母亲关系的失望。

测量图三中的体操运动员在回答“运动原始记录”后不久就退出了所在的俱乐部，她的回答使教练员提出了一些有趣的问题。对这样一名可能要退出运动的人，教练员应该或者可能花多少时间使她产生动机并继续训练计划。这位姑娘说她将放弃运动，因为她的教练员对她太狠，父母又逼她出成绩。她是被教练员评为中等能力的运动员。她认为在运动动机方面她有许多不愉快的感觉（“冲突”）。她有些生气



（“攻击”），在运动中很少体验到“能力”。她竞争性不强，但合作性强。她通过与同俱乐部的其他成员欢乐相处和他们的关心满足了自己一些交往欲。这样的运动员应该每星期安排一次集体讨论，有教练员在场，讨论集体的和个人的

目的。如果这位姑娘的交往需要通过俱乐部得到了满足，就可以从她自己那里获得新的内部反馈（“能力”），又能在一个时期内进行训练比赛。这样，她也许不会退出训练而成为俱乐部其他成员的支持者（即使她的才能不高）。可是值得注意的是在与我们的前提保持一致时，如果一名运动员在自我测量以后选择退出训练，这一决定应该得到大家的支持。应该在她离开俱乐部时使她懂得如果将来任何时候她感到训练对她有好处就可以回来。对集体训练的提议——例二

我在应一位希望探索心理学在训练中的用途的教练员邀请时，给他的成员安排了“运动原始记录”和“个性调查表”的测验。这个游泳俱乐部由一些受过良好训练的教练员领导，组织得很好、干劲很大。成员的年龄在7—16岁之间，每天训练三小时，每年训练十或十一个月，有时参加比赛。考

考虑到时间和场地，我只给12岁—16岁少年组的运动员提出了一些意见。这组使教练员最关心的是组员的动机作用水平低，要退出俱乐部。动机问题之一是成员们不能象教练员所希望的那样有很强的动机和渴望，退出的人很少却使教练员感到失望，从而也成了问题。

向运动员提一些十分简单问题就可以得到教练员所需要的重要情况。例如，向眼前这一组队员提出他们是否考虑过放弃运动训练，是什么理由。此外，要求他们写出教练员最好和最不好的地方（或他们想教练员怎样做较好），说说他们自己在运动方面的雄心以及他们的父母对他们所在俱乐部所起的作用。

十名游泳少年运动员中有8名曾考虑放弃这项竞技运动。他们的主要理由是游泳使他们没有时间和朋友们一起，做学校的作业，参加感兴趣的活动。这些少年说出了年青运动员关于训练的心里话。怎样使比赛（“竞争”）的干劲和其它方面的发展和成长调和起来？这个问题没有一个简单的解决办法。如果发展另外“能力”的要求胜过他所选择的运动项目的需要和所体验的“能力”反馈，动机作用就会下降，继续训练就会成问题。没有动机的少年是在父母或者教练员的压力下继续训练的，况且不是积极建设性的。另一方面，当其它引诱物干扰一个有动机运动员的发展时，父母或者教练员要鼓励他去克服困难。每个运动员和教练员必须做出决定：在发展运动能力方面自己可以投入多少时间。只有他们之间的私下了解和密切交往才能做出最好的决定。运动员和教练员集体讨论可以弄清运动员的这些情况。

总的来说，少年游泳运动员个性测量图表现出对自发

性、娱乐和自由嬉戏的高度需要。此外有相当数量的人对他们环境中的人们十分敏感，并深受他们的威胁。这两个因素可以认为是青少年们的特点，尤其在检查他们与教练员之间的关系方面特别重要。这些游泳运动员把教练员的支持了解和关心运动员个人的需要看成教练员做得好的方面。这位教练员作为运动的训练者、技术员和教师，其功效是第二流的，并且实际上比这还低得多。教练员最坏的地方是不耐心。对个别人不关心，当众使运动员难堪。所有这些发现都十分重要。首先，围绕着这个俱乐部所有的人（运动员、教练人员、父母）都同意并且认识到在竞争情境下最重要的是游得出色，注意到这一点是很重要的。可是运动员还说这不能优先于运动员个人的需要。其次，个性特点图和游泳运动员的自由反应（回答）表明在自由游泳情境下发展能力的强烈愿望。

我们和教练员讨论时提出几条建议供他们考虑。我们曾注意到，与青春期运动员打交道往往要做不受驾驶的个人的工作，因此在心理发展方面所花的时间比处理青春前期或青春后期的运动员多一些。处理青春期运动员时，各种不同行为、性情和自我关注都应看作是意料中的事，不能当作意外。为了处理好这一点，我建议教练员中有一人参加约八岁的运动员小组的讨论会，每星期一次，时间很短，讨论关于个人关注和游泳的事情。其次，我们根据个人的回答和测量特点图提出那些运动员可以催促去努力训练，因为他们要继续从训练中体验“能力”；还提出那些人曾告诉我们说他们很敏感，焦急不安，不希望当前的过程中被催促。我们建议这些小组在训练中都可以强调各组不同的特点。第三，我们建

议在训练计划中安排一些不同花样的很短的自由时间，以便满足所表现的自发、试验和兴趣的强烈需要。第四，建议父母每月与教练员进行一次很短的面谈，使他们的需要、问题和关心事项得到解决。第五，就每个游泳运动员的心理需要提出建议。最后，鼓励教练员在组织工作、加强队的合作与热忱，还有训练技术方面要很出色，以便自己的工作效率跟上游泳运动员训练的需要。很明显，俱乐部的大多数成员对教练员们的努力和能力都比较满意。

这篇报告扼要地介绍了将心理学原则应用于运动员个人和运动队，使他们在运动中发展成长。

（上接 127 页）

我们是否确立了运动项目的积极进取型式，哪些是可接受的，哪些是不可接受的，从而使技术的造诣成为重要的目标吗？我们是否可得用更严格的规则去限制，约束运动中的暴烈的积极进攻、挫折和对敌行动吗？当作体育计划和高等学校校际比赛日程安排时，我们是否考虑过不同类型的运动对积极进取达到的水平所产生的效果吗？

既然积极进取，不管是本能的还是学来的，都是我们最普及的活动的组成部分，我们必须回答上述这些问题，因为运动比赛将继续影响美国社会。

刘万寅译 张桂芬校

运动心理学的某些概念

威廉·P·摩尔根

这篇文章的主要目的是提出一系列心理学概念，它们可望为运动医务工作者、教练员、训练人员和体育工作者在日常工作中所采用。这些概念是我和同事们经过过去八年的研究后提出的。

概念一 不同项目运动员的心理状态和心理素质也不同。

这一特点已为无数科学研究所论证。有兴趣的读者可在早些年古柏（1969年）、科弗和约翰逊（1960年）的文章、以及近来克罗尔（1970年）和摩尔根（1972年）的著作中找到详细的论述。然而，我们也曾注意到这一点：尽管各个项目的运动员具有特征测验图（摔跤运动员是外向型，马拉松运动员是内向型），但这些项目中成绩十分优异的运动员都超出了该项目的图型。

诚然，摩尔根和考斯蒂（1972年）曾发现：波士顿马拉松运动史上最成功的马拉松运动员中有一名的特征测验图型，一般是属于世界水平摔跤运动员的特征图（摩尔根1968年）。虽然在我们大部分的研究中都见到了这类个别例外。但是，不同项目运动员的心理特征和心理素质也不一样的这一事实还是存在。摩尔根和约翰逊最近的调查研究（1928年）强调了 this 观点。他们研究了威斯康辛大学1960

到1964年各届入学新生中运动员的MMPI测验图。他们还从这些班次中任意选择了一百名非运动员新生作为对照分析，发现每届运动员的各MMPI测验结果与非运动员的不同，而且还发现某些运动项目之间的一贯差异，这些差异一般在五届新生中反复出现（反造）。有关这一调查研究的全部发现将详载于另一篇文章中。

含义 象在某一特定项目运动员之间一样，不同项目运动员具有不同的个性结构。因此，可以假定他们有不同的心理需要，从而应该以个人化方式来对待处理。对小组采用心理方法，就象以一个组为单位开医疗处方一样，都是没有效果的。换句话说，必须考虑已经个人化的需要。更深一层的含义是那些负责照顾和处理运动员的个人，必须彻底熟悉运动员的个人历史。同时，有关处理的任何决定必须以各方面（如：教练员、训练人员、队医、或者是同队队员和运动员本人）提供的情况为依据。这一点，在第七届东南亚太平洋地区（SEAP）运动会诺尔·阿扎·海米德（Nnr Azhar Hamid）跳高成绩不够理想而受到重视。诺尔就他攻七呎大关失败一事说道：“我的目标是为新加坡夺到金牌。这一点我已经做到了，而七呎却仅仅是个梦想。”（栾和科伐西克，1966年）。

虽然也许有人想把诺尔的话归之为文饰，但也可以看成是它反映出诺尔本人树立了一个有力的目标。也就是说，他在东南亚太平洋地区运动会上拿走一块金牌；他的同胞为他自豪；国内外运动员同胞们都崇敬他；还有一点也是同样重要：这加添了他实现“梦想”成绩的信心。当然，如果诺尔这次跳过七呎，他会更努力争取下届亚太运动会取得更好成

绩。这种成就的内在危害，是有可能在蒙特利尔奥运会之前的准备期间过早地出现成绩高峰。我们想起了威斯康辛大学的帕特·马兹多夫（Pat Matz—dorf）。他1972年创造了跳高的世界纪录，但却没有资格参加同年后一些时间成立的美国奥运会代表队。我当时的临场印象以及我和一些教练员、训练人员、队医和运动员们的交谈，都说明诺尔和马兹多夫具有类似的个性结构。对确立运动目的和运动方面自我建树心理学有兴趣的读者，应该参考奥及尔维耶和都特柯在“害怕成功的恐怖症”一文（1966年）的讨论。在诺尔比赛的那天和创造纪录的第二天，给诺尔做过医疗的队医、按摩师、牙医以及我进行的交谈指示了一个以痛觉体验为中心的心理学镶嵌模式。虽然泄露这方面的详细情况会破坏对专项的信心，但是，如果简单地说，诺尔的成绩是与重要的心理因素有关，这是公正合理的。

结论 使与运动员发生联系的一切人员知道在高度个人化的基础安排运动员的需要，是绝对必要的。换句话说，必须了解自己的运动员。有关训练强度和时间的长短的决定，也象确立目标一样，应该以来自教练员、训练人员，队医以及诸如运动生理学家、运动心理学家或者精神病专家（如果能）一类的顾问所提供的客观情况为基础。

概念二 高水平运动员的心理图型通常不同于低水平运动员的图型

这一特殊观点并不是所有研究个性的体育运动科研人员都赞同的。摩尔根新近编写的书中（1972年）对这一概念有详细的论述。其中的材料足以简单地说明，看不出不同能力水平的运动员之间的心理差异，在很大程度上反映了一些方