

运动和比赛的心理

日本 松田岩男 等著

谢三才、李国发、武恩莲译

沈阳体育学院

一九八〇年八月

前 言

运动比赛既是个人或集体与对手所进行的力量和技能的竞赛，也是克服自然障碍的一种愉快的活动。在运动比赛中技能出色的人们，都寻求与较强的对手进行比赛，都试图克服比较大的障碍，从而确认自己的优势的存在。运动比赛不仅是和对手比赛以及克服自然障碍，也是自己和自己战斗，或者说是向自己的能力可能性以及自身的发展的挑战。

运动比赛的冠军和优胜者，他们在运动比赛危机的场面，也就是他们发挥最高能力的时候。所以，在运动比赛方面以心理学给予说明和解决，特别是对人类心理机构的研究，是一项重要必须完成的任务。

运动比赛一方面对具有任何运动技能水平的人，通过各式各样的技能使他们能够愉快地接受，这即是大众运动比赛。这种运动比赛既是和对手在力量和技能方面的比赛，同时也没有改变克服自然障碍所产生的乐趣。

但是，围绕着运动竞赛中所存在的心理学问题，乃是运动竞赛心理学研究的重要问题。

从这一立场出发，本书以运动冠军为重点，围绕着竞赛心理学谈些问题。

~~本书~~把运动冠军作为重点，如前所述因为这个问题是大众体育运动的共同问题。

~~本书~~要说明竞赛是什么，以下第一章到第五章，即是

运动适应；运动技术的基础和练习法，指导法；运动作战，集体的心理；心理状态构造问题。

补章主要是提供运动竞赛的治疗方面的问题。心理疗法是运动比赛时被广泛应用的一个心理学基础，它是在运动比赛指导中产生的。这个领域的研究，今后有必要向前推进一步。

运动竞赛心理学的研究成果，对教练、选手都很有用，一定要灵活运用。为此，从教练、运动选手的经验中经过归纳、探求出一定的原则，建立一种学说，这对于运动比赛实际很适用。这些学说经过验证和有次序的研究，将是更为必要的。

由此看来，今后遗留下的需要研究的问题很多。序章虽然接触到一些，但这项研究应该由教练、运动员和心理学者相互配合，才能取得成果。

在此书出版之际，蒙大修馆书店编辑部高野整氏的帮助，深表感谢。

昭和五三年十二月

松田岩男

译 者 的 话

为了使读者及时了解和研究国外运动竞赛心理学现状以及满足教学需要，我们翻译了日文79年版“运动和比赛的心理”一书。该书是日本现代体育运动科学讲座第八讲，全书共五章，我们仅选译了其中部分章节。本书的目录经重新编排与原文不同。

本书的后半部分是我院几位研究生从苏联“体育理论与实践”杂志中选译的六篇有关运动心理学方面文章，一起编入本书。

过去我们没有从事过翻译工作，初次尝试，由于译者水平所限，不妥之处，在所难免，恳请读者指正。

译 者

1980年8月

目 录

前 言

序 章	运动和比赛的心理·····	(1)
第一节	运动比赛和竞争·····	(3)
第二节	运动竞赛和观众·····	(8)
第 一 章	运动竞赛的适应性·····	(13)
第一节	什么是运动竞赛的适应性·····	(13)
第二节	智力的适应性·····	(15)
第三节	情意的适应性·····	(25)
第四节	形态的适应性·····	(31)
第五节	运动的适应性·····	(35)
第六节	运动竞赛适应性的研究法·····	(40)
第 二 章	运动竞赛与作战·····	(47)
第一节	作战的含义·····	(47)
第二节	心理作战·····	(49)
第三节	使作战成功的主要心理条件·····	(62)
第四节	作战研究·····	(68)
第 三 章	比赛的心理·····	(75)
第一节	比赛前的心理调正·····	(75)
第二节	比赛时的心理调正·····	(80)
第三节	比赛后的心理调正·····	(96)

.....○.....○.....○.....

身体技术训练水平与其运动心理学指标之间的 相互关系·····	(109)
-----------------------------------	-------

运动员心理训练的现代实践·····	(119)
出发前状态及竞赛负荷在游泳运动员心理方 面的影响·····	(125)
苏联教练员个性的社会心理学特点·····	(131)
运动员与教练员之间协调的个性关系的形成 ·····	(138)
球类运动心理诊断检验方法汇编·····	(143)

序章 运动和比赛的心理

作者：松田岩男

关于运动竞赛心理学的研究，由于和游戏的心理有联系，所以较早的就被心理学者所集中关心和注意。还由于它以身体动作为对象的劳动心理学在研究对象方面具有共同性，因此，也被热心于应用心理学的人们所重视。

运动竞赛心理学的研究，作为一个独立的领域，正在活跃地进行。运动竞赛被学校体育教材所采用，特别是在课外活动中，各种形式的对外比赛开展的极为普遍。

一九六四年第十八届奥林匹克大会在我国东京召开，作为加强选手措施的一个环节，在日本体育协会里建立了运动竞赛科学委员会，从心理学方面作为“提高”的措施，采用了心理训练，并相应地也采用了运动心理学中临床心理学的技法等，因而，当时这方面的研究曾经取得了迅速地进展。

这种发展趋势不仅在我国，而且也是在国外所看到的共同性问题。一九六五年在罗马召开的第一届国际运动心理学世界大会，当时会议讨论的主要课题是“竞赛者心理的准备”。此后相隔四年，国际运动心理学世界大会第二届大会在美国的华盛顿，第三届大会在西班牙的马德里，第四届大会在捷克斯洛伐克的布拉格召开，历届大会都把“竞赛选手心理的准备”作为主要研究的课题。一九七七年的布拉格世界大会，“运动活动的心理分析”以及“比赛选手心理的紧

张问题”是与会者集中注视的问题。

当然，运动竞赛心理学，不仅研究运动比赛中的心理学问题，而且也以人类体育运动行动作为直接研究对象，研究他们的心理的特点和机构学，为体育运动的普及、发展以及合理的指导打下心理学基础。

人类已经具有的身心可能性，通过运动训练可以得到最大限度地发展，在运动竞赛中发挥强大的心理协应力，是向人类的身心发展可能性和能力界限的一种挑战。所以竞赛心理问题，必然是运动心理学的重要问题。

从这样的立场出发，这里仅就“运动和比赛”以及“运动和观众”两个问题提供些看法。

第一节 运动比赛和竞争

1、什么是竞争

马兹德休 (McIntosh, p, c) 认为: 运动比赛的本质特征就是“竞争”, 就是为寻求优越性所进行的努力, 即是为证明自身或自己的队, 比对手或对手队优越, 以此作为一切运动竞争的比赛目标。

马兹德休对运动比赛进行了如下分类:

- ①个人的运动比赛
- ②集体的运动比赛
- ③搏斗的运动比赛
- ④克服障碍的运动比赛
- ⑤利用自身活动和感觉促使快乐的运动。

这里所说的克服, 即是克服自然环境的意思, 其中主要包括的是野外活动。

竞争是个人或集体为了获得某种东西, 与他人或自然竞争的意思。

一般二人以上为了欲求同一目的物, 认为得到一定时机的时候, 就发生了竞争。也就是说, 在持有大体上同等能力的时候, 就发生了竞争。取胜的可能性从65—75%到100%之间, 而本人认为已具备一定时机就构成发生竞争的缘由。

如果感到没有取胜机会的时候, 也就看不到努力发挥全部力量这样的情况。(作为游戏的特点, 有时结果虽然并未确

定，但由于多数人对游戏怀有兴趣，虽未确定其结果，不知道胜负，但仍具有追求取胜的可能性）。

由于竞争时处于高度紧张状态，这将给运动的完成造成极大的影响。

历来实验研究的结果证明，竞争和运动完成之间，确认存在着下列关系：

①在竞争中多数情况下，单纯肌力的动作，持久的活动，虽然可能看到成绩的提高，但是因为高度紧张的关系对动作的协调性可能有妨碍作用。个人的操作（作业）和竞争场合所进行的操作研究比较，竞争场合动作的速度将会增加，并且容易遗忘正确的动作。

②大肌肉运动和小肌肉运动相比较，大肌肉运动在竞争时，因为容易被外人看见，所以有影响，并且可能使技能降低。而小肌肉运动场合外人很少看见，为此影响也就小（观众效果）。

③在竞争场合，运动员由于过度紧张，情绪紊乱，技能被破坏，会使实力不能发挥。（“提高”的问题）

运动比赛竞技场，即是体力、技能比赛的场所，同时也是心理的协应力和战胜能力的竞技场。在比赛中为了个人和全队最高能力的发挥，不仅要调正身体的、生理的条件，也必须调正心理的条件。

也就是说，运动员既要持有适宜的紧张感，又应有稳定的竞技心理状态。运动员要发挥自己最高能力，必须具有这样的准备。为此：

①要尽量身临比赛，使自己的体力、技能经常处于比赛时的最高竞技状态。

②为了使自己的体力、技能高度的发挥，克服种种压力，使精神集中，为此就要进行必要的自我控制。特别是运动员应该具有出色的判断力、洞察力和必须保持良好的协作状态。

所以要求运动员要具备身体的、智力的、情感的、社会的最高状态，才能适应参加比赛的要求。

2、竞争的类型

运动竞争（竞技）有种种类型，上述马兹德体把运动比赛分类为——一个人的运动比赛；集体的运动比赛；搏斗的运动比赛；克服运动，比赛竞争的方法也不相同。

另外，还可以把集体运动比赛进一步划分为：①有网的竞技（排球、网球、乒乓球）；②与对手混杂在一起的竞技（兰球、棒球、足球、橄榄球、曲棍球等）；③又可为攻守交替的竞技（垒球）。在个人运动比赛方面，有与对手直接竞争的类型和以一定的距离、高度，得分等平行的竞技类型的区别。比如田径比赛的竞走项目，就是直接和对手的竞争，跳跃、投掷项目，则是平行实施的间接的竞争类型。平行游戏的竞技，包括有体操竞技、高尔夫球室、内击木游戏等。

特别是在运动比赛竞争中，还有取决于一定时间，得分与否的项目。相扑是在数秒内决定胜负的项目，而赛马、马拉松则需要数小时是长距离的项目。

这些竞争类型应具备的生理、心理的条件以及它们的差别，这里暂不阐述。

萨顿、斯米兹和鲁巴兹（SUTTON—SMITH H, B. and

PoBERTS, J, M) 认为:上述这些分类是从不同的立场对竞技进行的分类,个人的竞技和对竞技的爱好有密切的联系,所以运动教练应给予诱导。萨顿、斯米兹和鲁巴兹。对竞技进行了下列三种类型的分类:

①机会竞技

②技能竞技 (技能竞赛的竞技)

③战略竞技 (作战配合的竞技)

并且,他们按照个人竞技的爱好、方法,又把各种竞技划分为下列三种类型:

①侥幸型……能够掌握成功机会的类型。

②达成型……通过努力并成功的取得技能提高的类型。

③战略型……在相互作战中,能够成功的掌握正确判断的类型。

萨顿、斯米兹和鲁巴兹,通过对8岁—12岁儿童为对象所进行的调查,在调查报告中把儿童的竞争类型区分为三种类型。他们认为在相同的竞技中,有的人促成了机会,有的人使自己的技能得到尝试,有的人树立了对竞技作战的爱好。

然而,他们认为在这些类型中多数人是没有明确区别的中间类型,这就更加具有探讨的必要。不过攻击型的人和防御型的人一般是有区别的,由此就构成了每个人在竞争配合上的特点。教练在指导队的组成及分配位置上应给予重视。

3、运动竞争中的配合

运动竞赛多数是通过集体进行的。为了实现各个成员、集体和队的共同的目标,必须协力一致。有时要抑制个人的

欲望，完成防守住自己所分担的防守任务。

协作性对引起竞争行动的动机甚为重要。谁都知道，两个人以上的配合练习比一个人的练习欲望要高，通过互教互学、相互配合，能使练习的效果更快的提高。

在运动比赛配合方面现在一个重要的问题，是看全队的运动技术的配合，它是集体竞技的基础，构成的要因。这是在集体技术中绝对不可缺少的。

集体协作广义的含意，本来就是运动比赛中技术配合的意思。

运动比赛中的协作性，能够强化队与队的竞争。为了和对手的队进行竞争，就要求我方的队加强协作性。从这个含意来看，所谓运动的协作性，就是为了竞争而协力一致，这就成为竞争协作具有的特点。为了竞争使协作具有非常顽固的倾向性，有时为了本队取得好成绩，在集体中可能使利己主义发展起来，这种倾向不仅在运动队的内部存在，而且在热情的运动爱好者队伍中也能够看到。运动队和运动爱好者相互合作，特别具有提高的作用，由于我队的协作，就强化了与对手队的关系，对于对手来说，也就被认为是强化了与对手敌对感情的关系。

所谓运动员的风格，它作为一种防止措施被认为是由人类智慧中产生的。运动竞赛对手双方都是有兴趣的，对手之间只有通过竞争才能取得快乐，所以比赛的双方包含着广泛的协作。在这样前提下，对手间互相尊重，极尽友好的去竞赛，这样比赛的结束才能达到相互亲近。

第二节 运动竞赛和观众

体育运动并不是都要有观众参加的,可是,在多数情况下体育运动是在观众面前进行的。特别是运动比赛,在观众面前进行的时候较多。

最近,棒球比赛很盛行。通过电视能够放映比赛的实况,群众不仅做了被称为“运动比赛的观众”,而且把“看运动比赛”置于重要的地位。

然而有关运动比赛的观众和热情的爱好者的心理学问题,我想从以下二个方面进行研究。

①从群众心理的立场研究

运动竞赛的观众,当然都以观看运动比赛作为共同目的,一般来说并没有自我集团意识。然而,特殊队的热情爱好者,他们对于对方队的敌对意识较强。所说的没有自我集团意识,是指作为观众应该具有的特点。

在职业棒球比赛的观众中,经常看到暴力事件的发生,在自行车比赛中因加入赌博因素而产生了暴力行为等等,这是我们所看到的群众所表示出的行动倾向。

从这些情况看来,由于观众的道德品质低下,所以才发生了暗示、模仿等暴行以及接受了不正当行为的传播等问题。

②关于观众和选手关系的研究:

(1)一方面是关于观众的研究;(2)另一方面是观众的存在对选手有利,不利,有关观众和选手的相互作用的研究。

如果这个问题处理的有利于活动，并积极的灵活去运用，这对选手的比赛将成为一种推动力。假如处理不好，也必须设法避免其影响，这就会关联到运动练习方法和比赛适应上的问题。

关于第二个问题放在末尾来谈。

1、观众和选手关系的一般看法

一般认为人们对环境条件的反应每个人是不同的，有的人在任何场面，对什么都能够明显的做出反应。这种人他的行动倾向就能够很容易的预测出来。例如，有的人有消极的畏缩忧思的品质，这种人往往对事物就不积极，所以他的行动就能够很快的被人预测出来。

在什么条件作用下，将会发生什么反应，这恐怕是不能否认的。特别是既要确认影响行动的是什么，又要进行测定，所以对个人行动的正确预测将是困难的。不仅如此，人的行动又和人所接触的环境有紧密联系。在相同的环境中，人往往在反应程度方面并不一样。

一般认为掌握观众和竞赛选手之间的关系是很困难的。历来，关于运动选手对观众的影响的看法推测较多。有的时候观众通过语言给予运动选手以赞赏、激励、忠告等，或是在有时通过应援队的行动给予同情，这些行动都能够提高运动选手的竞技力。

应援确实对一方选手有利，而对对方选手将是一种“奚落”。并且对一方选手“应援”的时候较多。想想看，“奚落”“应援”并不是为了比赛的选手，多数是观众为了自我而进行的。由于观众之间自我兴奋相互活动，从而提高情感状

态，这是必须注意的。

这些对比赛选手是否有利，这是我们必须研究的大课题。

处理这个问题有下列二种方法：

①对运动选手所提出的问题回答

②实验的研究

第一个方法所得到的结果是各式各样的。“奚落”可以促进“提高”，也可以造成“混乱”，激励的“应援”，可以发展成花言巧语的游戏者。对一方既“应援”又“奚落”，这种情况在比赛中是很少听见的。没有感觉到有骚音，当然也就不会产生影响。即是说，外界刺激是增加还是减少，他是不十分明确的。

2、实验研究的结果

第二个方法是实验研究，它作为检查“观察效果”的方法，很早就有人进行过。可是以比赛场设置实验场而进行研究，至今还较为新颖。

这方面的研究概括可以得出下列结果：

①别人在场，操作（运动）单纯，如果是容易学习的课题，就具有取得较好竞技成绩的可能。

②如果在这种课题学习过程中，加入了其它课题，这个过程地进行就会被妨碍。

③在观众面前，运动员为了获得新的反应时，一个人学习时出现错误较多。为了及时学习漂亮动作，较多的试练是必需的。

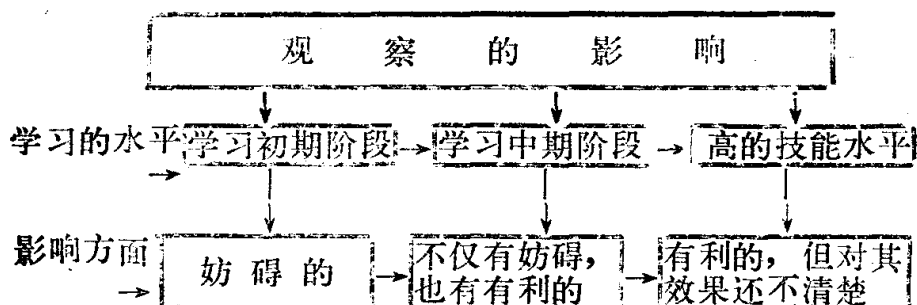
可是有的课题，经过充分练习动作的情况下，即或是在

观众面前只有一个人进行的情况下，也可能较好的完成。

从这些实验结果来看，“观众的存在，可以促进运动员竞技能力的完成，也可以妨碍其学习”。

在学习的初期阶段，运动员个人的反应一般是不正确的，当达到熟练时，反应就变成正确。由于观众的“应援”会引起运动员动机的提高，从而使情绪的紧张水平也提高，并促进竞技能力的完成（发挥技能能力）。

辛卡把这样结果，绘图如下。



把该实验室研究的结果，直接运用到运动竞赛的具体环境，可能还存在些问题，因为运动比赛时的技能极为复杂，要求协调一致，行动细致，所以必须加强运动员的精神集中。运动员不仅要刻苦训练，也要去掉由于观众的在场所受到的影响。可是一个达到高度技能水平的运动员，一般认为应加进由于激动、观众应援所受到的影响。

这些结果表明，运动选手的个性问题，是遗留下的一个必须考虑的大问题。

3、运动指导和研究者之间的配合

运动教练必须直接掌握每个运动员个性差异，因为它是