

高级运动员的运动心理学

武汉体育学院科研处

高级运动员的运动心理学

A·B·罗季奥诺夫主编

袁晋纯 李惠青 译校

苏联部长会议体育运动委员会批准

为

武汉体育学院科研处

一九八〇年六月

内 容 提 要

在本教学参考书中阐述了高级运动员心理训练的理论及方法问题，从苏联心理学的观点提出了对高水平竞技体育活动作心理分析的一系列原则，采用了一些专门实验的结果，总结了优秀教练员及运动员的实践经验等等。

本书可作运动员、教练员及体育工作者自学心理学之用。

高级运动员的运动心理学

苏联 A·B·罗季奥诺夫主编

袁晋纯 李惠青译校

芦振南 邱宜均编审

广济县新华印刷厂印刷

武汉体育学院科研处

译 序

近三十年来，由于竞技体育的发展，运动竞赛已成为国际交往的一个重要方面。各项运动技术水平的不断提高，世界记录的不断刷新，说明了人类在运动活动中的巨大潜力，促进了各国对运动技术和运动训练过程进行广泛深入的科学研究。运动心理学这门新兴学科的研究越来越引起人们的重视，它已从一般运动心理学的研究发展到对高级运动员运动心理学的研究，即专门研究高级运动员为准备参加大型的国际比赛（如参加奥林匹克运动会等）所进行的心理训练的研究。

实践证明：高水平的运动成就，取决于很多因素，其中主要的是运动员身体的、技术的、战术的和心理的训练水平。过去，心理训练的问题并没有引起人们足够的重视，当代运动技术和身体训练的理论和方法有了新的发展，经过一定训练的运动员，一般都能具有良好的身体素质，也能掌握先进的运动技术，但在运动竞赛中能否充分得到发挥，获得优异成绩，这在很大程度上取决于运动员心理训练的水平。因此，随着运动技术，体育科学的不断发展，心理训练将成为优秀运动员训练的重要环节，而运动心理学的研究，也将成为体育科学中具有发展前景的新兴学科之一。

我国对运动员的教育一贯是重视思想政治工作，但一般的思想政治工作不能代替对运动员进行系统的、复杂细微的心理训练。心理学本身是一门科学，而林彪“四人帮”硬把它说成是唯心主义的，致使我国心理科学的发展受到很大摧

A280/11

残。近几年来情况开始有所好转，但心理训练的研究仍是我国运动训练中的薄弱环节。

苏联对运动心理学的研究有较长的历史，但过去还只限于一般运动心理学的研究。在《高级运动员的运动心理学》一书中较系统地提出了高级运动员心理训练的理论和方法问题，把运动心理学的研究提高到一个新的水平。在第六章中所阐述的心理自我调节，与我国古老的气功相类似，并从理论上加以阐述，列为心理训练的内容和方法，但与气功并不完全相同。这是需要借鉴和研究的问题。作者在结束语中所提出的问题，值得我国广大教练员、运动员、体育工作者结合我国运动实践进行研究。

心理学的名词概念较多，而用词是比较严格的。对初学心理学的人来说，必须先弄懂心理学的一般概念，认真理解基本理论才能更好地学习有关运动心理学的知识。本书是由几个作者集体编写的，在用词方面前后有不够统一的地方，有些情节不易理解。在翻译过程中，我们尽量理解其原意，译文力争通俗易懂。由于时间和条件所限，我们不能与编书者共同研究其中的一些问题，因此，也只好暂按原文直译，我们对运动心理学著作的翻译还是初步尝试，对一些问题理解不深，译文中不确切或错误的地方在所难免，诚望读者批评指正。

译者 1980年6月

编 者 的 话

为了了解和借鉴国外运动心理学新近的动态和成果，我们组织翻译编印了苏联新编的《高级运动员的运动心理学》一书。本书是苏联体育学院学生参考书，也是反映苏联七十年代运动心理学研究成果的一本专著。全书分为六章，对高级运动员的心理学问题的理论和方法进行了较为系统的阐述，可供我们借鉴和参考。

由于时间紧促，其中一些概念、术语的确切含义尚来不及进一步研究。为此，诚望读者提出，共同探讨。

为了丰富本书的内容，我们选编了几篇国外关于心理训练的专论和动态，供参考。

编 者 一九八〇年六月

目 录

序 言	(1)
第一章 运动活动的心理学规律.....	(6)
第一节 高水平竞技体育活动的一般特征.....	(6)
第二节 运动活动的专门特征.....	(18)
第二章 在运动中的心理学研究方法.....	(21)
第一节 心理学诊断的原则和规律.....	(21)
第二节 个性特征的诊断.....	(30)
第三节 心理过程特点的研究方法.....	(37)
第四节 心理状态的研究.....	(41)
第五节 社会心理学的研究方法.....	(50)
第三章 运动员个性形成的心理学因素.....	(55)
第一节 高级运动员的个性特征.....	(55)
第二节 运动队的社会心理学特征.....	(61)
第三节 对运动员和运动队的管理要求.....	(74)
第四节 运动员教育的心理学问题.....	(82)
第四章 提高运动技能的心理学基础.....	(94)
第一节 在运动中的特殊能力、适用性和选择.....	(94)
第二节 身体训练的心理学基础.....	(103)
第三节 技术训练的心理学基础.....	(107)
第四节 战术训练的心理学基础.....	(116)
第五章 运动员赛前的心理训练.....	(127)
第一节 赛前心理训练的目的、任务、手段和方法.....	(127)

第二节	在赛前训练和参加比赛过程中对运动员行为及活动的掌握	(140)
第三节	在心理训练中的个别对待	(146)
第四节	运动员可靠性的心理学因素	(153)
第六章	在运动中心理自我调节的手段	(158)
第一节	自我心理调节的产生和发展	(159)
第二节	自生练习	(160)
第三节	心理调节的练习	(162)
第四节	肌肉的心理练习	(163)
第五节	肌肉心理练习的可能性	(170)
结束语		(176)

译 文

运动心理测验问题	(180)
研究运动员个性的方法	(202)
游泳运动员比赛心理准备状态的形成	(206)
兰 球 运动心理学概论	(215)
体操运动员的思维训练	(234)
操体训练中运动员自我命令的方法	(243)
采用某些诊断手段研究运动员和教练员个性特点的实验	(249)
国际运动心理学家协会领导委员会会议	(251)
第五届欧洲运动心理学代表大会	(254)
林德曼的心理保健放松法	(256)
完成比赛动作前的直接准备体系	(264)
运动实践中的心理训练问题	(272)
专项训练中心理功能的特殊作用	(278)

序 言

在现代体育教育与运动训练的理论及教学法概念中越来越多地采用“高水平的竞技体育”这一概念。对这一概念应理解为一种特定的社会现象，表现为下列两个方面：高水平的运动成绩是一些花费了许多物质手段，运用了最新的科学成就训练出来的一些天才人物所获得的成果；而运动竞赛是国际关系的一个强大因素。

根据许多特征，现代高水平的竞技体育实际是一种独立的竞技活动，它的许多特点与所谓的群众性竞技体育没有什么共同之处。但是高水平的竞技体育（有时也称“高级运动”）也不只是什么完全脱离群众性竞技体育的孤立的东西。群众性竞技体育是它的“根”，是它的源泉。在群众性竞技体育的训练过程中所制订的主要的规律同样适用于高级运动员的训练提高。其实，任何一个优秀运动员都要经过从青少年运动学校开始的所有训练“阶段”。所以，一方面，当谈到运动活动的一般性原则时，高水平的竞技体育与群众性竞技体育的区别不是明显的；另一方面，在准备获得最高成绩与参加一些责任重大的比赛过程中所表现出来的一些社会的、心理的、生理的、生物力学的及其他一些规律性在从事一般体育活动与群众性竞技体育活动中是不会遇到的。

在本参考书中主要是谈高级运动员活动的心理规律性。

优秀运动成绩的获得可促进运动活动本身的进一步完

善，为运动员个性及运动集体间相互关系的发展开辟新的道路，并可促进生活中重要的心理素质与动作技能的形成。运动记录就说明了人在运动活动中的无限能力，为他在体力和精神上的改进指出了新方向。一个队的胜利引起运动爱好者情绪高涨，引起他们在任何一种活动中表现自己最大可能性的愿望，使他们精神饱满。特别是在一国际比赛中这种胜利对运动爱好者的感情产生更强烈的影响，这种胜利被看作是一个国家发展的标志，而且不仅是运动发展的标志，也是文化及社会发展的标志。

高水平竞技体育有一种树立威信的功能，在奥运会的竞赛上表现最明显。所有初次参加，或者第二、第三次参加的运动员在比赛时都有一种不可比拟的责任感以及在完成祖国交给的任务时无可比拟的高兴及满意情绪。不管运动员的技术及训练程度高低，参加奥运会对他们来说都是一次严峻的心理考验。同时也存在一些有利的心理作用：第一、在准备参加奥运会的多年训练中运动员培养了一些珍贵的品质，加强了意志，提高了道德面貌；第二、参加大型的国际比赛本身就能促进人的个性的形成；第三、在奥运会上的胜利可提高我们国家的威信，巩固整个社会主义阵营的威望。

高级运动员心理学的具体问题是什么？

首先是对高级运动员的个性进行研究并进行心理教育。运动员的个性和任何其他人的个性一样是社会发展的产物，同时，由于活动的特殊性，个性的某些特征又有些特殊的发展。知道运动员个性的形成的规律就可以较好的安排教育过程。

正确的评价以及有目的地发展运动员最高的心理可能性也是很重要的。这个问题与运动员能力的心理诊断，根据心

理情况选择运动员入集训队以及发展专项才能等问题都是有联系的。对于一些以青少年为主的项目，如游泳、体操等，个体发育过程中运动能力的心理学诊断可以加快运动技术的完善过程，例如加快完成某一奥运会周期的训练。

掌握运动员在准备参加重大比赛以及参加比赛过程中心理上的工作能力是一个重要的问题。这里可以列出许多运动员自我调节或外界调节的手段，作用于运动员的动机及崇高感情的手段。在训练课上所作的实验表明，运动员的心理状态对运动量是很敏感的。参加重大比赛的准备过程是在某种心理负担的背景下进行的，如他们要有一段时间离开家庭、工作、学习参加集训，经常要估计自己在即将参加的比赛中取得成绩的可能性。掌握训练过程的复杂性在于必须在比赛开始时使运动员处于这样的状态：即心理素质对该项运动来说是最好的，发展到最高水平，使运动员感到自己在精神上和体力上都有可能去争取最高成绩，他将用最大努力去保持祖国在运动方面的威望并付诸实现。

运动员所承受的大的负担要求我们认真寻找心理恢复的手段，找出适当的休息形式，确定在恢复过程的各阶段能否训练。

一般认为，对运动员存在一种专门的心理训练。教练员应懂得进行身体训练，进行技术、战术训练时特有的心理学规律。在解决心理训练问题时必须注意到，运动员本身的心理可能性（包括心理素质的发展水平）并不能直接在比赛中体现出来。这就是说，例如一个运动员有较强的意志，但在某一具体比赛中并不表现出来。意志的素质只有当运动员对自己活动的成果有明显的目的性时才充分表现出来。在一些

重大比赛中争取成绩的个人目的性就有决定性意义。

研究运动集体、个人之间的关系，小组的结构不仅可以确定队里的心理特征，同时可以选择形成集体以及合理安排其活动的手段。

最后，应该根据心理特点来采用教育高级运动员的手段和方法。教育（无论是在运动中或运动之外）应在共产主义教育原则的基础上由整个社会来实现，而队的教练及与运动队有关系的一些人（医生及科研人员）起着重要的作用。

解决以上这些问题，不仅是队的领导，也是研究高级运动员心理的心理学家所关心的。

“高级运动员的运动心理学”这一术语的出现是和现代奥林匹克运动的创始人皮埃尔·德·顾拜旦的名字分不开的，他在上世纪末写了第一本关于运动心理的书。然后经过一段较长时间的间断，直到本世纪三十至四十年代才首先在苏联（普尼，鲁吉克）开始了系统的高级运动员的心理学研究。到五十年代，特别是六十年代，不仅在我们国家，而且在其他社会主义国家也开展了研究；在民主德国、波兰、捷克、匈牙利、罗马尼亚、保加利亚等。在其他国家还开展了运动动机的研究（法国），运动活动的心理学机制（德意志联邦共和国），运动中的紧张（美国），运动员行为的形成（瑞士），心理调节（英国）等问题的研究。

在苏联有一大批专家在研究这方面的问题（名单略），其中许多人就是本参考书的作者。在本参考书中从苏联心理学的观点阐述了经专门实验证明的高级运动员的主要心理学特点，提出了改进高级运动员心理训练的教学建议，总结了优秀教练员及运动员的实践经验。

在学习本参考书之前大学生们应先掌握普通心理学教科书中的基础知识。许多不仅涉及高水平竞技体育活动，而且也涉及群众性竞技体育活动及一般体育活动的原则在普尼和詹加罗夫主编的列宁格勒体育学院心理教研组编写的教科书中都有阐述。在某些情况下读者想知道一些专门问题的情况可直接找原著。

参与本书写作的有：医生、精神病学家阿利克谢耶夫（第六章），心理学副博士钮什金（五章三节），心理学副博士加里宁（二章二节和三章一节），心理学副博士基谢疗夫（一章二节，并与拉拉杨合写五章一节），医学博士拉拉杨、罗季奥诺夫（三章三节），教育学副博士麦德维捷夫（二章五节），教育学副博士罗季奥诺夫（序言、一章一节、二章一节、二章四节、四章一节、四章四节、结束语），雷若金（三章二节），教育学副博士胡达道夫（二章三节、三章四节、五章四节）。

第一章 运动活动的心理学规律

第一节 高水平竞技体育活动的—般特征

高水平的竞技体育是这样—种活动，它满足对某种运动的兴趣，争取获得最好的运动成绩，这种成绩得到整个社会的承认，它不仅是为了提高个人的威望，更主要的是提高整个队的威望，说得更高些是提高祖国的威望。

大家都知道，在高水平竞技体育（不同于群众性竞技体育和—般体育活动）中的成就是经过长时间大强度的体力和心理训练，做了大量和高强度的一般练习和专门练习才有可能获得的。参加比赛使运动员有高度的责任感，每一个错误，每一个失败都会使他心理上经受大的打击，付出高的代价。由于在国际舞台上苏联运动员要保护世界上第一个社会主义国家的威望，要作为她的代表完成自己的神圣职责，所以他们思想负担更重。这就是高水平竞技体育的—般特点。同时，它又是和群众性竞技体育密切联系的，其训练手段和方法，包括心理训练的手段和方法都和群众性竞技体育有—定的连贯性。

苏联著名学者（列昂季耶夫）在普通心理学中所制订的基本原则对分析高水平竞技体育活动的心理仍是很重要的。他把“活动”的概念与“动机”的概念联系起来。动机可以是物质的，也可以是思想上的，可以是“知觉”中的概念，

也可以是在“想像”、“思维”里才有的概念。关键是随之而来的需求，它总是满足这种或那种需求的。

运动员有一种在运动竞赛中表现最高成绩的要求。在该情况下，动机就是要获得好成绩。但这并不意味着运动员只是想获得个人成绩，这样理解动机就太简单了。在准备参加比赛以及在比赛过程中运动员从来都不是只想到把杠铃举多重，一百米跑多少秒。他很清楚，不仅是他个人需要获胜，创造了记录就可以为自己的运动集体争光。如果是进行国际比赛，他的成绩就可以给祖国带来荣誉。许多年前，在墨西哥举行的世界锦标赛上，当苏联运动员取得辉煌成绩时，当地报纸写道，普通的墨西哥人大吃一惊，第一次看到这样有魅力的苏联青年，他们在滑冰、击剑、射击项目上都那么灵巧，使我们对俄国人的概念完全不同了。在这种情况下运动员是自己国家的真正代表。

在高水平的竞赛中争取好成绩的动机包括提高国家威望的志向，对祖国的责任感，争取做一个不仅是普通运动员的模范，而且做一个运动员，一个公民的模范。关于这点图里谢娃写道：“蒙特利尔二十一届奥运会结束没有多久，奥运会艰苦的比赛，胜利的喜悦以及失败的痛苦还留在我们记忆中。在最艰巨，最困难的时刻，是由于对社会主义祖国及伟大的人民的责任感鼓舞着我们。我们最强大的武器就是对祖国和共产党的热爱。我们牢记着共青团中央委员会第五次会议对我们的指示，它相信在即将到来的奥运会上，我们的运动员能表现出苏联人的爱国主义，英雄主义，自我牺牲以及顽强性等品质，并以奥运会的胜利在召开第二十五次党代会之年向祖国献礼。

所以，苏联运动员不仅只是参加比赛并争取优秀成绩。现代的运动员还应该是有学问的人，他积极参加各种社会活动。许多运动员把参加比赛与在大学中的学习，甚至当研究生的学习很好地结合起来，与参加一些体育宣传工作结合起来。在国外，他们以自己的行动提高我们国家的威望。无疑的，从事体育活动的愿望，检查自己的体力及心理的潜力也是高级运动员的动机，但主要的动机是获得好成绩，获得这种成绩是社会所提出的任务，也为社会所承认。

在高水平的竞技体育中动机与心理紧张是联系着的，这种心理紧张是由于运动员的能力与活动本身的要求不相适应引起的，竞赛也就是要消灭这种不相适应（戈舍克瓦涅克斯瓦鲍达）。与多数其他运动活动相比，人们并不想避免这种紧张性，相反，认为这种紧张性在竞赛斗争中有一定积极意义。

运动员动作的积极性取决于争取获得成绩的动机及避免失败的动机。任何人一种增强获胜的希望必然的也就是要避免失败。理论上的研究说明，当运动员争取获得成绩的动机与其避免失败的动机相等时他就会获得最好的成绩（即是说冒险的可能性是50%）。

运动活动一般是在有竞赛目的的情况下进行，即在运动员希望和准备参加比赛的积极状态下进行。运动员所希望的不仅是参加竞赛过程本身，而且是希望获得胜利。一般退出了竞赛舞台的运动员在其他各种活动中仍表现出争取胜利的“斗争精神”。

任何一种活动都是由许多“行动”组成。列昂季耶

夫认为，行动就是要取得某种成果的过程，也就是它有一个固定的目的。行动有其特殊的素质，特殊的“组成部分”，即使它得以实现的方法。实现某一行动的方法叫做动作，这些方法取决于达到目的的条件。

从心理学家的观点看，有些运动行动可以看作是行动，也可以看作是动作。例如，对篮球运动健将来说运球是个动作，在运球时他可以完成一定的行动（摆脱防守队员，使队员密集造成一个防守空隙区域以便于下一次的进攻等等）。对于没有经验的运动员来说，他的主要注意力放在技术上，运球就不是一个动作，而是一个行动。在心理学方面篮球运动员的活动只是由两组必择其一的行动组成：（1）进攻行动；（2）防守行动。

为了说明运动活动的特征，不仅要知道行动和动作的特征，而且要知道其赖以实现的条件。对篮球运动员来说，活动的主要条件是：

（1）完成该行动的时间限度；

（2）在与对手直接接触及在他的积极对抗下来完成该行动；

（3）必须与同伴协同动作，懂得他们的意图，猜到他们未来的行动，组织相应的动作；

（4）比赛高度的紧张，因为比赛常在比分接近的情况下进行，比赛的结果常常要到最后一秒钟才能定下来。

行动和动作的条件及结构，对活动主体的要求——所有这些就是该项运动的心理学特征，或称心理图象。把竞赛者之间相互作用的特点和竞赛环境的特点进行对比，就可以找出对取得成绩有决定意义的心理活动过程与心理素质的