

英 约翰·基耶尔 著
克利斯托弗·康诺利
张 蓓 顾 嵘 译



体育竞赛心理学

——运动员的心理强化训练

上海翻译出版公司

体育竞赛心理学

——运动员的心理强化训练

〔英〕 约翰·赛耶尔 著
克利斯托弗·康诺利

上海翻译出版公司

体育竞赛心理学

——运动员的心理强化训练

【英】约翰·赛耶尔
克利斯托弗·康诺利 著

张蓓 顾嵘 译

上海翻译出版公司

(上海复兴中路597号)

邮政编码: 200020

新华书店上海发行所发行 上海东方印刷厂印刷

开本 787×102 1/32 印张 7.25 字数 150,000

1990年7月第1版 1990年7月第1次印刷

印数 1-5,000

ISBN 7-80514-577-6/B·12

定价: 3.00 元

JOHN SYER
CHRISTOPHER CONNOLLY
SPORTING BODY SPORTING MIND

—An athlete's guide to mental training

Published by the Press Syndicate of the
University of Cambridge

根据剑桥大学出版社1984年版翻译

译者的话

随着当今竞技体育水平的迅速提高，心理训练已成为一个不可缺少的训练手段。国外目前有关心理训练的书很多，但大都偏重于理论上的论证。而《体育竞赛心理学》这本书正如作者在书中的序言中所指出的，它的目的不是进行临床心理指导或进行运动心理学的研究，而是指导运动员如何克服影响运动效能的心理因素。作者本人曾经也是运动员，以后又长期从事体育教学，他们针对训练和教学中时常遇到的一些亟须解决的心理问题，从运动员和教练员的角度出发，摸索出一整套行之有效的训练方法。

这本书出版后立即受到了运动员和教练员及有关心理学专家的好评。前苏格兰国家举重队教练乔治·宾认为：“这本书是我作为运动员和教练员所读过的最好的一本心理学应用于体育运动实践的书”；英国敦非里纳体育学院院长琼·卡罗尔认为应将本书中的心理训练技巧成为每个体育教师必须掌握的基础知识；美国马里兰大学体育系主任布拉德利·德·哈特菲尔德在美国的《运动心理学》杂志上评论道：“这本书对运动员和教练员来说堪称是一本优秀的佳作，同时也是一本内容丰富的大学心理学参考书。”

我们相信这本书的出版会得到广大运动员、教练员及希望在各生活领域充分发挥自己潜力的读者的欢迎。

本书翻译过程中，承华东师大杨立能同志和上海外语学院郭晓梅同志审校了译稿，特此致谢。

序

在当今体育世界，我们经常关心与面临的是技巧方面的问题。我们不断地改进技术动作，增强肌肉力量，乐此不疲；我们竭力加强肌体的耐力，发展神经肌肉的协调功能，努力摸索出运动中身体的变化规律；我们潜心研究队与队之间的战略战术，利用计算机推算出其趋向情况，运用超慢速摄影图象研究其运动走向。同时我们也进入了另一个领域——身与心的研究。

运动心理学也许是唯一能区分进入竞技状态与否的真正学科。这是一个亟须发展的领域，任何一个运动员在任何一项项目中都无不与它有着密切的联系。

这本由约翰·赛耶尔和克利斯托弗·康诺利合著的手册，无疑是一本很好的工具书。运动员有了它，自己就能解决困难，防止问题的出现，更快地达到理性认识。这是一本值得所有项目的教练员和运动员学习的手册。

最为可贵的是作者并不是泛泛而谈，而侧重于给运动员以具体指导。对于那些希望自己全力以赴投入当今世界体育运动角逐的运动员，此书具有无以伦比的实用价值。

山姆·阿达姆斯

加州大学圣·巴巴拉分校田径总教练

序

在约翰和克利斯来托登汉队以前，我还从未听说过心理训练。渐渐地我发觉自己现在已不知不觉地开始运用起他俩所介绍的技术，不过这个发现却经过了一个相当长的比赛生涯以后才得到的。我以为成功的关键是自己在压力下如何准备应战。我发现约翰和克利斯在一个相当短的时间里帮助运动员达到了这一步。他们有一套完整的训练计划，简明易懂，现都已汇集在这一本书里了。

我觉得这本书不仅对运动员，而且对教练员、领队都有很大的吸引力，尤其是“准备活动”和“集体意识”这两个章节。我们在托登汉队相聚在一起，为时也不算短，可从未达到真正的交流。自约翰和克利斯来了以后，这种情况发生了变化。我觉得自己能比以往更好地指挥球队了。他俩帮助我较清楚地了解了队员们的思维方式。队员的思想和情绪总是或好或坏地影响我们的运动成绩，虽然我们几乎很少注意到这一点。这本书就将告诉你如何控制这些思想情绪，使之转化为有利因素。

人们经常问我：“为什么托登汉队与差队比赛时不能踢得与强队相遇时的那么好？”“为什么在我们刚得过分的情况下总踢得很糟？”以及“为什么只有在对方赢了一个球的情况下

我们才能真正调动起来？”任何一个想回答这些问题的人，将会在书中找到有趣的答案。

我们俱乐部队多次夺得冠军。我们俱乐部颇有远见地引进的心理训练，使我的水平得到了真正的提高。心理训练的效果表明，尽管我们已取得胜利，但我们大家还在为取得更大的成绩而努力奋斗。约翰和克利斯成了我们队的一份子，他俩忠于职守，即使是在赛前的更衣室里。他们帮助我们个人与集体树立信心。本书的内容讲的是如何树立信心，我便把它推荐给凡是要想提高自己的运动水平的人，无论是搞什么项目，都能在本书中找到答案。

史蒂夫·佩里曼

托登汉·霍斯普足球俱乐部队队长、
1982年度足球运动员

引 言

1979年3月，我们在伦敦成立了一个名为“运动身心”的咨询部，旨在帮助运动员及其教练了解思维和情感对运动成绩的影响。我们是搞体育的，具有一定运动实践和教学经验，我们结合心理综合法、格式塔心理学、菲尔顿克莱斯法以及群体动力学的知识，制定了一套以一周为一个训练周期的、切实可行的心理训练大纲。之后不久，我们用了相当长的时间单独接触了各种不同项目的运动员，并在1980年10月开始与托登汉·霍斯普足球俱乐部合作了3年。这本书详述了我们的观点和方法，并通过我们所遇到的实例进行了说明。

本书所用的第二人称“你”虽然是指运动员，但对教练员也有间接的关系（不过“集体意识”一章就完全是直接针对教练的）。事实上，虽然书中大部分的练习手段都能独自学会并自行练习，但要想奏效却离不开教练的帮助。其中还有一部分练习最好是在一名运动心理学家的指导下进行。不过在大部分情况下，具体方法的技术指导是不难的。

我们相信只要运动心理学家乐于反映运动员的心理体验并时常对运动员的日常训练作出指导性的建议，他就会成为体育俱乐部或运动队的可贵人才。我们心理训练的着眼点是人，而不是临床心理学；我们主要关心的是运动训练，而不

是治疗或课题研究。为此我们奉献给大家一本心理训练大纲，它能完善、加强你的身体训练，或许还能提高你的训练效率。

这些当然还包括帮助你检查出行为的消极模式（即妨碍充分发挥你的潜力的阻力），并帮助你处理好大多数运动员时常遇到的诸如焦虑、注意力不集中、紧张情绪无法松弛，或在一定的压力下不能保持良好的竞技状态等问题。当你阅读本书，并对书中所论述的问题有了一定的认识后，你就可以有的放矢地做些必要的练习，以改善你的运动效果。

在给咨询部命名时，我们选择了“身心”这个词，目的是为了强调身心和情绪实际上是一个整体。因此，你的思想会影响你怎样感触和行动，你的感触会影响你怎样行动和思想，你身体各部位的运动会影响你如何思维和感触。“运动身心”咨询部和这本书的目的就在于帮助你了解你的“身心”是如何决定你的运动水平的。

我们建议你把它当作一本实用手册。本书每一章介绍心理训练的一个方面，并附有一系列练习方法对有关的思想、事实和理论进行了说明。要想把这些书本上的练习付诸实践，关键在于你。你不妨从那些与你有直接关系或正是你迫切需要解决的方面着手。

后面的附录能帮助你更有效地利用这本书。附录A向你介绍了“运动身心”基本技术的12周训练课程。附录B是一个检索目录，当你在运动中碰到心理方面的问题时，你不妨就象使用你的汽车手册一样参考一下该附录索引，翻到所建议的那一页进行训练。

在这本书中，我们列举了大量的例子，虽然它们是我们与运动员特别是与托登汉·霍斯普足球俱乐部接触过程中精心

挑选出来的，但这本书仍不失为一本面向广大体育大众的心理训练指南。为此，我们使用了一系列中性名词（如：“运动员”、“运动人员”和“比赛”，而不用“选手”，或“选拔赛”）。为了方便起见，我们全书从头至尾一直沿用了代词“他”，但本书的读者对象显然是男女运动员。

我们信奉的一句格言是：“只有当你了解你所做的，才能真正做到你想要做的。”我们书中的相当一部分方法旨在帮你了解如何认识自己正在做的，以及你的心理和情绪如何影响你的运动成绩的。当你对自己的这些模式有了感性认识后，你就能中止你想要改变的习惯，并开始接受那些正确的技术动作。只有这样，你的潜力才能不断得到发挥。

作为一名运动员，你的潜力是很大的，也许比你自己想象的要大得多。将潜力转变为能力并相应地表现出来，就象征着冠军的产生。自我认识的提高，自我价值感的升值，以及你的能力的充分发挥是一环扣一环的。我们相信通过心理训练，你在生活各个领域中的潜力都将得到发挥。

目 录

序

i

引言

iv

1. 准备活动..... 1

调适(1) 怎样调适(2) 对场地的调适(3) 对身体、思想和情绪的调适(5) 对队友及比赛器械的调适(8) 对运动队集体的调适(9) 对目标的调适(11) 对行动的调适(11)

2. 身体意识.....14

沟通(14) 培训(15) 身体意识练习(19) 精神物理学的再训练(27)

3. 放松和集中注意力.....20

放松(29) 放松练习(34) 集中注意力(37) 集中注意力练习(42)

4. 想象.....45

什么是想象(48) 为什么要进行想象训练(49) 想象的类型：两类不同的想象(52) 怎样进行想象(53) 心理演练技术(61)

5. 分析思维	84
大脑的两个半球(84) 左脑半球什么时候起积极作用	
(86) 确立目标(87) 准备和复习(92) 制定激发	
斗志的诱导语(107) 左脑半球什么时候起抑制作用(110)	
6. 克服焦虑情绪	112
焦虑与紧张(112) 降低焦虑水平(114) 比赛前, 当你	
感到过分焦虑时(115) 比赛中, 当你感到过份焦虑时	
(119) 当创伤性记忆再现时(123)	
7. 态度及其改变	129
态度(129) 改变态度的步骤(132) 自我态度的改变	
(137) 对别人的态度的改变(143) 对环境的态度的改	
变(149) 从态度的改变中获取力量(153)	
8. 集体意识	154
相互协同的集体(154) 队会(156) 会议的准备(158)	
在队会上(164) 另一些讨论会的技巧(170) 讨论会后/	
在训练周里(177) 赛前会议(179) 训练课(180) 集体	
士气与个人的关系(183)	
9. 竞争与动机	188
我的比赛观(188) 动机(194)	
附录A: 12周心理训练课程	202
附录B: “运动身心”练习一览表	208

1

准备活动

准备活动的必要性已为广大运动员所认识，即使是在星期天早晨进行的一场非正式球赛之前，队员们也习惯各自装模作样地慢跑几步，弯弯腰，用手触触脚尖。他至少在理论上认识到，肌肉的伸展和活动，将使他避免在训练或比赛中受伤。

但准备活动远远不只是肌体的活动过程。要想在比赛中取得好成绩，你还必须在心理和情绪上作好充分的准备。早在比赛开始前几天，准备就可以进行了。当你一旦置身在将要进行的比赛场地上，你又该怎么办呢？你怎样才能不受外界干扰，把注意力集中(或调适)在那些对你的比赛有利的因素上呢？这一章专门针对这些问题向你提供一些建议。

调 适

“调适”这个词的意思是“意识到”或“集中注意力”。通常所说的赛前准备活动就是“调适”你身体的肌体运动，即将注意力集中到身体的现状上，并且关心它的需求情况，就象一位细心的司机，在长途运行之前总要检查一下他的车辆的引擎状况。通过有规律和周密的“调适”，你会发现自己每天的身

体需求是不同的。

事实上，这些身体需求还因人而异。如果你是某集体项目的成员，通常你会早早来到比赛场地，在集体进行准备活动之前独自做一些伸展运动。但如果你迟到了，并且立即就参加训练或比赛，这种情况除了会导致受伤外，你还会发现自己很难集中注意力。这是因为准备活动并不只是一个肌体活动过程，而是一个需要花足够的时间使自己适应自身其它各方面以及环境需要的过程，这一点你本能地感觉得到。

与身体准备相对应的是心理准备和情绪准备：心理准备就是集中精力对付现正进行的工作；情绪准备即振作精神，使自己处于极佳的临战精神状态。在这两种准备过程中，首先你必须了解自己的思想和情绪要处于什么应激水平才能使自己在比赛中取得最佳运动效果。然后你再寻求对付干扰的办法。如果你还没有清楚地意识到干扰自己的因素，并且还未采取相应的措施，那么即使你的肌体准备得再充分，你在比赛中也不能取得好成绩。

怎样调适？

有六种不同的因素影响我们的成绩。为了更有效地进行心理准备和情绪准备，无论是在比赛中、训练中，还是在队会上，你最好逐一调适下列六个因素。它们是：

1. 比赛的场所；
2. 你的肌体、思想和情绪；
3. 你的队友和器材；
4. 你所在的集体或球队；
5. 你的目标或目的；

6. 你试图达到这些目标的行动或方法。

对场地的调适

比赛的环境对运动员有三种作用：分心作用、不起任何作用和帮助作用。如果在一个你来过而你的对手却从未来过的地方进行比赛，你的优势是显而易见的。当你在自己的家乡，面对着那么多热情的球迷或观众，你会从他们的支持和鼓励声中受益匪浅。无怪乎有一些足球杯赛规定，如果两队总分相等，则判客队为赢方。

通常比赛场上使运动员分心的特异刺激因素会随着时间的推移而渐渐消褪，但是我们有加速这种消褪过程的办法。目前许多运动员通常采用的办法是赛前到赛地进行实地勘察，了解那些可能引起分心的特异因素，熟悉它们或与它们“交朋友”。1977年温布尔顿网球公开赛女子单打冠军弗吉尼亚·韦德曾在赛后的一次采访中谈到，为了对比赛环境有一个感性认识，比赛那天的早晨，她特地赶到温布尔顿网球公开赛的比赛场，伫立在场地上，想象着下午将要进行的比赛过程。李·特里维诺针对一些欧洲高尔夫球运动员在美国比赛的成绩总不理想时说：“在任何地方比赛，你必须感觉象在家乡比赛一样。”

“比赛场所”的具体概念因体育项目而异。影响室内比赛的干扰因素有地板表面、灯光、空间、天花板高度、空气流通情况和室内温度等。室外比赛的影响因素有气候变化、场地条件、赛场环境等。另外，应该注意的是，还有一些来自比赛外的变化因素也能分散你的注意力，例如：观众和裁判的影响，以及比赛场内形成的一种特有的气氛，往往也会闯入你的意

识之中。

如果你发觉自己常常会被含有敌意的观众或裁判不公正的裁决搅得心神不定，你的教练可在平时训练中模拟类似的气氛环境。通过适当训练，你能学会对付这类情况的正确态度和反应，就象你学会运动技巧一样。模拟这些干扰因素的理由有二：一、你可以从中认识自己的反应模式；二、你可以学会对付这些干扰因素的技巧。

苏联球队在西方国家曾经有一段时间经常被人喝倒彩，于是苏联队的教练在平时训练中安排一些模拟比赛，赛中高音喇叭播放观众喝倒彩声的录音。久而久之，队员们慢慢地适应了这种气氛，到真正的比赛时，他们已完全能够泰然处之。1982年10月西德足球队领队尤普·德瓦尔带队前往英国的温伯雷与英格兰队交锋时，他也是这么做的。他不仅在比赛前几天就率领全体队员来到温伯雷进行实地训练，而且还特地弄了一盘“温伯雷人的怒吼声”的录音带，通过扩音器在他的队员们前往比赛场的通道里播放。

苏格兰排球队有一名队员经常忍不住要与裁判员争吵，从而影响了全队的情绪，分散了全队的注意力，这时他的教练故意要求裁判对这名队员给予不公正的处罚。提高控制消极情绪的能力如同提高身体素质水平一样，应予以足够的重视并且对此进行大量的专门训练。

一旦你发觉自己已与比赛的环境相协调，或者说已“熟悉”时，你有时还可利用这一点，使之对自己有利。美国波士顿“红袜”棒球队在芬威公园内有一棒球场，其左投球区比较短，该队的击球手平时经常训练朝这一方向进行本垒打，这使他们在与客队交锋时获益匪浅。在英国各足球队中，唯有英国女王队的足球场是用人造草地铺设的。由于他们在平时训