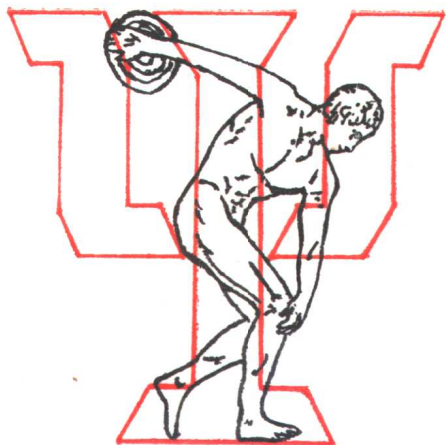




编译：王惠民 任未多
李京诚 张力为

心理技能训练指南

——教练员运动员
实用手册

人民体育出版社

心理技能训练指南

—教练员运动员实用手册

王惠民 任未多
李京城 张力为 编译
(按姓氏笔划排列)

人民体育出版社

(京)新登字040号

心理技能训练指南

——教练员运动员实用手册

王惠民 任未多 李京城 张力为 编译

*

人民体育出版社出版

北京昌平百善印刷厂印刷

*

850×1168毫米 32开本 12.75印张 320千字

1992年11月第1版 1992年11月第一次印刷

印数：1—3000册

*

ISBN 7-5009-0885-7/G·852

序 言

现代竞技体育的竞争体现了国家经济和科技的竞争，运动员体力和脑力的竞争，是一种迫使人们最大限度挖掘潜能的、全方位的竞争。这种竞争导致了运动员的综合性训练，即将体能训练、技能训练、心理训练以及恢复训练，或甚至包括药物训练融为一体的全方位训练，这已成为九十年代运动训练的大趋势。从运动员一生成长、发展的角度来说，心理训练不以运动员某些机能受到损害为代价，而是使运动员终生受益。它的出发点既包括使运动员以最佳心理状态投入比赛，也包括使运动员形成良好的个性，在人生的各个阶段适应环境、创造生活。

进行心理训练，应采取预防为主方针。同人类对待疾病的态度一样，最有效最经济的方法是采用各种手段防患于未然，也就是说，不是仅仅等到运动员在训练和比赛中出了心理问题再去治疗、调控，而是针对可能出现的问题和运动竞赛特点的需要，事先教会运动员心理调控的方法，使他们对不良心态产生免疫力，并能够主动地把心理状态调控到最佳水平。

心理训练的效果，首先取决于运动员的自觉积极性，如果他们不相信心理训练的作用，不了解心理训练的原理，对心理训练持怀疑、观望甚至于否定态度，在教练员强迫或命令下接受心理训练，不仅不会产生良好的结果，甚至还会引起相反的作用。因为任何心理训练手段的掌握和应用，都不可能脱离人的主观状态而起作用，如果失去了内部动力，产生厌烦和对立情绪，便失去了心理训练的意义。

心理训练需要长期坚持、系统进行。任何一项高超的运动技能，如射门、过人、三分投篮等等，都需要在技术训练中进行亿万次的重复练习和比赛中千百次的重复运用，才能达到炉火纯青

的地步，在比赛中发挥其效力。同样，任何一项心理调控的技术，如焦虑水平的控制能力、注意力的控制能力、动作表象的能力等等，也必须经过千百次的系统练习，才能在比赛的关键时刻发挥其效力。再优秀的教练员，比赛中对门外汉的战术指导，其作用是极有限的，不能指望门外汉会取胜。同样，在比赛时运动心理学工作者对于没有心理训练基础的运动员也难以进行卓有成效的帮助。

在实施心理训练的过程中，应该努力把心理训练同专项运动的身体训练、技术训练和战术训练有机地结合起来，把心理训练渗透到运动训练中，贯穿到运动技能学习和比赛情绪控制等实际问题中，使心理训练具有各专项运动的特点。

美国运动心理学家雷纳·马丁所著《心理技能训练指南》一书，正是为适应广大教练员实施心理训练的迫切需要而撰写的。该书针对教练员的特点，把运动心理学的最新研究成果体现在通俗易懂的语言中，将科学性、实用性和通俗性巧妙地结合在一起，成为“美国教练员岗位培训计划”的指定课本。

现在，几位中国年轻的运动心理学工作者已将其编译为中文，质量较高。相信广大教练员、体育教师、体育管理人员和运动员会欢迎这样一本不可多得的实用手册，并定能从中汲取科学心理训练的原理、准则、实施方法和手段，把自己的训练工作搞得更好。

马启伟

1992.11.13

前 言

运动心理学是体育科学的前沿学科,在挖掘运动潜力,稳定和
提高运动成绩方面起着重要作用。在体育界人士和观众对体育比
赛胜负的归因中,心理素质一词的使用频度在日益增加。但在认
识到心理对竞技体育的重要性之后,有待去做的是长期而大量的
心理训练工作。这不仅是运动心理学工作者的任务,也是广大教
练员的任务。从某种意义上说,后者的努力或许是更主要的和更
有效的。

作为一门独立学科的运动心理学已经进行了成千上万项研
究。在有了一些可依据的基本理论的同时,也对运动实践的经验
从本学科的角度进行了大量的总结。但其生产力的体现其应用性,
以及能否向运动员和教练员提供有效的帮助。要想使运动心理学
研究成果成为广大教练员和运动员可理解、可掌握和可操作的知
识,就需要有一个传输系统——一本全面、简明、实用的心理训
练指导手册。正是为了这一目的,我们编译了此书。

原书是美国高级教练员培训教材中的运动心理学分册,由雷
纳·马丁(Rainer Martens)和琳达·邦普(Linda.A.Bump)
编写。原著的主要特点是既有系统的理论介绍,又有大量的实施
练习,两者密切结合,对心理训练具有指导作用。需要提及的是,
本书提出并突出了心理技能的概念。既然是技能,就不是一朝一
夕所能掌握的,也要经过学习、获得、巩固、掌握等各个过程。

由于原书篇幅太大,我们在力求保持原书内容和结构的基础
上进行了浓缩编写,奉献给读者的是原著的精华。通俗、易懂、
简明、实用是我们编译过程中始终不渝地遵循的方针。各章具体
分工为:王惠民:第四、六、七章;任未多:第五、八、十一章
(部分);李京城:第一、九、十章;张力为:第二、三、十一

章（部分）。任未多对全书进行了统校。

本书得以出版，承蒙北京体育科学学会运动心理学专业委员会的大力支持，特别是刘淑慧教授，她组织和指导了本书的编译过程，并对全书进行了认真的审阅和修改，在此，我们表示衷心感谢。

对于本书的编译，我们尽了最大努力，但限于水平，疏漏不当之处在所难免，敬请读者批评指正。

编译者

1992年10月

目 录

序

前言

第一章 教练的哲学..... (1)

第一部分 基本知识 (1)

一、为什么要学习哲学 (1)

二、发展你自己的哲学 (2)

三、自我知觉 (3)

四、你的教练目的 (9)

第二部分 应用指南 (15)

一、目的 (15)

二、自我知觉 (15)

三、教练目标 (21)

四、教练员的作用 (24)

五、促使运动员对自己负责 (24)

第二章 运动中的动机问题 (25)

第一部分 基本知识 (25)

一、动机的含义 (25)

二、动机的基础 (26)

三、两种不同的教练方式和动机激发方式 (36)

四、控制与责任 (38)

第二部分 应用指南 (42)

一、行为矫正技术的应用 (44)

二、内部动机和外部动机	(51)
三、直接动机和间接动机	(53)
四、控制源	(55)
五、满足需要	(58)
六、教练作风与动机	(62)
七、培养责任感	(63)

第三章 教练员的领导技能 (67)

第一部分 基本知识 (67)

一、对领导者的认识	(67)
二、有效领导的四种成分	(70)
三、领导者做什么	(78)

第二部分 应用指南 (86)

一、目的	(86)
二、领导者意味着什么	(87)
三、领导的各个组成成分	(89)
四、领导者的任务	(98)

第四章 教练员的交往技能 (106)

一、交往过程	(106)
二、如何有效地传递信息	(109)
三、倾听技能	(118)
四、非口头交往技能	(122)
五、冲突与对抗	(131)

第五章 运动员心理技能训练 (140)

第一部分 基本知识 (140)

一、两种运动心理学	(141)
二、心理技能训练基础	(142)

三、教练员在心理技能训练中的作用	(148)
第二部分 心理技能训练介绍	(151)
一、区分两种运动心理学	(152)
二、基本心理技能	(153)
三、心理技能训练的障碍	(154)
第六章 表象技能训练	(158)
第一部分 基本知识	(159)
一、表象的定义与用途	(159)
二、表象能有作用吗	(161)
三、表象的机制	(164)
第二部分 应用指南	(168)
一、运动表象训练程序的实施	(168)
二、表象练习的准备条件	(180)
三、练习表象的优点和其它辅助方法	(184)
第七章 心理能量控制技能训练	(190)
第一部分 基本知识	(191)
一、心理能量的定义	(191)
二、心理能量的控制	(196)
三、最佳能量区	(199)
四、心理能量与操作之间的关系	(203)
五、心理能量的衰落和高涨	(214)
六、帮助运动员找到最佳能量区	(215)
第二部分 应用指南	(217)
一、学习阶段	(217)
二、获得阶段	(221)
三、练习阶段	(223)

第八章 应激控制技能训练 (225)

第一部分 基本知识 (225)

一、应激的成因 (225)

二、大脑两半球 (229)

三、应激控制技术的选择 (233)

四、环境控制和身体放松方法 (236)

五、认知应激控制 (248)

六、教练员的心理耗竭 (256)

第二部分 应用指南 (262)

一、应激的成因 (263)

二、感知的重要性 (263)

三、脑机能和应激 (264)

四、应激控制方法 (267)

五、设计应激控制训练内容大纲 (269)

第九章 注意技能训练 (291)

第一部分 基本知识 (291)

一、注意的重要性 (291)

二、注意的定义 (292)

三、注意的选择 (293)

四、注意的转移 (300)

五、注意的强度 (304)

第二部分 应用指南 (306)

一、目的 (306)

二、学习阶段 (307)

三、获得阶段 (319)

四、练习阶段 (323)

五、发展你自己的注意训练计划	(323)
----------------------	---------

第十章 自信心和目标设置技能训练 (325)

第一部分 基本知识 (325)

一、如何理解自信心	(325)
-----------------	---------

二、学习目标设置	(333)
----------------	---------

三、目标设置原则	(336)
----------------	---------

四、目标设置训练教程	(346)
------------------	---------

第二部分 应用指南 (352)

一、学习阶段	(352)
--------------	---------

二、获得阶段	(359)
--------------	---------

第十一章 心理技能训练的实施 (365)

第一部分 基本知识 (365)

一、心理技能训练计划的实施	(365)
---------------------	---------

二、赛前准备	(371)
--------------	---------

三、赛后简要小结	(377)
----------------	---------

第二部分 应用指南 (381)

一、实施心理技能训练的基本步骤	(381)
-----------------------	---------

二、实施心理技能训练应注意的几个问题	(388)
--------------------------	---------

三、赛前准备	(391)
--------------	---------

四、赛后工作	(394)
--------------	---------

第一章 教练的哲学

第一部分 基本知识

哲学这东西有些人不太感兴趣。任何事情都没有比哲学更不切合实际了，而我们都将自己看作为一个现实中的人。但是，我们应该认识到，没有任何东西能够像有关生活和训练的先进的哲学那么现实了。哲学每天都指引着我们的行为，它帮助我们解释生活中的每一件事。

发展教练哲学以及生活哲学的关键是对自己的了解。本章将促使你考虑你自己的某些侧面和与教练活动有关的事宜，以帮助你进一步发展教练哲学。

一、为什么要学习哲学

你可能会奇怪，为什么用哲学这一章作为本书的开始。这是因为哲学是心理学的基础。哲学是从自我知觉中产生的，而自我知觉是学习心理学所要达到的一个目的。

你的哲学将为你指出运用心理学的方向。正如一位哲学家所说的，“如果你不知道自己要去哪里——所有的道路又有什么用呢？”为了成功，你需要明确自己的目的。没有先进的哲学，教练员的教练活动就会缺少方向，并容易屈服于外部的压力。

作为教练员，你的教练哲学将为你的教练活动指明方向。拥

有一种哲学将排除在制定训练制度、比赛风格、行为准则、短期和长期目标以及许多其它方面而产生的不确定性。如果你在发展哲学方面付出了与你在运动技术知识方面同样多的时间，你将是一名更好的教练员。

二、发展你自己的哲学

你可能已经有了自己的生活哲学和教练哲学。在你的头脑中，哲学可能已经获得或没有获得良好的发展。你或许意识到了自己对生活的观点，或许它还存在于无意识之中。这主要依赖于你是怎样反映生活的。即使你拥有了正确的哲学，但还是要记住：哲学是变化着的——它的发展是贯穿于整个人生的。

许多教练员是以他们的哲学而著名的。他们在自己的事业中发现，教练的艺术是巧妙地运用大量的哲学概念来发展对目标的追求，不管其它人是否赞同他们的教练哲学。

哲学包括用以指导行为的信念或原则。这些信念或原则帮助你处理无数生活中的问题。有一名教练员提出“重要的是教学和完成动作过程，而不是取胜”的哲学。但我们要认识到，这一哲学表示的是他一生教练所积累起来的智慧。他在开始教练工作时并不拥有在事业结束时的哲学。所以，不要期望立即就能获得全部答案。你要保持开放的头脑，经常检查自己的信念和价值，并从优秀教练员那里吸取有益的东西。

当然，你必须发展你自己的教练哲学，而且还要使其被你所生活的社会接受。通过阅读这本书或采用著名教练的哲学，你是不能获得自己的哲学的。哲学不可能只通过一种来源获得，而应出自你的各种经历。除非你培植并发展出自己的哲学，否则它将是无用的。本章的目的之一就是帮助你对你自己的哲学发展进行思考。

想一想组成教练哲学的三个不同层次是很有益的(见图1-1)：

生活哲学、教练哲学和你所从事的运动项目的哲学（例如，你所采用的技术、战术的原则）。

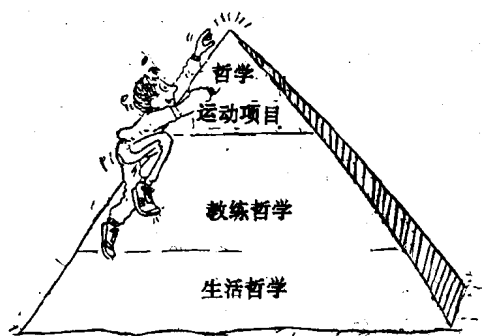


图1.1 教练哲学的组成

通常你的生活哲学将影响你的教练哲学，你的教练哲学将影响你的运动项目哲学。然而，教练员有时会采纳与他们的生活原则相矛盾的运动项目原则。

发展有效的哲学包括两个主要任务。第一是发展准确的自我知觉，更好地了解自己；第二是决定你自己的教练目的。教练目的影响到你对教练角色的认识及其产生的教练行为。

三、自我知觉

如果你不了解自己，你怎么能够帮助运动员了解他们自己？如果你不能心平气和地对待自己，你也不可能帮助运动员心平气和地对待他们自己。如果你缺少方向或责任感，你也不可能将方向或责任灌输给你的运动员。如果你觉得保持理智行为的一贯性是困难的，你的运动员也不可能保持正确的行为反应，如果你缺少用比赛经验对运动员进行指导的能力，你将不可能在运动员身上培养出这种特长。当你承担教练员的职责时，请记住：你的运动员正在模仿你，同时，他们更可能成为你的模样，而不是你希望的

模样。

因此，你必须要有自我知觉，要诚实地对待“我是怎样一个人”这个问题，有时这是非常痛苦的。某些人第一次认真审视自己时，看到的是他们很不喜欢看到的自己。因此，他们自己回避自己。你可以以两种方式来增加自我知觉：

①自我检查，以察觉出你对生活中某些事物的感觉和反应，以及产生这些感觉和反应的原因。

②要求别人对你进行分析，看看其他人是如何看待你和如何对你做出反应的。

（一）我是怎样一个人

现在，是思索和反省自己的时候了。读一读下面的每一个问题，然后将书翻过来，对你的回答作一会儿反省。

- 我是怎样一个人？
- 我要在一生中做些什么？
- 我现在发展到什么阶段？
- 我的生活目标是什么？
- 我的生活与我的目标一致吗？
- 我为自己感到自豪还是羞耻？
- 我是幸福的还是不幸的？

这些都是难以回答的问题。但在我们繁忙的生活中，应定期用一定的时间来回答这些问题。现在，请考虑一下以下五个针对教练员的问题：

- 我为什么当教练员？
- 我当教练员的理由正确吗？
- 我的教练目标是什么？
- 我是一名好教练员吗？
- 什么能使我成为一名更好的教练员？

你应回答全部的问题，不要管别人怎么看。你要形成你自己

的自我概念——你所拥有的对自己的确信。实际生活中，你对自己的许多认识是出于你所感觉到的其他人对你的反应。

（二）三种自我

你的自我概念可以有三种。理想的自我指的是你期望自己成为的人。它表示着你的价值，你的是非感。它是你对自己的愿望和要求，它以你的家庭和另一些重要人物提出的道德原则为基础。

公众的自我是你认为的其他人对你的想象。你希望别人能够确认你好的一面，以便他们尊重你，爱你，并帮助你去实现目标。如果其他人只看到了你不好的一面，他们就不可能轻视你，反对你，或者批评你。

真实的自我是你所拥有的有关你自我的主观思维、感情和需要的总和。真实的自我是不断变化的，心理健康的人寻求真正地了解自己，并将内心中的自我与外部世界的现实联系起来。通过与其他人的接触、交往，你可以逐渐地了解、接受和体验到真实的自我。

（三）自尊

自尊是对自己能力和价值的确信。在运动领域，许多人总是将自尊基于比赛的胜负之上。他们以击败对手来降低其他人的自尊和提高自己的自尊。然而，自尊并不存在于比赛或比较之中。真正的自尊是将自己看作是一个有能力 and 有价值的人，并具有良好的自我感觉。自尊不可用击败别人获得，而是要以实现自己的目标获得。

作为教练员，你的成功与你的自尊和你如何评价自己有很大的相关。如果你有信心，你将帮助周围的人发展信心。如果你感觉到了作为一个人的价值，你就会承认别人的价值。

你是如何判断一个人的？你感到自己是一个有能力的人吗？你感到自己是一个有价值的人吗？奈泽尼尔·布兰顿在《给自己