

现代运动中的 心理学



4c/14

(美) 布朗特·吉·克里季 著
颜绍泸 译

朱钦源 文光藻 丁忠元 校

~~9278~~

现代运动中的心理学

(美) 布朗特·吉·克里季 著

颜绍沪 译

朱钦源 文光藻 丁忠元 校

济南市心理学会

一九八一年

目 录

第一篇 概论	(1)
第一章 训练的心理方面和社会方面的问题···	(1)
第二章 运动中的心理要求.....	(7)
第二篇 运动技巧的形成和有效训练过程的进行 ···	(23)
第三章 运动活动和技巧.....	(23)
第四章 有效训练的进行.....	(36)
第三篇 个性和运动	(53)
第五章 个性和运动: 意图和测定.....	(53)
第六章 运动员的个性.....	(73)
第七章 教练员的个性.....	(97)
第八章 动机综合体.....	(112)
第四篇 激活性、攻击性、惊慌情绪	(131)
第九章 运动中的攻击性.....	(131)
第十章 激活状态(激发状态)	(148)
第十一章 惊慌情绪.....	(166)
第五篇 运动中的社会参数	(191)
第十二章 运动中的社会因素.....	(191)
第十三章 运动中的领头地位.....	(207)
第十四章 观众和捧场者.....	(225)
第十五章 运动队中的集体配合.....	(238)
第十六章 今后研究的方向.....	(260)
校后记.....	(266)

第一篇 概 论

本篇向读者介绍直接在运动活动中使用心理研究材料的主要方法。

第一章 训练的心理方面和社会方面的问题

现代生活为积极从事运动创造了有力的促进因素，并引起了人们对文化娱乐方式的兴趣，现代工业企业中许多职业所固有的枯燥工作，需要通过各种具有吸引力的运动项目来消除人们的紧张状态。在很多发展中的国家，对身体完美的追求和各种比赛的气氛，也都不断引起人们对运动的更大兴趣。

积极的身体活动不能不努力掌握技巧。因为比赛离不开运动，大多数参加者的任务不是为了战胜对手，就是为了提高自己本人的成绩。

虽然，这种自我提高的愿望有时也能由运动员单独地实现，但是，在大多数情况下，教练员或教师在这一点上对运动员是有所帮助的。不过教练员或教师的帮助可能在形式上、内容上和质量上都是迥然不同的。

从十九世纪末起，美国多数大专院校的实用性选修班曾经是培养教练员的主要场地。未来的教练员们接受的是传统运动项目和他们今后教学法的教育。此外，学生们还学习很多种学科，以便更加深刻地了解人的活动的各种基本参数。

这些选修生在多数情况下，所接触的都是生物力学和运动生理。

但是，从六十年代初期起，人们对于认识运动的心理和社会特性的兴趣大大提高了。看来，他们之所以力图从研究人的行为的各种科学中获得知识，是由于以下的一系列原因而引起的：

1、心理研究的知识和资料能有助于更好地理解运动活动，一些说明这一问题的书刊①业已问世；

2、美国很多第一流的运动心理学家（其中包括曾经根据心理学进行了医学论文答辩的富兰克林·亨利和阿瑟·斯莱特—赫麦）拟订了提高专业工作者技能的专门大纲，在这一领域内开始进行认真的和系统的研究工作；

3、英国、意大利、日本和社会主义各国知名心理学家的国际联系和接触已经活跃起来。

十月社会主义革命之后，在苏联的不少城市立即开创了研究运动心理学的实验室。在60年代中期和60年代末期召开的一些国际性的学术会议，也提高了西欧运动教育学者和心理学者对这些重要问题的兴趣。

对于运动心理学学术上的关心，其表现形式是各不相同的，一些从临床医务工作者角度写出的论文和书籍问世了。它们的作者大多数是精神病学家，他们在实际工作中，都常常接触到运动员。

在不同国家内的另外一大批专家，曾经遵循的是试验性、描述性方法。在他们使用的研究方法中，有性格比较表和评定运动员某些特点（惊慌、攻击性等）的和智力的比较表，还有评定不同的强烈运动和知觉特征的心理测验。在这

些研究成果的基础上，也曾进行过“创造”运动员综合“形象”和专门学习各种不同项目的运动员“形象”的尝试，并打算对男女运动员，以及对运动员和不从事运动的人进行对比。

学者们为研究运动活动的心理参数所进行的试验，为数并不太多，而且又不连贯。它们通常缺乏精确的和严密的理论依据，一般说来都不符合系统的和目的明确的研究的要求。

虽然，心理学家们在实验条件下完成的少数试验性研究，甚至同进行身体练习的某些问题连间接的关系都没有，但是，幸而有一些运动教员、心理学家、社会心理学家和社会学家的论文中，似有一些资料都同运动活动的很多心理和社会参数有间接的联系。

很多的研究和建立平均水平理论的尝试都是指在揭示怎样形成和提高运动技巧。教练员被看作是训练运动员掌握配合复杂的动作的专业人员。这一方面的资料只能提供在改进培训阶段的训练程序、以及完善训练过程和为形成运动技巧而采用一些专门练习时作参考之用。

一个运动员经常受到不同的应激因素的影响。他同我们所有的人一样也易于激动。因此，研究个性、各种动机、定向和奋激情绪的书籍对于运动教师和教练员今后的工作都具有重大的意义。

运动员经常在他训练或是比赛的社会环境中受到明显的和潜在的影响。他同队队员会帮助他或妨碍他，观众会给他捧场或对他喝倒采。他的妻子和亲友在观看他比赛时，也会不由自主地加入争论，这种争论之激烈往往并不亚于运动员本人的竞争。社会心理学家在研究诸如各类人的天性、领导作

用、竞赛和相互配合这样一些问题时，不断获得既可能有利于教练员，又可能有利用他培养的运动员的资料。

实 践 方 法

写作本书的目的是为了给予教练员，尤其是经过训练的运动员以极大的帮助。但是，我相信，读者定然发问：在心理学和社会学刊物上登载的资料能给运动员带来什么具体好处？教练员能够成为一个心理学家吗？他应当是一个心理学家吗？他了解运动活动的心理方面和社会方面的某些参数就能弥补运动员或是运动队在体能上的不足吗？一个心理学家同教练员、运动队医生和运动队队员进行有效配合的具体方法是什么呢？

要回答诸如此类的问题，并不是一件容易的事。在形成明确的原则和对这些问题作出回答之前，还有很多因素也必须加以注意。其次，还存在着这样一个困难：在英语诸国，心理学工作者和教练员暂时还没有进行协调的和积极的合作。因此，我们这种协同工作的很多困难和可能具有的优点也还不得而知。但是，运动的目的和对运动中特有的情况的冷静见解，却比这些纯技术的和教学法的问题更为重要。例如，一个训练7至8岁的少年足球运动员的教练员的任务和国家足联一个球队的教练员的任务便有极大的差异。而且，教练员所抱的宗旨，在运动比赛情况相同的情况下，也可能会有本质性的差别。有一些教练员遵循的原则是“不惜任何代价取胜”，然而，对于另一些教练员来说，不让运动员在身体和心理方面受到损害，则是比成绩的好坏更为重要的问题。

既然有上述种种困难存在，但运动心理学和运动社会学的知识都能直接给予教练员和运动员的工作以实际的帮助。

随着在美国的研究范围的扩大和职业临床学经验的获得，心理学资料的运用看来在今天定将得到广泛的传播。

运动和社会心理参数的知识能有助于教练员更加有效地训练某些运动员和运动队。

教练员掌握了运动心理学领域内的基础知识后，再同心理临床学工作者和心理试验工作者取得一些联系，这样对于工作是会更有好处的。在这种情况下，他们便能借助心理学工作者的帮助，通过多次或一次的临床调查、辅导和对某些运动员可能产生的各种情绪问题进行专门分析的方式，来对运动员进行测验和帮助。

现在，心理学顾问已开始在一些混合队中工作。一个了解心理学工作者的全部术语、工作任务和工作方法的教练员，将更容易和新的同事找到共同的语言，并最有效地利用他的知识。在一些职业队中，人们也开始认识到，队里应当有一个观察队内情况变化和精神健康状况的心理学或病理学工作者同队里的医生一起工作。把心理学工作者列入编制的费用并不是很大的，如果考虑到他们所进行的研究、预防和心理疗法的工作可能带来的好处的话，那情况就更是如此了。

熟悉情绪的一些重要特点，定将有助于教练员更好地了解那些在容易引起情绪波动的环境中表现不正常的运动员。教练员的责任便是把这样一些运动员送到专家那里去接受相应的指导。此外，很多不正常的现象都只是在与比赛活动有关的情绪应力的影响才可能见得到。

在这本书里，教练员肯定得不到现存的处方以解决那些他在对运动员进行的日常工作中所碰到的问题。例如，您的队

里如果有一个浅黄头发,身高六英尺(一英尺等于30.5厘米)的小伙子,他每逢礼拜四走近一块立在地上的5英尺10英寸(1英寸等于2.5厘米)的窄板时,总要跌倒两次,那么,您在本书内便一定找不到什么与这个运动员和这一具体情况直接相关的资料。然而,您如果认真地熟悉一下本书的内容,那您就会发现,对刚才举出的事例是有一些值得重视和可以采用的基本原理与借鉴的东西的。再如,书中还有关于运动员惊慌情绪的资料,以及惊慌情绪对运动员在场上的表现有什么妨碍和怎样克服这种情绪的资料,并且,对于技巧转移的原则、对待个别运动员的态度和其他一些问题也有所分析。例如,运动心理学者是“为谁工作”的问题。另外,假如您是一个教练员的话,如果队里的心理学工作者虽然消除了运动员的一些紧张情绪,但同时却又降低了他在比赛中的攻击性,或是对运动员产生的影响,使他去比赛中发挥较差,那么,您会怎样对待这个心理学工作者呢?

本书对上述问题都没有现成的和直接的答案,但是,能想到提醒读者对这些问题加以注意,就比从前有所进步了。

为了使本书用起来方便,大多数的篇章都保持了基本相同的结构。每章开头,都用一小段前言来阐明主要原则,接着,便尽可能地对被研究特点的测定方法展开讨论,然后,提出直接用于运动中的各种原则,并对这些原则加以说明。在许多篇章里,为了说明论点,举了一些从观察得来的实例。各章均以小结结尾。

小 结

在实验和医学心理学的大多数篇章中所积累的资料,无论对运动员还是对教练员都是有用处的。研究运动员的性格

特点，研究各大组、小组内部和各组间配合的特性，也就同研究各种运动技巧的问题一样，对帮助我们理解一个处于比赛条件下的运动员的心理活动能起到极大的作用。此外，对于运动员在应激反应条件下出现的惊慌情绪的状况、激发状态的程度、各种动机和其它一些问题的研究，也能使我们对运动活动的各种情绪特点有所了解。

教练员只有达到这样的地步，他能够正确领会资料 and 采用一些原则（它们同他的运动项目、一个具体的环境和他得与之同共工作的那些人有直接关系），运动心理学和社会学的资料对于他才会有所作用。一个工作熟练的、有权衡能力的、精通自己业务的心理学家，通过运用专门选择的各种心理测验和对某些运动员和运动队进行认真的临证咨询工作，是能够帮助教练员研究他教练工作的心理参数的。

心理学所提供的资料、心理测验和咨询会议对于一个教练员来说是不能代替他在自己运动项目中的牢固而精深的知识的。它们尽管可以扩大教练员在邻近知识领域内的视野，但仍然不过是一个有用的补充部分而已。

注 解：

①《运动员心理》一书是美国伊利诺州大学的戈乌尔蒙·格里菲于1922年写的，但该书对当时的教练员和运动教师无多大影响。

第二章 运动中的心理要求

在对运动各方面的问题进行详细研究之前，根据现在的分类法来专门谈谈运动活动的分类问题是适宜的。有一些分

类法已经被西欧的心理学家公布出来了，然而，另外一些分类法在本书中还是第一次被提到。

不应当以为现在提到的一些类型评定标准能够包罗万象，可以把运动活动的项目全都概括无遗。它们只是一些分析运动活动的不同观点而已。在读完本章之后，您一定会根据向运动员提出的心理和身体方面的要求，来对您最感兴趣的运动项目进行分析。在分析之后，您——会更加注意研究各种技巧和技能，以及这一项目的值得注意的情况。其次，阅读这一章将使您更加认真和具体地对待运动员，而现在则要考虑在某一限度内向他提出不同的心理要求。

由于本章的目的是阐明怎样才能在考虑到运动的典型的心理过程的情况下，而对运动活动进行影响，因此，一开始就谈谈其中一些过程的内容便十分重要了。

运动活动的分类法

很多运动心理学家提出了以运动活动固有的心理特征为基础的分类法。总的说来，他们认为借助类似的分类法可以准确地区分出某些运动项目需要注意的应力的类型。因此，可以按运动员个人的最符合这些要求的心理特点，为每一种运动专业选择运动员。

个性特点是由于从事某个运动项目的影响而形成的呢，或者还是具有某些个性特点的人自己找到他的运动方法，并在某一运动项目中取得成功，因而才形成的呢？但是，现有的资料证明，至少下面两大类练习最本质的特点是一定的：

- (1) 要求表现美感的运动项目，如自由体操、舞蹈等；
- (2) 要求身体接触的运动项目，如足球、摔跤。或许，进一步的研究还能把个性特点和各类运动项目间的另外一些关

系也揭示出来。下面我们列出东欧心理学家所提出的运动类型学。

视动配合、静力平衡和瞄准

已经发现，对于象射击、射箭这样一些运动项目，特殊的心理应激因素是十分突出的。在这种运动项目中，身体虽然并不积极活动，但应力也不会降低。情况通常都恰恰相反。在比赛过程中，参加者所感受的应力的大小总是逐渐增加的，在取得优异的和相当高的成绩时，以及在把自己的成绩同其他人的成绩相比时，情况更是如此。一些在直接攻击性行为中出现惊慌情绪的运动员，在这些项目中，通常都不能取得好成绩。那些在应力条件下，不善于掌握自己和控制自己的情绪和身体状态的人也是如此。

艺术性和表现力

有一些运动项目，如象花样滑冰、艺术体操，特别注意动作的艺术性和表现力。这些运动项目虽然得做很多的动作，但是，它们并不要求用极大的力量。运动员，尤其是那些训练有素的运动员在付出极大的力量时，常常会降低心理的应激反应能力。当一个运动员要形象地、生动地完成一个动作时，其心理应力自始至终都应当保持在同一水平。

一般用力

有些运动活动项目要求运动员身体用力，并发挥某些身体素质：耐力、力量、强力。可以把举重、推铅球、掷铁饼列入力量类运动项目。可以把长距离跑和长距离游泳列入要求发挥耐力的运动项目。参加要求发挥耐力的运动项目的比赛者知道，即将进行的比赛所引起的奋激情绪可能有助于他们发挥得更好。在比赛行将结束时，可以见到情绪应力降

低。

在一些既需要耐力，又需要力量的运动项目中，具有不同的、经常是相反的性格特点的运动员常常都获得优异的成绩。

预测对手或同伴的动作

运动心理学家们还区别出运动员应当善于预测同伴行动的一些运动项目。研究表明，这种能力可以不受单独完成某个练习的运动员的一些主要运动能力的制约。一些不同的运动项目可以归入这一类：

1、因使用网子，而不能直接发挥攻击性的球类运动。通常在这些运动项目（排球、乒乓球等）中，运动员都有比需要同对于直接接触的运动项目更多的时间来估计其他参加者的动作。但是，也就是在这时候，一个运动员经常都不得不既要善于估计对方的动作，而且还要善于使自己的动作与同队队员的动作协调配合一致。

2、可以直接发挥攻击性的运动项目。运动员要直接同对方接触的运动项目，便属于这一类，如美国式足球、拳击等等。在这类项目中，运动员不仅得留意对于可能发出的动作，而且还得对其实在的动作（即是对打击）作出反应。

3、要求平行用力的运动项目①。属于这一类的有诸如高尔夫球和波乌林克球这样一些项目。在这些项目中，运动员所用的力主要是集中于某一障碍物（球或是靶子），而不是用来完成直接针对对手的动作。这些项目一般都需要高度的技巧。运动时动作的速度由运动员自己决定，因为并不要求他们用什么速度来对别的参加者（自己的同伴或对手）的动作或用力作出反应。

4、会造成伤亡的运动项目。有些运动项目有一定的致伤，甚至是致死的危险。汽车赛、拳击便属于这类。研究表明，从事这些运动项目的专业运动员也同样具有一定的性格特点。

但是，一些欧洲心理学家的著作指出，很多的运动项目都包含多种心理的应力形式。在比赛的各个时刻、在不同的练习中、在一年的不同训练时期，这一或那一种运动项目都可能发生危险。此外，还要求运动员善于猜度对手的动作，以及要求他表现出美感。可以以拳击为例。在拳击运动中，当打击对方时，需要使出全身力气，这时，击拳的一套动作同准确的脚步动作配合，常常使人产生愉快的、美的印象。此外，拳击运动员也需要耐力。其次，他应当在对对手的动作作出估计的同时，还要能作出正确的反应。

正如前面已经说明的那样，这种分类法是建立在某些个别的实验性研究的基础之上的。而只有少数的一些研究才能证实该分类法的依据是正确的。此外，它并不十分精确。例如，为了确定某一运动项目应当属于哪一类，常常都是依据分类者的观点，而不是依据该运动项目本身所固有的特征。正由于这个原因，才制订出了一些我们在下面将要列出的测定法。虽然它们的鉴别手段也不够精确，但是，却能使各种运动活动的类型系统起来。

美国的运动类型学

在博妮·伯格爾不久前发表的论文中提出的类型学可能是运动分类和研究的有效方法。此外，伯格爾还跟华涅克和克列蒂一样提出了这样一个初步看法，即：一个人的某些特点与他所制订的分类法有关联。

伯格爾特別重視運動項目分類的三個標準。根據第一個標準，分為因空間和時間的不確定，而要求迅速作出反應的運動項目和由運動員自己控制大部分動作的運動項目。第一類運動項目，可以以網球雙打和摔跤為例，而第二類可以以推鉛球和體操為例。伯格爾建議把運動員在比賽時不同對手直接接觸的運動項目（游泳、賽跑或跨欄跑）列入中間類。

伯格爾提出的第二個標準反映出在具体運動項目中身體受傷的可能性。按照這一標準，所有的運動項目分為兩類：致傷危險性明顯類（如拳擊）和致傷危險性極小類（如網球）。根據所列出的分類法原則，每一個運動項目都可以劃入這一或那一類別。

危險程度	受 傷 的 可 能 性		
	最 大	其 次	最 小
極 大	拳 擊	障 碍 跑	技 巧 運 動
極 小	網 球	游 泳	投 擲

比賽形式是伯格爾分類法的第三個標準。這裡所指的是間接的（照華涅克和克列蒂的類型學是平行用力的）或直接地同別的參加者接觸。運動員比賽時完成的器械操可以作為間接接觸的例子。

據伯格爾的看法，按運動員活動類別可以區分出下列性格特點：

- 1、活動目的是直接針對自己對手的運動員，大概要好

强一些，他们失败时埋怨别人多，责备自己少，通常即使不是在进行运动活动的时候，也要表现出攻击性来。

2、从事某些“变幻莫测”的运动项目（如网球）或同队队员之间的作用有一定区别的球类运动（如美国式足球的后卫）的运动员较有自信心，他们在“变幻莫测”的情况下，感到自己更自由，并且有很多能使他们较为容易地适应外界变化的能力。

应当承认，虽然伯格爾的分类法缺乏实验性研究资料，但是，由于这种分类法的原则在理论上是符合情理的，因而它们能使我们更好地了解参加比赛的运动员的心理活动。

运动中的心理应力的鉴定比较表

这里举出几个可以用来评定不同运动活动项目的比较表。有人认为，一个运动项目是可以划入拟定出来的大多数比较表的不同位置的。如果我们鉴于下述原因而对某一运动项目进行评定的话，那么，这对于教练员、运动员和研究人员都是一件很有益的工作。

- （1）研究人员将能更仔细地分析这一运动活动项目；
- （2）教练员或者专家将对这个运动项目所固有的心理应力更加注意；
- （3）运动员能够更仔细地评定的运动项目中对他提出的要求，并能把这些要求同自己本人的心理条件进行比较；
- （4）大专院校从事运动研究工作的教师能够把这些比较表当作评定运动员和教练员性格的客观尺度。

攻击性的程度

不同的运动项目均可按通行的比赛规则范围内所允许的或是被承认的攻击性来分类。

运动员时而需要表现出攻击性，时而又需要控制住自己行为和动作的运动项目，是和巨大的应力分不开的。但是，攻击性运动项目中的心理应力的程度，取决于很多因素，其中包括要求运动员发挥一定程度的攻击性的运动活动的性质，而同时也取决于参加攻击性行为的人的固有的内在需要，他支配和控制发挥个人攻击性的能力，他的运动技巧的水平。下面提供一个评定攻击性的比较表让读者自己作判断。

对直接攻击性的鼓励

在很多运动项目中，是允许和鼓励身体表现出直接的攻击性的。象拳击、美国式足球、摔跤这样一些运动项目，一方面，有比赛规则保障参加者的安全，而另一方面，在这些运动项目中，也鼓励运动员进行直接的身体接触。当然，这些运动项目要求参加者严格地在规则范围内表现其攻击性，即是说，攻击性在纯粹的战术目的界线内才是被允许的。

对攻击性的限制

在美国和加拿大足球中，要求参加者达到几乎犯规的程度进行猛烈的身体接触。在运动员可以表现出规则所允许的另外一些运动项目中，同对方的身体接触要受到很大的限制。属于这类运动项目的有欧洲式足球、水球和兰球。从事这些运动项目的运动员也虽然接受一对一的攻防、用力争夺、冲撞对方和用别的方法发挥自己攻击性的训练，但是，这一切通常都是在规则范围内进行的。

针对对方的间接攻击性

在一些运动项目中，运动员的身体虽然也感觉到对方的攻击性，但这种攻击性一般是间接的。例如，手球运动员可以用有力的和准确的抛球来击打自己的对手（或守门员），