



运动员心理训练指南

人民体育出版社

运动员心理训练指南

约翰·赛尔
克里斯托弗·康沃里 著
茂林 丁雪琴 郭暹 编译

人民体育出版社

原 书 名: Sporting Bodymind
—An athlete's guide to mental training
原 著: John Syer Christopher Connolly
出 版 者: Cambridge university Press
出版时间: First published 1984

运动员心理训练指南

〔美〕 约翰·赛尔 克里斯托弗·康沃里 著

茂林 丁雪琴 郭暹 编

人民体育出版社出版

北京印刷二厂印刷

新华书店北京发行所发行

787×1092毫米 32开本 5.125印张 107千字

1990年9月第1版 1990年9月第1次印刷

印数: 1—3 500册

ISBN 7-5009-0578-5/G·549 定价: 3.10 元

责任编辑: 卢峰

前 言 (一)

赛姆·埃德姆斯——圣巴巴拉加利福尼亚大学田径主教练

在体育界，人们以往常常关心的是技术领域里的问题及其解决办法。我们一直在探索着如何改进技术、发展肌肉力量、增大生理忍耐极限、发展神经与肌肉之间更为有效的配合。在运动队中，我们研究战略，利用计算机预测发展方向，利用慢镜头研究动作。而在运动心理这一领域里，我们所进行的各种探讨还刚刚开始。

运动心理学是一门日益发展的学科。它是从事任何一项运动的运动员都非常关心的。

约翰·赛尔和克里斯托弗·康沃里合著的《运动员心理训练指南》一书是部很好的工具书。运动员可以利用它来解决一部分问题，避免一些问题的出现并有助于基本知识的学习。本书也是教练员和运动训练科研人员应该研究和学习的。

最重要的是，本书并不阐述普遍的原则性的东西，而是要给运动员真正的工具，用它来指导训练和比赛。对于那些驰骋运动疆场为参加世界体育竞争、对抗做准备的运动员来说，本书具有极其重要的实用价值。

前 言 (二)

斯坦弗·帕利曼——多多汗姆霍得斯皮尔足球俱乐部队长，1982年度足球运动员

在约翰和克里斯托弗来多多汗姆俱乐部之前，我从未听说过什么叫心理训练。慢慢地我才知道，他们是在介绍一种我自己已本能地使用了，但却是经过长期运动生涯才发现的运动技术。我通向成功之路的钥匙就是“做好准备”——在一种压力之下进行准备。我目睹了他们二位是怎么教运动员在最短时间里获得了这种效果。他们有一整套简单、易懂的程序，这就是本书所要介绍的。

我想本书将会引起运动员、教练员以及体育工作者的极大兴趣。

过去，在多多汗姆俱乐部，大家尽管经常接触，但缺乏真正的交流。自从他二人来队之后，这种状态才开始改变。结果，我发现我能够较好地指挥一个队了。在他们的帮助下，我获得了队员们所想用的那种方法的清晰画面。虽然我们很少有时间来讨论思想、情绪、感情等方面的问题，但它们实际上却在影响着我们的训练和比赛。本书将告诉你如何控制，如何利用它们，以便使我们处于有利的地位。

别人常问我，“为什么多多汗姆队和弱队打比赛时常常打得不好，而面临强手却能打得很好呢？”“为什么在踢进了球后往往变得失常？”“为什么一定要在输了一个球以后才能振作起来？”对这些问题感兴趣的人，可以在本书中找到答案，获得一些有趣的东西。

我们的俱乐部得了许多第一，但真正给我鼓舞的是引入了心理训练这一带有预见性的管理方法。它告诉我们，尽管我们取得了极大成功，但我们面前要走的路仍很长。约翰和克里斯成了我们队的一员，他们好象从未离开过我们，即便是赛前在更衣室里也能见到他们的身影。他们给队员及全队以信心和力量。

本书将向诸位介绍其中的奥妙，我谨向致力于改进自己的运动技术，提高自己运动技术水平的同行以及有兴趣了解这一切的人推荐这本书。

序

1979年3月我们在伦敦组织了一个“运动心理咨询处”，目的在于鼓励运动员、教练员来探索思想、感情对运动表现的影响。我们这些有一定运动和教练经验的人开始研究精神综合症、格式塔、费尔顿凯莱茨法和群动力学等方面的问题，把它们逐步演化成为一种具有实际训练价值的程序，在周末以上课的方式进行讲授。1980年10月，我们和多多汗姆霍得斯皮尔足球俱乐部开始了为期三年的合作。本书集中体现了我们的技术、看法并以我们的经验为例加以说明。

本书为运动员而写，但间接地也是写给教练员的。书中大部分练习你可以单独学习，但有一些尚需得到教练员的帮助，还有一部分最好是在心理学家的指导下进行。

这就是说，一个心理学家只要乐意对运动员的经验加以指导，我们相信，对任何俱乐部或运动队的教练队伍来讲，他们都将是一种财富。我们的探讨以人文主义为基础而不以医疗心理学为基础；我们关心的首先是教育而不是治疗疾病。为此，我们愿把我们的运动心理学训练程序奉献给您。

它可以补充、加强并使你的身体技术训练更趋合理化、现代化。

当然，这就包括了帮助你找出你运动技术中的消极面（充分发挥潜力的障碍）和处理大多数运动员时常碰到的问题——焦虑、紧张、注意分散、不会放松、在压力下不能保持良好的竞技状态等——但由于已经告诉你怎么鉴别、处理这些问题，你就能转向技术方面的正规训练，这将会改进你的运动技术。

应当强调，当需要把身体、心理、情绪放在一起谈时，要把它们看成是一个整体。因而，你的思想影响着你的感觉和运动，你的感觉影响着你的运动和思想，同时你又是在运用身体来影响你的思想和感觉的。我们的咨询触及本书就是为了帮助你去发现你的身体—心理是怎么决定你的运动表演技术水平的。

我们建议你本书看成一个心理训练指南。它的每一章都向你提供了一个心理训练的不同方面，并设计出了有关的程序练习。本书是供你训练用的，因此，请从那些最吸引你，你最需要的练习开始。

附录部分将使你更有条理地使用本书。附录一是一个十二周运动心理训练程序表，附录二是一个参照表，使用它就好象使用你的汽车驾驶指南一样。当你的运动表演在心理方面碰到困难时，可以查一查参照表，查到有关页次和部分。

本书所选例子虽然来源于各具体的运动员，特别是多多汗姆霍得斯皮尔足球俱乐部的队员。但从广义上说，我们这本书是写给广大运动员的。基于此种原因，我们选择使用了中性词，比如我们用体育运动爱好者、运动员而不用赛手，

用竞争而少用比赛等。为了简化，我们以“他”贯穿全书，但很明显，书中所述适用于男女运动员。

我们的一个信条就是：如果你明白了你在干什么，那么，你想要干的，就一定能如愿。本书所设计的一些技术就是让你明白怎么来辨别你在干什么，你的心理、情绪是怎么影响你的运动表现的。一旦你认识了，辨别了这些，你就能把你要改变的习惯停止下来，开始引入更具有创造性的技术动作。这样，你将会认识自己的潜力。

作为一个运动员，你的潜力是很大的，或许，这种潜力比你想象的还要大。认识自己的潜力，认识自己的表演能力是夺取冠军的一个标志。自我认识的增强，自我价值感的加深以及个人能力的充分表现是互相配合、互相促进的。我们也相信，运动训练可能最终使你认识到自己生活各方面所具有的潜力。

你 者

目 录

前言.....	(1)
序.....	(4)
第一章 身心的准备活动.....	(1)
一、协调适应.....	(1)
二、如何适应.....	(2)
(一) 对地点的适应.....	(2)
(二) 对身体、思想感觉等方面的适应.....	(4)
(三) 对人和设备的适应.....	(7)
(四) 对运动队的适应.....	(8)
(五) 对目标的适应.....	(9)
(六) 对活动的适应.....	(10)
第二章 放松与集中.....	(13)
一、放松.....	(13)
(一) 什么是放松.....	(13)
(二) 为什么要放松.....	(14)
(三) 什么时候放松.....	(15)
(四) 放松练习.....	(17)
二、集中.....	(20)
(一) 什么叫集中.....	(20)
(二) 为什么要集中注意力.....	(22)
(三) 什么时候集中注意力.....	(22)

(四) 怎样集中注意力·····	(23)
(五) 集中注意力练习·····	(25)
第三章 视觉化 ·····	(28)
一、什么是视觉化·····	(28)
二、为什么要视觉化·····	(29)
(一) 影响身体各部分的功能·····	(30)
(二) 帮助加快技能学习过程·····	(31)
(三) 它使用一种肌体能够理解的语言·····	(32)
(四) 视觉化的两种类型·····	(32)
三、怎样进行视觉化练习·····	(33)
(一) 以放松为开始·····	(34)
(二) 保持灵活、机敏·····	(34)
(三) 用现在时态·····	(35)
(四) 树立现实的, 符合实际情况的目标·····	(35)
(五) 树立具体的目标·····	(36)
(六) 使用你全部的感知觉·····	(37)
(七) 从内向外进行视觉化和从外向内进行视觉化·····	(38)
(八) 以正确的速度进行视觉化·····	(39)
(九) 有规律地练习·····	(40)
(十) 喜欢它·····	(41)
四、内心演练技术·····	(41)
(一) 指导性练习·····	(41)
(二) 运动表演练习·····	(43)
(三) 及时预演·····	(50)
(四) 在运动表演或“好象……”期间·····	(53)

(五) 及时重现.....	(58)
(六) 运动表演的回顾.....	(60)
第四章 ● 分析思维.....	(63)
一、大脑的两个半球.....	(63)
二、目标的树立.....	(66)
(一) 确定重点.....	(66)
(二) 确定中间目标.....	(70)
三、准备与回顾.....	(71)
(一) 赛前准备和回顾练习.....	(72)
(二) 赛后回顾和恢复.....	(79)
(三) 教练员的准备和回顾.....	(83)
四、提出召唤性语言.....	(84)
(一) 断语.....	(84)
(二) 召唤语.....	(85)
(三) 口号.....	(86)
五、当大脑左半球起阻碍作用时.....	(87)
第五章 如何对付紧张和焦虑.....	(89)
一、紧张和焦虑.....	(89)
二、降低焦虑的程度.....	(91)
(一) 比赛前.....	(92)
(二) 比赛期间.....	(95)
(三) 当面临创伤性记忆时.....	(99)
第六章 态度及其改变.....	(104)
一、态度.....	(104)
二、创造改变的步骤.....	(107)
(一) 认识.....	(107)

(二) 承认.....	(107)
(三) 调整.....	(108)
(四) 综合.....	(109)
(五) 合成.....	(109)
三、自我态度.....	(111)
(一) 埃斯阿兰单词游戏.....	(112)
(二) 断言.....	(113)
(三) 召唤性词语卡.....	(115)
(四) “好象.....”视觉化技术.....	(116)
(五) 探索倾向.....	(117)
四、对别人的态度.....	(118)
(一) 我看见....., 我想象....., 那使我 感到.....	(120)
(二) 分析.....	(121)
(三) 改造对手.....	(121)
五、对环境的态度.....	(123)
(一) 喜欢的和希望的.....	(124)
(二) 加强对立面.....	(126)
六、从态度中汲取能量.....	(127)
第七章 比赛动机.....	(128)
一、一种个人比赛观.....	(128)
二、动机.....	(131)
(一) 什么是动机.....	(131)
(二) 形成动机的三种需要因素.....	(134)
附录一: 十二周心理训练.....	(139)
附录二: 心理训练技术参照表.....	(146)

第一章 身心的准备活动

大部分运动员都懂得准备活动的必要性。就是一个最不正式的星期天早操，他也应在运动前首先做一些轻快的弹跳、跑动，活动一下双脚，伸展一下四肢。从理论上讲，伸展全身，活动肌肉至少可以使他在训练时或参加比赛时减少受伤的可能性。

然而，准备活动并不单指身体而言，如果你要想使自己的项目取得圆满的成功，还必须在思想、情绪等心理方面也进行准备。你可以在赛前的几天进行准备，可一旦到达比赛地点，你应该做些什么呢？你怎么才能从分散的外部环境中集中起自己的注意力呢？怎么把精力集中在你的运动项目上呢？本章将给你一些有益的建议。

一、协调适应

协调适应就是加强意识，就是集中注意力。正常的身体方面的准备活动是一种自身协调的活动，就是要求把注意力集中在当前的状况上，考虑它的需要。这一点就好象一个汽车司

机在长途旅行前检查自己的发动机一样。通过正常的、仔细认真的适应性训练,你会了解到这种身体上的需要每天都有不同。

身体的适应性因人而异。如果你是运动队的一名队员,你可能会在队友做准备活动前就已到达场地,开始了准备活动。当你迟到了并立即投入到训练或比赛的时候,这就往往有可能使你受伤,你的精力也难于集中。因为“准备”并不仅指身体而言。你是在本能地、恰当地利用有利时机使身体方面的准备与其它方面及周围环境相适应。

和身体方面的准备相对应的是心理准备和情绪准备。心理准备就是把你的精力集中于你的训练和比赛;情绪准备是指心理上的主动性,就是要使自己处于一种良好的、适宜的竞技状态。心理和情绪准备的过程首先应注意自己的思想、感觉在多大程度上适应了比赛环境。其次是要找出一种克服周围分散精力的因素的办法。不管你身体方面的准备工作做得多么全面,那种你认识不到、不能很好处理的分散精力的因素都将不可避免地为你的运动表演带来不利影响。

二、如何适应

有六种因素会影响你的运动表演。为了使心理准备、情绪准备得到可靠的保证,不管是为了训练、为了比赛,还是为开好一次队会,以下几个方面都要认真考虑。

(一) 对地点的适应

比赛地点既可能分散竞赛者的注意力,也可能对竞赛者

有极大的帮助，有的时候似乎又对运动员无什么大的影响。如果在一个你曾进行过比赛的场地，而你的对手对这一场地却一无所知，那么，你将比对手处于更有利的地位。如果你在国内比赛，那么，你会从大多数观众的支持中得到鼓舞和力量。在一些足球杯比赛中，如果两队积分相等，那么往往在本国比赛的队失球少。

随着时间的推移，某一比赛地点所具有的那些使你精力分散的干扰因素会逐步减弱以至消失。不过我们有办法使这种过程加速。预先认识这些潜在的因素，熟悉它们，和它们交上朋友等都能加快这一过程。这是许多运动员和教练员经常做的。1977年在夺得温布莱顿杯后，弗吉尼亚·韦德在一次谈话中说，她早上常去温布莱顿，站在球场上，想象她下午将在那里进行的比赛，以此感觉来熟悉场地。里·特温若在谈到欧洲高尔夫球选手在美国所经历的困难时，曾说：“你必须有一种好象在国内任何一个地方打球的感觉。”

“地点”这一概念因运动种类不同而不同。室内比赛受地板、灯光、周围空间、天花板的高度、气流、温度等方面的影响。户外运动受天气、场地条件、风向、环境的限制。还有其它一些因素都可能分散你的注意力，你必须考虑到。比如，可能受观众的影响，受地方官员的影响，甚至集合地点都可能有一种难以捉摸的气氛，它们都可能闯入你的意识之中，分散你的精力。

如果因敌对观众的干扰，或因裁判员的不公平而使你心烦意乱，那么在国内训练时，你的教练可以模拟这样的环境，经过正确、恰当的训练你就学会了处理这种场面的方法。模拟“分散注意力”环境的必要性有两点：第一，可以使你了

解、认识自己的反应类型；第二，可以使你多实践以便具有克服“分散注意力”的本领。

有一段时间，苏联运动队在西方国家声誉不好。他们的教练便在国内经常组织练习赛，同时在扩音器里高声播放录下来的人群喧嚣声及观众的吵闹声。这样，使运动员在赛前就能领略并已习惯这种声音。西德足球教练耶普·德维尔1982年10月率队去英国温布里参加比赛时，也做过类似的模拟训练。赛前两天，他召集全队开会，对年轻的队员专门讲了温布里观众的情况，播放了已录下的那里观众的喧嚣声。

苏格兰排球队有一名队员经常在比赛时对裁判员发脾气，这直接影响了全队的注意力。在进行练习赛时，教练员就常常请裁判员不公平地判罚这名队员。对于令人不愉快情绪的控制应象技术训练一样需要经常、反复的实践，给予特别的注意。

一旦你适应了周围的环境，和它们交上了朋友，你就可能利用它们为你服务。

（二）对身体、思想感觉等方面的适应

你的思想和感觉的改变可能与身体不一样，它们每天的变化更大一些。考核的失败，队友之间的争论，尚未解决的棘手问题都可能耗费你的精神能量和精力。一个打高尔夫球的人可能会在办公室花费很多时间为考虑球进洞前最后一次轻击而烦恼，他也可能在高尔夫球场上还想着自己的工作。你也一样，肯定会有心猿意马、人在心不在的时候。

令人遗憾的是，你常常意识不到注意力分散到了别的方