



体育运动心理

● TIYU
YUNDONG
XINLI

● 李建周 刘慎年 许尚侠
● 陕西人民出版社

体育运动心理

李建周 刘慎年 许尚侠

陕西人民出版社

体 育 运 动 心 理

李建周 刘慎年 许尚侠

陕西人民出版社出版

(西安和平门外标新街2号)

陕西省新华书店发行 淳化县印刷厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 $6\frac{1}{16}$ 字数 135千字

1986年5月第1版 1986年5月第1次印刷

印数 1—5,700

统一书号: 2387·2 定价: 1.20元

編者的話

体育运动心理学是一门新兴科学，它在体育运动教学和训练中的作用越来越明显。为了使广大体育教师、教练、体育院校学生和运动员掌握体育运动心理的基本规律，提高教学、训练效果和运动成绩，我们依据国内外有关理论，结合教学、训练实际，写了这本书，供参考。

本书共分九个专题，第一、三、四专题由刘慎年执笔；第二、五、六、七、八专题由李建周执笔；第九专题由许尚侠执笔。全书由李建周修改补充、定稿。由于我们知识有限，论述不当之处一定很多，期望广大读者批评指正。

目 录

一、学习体育运动心理学的意义·····	(1)
(一) 体育运动心理学的对象·····	(1)
(二) 体育运动与心理·····	(2)
(三) 要学习体育运动心理学·····	(4)
二、运动知觉·····	(10)
(一) 什么是运动知觉·····	(10)
(二) 运动知觉的特点·····	(13)
(三) 运动知觉的专门训练·····	(22)
三、运动员的观察和思维·····	(42)
(一) 运动员的观察·····	(42)
(二) 运动员的思维·····	(45)
四、运动员的情绪、意志和性格·····	(55)
(一) 运动员的情绪·····	(56)
(二) 运动员的意志·····	(60)
(三) 运动员的性格·····	(64)
五、体育运动中的注意特点·····	(67)
(一) 不随意注意与随意注意·····	(68)
(二) 运动员注意集中与范围的分类·····	(71)
(三) 运动员注意的合理分配与转移·····	(76)
六、运动员的最佳心理状态·····	(84)
(一) 运动员的最佳竞技状态·····	(84)
(二) 运动员的最佳心理状态·····	(86)
(三) 运动员的最佳心理状态形成的基本因素·····	(88)

七、体育运动的心理训练·····	(121)
(一)心理训练的作用·····	(121)
(二)心理训练的内容和方法·····	(128)
(三)心理训练的原则·····	(152)
八、体育教学与训练的心理学问题·····	(158)
(一)技术动作的教学和训练过程·····	(159)
(二)技术动作表象的教学和训练·····	(165)
(三)运动智力的教学与训练·····	(170)
(四)个性化的体育教学和运动训练·····	(175)
九、运动员的测定与选拔·····	(181)
(一)什么是运动员的测定与选拔·····	(181)
(二)运动员的选才测定的心理指标和方法·····	(183)

一、学习体育运动心理学的意义

(一) 体育运动心理学的对象

心理学研究的对象是人的心理，是人的心理现象的特点，本质和发生发展的规律，如：感觉、知觉、注意、记忆、思维、情感、意志和个性及其相互的关系等。研究正常人心理活动的最一般规律的科学，叫普通心理学。它概括了各个分支心理学研究的成果，又是各个分支心理学的理论基础。因此，想研究体育运动心理学，必须首先掌握普通心理学理论。

体育运动心理学是心理学的一个分支，也是体育学的一个分支，是介于体育科学与心理科学之间的交叉学科。

体育运动心理学是在近二三十年才逐渐形成起来的一门新型学科。随着心理学的发展及其在体育运动事业中的运用，体育运动心理学日益显露出它的生命力。

那么，体育运动心理学究竟研究些什么问题呢？简单说，它是研究体育运动活动中学生、运动员的心理和研究教师、教练的心理。现分述于下：

体育教学过程中学生的心理活动的特点和规律，教师的心理素质 and 教学的心理策略；

运动训练比赛过程中运动员的心理活动的共同特点和个别差异及其发展规律，教练员心理素质和训练指导的心理策略；

各种不同运动项目中，学生、运动员所表现出来的特定的心理因素和针对具体项目采取的教学、训练的特殊心理策略；

选拔青少年运动员的心理依据；

教师、教练心理状态、心理品质以及行动、语言、音容、笑貌等现象的心理分析。

随着社会的发展，人类活动水平的不断提高，体育运动形式、水平不断出现新的变化，体育运动所包括的内容也日益增多；除田径、球类、体操、武术、游泳、滑冰、滑雪外，还有航模、棋类、射击、射箭等等，不仅种类繁多，而且还经常有新的项目出现，如旱冰、滑水、汽车大赛等。所有体育运动领域的心理现象，都是体育运动心理研究的范围。

（二）体育运动与心理

各种不同的运动项目要求学生、运动员不同的心理素质：球类运动要求思维灵活和速度，注意分配的高度发展；田径运动要求在关键时刻表现出激情的暴发；射击、射箭、棋类比赛要求思维的周密性与注意的稳定性。个性特点，对不同运动项目能否创新有着很大的关系，如富有外倾性、攻击性性格的运动员，一般来说是足球运动比较适合的人才。

因此，体育运动心理学研究的重点问题是体育运动中出现的共同性和特殊性的心理学问题。体育运动心理学研究的对象是既广泛又较深奥的，但又不是不可捉摸的和不可认识的问题。体育运动过程中所表现出来的各种不同心理活动是具体的、生动的，而又较为复杂的。因此，在不同的心理活动中形成起来的运动员心理特征是极其丰富而复杂的，可以称为：

“地球上最高的花朵”（恩格斯《自然辩证法》，人民出版社1957年版，第20页）。

值得特别提出的是，学校体育中青少年在活动中所出现的心理现象，正象满园幼苗，急需要有人继续着意浇灌扶植，才

能茁壮成长。学校体育是为了增强学生体质，并从而使学生心理能够得到健康发展。在体育运动中，学生的心理和身体运动处于互相制约、互相影响的状态。体育不仅全面增强学生体质，而且也促进学生品德、智力以及美的情操等方面的发展。

体育运动在培养人才和进行四个现代化建设中有着重要的地位。因为运动会使人体的各个器官、生理系统都得到锻炼，人体的各种结构及各种机能都相应地得到改善和提高。体育运动可以为从事各种行业的人提供健壮的生理条件和良好的心理素质。

体育运动是通过一定的身体动作表现出来的。根据运动项目的不同，动作的表现形式也各有其特点：有的是属于或照严格限定的序列，周期性地多次重复地出现，如赛跑、游泳、竞走等；有的是非周期性的一次性暴发完成，并不需要动作的重复，如投掷、跳远、举重等；有的是属于使用运动器械把身体动作，组合成为一套连贯的复杂结构，如各种器械体操；有的是在短时间内克服空间障碍，如障碍赛跑、跳高；有的是属于力量对比，通过技术与战术的互相配合进行较量，如球类运动。总而言之，不论运动动作形式是简单的还是复杂的，它都必须通过某一个具体的人才能表现出来，心理因素必然在运动动作中贯彻始终，它要么起积极的推动作用，取得好的成绩，要么起消极作用，影响运动良好成绩的获得。

体育运动心理学所要研究的问题，并不是运动动作本身或运动中的练习过程，而是在运动动作过程中和动作练习过程中所体现出来的各种心理现象的规律和个人的心理特点。有的人对这一问题在认识上不够明确，因而对心理因素的意义和作用在不同程度上有些轻视。

体育运动的解剖生理基础是骨骼、肌肉、筋腱，特别是脑和神经系统的活动过程，它是体育活动的物质基础。没有这些物质条件或者它发生机能障碍，则完整的运动动作难以完成。除此之外，人体的活动还伴随有人的意识、意志、思维等心理活动过程和现象。有机体本身的活动，经常受着和它相联系的精神等心理现象的制约。我们随时可以看到，人的心理在运动中的作用。如随着训练与比赛进程的顺境或胜利、困境或失利，运动员都会有不同的体验，它使心理状态发生明显的变化。运动员的准确的瞬时判断，勇敢顽强的意志品质，将会促使运动员的技能与体力得到全面充分的发挥，就是处于劣势，仍能转败为胜。运动员如果由于过分的情绪激动、思维混乱，面对强“敌”胆怯、畏缩而不敢拼搏，技术不能发挥，将会出现意外的后果。无数生动的事实说明：体育运动训练绝不单纯是身体技术的问题，心理因素也是一个很重要的课题，但它往往又是不被人重视的问题。

实验研究证明：运动潜力的发掘，在于运动员的体力、技术和心理因素三位一体的有机结合，缺乏任何一方面都不可能达到理想的效果。要想提高运动的成绩，获得比赛的高成功率，更大的分量应属于心理训练方面。在一些重大比赛过程中，在双方实力不相上下的情况下，胜利和良好成绩的获得，心理因素往往起着极其重要的作用。

（三）要学习体育运动心理学

体育运动心理学这门新兴的富有生命力的学科，随着体育运动事业兴旺发达，将有它广阔的发展前途。运动心理规律的揭露给体育学与心理学理论提供丰富的科学根据。它对体育教

师、教练员以及学生和运动员的心理品质、精神状态也有着很重要的指导意义。

1. 体育教师必须学习体育运动心理学。

体育运动心理学是体育教师必须学习和掌握的系统科学知识必要组成部分，是提高教学业务水平的必修科目之一。

为什么体育教师必须学习这门学科呢？因为，体育教师的职责是向青少年一代传授体育运动知识、技能和技巧。除了使学生懂得一定的必要的体育知识，掌握教学计划规定运动专项技术外，同时还要采取各种有力的措施提高他们的体质，培养他们的优美情操、共产主义体育道德和文明礼貌等品质。体育教师要想胜利地完成这些光荣而艰巨的任务，首先必须学点体育运动心理学。初步了解、运用这门学科的基本理论，根据学生在体育活动中所表现出来的心理活动特点进行教学，是对体育教师的基本要求。不这样的话，不可能达到理想的教学效果。

目前，中学生自觉地、积极地参加体育活动的比例还不小。教师要具体分析问题产生的原因，采取适当办法培养广大学生的体育运动兴趣和爱好。只有在教师引导下，学生产生了对体育活动的浓厚直接兴趣，在注意力方面集中起来，他们的思维积极性才能调动起来，才能坚定勇敢地克服学习中各种困难。只有教师有意识、有目的地根据学生心理活动规律进行教学，才能使学生自觉地主动地进行和加强某一专项训练，做到认真而不厌烦，积极而不懒散。这样才能说明教师初步获得了显著的教育效果。

如果体育教师不了解学生的心理活动规律和特点，学生则被动、勉强、应付，因而出现在无效的教学局面。在这样的情况

况下，教师要想获得成效是很困难的，甚至是不可能的。许多优秀的体育教师，其所以受到学生的热爱和敬佩，工作得很出色，可以说是他们通过千辛万苦的劳动熟悉学生的结果。如果他们能够进一步运用心理学理论于体育教学实践，那么他们的工作必然会“锦上添花”。运动心理学对体育教师来说，其意义也就在此。希望有志于为四个现代化而献身的各级学校的体育教师们，在工作繁忙的时间里，尽可能系统地学习点体育运动心理学知识。坚持下去，日积月累，必有成效。

2. 教练员必须学习体育运动心理学。

教练员是一个运动队的关键人物。他的一举一动，一言一行直接影响本队队员的心理状态、技术发挥、运动作风、道德品质。因此教练员和运动员之间的关系是非常密切的，双方的“心理距离”是接近的。但是教练员在运动训练与比赛过程中传授运动技术，布置战略战术等只是起着外因的作用，要想充分发挥运动员的聪明才智主要依靠运动员的内在因素。内因是根据，外因是条件，只有内外因素紧密结合，才能达到最佳效果。

教练员把经过思考而制订的训练方案或比赛战术告诉给运动员，这些信息转化成为运动员的意识事实，然后通过他们的动作表现出来，在这里起主要作用的还是运动员的智慧。教练员的指导虽然属于外因，但也是不可忽视的因素。教练员在比赛时沉着、冷静、不动声色，则运动员必稳健、信心十足，发挥正常。假如教练员遇事不冷静、急躁、埋怨，势必会给运动员增加心理负担，致使他们临场心理状态欠佳，技术全面发挥受到障碍。有时教练员的反常态度，虽然他自己并没有自觉地意识到它的危害性，但往往会在队员头脑中留下消极的印象。

因此，教练员要根据体育运动心理学的理论知识，认真对自己的内心运动、个性特点做必要的自我分析，找到优缺点，发扬优点，克服缺点，加强自我控制与调整的能力，以提高自己的心理品质。除此之外，还应尽可能对每一个队员的观察、注意、思维能力，情绪、意志表现，气质、性格特点“了如指掌”。要想做到这些，教练员除必须和运动员长期生活在一起有良好的了解条件以外，还必须学习和运用体育运动心理学理论知识分析运动员的心理品质。这是更为重要的课题。

体育运动实践经验告诉我们：教练员必须是富于创新精神的人。在他的教练生涯中，不能因循守旧、墨守成规，而要善于接受新的经验，采用先进的有效的科学方法进行训练与临场指挥，如在比赛的瞬息万变的情况下，能灵活机动地运用恰当的战略战术，以迅速应变的能力，使本队取得胜利。这就要求教练员的思维品质的高度发展。具有自信心，情绪稳定，坦率务实，开朗果断，有独立思考的创新精神，对自己能进行正确的自我评价等等，是优秀教练员所必须具有的心理品质。

在一个运动队里，“人心不同，各如其面”，心理特点，千差万别，教练员只有在全面了解的基础上，才能取长补短，针对各人的特点布置训练任务。对那些容易激动的运动员，应采取引导办法培养自我控制能力，使时刻警惕“怒火上升”，保持头脑冷静。对一些比较温静，不够大胆、勇敢的运动员，有意识地训练、锻炼他们勇猛、顽强精神。总之，切忌采取千篇一律的办法，否则会招致不良后果。

当前，我国教练员的作用发挥得很好，他们程度不同的运用了运动心理学的知识，体育运动事业在飞速发展。为了更好的适应新的形势，进一步以科学的运动心理学理论武装教练员，

是一项紧迫的任务。

3. 运动员必须学习体育运动心理学。

运动员是运动队的基本成员，运动的成绩，比赛的胜负，完全取决于他们的身体素质、技术战术水平、心理素质。

运动心理学说明：体育教师和教练必须善于了解和掌握学生、运动员的心理特点和规律，并且还要把这些心理特点和规律让学生、运动员自己了解和掌握，使他们在训练和比赛中实现充分的自我控制，否则这些特点和规律将会因失去控制起反作用。这是因为决定训练和比赛效果的技术、身体和心理三因素不是平均起作用的，在不同情况下它们将起不同作用，心理特点和规律经常起主导作用、如果学生、运动员失去对自己心理特点和规律这一主导因素的自我控制，那末，技术和身体因素也会跟着起反作用。在这种情况下，好的技术动作和身体素质反而会帮到忙。例如有的运动员，在比赛场上不严格控制自己心理方面的缺点，反而放纵，运用自己的熟练技巧动作和优越的身体条件故意犯规，搞小动作，甚至耍小聪明欺骗对手和裁判，他的聪明才智就走上邪路，使他一事无成，甚至成事不足，败事有余。目前国际国内运动科学界，已把根除这种弊病列为重要课题不是没有道理的。当然，造成这种情况的，并不都是由于运动员有意放纵自己，有些确实是因为缺乏自我控制的心理品质造成的。所以关键在于体育教师和教练要进行心理品质的训练。

作为一个运动员，对上面提到的一些现象，应该加以科学的心理分析。运动心理学对运动员认识问题，分析问题，解决问题是有着很大的意义的。

首先，学习运动心理学可以了解心理活动和大脑、神经系

统活动之间的关系。心理活动不论简单或复杂，或以何种形式表现出来，它都要以一定的物质过程为基础，不能凭空产生。人的机体尤其高级神经活动过程是心理产生的最直接的生理物质基础。当然，还必须要有外界物质条件的作用，否则任何心理现象的产生将是不可理解的。心理活动和生理活动二者是统一的，相互影响，相互制约的。运动员必须了解心理活动和生理活动的关系，包括生理活动中出现的心理现象，以及心理活动对生理活动的影响。否则就会产生两种错觉：把心理现象脱离它的生理基础，神秘化，或者用生理过程简单代替心理过程，从而取消心理因素及其作用。

其次，运动员学习运动心理学可以学会自我控制、自我调整的心理训练方法。运动员在任何复杂的环境下训练和比赛，自己的技术动作、心理状态始终应在自己的意识支配下进行。如心理素质好的篮球运动员在局势千变万化，对方的策略一时难以捉摸的时候，他可用“临场思维”中的“瞬时判断”，在很短的时间之内分析对方的意图，识破他们的计谋，预见彼此动作的进展，从而采取有针对性的措施，实施新的策略，克敌制胜。在这样的形势下，运动员的自制、果断，勇往直前的意志力量，是赢得战斗胜利的重要心里品质。

最后，运动员学习运动心理学可以加强自己的个性修养。个性是一个人整个精神面貌的体现，是不同于别人的独特心理特点的综合。而性格是个性的核心，最能体现一个人的个性。运动员如果发现自己的性格暴躁、易怒或孤僻、沉默，骄傲自满或胆小怕事等，就应当采取适当办法控制不使其在行动中有所暴露和发展。优秀的运动员应当是德、智、体全面发展的人，更应当把自己培养成为符合社会、集体要求的具有完善个性的人。

综上所述，当今世界体育运动事业日新月异，各种专项活动的成绩日渐提高，因 而对运动员的要求也更加严格，不仅要求身体素质、技术要达到高标准，而且要求在心理上也要达到最佳状态。为此，摆在体育教师、教练、运动员面前的任务是进一步掌握和运用运动心理学知识，为攀登体育运动的高峰而努力。

二、运 动 知 觉

（一）什么是运动知觉

运动知觉是人脑对外界物体和机体自身运动的反映。例如，排球从对方发过来，从抛球、击球，球的腾空，过网直到下落，是一个完整的运动过程。排球的运动知觉就是人脑反映排球运动形象的过程。如果反映是正确的，那么接球的学生、运动员就能较容易地做出准确的接球技术动作。对外界物体——排球的运动知觉，为接球动作提供了心理前提，没有运动知觉前提，学生、运动员是接不住球的。许多学生和运动员已经学会了接发球技术动作，但是，接发球仍然经常失误，这不是因为他们没有掌握接球动作，而主要是因为他们缺乏准确的运动知觉，在判断排球运动上出了错误。当然，仅仅有对排球飞行的运动知觉，也不一定能接好球，要做好接球的技术动作还必须要有对自身的运动知觉。例如，两手合拢，双臂下垂，躯体下蹲，目视排球等等肌肉运动知觉，这是反映运动员自身肌肉动作的内部运动知觉。没有这一知觉，任何运动技术都会失去控制，动作会变型，造成技术动作失误。

在球类、击剑、射击等运动项目中，需要借助外界物体进行活动，这些项目以两种运动知觉——对外界物体运动的知觉和对自身动作的运动知觉为心理基础。在球类等集体项目中，外界物体还限于一个对象，除球以外，还有双方队员、裁判、场上球篮、球网等等。涉及的外界对象越多，运动员的运动知觉越复杂，他们的知觉判断和操作动作越困难，因此要求他们的运动知觉发展的水平更高。在一些徒手的个人项目中，如长跑赛跑、拳术、徒手操、竞走等，虽然也有场地的环境等外部条件，但是一般来说，这些外界物体是相对静止的，反映这些物体的知觉多为一般性知觉，主要不是运动知觉。这些项目的运动知觉主要属于自身的动作知觉，是较集体运动项目单纯的。

研究学生、运动员的两种运动知觉，对体育教师、教练员来说是非常重要的。在体育课教学和运动训练中，有的教师、教练只注意对肌肉动作的训练，忽视对外界客体运动知觉的训练，结果发现，有的学生动作做得不错，就是不能与外部客体的运动结合，技术动作再好也要失误；有的相反，很注意对外界客体运动的感知训练，但又不注意对自身动作感知的训练，也不能准确地完成技术动作。因此，体育教师、教练既要了解运动动作的肌肉运动知觉，又要了解对不同客体的特殊运动知觉，要研究内部运动知觉与外部客体的运动知觉特点及其在不同项目中的作用，否则就无法掌握各种运动训练的规律。不同的运动项目，由于技术动作的特点不同，需要的外部运动条件不同，运动知觉的结构和特点也就不同。有些运动项目只需要反映自身肌肉动作的运动知觉，无需反映外部客体的运动知觉，有些则同时需要运用两种运动知觉。

进行不同运动项目的教学、训练，必须了解它们的不同