



运动心理诊断

人民体育出版社

运动心理诊断

[苏] В. Л. 马里舒克

Ю. М. 布鲁托夫

В. А. 普拉赫基因柯

Л. К. 谢洛娃

著

杨 守 廉 译

人民体育出版社

原版说明

书 名: МЕТОДИКИ
ПСИХОДИАГНОСТИКИ
В СПОРТЕ

作 者: В. Л. МАРИЦУК
Ю. М. БЛУДОВ
В. А. ПЛАХТИЕНКО
Л. К. СЕРОВА

出版单位: Москва «Просвещение»

出版时间: 1984

运动心理诊断

〔苏〕 В. Л. 马里舒克

Ю. М. 布鲁托夫

В. А. 普拉赫基因柯 著

Л. К. 谢洛娃

杨守康 译

人民体育出版社出版

铁道出版社印刷厂印刷

新华书店总店北京发行所发行

*

787×1092毫米 32开本 7.125印张 120千字

1990年9月第1版 1990年9月第1次印刷

印数: 1—2,500册

ISBN 7-5009-0579-3/G·550 定价: 4.00元

责任编辑 卢 强

内 容 提 要

本书阐述了现代实用心理学最重要的课题之一——心理诊断的方法问题。书中介绍了一百多种适用于体育运动的心理诊断方法，主要包括社会心理方法，认识和意识运动过程研究方法，心理状态研究方法，等等。

本书可供高等院校体育运动专业师生作教学参考书使用，亦可供广大教练员、运动员和体育工作者阅读。

44 77/06

目 录

序	1
引言	4
第一章 心理诊断方法的用途和运用	7
第二章 运动员个性结构成分的研究	17
第 1 节 K.K.普拉托诺夫个性图	17
第 2 节 社会倾向性、体育运动倾向性、个人 紧张程度和迷恋水平的研究	21
第 3 节 运动员神经类型和气质特点的评价	38
第三章 在社会关系系统中研究运动员的个性	67
第 1 节 小组的社会学测量和评价	67
第 2 节 教练员和运动员之间相互关系的测量	84
第 3 节 小组对个人的评价, 成对比较分法, 交往效应的测定	87
第 4 节 一般心理稳定性和心理可靠性的评价, 运动员个人的自我评价	92
第 5 节 投影方法	101
第四章 心理过程的研究	108
第 1 节 感觉和知觉	108
第 2 节 注意	117
第 3 节 记忆	124
第 4 节 思维的特点	132
第五章 意识运动过程的研究	158
第六章 心理状态的诊断	182

第 1 节	情感状态的评价	182
第 2 节	情感紧张和情感稳定状态	190
第 3 节	留申尔实验	201
结语		218

序

作者把《体育运动的心理诊断方法》一书献给读者，本书回答了人们极为关心的运动员的心理状态和过程以及品质、个性特点的心理诊断等问题。简明扼要地指出了在体育运动中有哪些心理分析方法，以及在教学、训练和比赛中如何运用这些方法。

体育教练员运用本书中介绍的各种方法，能确定他所执教的运动集体的非正式结构，发现“明星”和“被排斥的”工作领袖及情感领袖，这有助于教练员建立卓有成效的正式的组织结构，正确挑选善于引导伙伴的队长。

了解运动员对教练员的態度，是一件极为重要的事情。体育运动的大量研究和实践表明，运动员事业上的成就以及他的整个运动生命，在很大程度上取决于教练员与运动员相互关系的和谐程度。根据调查资料可以确定运动员与教练员之间的和谐程度，运动员最敬重教练员的是什么，教练员喜欢运动员个人的哪些品质。

心理诊断方法能够查明的不是教练员一般的好与不好，而是教练员能在何种程度上，满足运动员的要求和希望。分析这类资料，能使教练员找到自己作为一个人、一名专家和体育活动的组织者的努力方向。

第二、三章阐述了研究运动员个性类型和一般特征的方法。运用所介绍的方法可以解决初步挑选运动员的任务和确

定运动专门化的任务。

大家知道，个性的类型是极为保守的，在从事体育运动伊始，就要向初学者指出，适合于他个人性质的最佳运动项目，亦即体育运动专门化，为他准确地选择各种技术手段，确定他的活动风格。

至于个性的一般特征，书中介绍的方法是首先能查明紧张情绪严重的运动员，特别是那些在赛前训练和在比赛中需要注意的运动员。此外，还可以查明有心理偏差的运动员，对这类运动员需要进行心理治疗。个性方法还可能查明运动员如下一些重要品质：从事体育运动的动机、组织能力、心理稳定性和意志品质。这类情报能使教练员获得丰富的材料去规划和实施教育活动，以便在训练和比赛过程中掌握运动员。

第四章和第五章介绍心理过程和意识运动过程的研究方法。根据体育运动的特点，作者改写了大量方法，这样就能研究、评价、监督和比较运动员身上个别心理过程和意识运动过程的发展以及这些过程整体的发展。这样就可能对运动员所具有的重要的、很难评价的、专门的感觉和感知（例如时间感、距离感，等等），做出定量评价。

测定运动员简单反应和复杂反应的方法，以及有效记忆和思维性质的方法，对教练员无疑会有很大帮助。在越来越复杂的比赛条件下，很重要的一点是，要求挑选善于在复杂情况下能准确、及时、主动行动的运动员，他们要具有和善于保持全部心理过程的高水平，并需要给他们以相应的训练。运用书中介绍的方法就能做到这一切。这些方法的优点还在于，不需要大型仪器，并在任何必须的条件下（训练、休息、比赛）都可以运用。

本书最后部分介绍研究心理状态的方法。获得情感实验情报，是在比赛中直接控制运动员的基本手段。实验和观察方法可以把运动员的情感置于控制之下，及时发现和修正情感紧张的变化情况，建立必须的心理保护，以及在训练过程中培养情感稳定性。

本书将为体育运动心理研究方法规范化和标准化方面填补一项明显的空白。应当指出的是，作者在本书中收集了心理科学中所采用的最流行的心理方法。

这里既有优点，也有缺点。优点是，灵活地有目的地运用所介绍的方法，把自己的实验观察同捷克斯洛伐克、民主德国、波兰、匈牙利、美国、英国等国所获得的类型资料加以比较。这些国家都在成功地运用这些方法。无疑，这将扩大教练员和体育教师的视野，给他们提供一种进行比较，从而做出未来结论的良好工具。缺点是，必须极准确而清楚地认识到在西方国家产生这些方法的意识形态背景。

本书作者对各种方法包括国外的方法做了大量的修改。在做这项工作时，考虑了苏联心理科学的成就，运动员、体育教师和教练员的实际需要。笔者认为，本书所介绍的方法将有助于避免出现无益的坏现象。

心理学博士、教授

B. 麦尔尼科夫

引 言

苏共中央和苏联部长会议在《关于进一步提高群众体育和运动》(1981年9月)的决议中,提出了在全国进一步发展体育运动的任务。在增强群众性体质的措施和组织劳卫制活动的基础上,决定增加奥林匹克运动项目,加强运动后备力量的培养,改进运动员的政治思想工作。所有这一切都要求进一步提高教育培养工作的水平,改进师范教育的质量,完善对有培养前途的天才的运动员心理和生理挑选的措施。在体育运动领域的科学研究中,在实践中迅速贯彻这些研究方法,都面临着许多问题。

进一步改进运动员的教育培养过程,需把个别对待同集体教育和通过集体的原则结合起来。这对体育运动专家们研究心理诊断方法提出了一系列的要求。为了改进集体中的心理气候,应当很好地了解集体,善于发现积极因素以及影响心理气候的潜在的趋势。

不了解运动员其中包括少年运动员的个性特点,要想成功地解决他们的体质培养、运动训练以及教育和造就的任务,是不可能的。

获得相应的心理诊断情报,能为挑选运动员和组建运动队提供一定的根据。

在心理学的研究中积累了各种各样的方式、方法,用以研究人的个别心理特点和特征。心理方法分为两大类,研究类

和实验类。后者往往与实验这一概念结合在一起。这两大类之间的差别在于它们的目的。研究方法的目的是确定一定的事实和规律性，揭示心理现象的机理。实验的目的是评价预先估计的性质和过程。

本书所提出的研究个人不同特点的方法，一方面是基于本人的亲身体验，另方面是基于对多种形式及种类的征询、观察和实验制定的，这些做法符合广义的实验的任务。

心理研究分为个人的和小组的；仪器的和表格的。采用仪器和表格实验并不排斥同时进行观察。只有在反复进行实验之后才能获得比较客观的实验材料。反复进行各种心理实验，可以判断运动员的心理过程、状态和个性的动态，还可以判断所进行的体质、技术、心理训练的效果。由于这种研究多以小组形式进行，同时考虑到在进行研究时对实验标准化要求很高，本书介绍了小组研究规范。实验用的房子应与外界噪音绝缘，照明良好，为所有受试者创造的条件应一样等。应考虑到实验者心理状态的特点，他对完成实验的动机、以及各种偶然的外界因素。

对某一种品质和训练效果的评价，低指标的发现（为以后用专门的练习和方法修正所发现的错误），最好是根据若干种心理机制相近的实验资料来进行。最低的实验指标，最好用反复实验的方法来校正。

我们再强调一遍，积累受试者的资料具有极其重要的意义，积累的途径是观察受试者每天的行为反应，包括表格研究、仪器研究、谈话、训练和比赛。在实验研究过程中通过观察所得到的心理诊断情报，有时会超出实验结果本身的意义。

本书收有 100 多种心理诊断方法，其中包括国外的。有

些人对以下一点持有异议：公布这些方法有碍心理学家今后的工作，因为未来的某些受试者熟悉了这些方法，得分将会提高，从而使实验结果失准。然而，问题在于我们提出的所有方法都早已公布过，并在不同的书籍中多次发表过。心理学家不应光会依靠直接的实验指标，他的任务是在各种指标的变化过程中解释全部指标。

本书所包括的心理诊断材料，对指导少年运动员的教练员和对深入研究和观察少年运动员感兴趣和体育教师将大有裨益。

我们希望，本书能对关心心理诊断的体育同行及所有未来的专家们有所帮助，使他们在较短的时间内获得心理诊断的初步知识。

第一章 心理诊断方法的 用途和运用

体育运动不是孤立的，而是在社会联系和关系系统中发展的。因此，发生在体育运动中的许多过程和现象都有着深刻的社会意义，只有同社会的利益和需要统一起来，才能理解这些过程和现象。另一方面，在体育运动中所发现的某些规律性，也可能运用到人们其他方面的活动上。例如，在体育运动中发现的反应迅速，坚持性，注意等这样一些品质，是许多职业——操作工、调度员、飞行员等必不可少的条件。从这一观点出发，观察和研究自己学生的体育教师，青少年运动学校的教练员，体育和运动领域其他实际工作者，应把职业兴趣和社会需要结合起来，帮助自己的学生在未来致力的体育领域内，最大限度地发挥才能。

在体育运动中采用心理分析方法分三个基本方向。

1. 查明新手(儿童或少年)最适宜从事的运动项目。

2. 形成作为一个参加比赛统一整体的运动集体(运动苗子)。现在,在大多数高水平运动队中都有专门的选苗子教练员,这些选苗子教练员从较低级别的运动队中根据心理、生理、体质、品质等因素向高级别的运动队选送优秀选手。

3. 挑选相同的高水平运动员(组队)进入国家奥林匹克混合队。

苏联著名的专家(В.М.扎奇奥尔斯基,Н.Ж.布尔卡科

娃, B.П.菲林, M.Я.那巴金科娃等)指出,挑选问题与解决四项任务有关:

① 确定模型特征——一个人的运动项目运动图,对个性的心理结构和运动员的心理品质有特殊要求。

② 预测——体育运动中最迫切的课题之一,与心理挑选密切相关。

③ 提高挑选的效果,直接与体育运动的心理诊断方法有关,某种方法的内容与运动图的要求越相符,挑选的效果越好。

④ 改进挑选的组织(挑选和运动定向一般要进行好几年,分若干阶段,至少必须查明个人的两个特征:第一,此人在学习过程中的进步情况;第二,此人在今后各种复杂形势下,包括极端条件在内的情况下的行为效果)。

教师在自己的实际活动中要解决全部上述任务会遇到各种各样的挑选问题。如果能考虑好体育运动心理挑选的各时间阶段,就可以准确地把各种挑选工作同解决上述任务结合起来。

在第一阶段,解决运动定向的任务系根据运动员心理特点的模型特征。这些特征是根据各组运动项目运动图的要求编制的。在该阶段内,确定少年运动员在一定的运动项目组中可能取得成就的才能(例如循环项目、非循环项目、单项运动、多项运动)如何。在本阶段不宜按运动项目区分儿童,心理挑选的复杂性在于需要正确地确定少年运动员对从事运动项目组的某种才能。本书所介绍的心理诊断方法,在这方面对教师无疑会有很大帮助。

在第二阶段,解决运动筛选的任务系基于运动员心理特点的深刻的模型特征,这种模型特征是根据每个运动项目的

要求编制的。假定在第一阶段我们是根据心理指标——感觉反应迅速准确，第一系统灵活，思维活跃，注意力分配等确定了某少年适于多项运动或单项运动训练。而在本阶段，我们应为此少年挑选某个具体的运动项目(足球、篮球、滑雪、排球、网球，等等)或单项运动(拳击、摔跤、击剑)。可以说这是最初的心理筛选。

第二步筛选，是选拔有发展前途的年轻运动员进入高级队。这个问题就比较复杂了，因为除了运动员对某个运动项目训练的纯特殊的心理能力外，还要确定他的意志品质、情感、知识和感觉的发展水平，确定他的社会个性特点。即在该阶段是解决运动员在某个运动项目中表现成就的预测问题。

第三阶段是解决选拔最可靠的运动员组队的任务，以便参加重要比赛。选拔的根据是，某个运动员在比赛的极端条件下表现出来的个人的预测的模型心理特征。

第三阶段是基本阶段之一，特别是在选拔苏联奥林匹克队、参加全苏锦标赛和国际比赛的团体联队的运动员时的一个主要阶段。本阶段选拔的效果是教练员、教师心理学素养、博学和洞察力的指标，以及在灵活选用心理诊断方法方面，在不同生活及体育运动条件下仔细研究运动员个性的基础方面，从众多的竞争者中选拔出最可靠的运动员。

最有经验的教练员、教师的经验表明，第三阶段选拔效果同第二阶段和第一阶段心理选拔效果有着密切联系。也就是说，这个循环是闭合的：第三阶段的选拔能论证第二和第一阶段的选拔效果。同时，第一阶段的效果越高，第二阶段和第三阶段心理选拔的效果也越高。

我们简略地分析了选拔的种类、任务和阶段。但是，问

题在于为解决某项任务在某个挑选阶段应推荐使用哪些心理诊断方法。根据苏联心理学家的研究，在第二和第三挑选阶段为解决运动员筛选和组队任务，应推荐确定少年运动员个性和社会个性特点的方法。还应指出，运动员的个性和社会个性特点，是最稳定的一些品质，很少随时间而发生波动。

心理素质——意志、精神、情感、感觉——是运动员心理比较易变的元素。因此，对于这类品质的心理诊断能在较短的期间内实现。重要的是，要使方法标准化和统一化，适用于任何运动项目，并能在标准条件下进行。只有经过动态学研究才能得出运动员心理的正面知识，预测出他在比赛的极端条件下的行为。

心理状态，是运动员心理最活动的元素。对运动员心理状态做熟练的心理诊断能告诉我们很多有关运动员比赛可靠性程度的材料，预测出运动员在极端条件下的行为，对运动员的赛前训练进行修正。

本书介绍的对心理状态的诊断方法，能帮助教练员根据运动员的紧张程度、兴奋程度或迟滞程度，准确地区分运动员，确定他们的比赛准备，赛前的冷漠或热情以及诸如此类的状态。这一问题在 A. II. 普尼的一些著作中有详细论述。

任何一种最完善的方法也不可能得出运动员个性的全面的心理特征，了解这一点是很重要的。这种方法只能揭示运动员心理能力、个性特征、品质、状态的一小部分，亦即某个边缘。因此，只有系统而综合地研究运动员的个性才可能使教练员客观地评价运动员。教练员应当学会运用本书中所介绍的全部方法，灵活地、高水平地解释这些方法，要经常考虑到，运动员的个性特别是少年运动员的个性，是一个极复杂的现象，对其评价是不允许有错误的。

还应记住，任何品质、任何能力都不是不变的。哥德有一段名言：“自然界在无止境地创造种种新形式，现在存在的，过去从来没有存在过，而过去存在的，永远也不会复返了。”下面一段话教练员们应永远牢记：“只有教师的心理学学识极其丰富时，体育运动的心理挑选任务才可能顺利解决。”本书中介绍的体育运动的心理诊断方法，在这方面对教师有直接帮助。

心理诊断材料在以下几个方面对教师有巨大帮助：教学和培养工作，训练课的组织，在培养中保证区别对待。

在训练过程中，被观察的运动员的记忆、思维和注意力发展的情况，能决定他的智力发展的最佳途径，使他能较好地掌握教学材料。在体育运动训练中，了解运动员的个性特点，是防止过度训练的一种途径，亦是达到出色成绩的一种途径。

掌握被培训者类型特征的资料，有助于为他选择特殊的活动风格。譬如说考虑被培训者基本神经过程的相对弱点，能使教练员有根据地优化自己的作用，不滥用各种严厉措施，因为那样能把事情弄糟，使对方在保护性抑制的基础上引起全面的抑制状态。

心理诊断情报也可能是一种表明培养和训练效果的反馈手段，这样就可以及时地进行修正。

Б.Г. 阿纳尼耶夫(1968年)在评价精神发展各种基本因素(记忆的、逻辑的等等)时指出，精神的发展与它的功能成分处于相互联系之中。已经查明，精神与功能之间的结构变化影响其中每个功能的变化。这是教育心理学及教学过程中取得的最宝贵的材料。

举例说，在用这些材料同Г. 艾金克(1972年)的错误论