

中学生文库

ENG WENKU

ZH

赛场心理战



上海教育出版社

中学生文库



ZHONGXUESHENG WENKU

赛场心理战

庭昆 李东 编著

上海教育出版社

责任编辑 王琪霞

封面设计 范一辛

中学生文库 赛场心理战

庭昆 李东 编著

上海教育出版社出版发行

(上海永福路123号)

各地新华书店经销 宜兴市第二印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 4.5 插页 2 字数 85,000

1989年9月第1版 1989年9月第1次印刷

印数 1—5,300本

ISBN 7-5320-1543-2/G·1498 定价: 1.20元

目 录

从诸葛亮的空城计谈起(代前言).....	1
意大利队巧施“韬晦之计”.....	5
乔伊纳的“分心术”.....	11
“我要感谢那只可爱的小苍蝇”.....	16
举重台上的“蒙汗药”.....	20
烟斗教练识破“美人计”.....	24
“绿维尼”的威力.....	27
足球场上的“巫术战”.....	31
泳道里撒了一泡尿.....	34
“太太团”误中“离间计”.....	38
拳王阿里的“舌战”.....	42
来自东京的“精神战”.....	47
门将利蒂理的“鹦鹉战术”.....	50
排球场上的喊叫声.....	53
罚点球,巨星们为何谈虎变色?.....	57
刘易斯和约翰逊的心理斗法.....	63



袁伟民的“秘密武器”	70
大平修三“醉翁之意不在酒”	74
郭家明的“激将法”	79
杨瑞华的“锦囊妙计”	86
南朝鲜女篮的“J”战术	89
张爱玲智斗黄善爱	95
乒乓名将与假气功师	99
钱澄海的闪电式心理战	104
余长春吓煞木村兴治	107
“搭错车”与“时间差”	110
乔立夫诡施“骄兵之计”	115
“乒乓之花”为何在汉城飘零?	118
黄强辉的心理防守术	123
曹慧英的“气势”	127
勃尔克夫弄巧成拙	132
“我的微笑战术”	138

从诸葛亮的空城计谈起

(代前言)

《三国演义》第九十五回中，详述了脍炙人口的诸葛亮“空城计”。那时，由于曹魏主帅司马懿率先取下街亭，军势大振，并乘胜直向蜀军屯粮处西城长驱直进。此时，诸葛亮为了战略退却，也亲自引兵去西城搬运粮草，才使这两位历史人物喜剧性地在西城相会。

当飞马接连报与诸葛亮说：“司马懿亲统十五万大军直向西城杀来。”这时，诸葛亮身边只有一班文官和二千五百老弱残兵，众官听得这个消息，尽皆大惊失色。但在此危急时刻，诸葛亮却传令，城上掩旗息鼓，大开四门，每一城门口用二十名军士扮作百姓，洒扫街道。他自己乃身披鹤氅，头戴纶巾，引二小童，端坐在城楼上，从容自若，焚香抚琴。司马懿兵临城下，见此状顿时心中大疑，以为“亮平生谨慎，不曾弄险，今大开城门，必有埋伏，我兵若进，中其计也。”忙引军速退。

须知，诸葛亮的“空城计”实乃心理战也。故大凡兵家都懂得心理战犹如拥有百万雄兵，是战场胜负诸因素中极为重要的组成部分。

诸葛亮所以能运筹帷幄，料事如神，心理战就是起了十分重要的作用。如“草船借箭”，乃诱敌之计；巧释“铜雀台赋”，实是激将法；智取汉中系用疑兵之计。此外，诸如借东风，甘露寺以及火烧赤壁、三气周瑜、六出祁山、七擒孟获等等，尽管从历史的角度看，有些故事和情节是虚构的或夸大了的，但其中无不渗透着心理战的内容。

现代体育赛场，无论是奥运会、世界杯以及各个单项的世界锦标赛等，也无一不是群英争雄之地。在这块被称为“现代文明的战场”上，虽然看不见迷漫的硝烟，听不到隆隆的炮声，但却处处充满着斗智斗勇的拼杀。所以，体育竞赛是体力和技术的拼搏，也是智力、毅力和心理的较量。因此，一个优秀运动员和教练员，不仅需要有高超的技艺，勇于拼搏的精神，还须熟谙兵法，长于摆兵布阵，更需学会审时度势，力求知己知彼，才能以己之长，克彼之短，来发挥自己技战术的优势。此外，还应充分运用各种主客观条件，成为向对方进行心理战的各种有力武器。诸如利用天气、赛场、裁判、观众、噪声、色彩以及各种舆论等等，并以此去影响或刺激对方的心理和情绪，来激励自己的信心和勇气。所以，心理训练已引起世界各国体育界的高度重视，成了现代竞技体育中的一项极其重要的新武器。

近年来，运动心理学已成为体育领域中一门新兴的学

科(它包含着心理训练和赛场心理两个方面),已与原来的身体素质,基本技术以及战术训练一起构成现代体育运动训练的完整体系。目前世界上不少国家的运动队里,还专门配备了专职的心理训练教练。

但是,目前有很多人把心理训练和赛场心理两者混为一谈。其实这是既互有联系,又互有区别的两个方面。前者主要是对运动员而言,也是运动员对自身心理平衡的训练,如赛前为了防止紧张,防止外来的干扰,或抑制急躁情绪,克制自卑心理,减轻心理负荷,丢掉心理包袱,以及对自身情绪的调节和激励,提高自强和自信心等;后者既对运动员,但更重要的是对在赛场上作为临场指挥的教练员而言,也是运动员、教练员斗智斗勇的有力武器。而且前者已开始引起体育界的普遍重视,而后者却还大都处于迷茫和朦胧之中。尽管有些人虽然在实践中已经有所运用,但就这种运用的程度来说,还仅仅停留在一般的应用状态,更缺乏足够的理论和研究。

在竞技体育领域的比赛场上,大量的实践证明,由于比赛中糅入了赛场心理战的内容,能使赛场风云更加变幻莫测,扑朔迷离,极大地提高体育竞赛的胜负的神秘色彩,也能使赛情局势更加错综复杂,妙趣横生。

本书着重谈的是赛场心理战的内容,介绍国内外一些具有高度心理学意识的教练员和运动员,如何充分运用赛场心理战这一锐利武器,以达到最终取得胜利的实例。希望通过这些实例,既有利于提高我国运动员、教练员以及广大

读者对赛场的观察和分析能力，又能从各运动队的整体战略战术的实际出发，对提高如何运用赛场心理战这一锐利武器的应用水平，得到一些有益的启示。

把赛场延伸到更广阔的“边线”与“端线”，社会就是一个全方位、多角度的大赛场，在政治、军事、经济、文化以及现代科学技术等各个领域里，无不充满着激烈的竞争。因此，各种各样的心理学也就应运而生。总之，凡有人类存在的地方，就必然会出现人类自身为追求生存的竞争。不过在目前社会上的各种“心理战”，当然没有体育竞赛场上更明显、更激烈、更典型、更充满情趣。

今天的中学生，是明天的社会主人。他们不仅会接触体育运动的赛场，不久的将来也必然会参与到社会赛场的大角逐、大竞争中去。因此，了解一些“心理战”知识，是为了使他们在涉世处事中多积累一些经验。但是，在运用各种心理学时，应提倡既要提高社会竞争的能力，又要尊重社会公德，尊重他人人格，使多姿多采的心理战成为推动社会竞争的活力。

意大利队巧施“韬晦之计”

1982年西班牙世界杯足球大赛上，分组预赛中战绩平平的意大利队为何能一举夺走女神金杯？一时里世界足坛视为疑团。



其实这与意大利队主教练贝阿尔佐特老谋深算，巧施“韬晦之计”大有关系。

当预赛阶段被分在第一小组的意大利队刚刚踏上西班牙的土地时，舆论界就断言此次大赛，对意大利队来说将是困难重重。一些行家分析：意队对同组的波兰队、秘鲁队都将是“难啃的骨头”，比较容易对付的可能只有非洲的喀麦隆队了。有人还认为，目前意队状况不太稳定，可能败于波、秘而被淘汰。即使取得小组出线权，第二阶段又将是走入“死亡之谷”。因为那时等待他们的很有可能是上届冠

军阿根廷队和夺标呼声极高的巴西队。当这些言论纷纷扬扬地传到贝阿尔佐特的耳朵里时，这位55岁的老教练只是笑而不答。

预言家们的猜测真准极了。分组预赛中，意大利队果然技不惊人，且一味尽打守势。原来寄予厚望的，刚从“球监”中复出的“金童”罗西，虽数次披挂出阵，亦毫无建树，三场比赛，竟没有踢进一个球。全队整个预赛阶段的战果是：对波兰队0比0，对秘鲁队一比一。连要闯过喀麦隆队这一关似乎也显得十分艰难，双方激战90分钟，一比一打了个平手。难怪球迷们都抱怨说：“看意大利队踢球实在没有滋味，我们真想打瞌睡。罗西已经没有什么威胁了，他简直像只没有头的苍蝇，只会乱撞。”最后意大利队仅以小组第二名的资格勉强进入复赛圈的C组。同组的果然是阿根廷队和巴西队，所以大家都说，意大利队的前景是凶多吉少。

面对如此舆论，贝阿尔佐特却笑眯眯地对队员们说：“给人家骂几句算什么？世界杯赛历史证明，凡是开场好的，往往收场并不好。道理很简单，因为他们很快成了众矢之的。现在我们需要的是战术的实惠。”是的，这种给人以“平平”的战绩，正是意大利队有意掩饰和控制比赛节奏的结果，也是贝阿尔佐特实施“韬晦之计”总体战略的第一部份，乃“藏龙伏虎”之时。

可是，复赛圈的情况大不相同了。根据世界杯赛规则，第二阶段则采用令人胆颤心寒的分组淘汰赛制，同组的又是对着金杯虎视眈眈的阿根廷队和巴西队。人们很清楚，如

今每一场都是性命攸关的恶战，谁一场失守，就只好卷起铺盖儿回老家。但在这关键时刻，富有作战经验的贝阿尔佐特却早有“锦囊妙计”了。

果然，意大利队在复赛中首战上届冠军阿根廷队时，一反平时专打守势足球的常态，成功地运用“锁式”防守和盯死马拉多纳的同时，以闪电式的反击，攻守兼备，令人刮目相看。这一仗，意队后卫詹蒂莱紧紧盯死阿根廷队的“灵魂”马拉多纳，锋将肯佩斯也处处受制约。由于阿根廷队急于进攻，反而频频失误。而意队愈战愈勇，终于以2比1取胜。

意大利队击败阿根廷队后，身价大涨。为此，意、巴之战已成举世瞩目，可容纳十万观众的巴塞罗那球场空前爆满。许多行家认为这将是一场南美“攻击型”与欧洲“防守型”的代表作。但是由于巴西队有著名教练桑塔纳的精心指导，队内又拥有济科、苏格拉底、法尔考、塞雷佐等超级球星所组成的世界第一前卫线，攻势极为凌厉，在本届杯赛中连战皆捷。球王贝利在看了巴西队以3比1胜阿根廷队后曾断言：“照这样的踢法，巴西队将赢得世界杯赛冠军。”再说，巴、意两队历史上曾有过三次较量，除了第三届世界杯赛时，意队以2比1胜外，1970年双方在夺冠之战中，巴队竟以4比1取胜；上届世界杯赛，意队又以1比2败在巴队脚下。所以人们预测的天平，自然大都倾向巴队一边。

裁判的哨声扯开赛幕，顿时令人瞠目结舌。原本大家以为要看看意大利队如何以“混凝土式”和“十字连锁”的防

争，来抵御巴西队的锐利攻势。不料开赛4分钟，意队即从右路发动猛攻，并由攻击后卫卡布里尼一脚长传，埋伏在禁区前的罗西犹如自天而降，突然跃出，头槌破网，但紧接着被巴西队扳成一平。战到25分钟时，罗西又在葫芦顶上截获一球，单刀直入，将球射入巴西队球门左上角。下半时巴西队在狂澜般的猛攻中再次追成平手。可是在74分钟时，意大利队在一次罚角球中，罗西第三次将球攻入巴西队网窝。隐匿多时的罗西初露峥嵘，令人惊叹不已。

意大利队异军突起，又以3比2力挫“夺标大热门”巴西队，夺得复赛C组第一名。可是有些人还没有完全认识意大利队的真正实力和烟斗教练鬼神莫测的战术意图，认为罗西一人独进3球，带有一定的侥幸性。不少人甚至纷纷为巴西队失利而惋惜，连贝利也认为这是巴西队“大意失荆州”。当然，这一分析确有几分子道理，因为意大利队前几场的战绩早在巴西队队员心目中埋下了“只会踢防守球”这一概念，更没有人对罗西引起应有的注意和防范。可是接着在半决赛中，意大利队又以惊人的攻势干净利落地连进两球，击败了波兰队。而另一条战线是实力强悍的西德队，经过120分钟的激战，以“点球”险胜法国队。因此，就形成了意大利队与西德队进行夺冠之战的局势。

直到复赛结束，人们才似乎拨开云雾，刚刚看清了意大利队的真面目，领教了他们那“混凝土加锁式防守”和以罗西为尖刀的闪电式攻势的威力，从而足使他们的对手西德队引起了高度的重视。

决赛前夕，正当西德队主教练德瓦尔在潜心研究如何对付意大利队的时候，忽然有人向他报告：“意大利队夺得决赛权后，全队兴奋得尽情歌唱，彻夜狂欢。”德瓦尔毕竟也是个富有心计的精细人，为了证实这一“情报”，又派“探子”深入意队军营打听个究竟。才知道烟斗教练贝阿尔佐特已无法制止意大利队球员的欢乐心情，为此贝阿尔佐特还惋惜地对人说：“过分高兴的军队是会丧失战斗力的，好在我们已经进入决赛圈了……。”至此，德瓦尔才宽心地绽出了一丝微笑说，“看来我们的对手只满足于亚军就行了。”西德队的队员本来对翌日之战的心情，个个犹似箭在弦上，此刻听了这一情报，人人心花怒放，也情不自禁地跳舞狂欢了。

决赛当天，双方摆开阵势，意大利队出人意料地大踢攻势足球，势如排山倒海，打得西德队措手不及，尤其是“尖刀”罗西，更是以神速和锐利的攻势，屡次大闹西德队禁区，并在第57分时攻进一球，首开记录。接着塔尔德利和阿尔托贝利又各进一球。最终以三比一大胜西德队，夺得世界杯。

直到比赛结束，西德队似乎像做了一场恶梦似地刚刚醒悟过来。德瓦尔顿足大呼中了奸计。但是败局既定，一切都已无法挽回了。

原来，意大利队在预赛中有意打“防守战术”，使其锋而不露。当复赛中却以凌厉的攻势迭克列强，火力全都暴露后，烟斗教练又急忙施放“烟幕弹”，并以“彻夜狂欢”为掩护，戴上仅以取得决赛权为满足的“假面具”。其实意队那

些彻夜狂欢者都是些“坐冷板凳”的队员，真正的主力部队为了养精蓄锐，早已呼呼进入梦乡了。这就是意大利队主教练贝阿尔佐特惯用的“韬晦之计”的全部战略部署。

乔伊纳的“分心术”

据说古时候有的方士会使“分心术”。他口中念念有词，手擎桃木宝剑，能把人的心一劈为二，使你一半想这件事，另一半想那件事。这种神话般的传说究竟是真是假，眼下也是无从查考，所以只能当作无稽之谈。



但是在第24届汉城奥运会上，一个美国黑人女选手叫弗洛伦斯·格里菲斯·乔伊纳，她倒确实会使“分心术”。她就是用这种“法术”，使她在这次奥运会上一人独得三枚金牌，并两破世界纪录，一破奥运会纪录，从而名声大起，被人们惊呼为“黑色女飞人。”

且不说别的，先看这位大名鼎鼎的“黑色女飞人”的表现吧！

9月24日，在女子百米跑比赛中，乔伊纳以10秒54的成绩夺得金牌，并创造了奥运会新纪录。

9月29日，乔伊纳在女子200米跑决赛中，又创造了21秒34的成绩夺得金牌。更为惊人的是连同她在复赛中21秒56的成绩一起，她先后两次打破21秒71的世界纪录。当她在轻松地跑到终点时，知道自己打破了世界纪录，立时双膝跪倒在跑道上，把头紧紧地俯在大腿上，像在虔诚地祈祷和感激圣明的上帝。尔后又仰起那秀美的脸蛋，绽出了一脸迷人的微笑。接着是发狂的兴奋，在跑道上张开双臂跳跃着，又紧紧地搂着她丈夫兼教练艾尔·乔伊纳说：“这枚金牌我赢得太容易了，这完全是上帝的旨意。”

10月1日，乔伊纳又出现在田径赛场上，她与队友一起，在女子4×100米接力赛中再次独冠群芳，也使她自己一人夺得第三枚金牌的梦想变成了现实。

格里菲斯·乔伊纳不仅运动成绩惊人，被人们誉为“黑色闪电”，且姿色迷人，在赛场上独领风骚，令成千上万的人为之倾倒。香港《文汇报》在9月28日还不惜拨出整个版面，刊载了乔伊纳的8张大张各具娇姿的彩色照片。上面的通栏标题为：跑步如闪电，比赛当做“骚”。据说这天的香港《文汇报》就是因为刊用了乔伊纳姿态迷人的彩色大照片，竟一下子成了街头报摊上的抢手货。

是呀！今年28岁的乔伊纳不仅有令人欲醉的花容玉貌和娇好身姿，堪称当之无愧的“黑色美人”，而且更为摄人魂魄的是她在装束上还有别出心裁的穿戴。