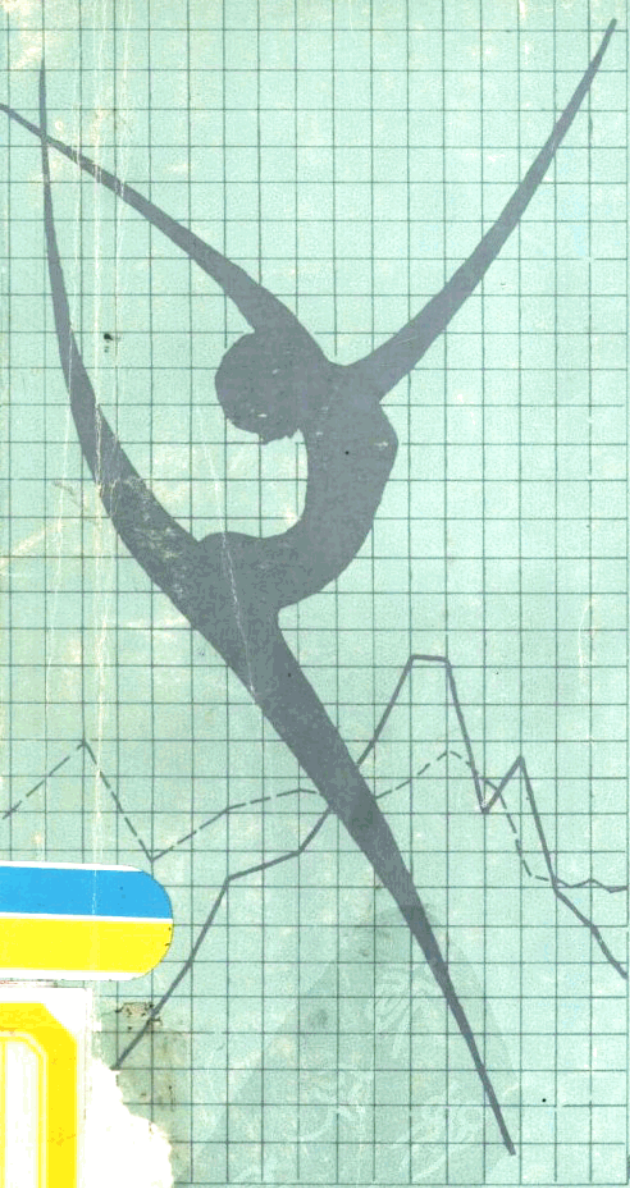


运动竞赛心理

丁雪琴
杨宗义 著



南师范大学出版社

序

柳若市

早前，人们对运动竞赛有一种片面的认识，以为只要运动员身体素质优良、技战术精湛，就可以创造新记录，战胜对手，获得比赛的胜利。但是，在竞赛的实践中却常常出现身体和技术都稍微逊色的运动员战胜强手，弱队战胜强队的战例。于是，才逐渐意识到人的心理，人的主观能动性在运动竞赛中所能起到的重大作用。

根据当前国内外的运动竞赛实践证明，心理训练必须贯穿于整个训练比赛，乃至日常生活之中，使它成为与身体训练、技术训练和战术训练并列的一种新的训练内容。通过这种综合性的训练，使运动员不仅具有优良的身体素质、高超娴熟的基本技术及先进的战略战术，而且具备最佳的心理素质，以适应任何训练、比赛的需要。

随着对心理训练认识的提高，许多教练员、运动员都渴望获得更多的运动心理训练方面的知识，以更好地开展心理训练，并在运动竞赛中应用一些心理技术。但是，苦于没有合适的书籍学习。西南师范大学教授杨宗义同志和国家体委训练局运动心理学研究人员丁雪琴同志有鉴于此，根据运

147 78/57

动心理学，社会心理学和身心医学，翻阅了大量国内外有关文献，并结合我国部分优秀运动员的实践经验，编写了这本《运动竞赛心理》，书中阐述了运动训练和运动竞赛中的心理学问题，我相信一定会对教练员和运动员有所帮助，对促进我国体育运动向科学化发展会起到积极作用。因此，我向体育界的同志们推荐这本书。

在开创一门新的学科时，总会碰到这样或那样的问题，正如一个人总不可避免地有缺点一样，一本书也不可能完美无缺。但只要对这本书认真阅读和思考，我们就可以从中吸取到对自己有用的东西。

1986.8.2.

前 言

体育运动是人类的基本活动之一。它与人类的其他活动一样，虽然由客观刺激所引起，但要受到心理的支配和调节。所以，体育运动早就成为心理学家关注的对象。

但是，体育运动心理学形成一门独立的科学，还是最近几十年的事。在近代社会中，由于各种运动竞赛的广泛开展，特别是以奥林匹克运动会为中心的国际比赛的频繁进行，以及体育运动的教育价值被普遍承认和体育成为各级各类学校的一门正式课程之后，教育家、教练员、运动员才逐渐认识到：要发挥人的最大可能的运动能力，要为指导学生和运动员提供科学的理论根据，要为提高运动员的成绩作出贡献，要充分发挥体育运动的教育作用，仅只研究体育运动本身是不够的，还必须研究体育运动中心理活动的特殊规律，即开展体育运动心理学的研究。就是在这样的客观需要和主观认识的基础上，随着心理科学和体育科学的发展，体育运动心理学也获得发展并形成一门独立的科学了。1965年在罗马召开的第一届国际运动心理学大会，是体育运动心理学发展的里程碑。以后，相继在华盛顿、马德里、布拉格、渥太华举行的第二、三、四、五届国际运动心理学大会，都对体育运动心理学的发展起了促进的作用。

由于运动竞赛是体育运动的重要组成部分，所以竞赛心理也成了体育运动心理学的基本内容。体育事业发达的苏联、美国、日本、西德等国家都把研究竞赛心理，提高运动成绩作为一项重要任务来抓；历届国际运动心理学大会都把运动员的竞赛心理作为大会的主要课题。特别是1977年在布拉格举行的第四届国际运动心理学大会上，“竞赛活动的心理学分析”和“运动员在比赛时的心理紧张问题”，曾引起了与会者的极大重视。

当然，竞赛只是体育运动的一个部分，竞赛心理也只是体育运动心理学的内容之一。不过，在本书的范围内，一切都围绕着运动竞赛心理和提高运动成绩来提出问题和阐述问题。

作者 1986年7月

目 录

第一章 运动竞赛的社会心理	(1)
第一节 竞赛与协作	(1)
一、竞赛的意义	(1)
二、竞赛的类型	(3)
三、竞赛和协作的关系	(5)
第二节 运动竞赛和观众	(11)
一、观众对运动员的心理影响	(12)
二、教练员和运动员的对策	(16)
第三节 比赛中的临场指导	(17)
一、指导地位的获得	(18)
二、优秀指导者应具备的条件	(19)
三、指导者的类型	(21)
四、运动员欢迎的指导者	(24)
五、队员中的指导者	(25)
六、比赛和练习中的指导	(26)
第二章 运动竞赛的个体心理	(28)
第一节 竞赛获胜的心理条件	(28)
一、心理的适应性	(29)
二、对现实的认知水平	(33)
三、比赛时的精神力、技术和体力	(36)
四、奥卓林的四项条件论	(39)

五、藤善尚宪论比赛成功的心理条件	(40)
六、格依洛德的“胜利的金字塔”	(42)
第二节 运动竞赛与生物节律	(44)
一、什么是生物节律	(44)
二、体力、情绪和智力节律的特征	(46)
三、PSI 节律时相的判断	(48)
四、生物节律与运动成绩的关系	(51)
五、由时差引起的节律紊乱对运动员的影响	(56)
六、运动竞赛中利用生物节率的可能性	(58)
第三章 竞赛的心理状态	(61)
第一节 赛前心理状态的形成和调整	(62)
一、赛前心理状态的形成	(62)
二、赛前心理状态的调整	(67)
第二节 赛中心理过度紧张其及克服	(71)
一、赛中心理过度紧张的原因及表现	(71)
二、过度紧张的对策及其实际应用	(77)
三、克服过度紧张的心理技术	(87)
第三节 赛后的心理状态	(93)
一、运动竞赛中的成功与失败	(93)
二、从适应理论看比赛失败者的心理变化	(99)
三、赛后消除心理紧张的方法	(102)
四、赛后的身心恢复	(105)
第四章 运动竞赛与心理训练	(107)
第一节 心理训练及其作用	(108)
一、什么是心理训练	(108)
二、心理训练的理论基础	(109)
三、心理训练的作用	(112)

第二节 奥运会与心理训练	(117)
一、苏联的心理准备和美国的物质准备	(117)
二、奋起直追的美国和西德	(119)
三、中国运动员的心理训练	(122)
第三节 心理训练的基本方法	(125)
一、放松训练	(125)
二、表象训练	(133)
三、模拟训练	(138)
四、生物反馈训练	(139)
五、集中注意力训练	(140)
第五章 运动竞赛与心理治疗	(144)
第一节 心理治疗的意义	(145)
一、什么是心理疗法	(145)
二、心理治疗的对象和成功的条件	(146)
第二节 心理治疗对运动员的影响	(151)
一、技术提高的快慢与心理健康的关系	(151)
二、肌肉力量的增强与心理健康的关系	(153)
三、运动技术水平与心理健康的关系	(154)
第三节 心理治疗的方法	(157)
一、谈话诱导法	(160)
二、行为疗法	(175)
三、催眠疗法	(181)
四、自律训练法	(186)
五、身体能量法	(189)

第一章 运动竞赛的社会心理

运动竞赛是一种社会性的集体活动。因此，运动竞赛的顺利进行和竞赛成绩的提高，依赖一系列的社会条件，涉及运动的社会心理学的许多问题。其中，特别是运动员、教练员的人际关系问题，处理竞赛与协作的关系问题，正确对待观众问题，恰如其份的临场指导问题等，都对运动员的心理产生广泛而深刻的影响，从而影响竞赛的成败。但是，过去对这方面的问题重视不够，所以我们先来讨论运动的社会心理学问题。

第一节 竞赛与协作

一、竞赛的意义

麦金托什 (McIntosh, P. C.) 提出把竞赛作为体育运动的最本质的特点来研究。他认为，就一般意义说，竞赛是一种追求卓越成绩的努力，其目的在于证明自己或自己的队比对手更优秀。所以，运动竞赛也就是个人或集体为达到上述目的而和别的人们或自然环境努力进行斗争的行为。他根据这种观点，把体育运动分为以下几类：

①个人运动项目

②成队（集体）运动项目

③格斗项目

④克服障碍性运动项目（这里所说的克服障碍主要指克服自然环境造成的各种困难，所以这类运动以野外活动为主）

⑤娱乐性运动项目

在进行上述各种项目的运动时，如果运动者在两人以上，每人都想达到某种目的或获得某种结果，而且都有达到目的或获得结果的机会时，就会发生竞赛。由此可见，各人都具有几乎同等的能力是发生竞赛的条件之一。在这种情况下，每个竞赛者都会认为自己有51—100%的取胜可能性。否则，如果认为自己没有取胜的机会或可能性时，就不会竭尽全力投入竞赛了。当然，作为游戏性、娱乐性的运动，有时并没有明确的比赛结果，对游戏和娱乐感兴趣的人往往也不重视比赛的胜负。不过，有些娱乐性运动也要竞赛和一决雌雄。

竞赛不只是运动员的体力和技术的比赛，而且也是心理的比赛。运动员的心理兴奋水平，对运动活动产生重大的影响。过去的研究表明，心理的兴奋水平与竞赛中运动活动的完成之间存在下列关系。

①在竞赛时，心理的兴奋水平高，有利于提高那些主要靠单纯的肌肉用力或耐力性活动的成绩，但往往也会妨碍协调性动作的完成。另外，若把个人单独作业与竞赛场合下的作业相比较，那么，在竞争场合下，由于心理兴奋水平较

高，因而完成作业的速度加快，但错误率也容易上升。

②在竞赛中，以大肌肉群运动为主的项目，不容易受他人（如观众）的影响而使技能水平下降；以小肌肉群运动为主的项目，很容易受他人的影响而降低技术水平。

③在任何项目的比赛中，由于心理的过度兴奋（或过度紧张）而引起的情绪紊乱，往往导致不能正常发挥自己平时所具有的实际技术水平，出现技术动作失误。

竞赛也不只是一时性的胜败之争，而且也是运动员心理应激能力的较量。因此，为了在竞赛中充分发挥个人和集体（全队）的技术优势，从而表现出最高水平，就必须作好赛前准备。赛前准备除身体的和技术的准备外，还必须作好心理的准备，以适度的心理紧张和心理稳定状态去参加比赛。为此，要从下列两方面进行准备。

①在临近比赛时，使自己的体力和技术都达到最佳状态和最高水平。

②为了最大限度地发挥自己的体力和技术，必须解除各种心理负担；能够高度集中注意和自我控制情绪；具有敏锐的洞察力和清晰的判断力；保持良好的人际关系。

总之，激烈的竞赛是一种综合性的较量，要想获胜，运动员必须在身体方面、智力方面、情绪方面以及人际关系方面都处于最佳状态。

二、竞赛的类型

根据参加竞赛的人数、目标和态度的不同，可以把竞赛分

为几种类型。

(一) 根据参加竞赛的人数分

在队与队的竞赛项目中，竞赛可以分为三种类型：

(1) 网前争夺的竞赛 如排球、网球、乒乓球、羽毛球等项目。

(2) 对手相互交叉进行的竞赛 为篮球、手球、足球、橄榄球等项目。

(3) 攻守交替进行的竞赛 如棒球、垒球等项目。

在个人与个人的竞赛项目中，竞赛可以分为两种类型：

(1) 对手直接进行的竞赛 如田径运动中的径赛项目。

(2) 通过准确度、高度、得分等的比较而间接进行的竞赛，如跳跃、投掷等，就是这类平行进行（非同时进行）、间接竞争的项目。此外，某些带游戏性质的运动项目，如竞技体操、高尔夫球、保龄球等的竞赛，也属于间接进行的竞赛。

还有一些运动项目，决定竞赛胜负时没有固定的时间和得分的限制。例如相扑运动可以在几秒钟内定输赢，而长距离跑、马拉松等项目却要经过几十分钟乃至几小时才能结束战斗。

由于竞赛类型不同，所要求的生理、心理条件也就不完全一样。

(二) 根据竞赛的不同目标分

萨顿 (SUTTON) 根据不同的竞赛目标，把竞赛分为三

种类型：

(1) 机会性竞赛(争夺某种机会)

(2) 技术性竞赛

(3) 战略性竞赛

(三) 根据各人对竞赛的态度和方法分

(1) 侥幸型竞赛(靠夺取某种机会而获胜)

(2) 达成型竞赛(通过努力提高技术而取胜)

(3) 战略型竞赛(在明智判断的基础上经过比赛而获胜)

萨顿等人曾对8—12岁的少年儿童进行过调查研究，发现孩子们的竞赛类型也分别属于这三种。即使在同一种比赛中，不同的人也表现出不同的类型。有的人喜欢去捕捉某种取胜的机会，有的人靠努力提高技术而获胜，有的人则把深思熟虑与实际战斗结合起来。

当然，截然划分运动的这三种类型也不容易，因为许多人处于中间型。不过，根据各人在竞赛中采用的方法的特点，攻击型的人和防御型的人还是比较容易区分。教练员和教师应通过细心观察，掌握运动员的竞赛类型，以便在组建运动队和进行个别指导时作到区别对待，因材施教。

三、竞赛和协作的关系

(一) 体育运动和胜负

现在所开展的大部分体育运动都表现为对手之间的相互竞赛，其目的都是为战胜对方或表明自己的成绩优于别人。

所以，运动队的所有成员都在为实现战胜对方这一目的而尽最大的努力，而竞赛的结果也大多以胜负的形式表现出来。不但“竞技体育”的特点在于双方都立志于取胜，就是所谓“娱乐性体育”，其争取获胜的志向，与“竞技体育”相比，也只有程度上的差别而已。

所以，从体育运动中完全抽去胜负的意识几乎是不可能的。也就是说，对于从事体育运动的每个人或每个队来说，胜负都是他们最关心的事。争取胜利是使他们坚持进行竞赛的最大动力，这一点是谁也不能否认的事实。但是，我们也必须认识到竞赛中也有协作。

（二）竞赛和协作的含义

如前所述，为了战胜对方或为了表明自己的成绩优于别人而进行的活动，称为竞赛。所谓协作（或者称为协同、协力），则是为了达到竞赛目的而促使人们共同努力所进行的活动。从竞赛的角度看，胜利果实归于特定的个人或集体；从协作的角态看，胜利属于全体成员。体育运动一般说总离不开竞赛和协作，所以可以这样说：竞赛和协作是体育运动的特点之一。

以篮球比赛来说，为了防御对方的进攻和尽可能多地投篮得分，夺取胜利。某些出类拔萃的具有高超技术的运动员，固然可以不借别人的力量而独自上篮得分，但这样的进攻方法毕竟是很有局限性的，他终究容易被防守队员干扰拦截而难以奏效。所以，如果能由几名同队队员配合传球移动，为他创造上篮的机会，即互相协作配合，那么，取胜

的可能性就大大增加了。当然，这种战术配合成功与否还要取决于全队成员的技术水平。但是，不论是否获胜，协作都对每个成员的身心发生重大影响。

运动竞赛中同队成员之间的协作是必不可少的。不但如此，从广义的协作来说，参加竞赛的两队之间也不可缺少。因为竞赛总是在相互之间进行的，缺少任何一方，竞赛就无法进行；如有一方协作性较差，竞赛就不能顺利进行。幸亏运动竞赛中的对手都是喜爱体育运动的人，也都是喜爱与对手竞赛的人，同时还是能够从事这种竞赛的人。因此，双方应该而且能够互相尊重，发扬高尚体育道德进行竞赛。在竞赛结束之后，又都能够马上成为相互亲密合作的战友。当我们强调这种协作时，常常提出“友谊第一，比赛第二”的口号。

一般说，竞赛是在相互对垒的运动队或运动员之间展开的。但有时在同一个运动队的队员之间，也会发生彼此争高低的竞争。对于这种竞争，可视为广义的竞赛。

（三）竞赛和协作的辩证关系

体育运动中的竞赛与协作是矛盾的两个方面，它们之间辩证地统一着，具有相辅相成的关系。但竞赛是矛盾的主要方面，所以说竞赛是体育运动的本质特征。没有协作，竞赛也就无法进行，所以，协作是体育运动中不可缺少的重要行为和手段。正确理解和处理竞赛与协作的关系，对教练员、体育教师和运动员来说，都是至关重要的。

由于参加体育运动的人对竞赛和协作的理解不同，处理方式不同，因而参加比赛者便产生各种各样的行为状态，导

致不同的结果。

把竞赛绝对化，过份地重视胜负，忽视协作和友谊，往往出现不择手段的、不道德的乃至反社会的倾向。反之，如果一味强调协作和友谊，故意让对方取胜，那么，其结果既降低本队士气，而对方也并不会以取得胜利为荣。这样一来，便失去了竞赛的意义。

所以，在运动竞赛中，必须具有强烈的取胜意识，尽全力提高成绩，战胜对方；同时，要严守规则，有礼貌，讲文明，守信义，重团结，搞协作。这样处理竞赛和协作的关系，将会收到下列效果。

1. 提高运动成绩，增加获胜机会

许多实验的结果表明，竞赛意识强，往往能提高运动成绩。德国心理学家莫德（Moede, w.）发现，一个人在集体中的运动成绩，比他单独进行运动时的成绩好。例如松井三雄曾以小学六年级学生为被试，测定他们右手的握力。发现在竞赛条件下的平均握力为22.0公斤，个别测定时（彼此不知道成绩）的平均握力仅为20.2公斤。不但力量在竞赛的条件下增强了，而且速度也在竞赛的条件下得到提高。日本右高尚美曾测定小学生50M跑的成绩，比较一个人单独跑和与不同条件的对手竞赛时的成绩。结果发现，所有的被试者都是赛跑的成绩比单独跑的成绩好，即赛跑所需时间比单独跑同样距离所需的时间少。而且，若与速度比他快的人赛跑时，他的速度提高较大；若与速度比他慢的人赛跑时，成绩虽然也比单独跑好，但提高不多。

较强的竞赛意识如果能与良好的协作结合起来，获胜的机会就会大大增加了。当一个弱队和一个强队比赛时，即使弱队实力稍差，但如有“同仇敌忾”的士气，又能充分协作，配合默契，精诚团结，那么，队员的潜力就能充分发挥出来，往往出现人们意想不到的结果——弱队战胜强队。

2. 促进队员团结，改善集体气氛

弗罗斯特（Frost, R. B）认为：竞赛可以促进本队内部的团结和协作。一方面，竞赛的进行促进了队员之间的相互了解；另一方面，为了达到夺取胜利这一共同目标，使每个队员打消成见，相互体谅，实现共同目标而齐心协力地奋斗。有的运动队，队员之间的关系本来不太融洽，但在比赛中需要及时而默契的配合。结果，彼此逐渐友好起来，形成互助团结的气氛。

在一个运动队中，必然会有主力队员和非主力队员之分，有主导队员和受支配的队员之分。为了取胜，大家都应努力为整个集体的共同目标奋斗，要求每个人抑制自己的不恰当的欲望，坚守岗位，尽自己最大的努力。在这个过程中，往往会发现有的队员想“出风头”，过多地表现自己，甚至形成本队队员之间的“竞争”。如前所述，为了战胜对方，每个队员应竭尽全力，所以，有的队员显得“突出”一些是无可非议的。但是，这种“突出”应具备两个条件才是可取的。第一，必须为实现全队的共同目标服务，即队员之间的“竞争”必须服从与对方竞争、战胜对方这一共同目标。这种关系可由图1—1表示出来。第二，必须为实现全队的技术协作