

運動比賽的心理

吳萬福著



台灣學生書局印行

運動比賽的心理

吳萬福著

臺灣學生書局

運動比賽的心理 (全一冊)

著作者：吳 萬 福

出版者：臺 灣 學 生 書 局

本書局登：行政院新聞局局版臺業字第一一〇〇號
記證字號

發行人：丁 文 治

發行所：臺 灣 學 生 書 局

臺北市和平東路一段一九八號
郵政劃撥帳號〇〇〇二四六六一八號
電話：3 2 1 4 1 5 6

香港總經銷：藝 文 圖 書 公 司

地址：九龍又一村達之路三十號地下
後座 電話：3—805807

定價 精裝新台幣一二〇元
平裝新台幣八〇元

中華民國六十六年五月初版
中華民國七十四年三月再版

5282 版權所有・翻印必究

前 言

只要是政治修明，經濟發展，教育普及，社會安定的國家，其文化活動必定極為興盛，水準也很高。運動（Sports）也是文化活動之一。凡屬先進國家，其各項運動的普及是有目共睹的。近年來我國的政治、經濟、軍事、教育、文化各方面在英明的領袖與大有為的政府領導下有顯著的進步與發展。成為教育文化活動之一的體育運動亦不例外，確較前進步許多。

人類從事運動的動機很多，但是根據調查，多數人的動機在滿足享樂，實現自我，消遣散心，維護健康，敦睦友誼而從事運動。而這些運動又可依其目的或性質可分為教育性運動、休閒性運動、職業性運動與錦標性運動等若干種。本書擬以錦標性運動為範圍，根據資料闡明運動比賽的心理，以為運動員、教練及有關人員做參考。由於運動項目繁多，比賽方式迥異，加上個人能力有限，實無法羅集資料，敘述所有運動比賽心理，故本書擬就運動比賽的一般性問題與田徑運動比賽時的運動員心理做一說明，以為教練或選手們的參考。

運動比賽的心理 目次

前言	i
壹、運動比賽	3
一、運動比賽的意義	3
二、運動比賽的特性	4
三、影響運動比賽的各種因素	5
貳、教練與運動比賽	11
一、教練的機能	11
二、教練應具備的條件	13
三、教練的類型	19
四、教練與運動比賽	24
參、運動的心理特質	27
一、一般心理特質	27
二、項目別的心理特質	31
肆、運動員的心理條件.....爲求勝利或創造記錄	37
伍、運動員對練習或比賽的態度	43
陸、怎樣適應比賽	53
一、首先應認知比賽環境與對象	53
二、控制情緒，樹立自信心	56
三、合理的情緒訓練	59

柒、運動比賽的策略.....	61
一、 策略的意義.....	61
二、 技術性戰術.....	61
三、 心理性戰術.....	63
捌、怯場的心理.....	69
一、 怯場的意義.....	69
二、 怯場的徵象.....	72
三、 容易怯場的選手.....	74
四、 怯場的對策.....	75
玖、田徑比賽的心理.....	81
一、 短距離賽跑的心理.....	81
二、 中、長距離賽跑的心理.....	88
三、 馬拉松賽跑的心理.....	97
四、 跨欄賽跑的心理.....	101
五、 接力賽跑的心理.....	106
六、 跳部比賽的心理.....	110
七、 擲部比賽的心理.....	126
拾、致勝之道.....	133
後記.....	143

壹、運動比賽

根據調查分析，人之所以喜歡運動的原因是，人類具有活動的需求，尊敬的需求與自我實現的需求（註一），而運動可以滿足上述需求的緣故。日本東海大學教授竹之下休藏的報告，現代日本人喜歡從事運動的比例高達 62%，討厭者只佔 7%（註二），不喜歡也不討厭者佔 31%，而喜歡運動者的動機，多屬可從運動中獲得樂趣，刺激、或可以散心、休閒、促進友誼，維護身心健康等。其中以運動中獲得樂趣或滿足者所佔比例最多。由此調查報告中可知運動對於生活在現代社會的人，已形成不可缺的一部份。

人們從事運動的動機，雖然因其目的或需要而有所不同，但是對於體力，運動技術條件優異而年輕力壯的青少年來說，參加各項運動比賽，創造優異成績無疑是他們最重要的目的。

一、運動比賽的意義

運動比賽是運動員將平時所練習的結果，在一定的場地、設備、規則、裁判與觀眾之下，發揮全力量，競爭或比較成績或技術高低的活動。因此對運動員來說比賽是考驗個人或調查個體的具體目標或目的的活動。運動員參加運動比賽時不僅要比

賽體力的強弱，技術的高低，也要比賽心理機能的優劣。因此參加比賽時如能瞭解比賽的特性，定可以適應比賽場面，發揮平時練習的效果。

二、運動比賽的特性

比賽是多數運動員以個人或團體為單位，在一定場地、設備、公認規則或裁判員與觀眾下所進行的活動。其場面可說是極為緊張不安。對絕大多數的運動員來說，對比賽場地、設備、比賽對象相當生疏也說不定。同時參加規模龐大，或著名的大比賽時，會受到傳播工具所報導的比賽預測、運動員介紹等消息的刺激，使得參加比賽的運動員，增加心理的不安或負擔。

運動比賽的場面具有輸贏的兩種可能性。有時被認為必勝的運動員或球隊，因某種因素或原因而會遭滑鐵盧，相反的認為全無希望的比賽，會發生奇蹟般轉敗為勝的局面。

運動員處在這些多種刺激中，其身心會感覺緊張不安。這種情形不僅發生在比賽當天，對於較為敏感的運動員來說，可能在比賽前數天或一週以前就會無法安定心理，天天過着緊張不安的生活。甚至不戰之前就變成精疲力竭的狀態。

通常，人處在過多刺激的場面時，會產生不快感，與自卑感。內心會自感軟弱無力，茫然不知所措。這是因怕“失敗”所引起的恐懼心理所作祟的徵象。多數人都有一種逃避恐懼、不安、痛苦的心理傾向，因此無形中會產生上述反應。此時的心理狀態在外表上看來似乎茫然不知所措，實際上愈是心理混亂

時其關心程度愈大。

吾人可從日常生活中體驗到，一個人遭遇某種困難時會為設法解決該困難而動其腦筋（這些方法包括請他人或參考各種資料），但是當該困難程度加深而得不到合理解決時，會產生自暴自棄，聽天由命的心理，甚至放棄解決困難而聽其自然發展。

當一個人失去自信，或消極懦弱時，也會產生經不起考驗的結果。不過我們要知道一個人所受刺激的大小，是與主體內（個人）的內部力量相對稱的。假如外來的刺激力量很大，而主體內部力量小時，外來刺激會加大，相反時會減少。所以運動員參加比賽時，最重要的是樹立自信心，以冷靜的頭腦，泰然的態度以赴比賽才是上策。如想要以上述心理態度參加比賽，最好還是平時多加練習並且增加比賽經驗才好。

三、影響運動比賽的各種因素

由上述已經瞭解，運動比賽是一種具有極緊張、興奮不安的活動場面，同時也可以猜得出來這些緊張、興奮、不安的場面受許多因素的影響。衆人皆知，比賽是由多數運動員以個人或團體方式在一定場地、設備與規則之下，由裁判員擔任評判工作進行的比較運動技術、團體合作、旺盛鬥志的活動。當然在這種活動中少不了衆多的觀眾。因此可知運動比賽確由各種因素所構成。換一句話來說，運動比賽會受上述各種因素所影響。

（一）比賽與運動員（選手）

選手是運動比賽的主角，無選手即無法成立比賽。比賽的

形態可分為個人性比賽，對人性比賽與團體性比賽。不論屬於何種形態的比賽，參加該比賽的運動員均屬一流的高手或球隊，其運動精神極為高尚時，該比賽往往會吸引所有的觀眾，引起絕對的共鳴與讚賞。也可由運動員在比賽中的各種表現，體會出人的活動美，合作美與盡全力創造最高紀錄的崇高精神。一場勢均力敵，高水準技術的球類比賽可使爆滿的觀眾如痴如醉，融入了比賽的場面。相反的技術水準參差不齊或精神萎靡不振、投機取巧、不遵守規則、不服從裁判的比賽，不僅無法形成比賽應有的高潮，反而會破壞運動員間或兩隊間的友誼，甚至會引起觀眾的不滿與唾棄。可知運動員的素質、風度、技術水準，確會影響比賽的成敗。

(二) 比賽與裁判

僅有參加比賽的運動員或球隊而沒有執行評判工作的裁判員，比賽是無法成立的。任何一個國家或任何單項運動協會都有檢定或公認裁判制度，這是因為裁判員的素質或水準對於舉行比賽來說極為重要的緣故。我們常可發現一流的裁判員在比賽場地執法時，其反應極為迅速正確，其態度嚴肅而不苟，其精神公正不偏的事實。結果使得參加比賽的運動員與參觀的觀眾心服口服。相反的也可以看到有些裁判員的條件不夠理想，不諳比賽規則，執法時反應不快，常受情感的起伏或好惡來判定違規動作，使得參加運動員無法適應比賽。因此會引起觀眾的不滿，使得本來可以順利進行的比賽反而弄得一團糟。只要喜愛各項運動的觀眾或曾經參加過任何一種比賽的運動員，相信均會承認執法的裁判員確是影響比

賽成敗重要因素之一。

(三)比賽與觀眾

任何參加過比賽的運動員，都會感覺到衆多的觀眾可以增強比賽的氣氛。同時有組織的啦啦隊更可以提高運動成績，或間接的鼓勵運動員有良好的表現。根據日本體育心理學家松井三雄說（註三），運動比賽的觀眾是屬於定期的群眾，是具有下列三種特徵：

1. 與其他任何群眾一樣，運動比賽的觀眾具有明確的注意焦點。這種事實可由許多觀眾在賽前直呼優秀或自己喜愛的運動員的姓名或球隊，獲得證明。
2. 運動比賽的觀眾會爲了參觀比賽而準備有關比賽或規則的知識。
3. 運動比賽的觀眾具有附和雷同性質。換言之，具有被暗示性質。尤其觀眾的情感豐富時，這種傾向更顯著。

運動觀眾可分爲兩種，一種是屬於旁觀者，並沒有特別愛好某一運動員或球隊的心理傾向，一種是具有相當程度的運動知識，並且心目中有喜愛或擁護的運動員或球隊。我們可由近年來盛極一時的青年、青少年、少年棒球的地區性，全國性，遠東地區，甚至世界比賽時的棒球觀眾的表現可以看出，觀眾對於棒球比賽的入迷或關心程度。過份的關心或喜愛某球隊的成敗時，這些觀眾往往會將自己與運動員或球隊投合在一起。運動員或球隊的一舉一動好像是自己的一舉一動的一樣，極爲關心。因此，在緊張刺激不分勝負時會發生觀眾如痴如醉的忘我興奮狀態。此時如果發生裁判不公或運

動員表現不佳或態度惡劣時，會引起公憤，甚至會發生秩序大亂，觀眾打裁判、選手，致發生比賽無法進行的現象。

相反的在比賽時觀眾稀少或觀眾過於冷淡時，確無法興起比賽高潮。通常這種現象會發生在技術水準較低、較冷門的運動比賽裡。爲此如果想要辦好比賽，如何動員具有運動知識的觀眾，確是一個極爲重要的一個課題。

四比賽與場地設備

民國 64 年度台灣區運動會曾在 64 年 10 月 19 日至 25 日在台北市舉行。台北市爲迎接第二屆台灣區運動會，曾經花費了億萬元以上的經費修建了田徑場的斯可坦跑道，綜合體育館、室內外游泳池，田徑場及棒球場的夜間照明設備，有些場地設備甚至達到相當理想的水準。不巧在台灣區運動會開幕典禮後連續下了數天的雨，使得若干在室外舉行的運動比賽受到嚴重的影響。其中最嚴重的莫過於棒球、足球、橄欖球、手球、網球等非在室內舉行的項目，所有的運動員均在泥濘不堪的場地做敵我無法分清楚的爛泥戰，使得平時所練的技術或團體合作（攻守）無法發揮。但是相反的田徑場內的徑賽與跳部項目，雖然在室外舉行，但是由於使用斯可坦跑道，不怕風吹雨打，仍能保持全天候的條件，因此比賽不受影響，甚至有些項目還打破了全國或大會記錄。除此之外，在體育館等室內場地舉行的項目，因室內場地的鋪設，燈光、設備均極爲優異，反而使比賽成績比已往進步。由此可見場地、設備的良莠確可影響比賽。

五比賽與氣候

過度炎熱的氣溫與寒冷的環境，或雨天室外比賽均會影響比賽。以第二屆台灣區運動會或多屆在台北市舉行的中學或中上運動會為例，只要在天氣寒冷，多雨的季節舉行運動會時其成績必會受影響。過度高溫的天氣會使運動員多流汗，以致消耗過多的體力，降低比賽的慾念。過冷的天氣會使運動員肌肉緊張收縮，無法使出平時所練習的技術，難怪國際排球聯盟有一規定，不論比賽在室內外舉行，如果氣溫低過攝氏8度時應停止比賽以防運動員受傷。筆者曾參與多屆全國大專運動會，記得有一年在屏東體育場舉行全國中上聯運時，大專乙組的五千公尺和一萬公尺比賽均排在上午十時以後下午三時以前，運動員在大太陽的直射下進行競賽，使得部份運動員無法完成全程比賽而紛紛棄權，至少數運動員體力不支而暈倒。同樣的有些單項比賽，例如足球、橄欖球、手球等往往在風雨無阻的條件下進行比賽，雖然此舉對於培養奮鬥精神也許有些助益，但是站在運動技術的切磋觀摩或安全的原則來說不無商榷的餘地。如果運動比賽的目的是在考驗運動員平時訓練的成果，主辦當局應多考慮時間與地點，在儘可能範圍內選擇氣候宜人之時舉辦比賽才是上策。

貳、教練與運動比賽

不論業餘性運動員或職業性運動員，如果想要在各種比賽發揮能力創造優異成績時平時必需有計劃的練習。如想要在練習或比賽時有良好表現却少不了教練的指導。只要稍注意世界上有名的運動選手的練習或參加比賽情況時多會發現那些優秀運動員在平時或比賽時均接受優秀教練的指導。由這些事實可知教練對於比賽的重要性。談到教練時一般人只瞭解教練是擔任運動技術的指導或指示攻守戰略的人，而不一定對教練的職責或任務有進一步的認識，茲分教練的職責（任務）、類型、心理等加以分析，以爲讀者的參考。

一、教練的機能

吾人常會聽到一般人批評某球隊教練在比賽上所指示的攻守策略得宜，因此獲得勝利，相反的也會聽到由教練臨場指導不當，因此走錯一步棋鑄成全盤輸的結果。由此來說，究竟教練應具備的機能有那些？這是值得推敲的問題。日本筑波大學教授松田岩男說（註四），教練應具有三種機能：

第一種是達成目標的機能也就是說擬訂練習計劃鍛鍊運動員提高記錄或增進運動技術，企求團體合作，以最好的身心條件參

加比賽，創造優異成績的機能。

第二種是管理並合理指揮所屬運動員，使所屬運動員產生對團體的向心性（團結力）增進隊友間的人際關係，提高士氣的機能。

第三種是判斷狀況的機能。身為教練者必需隨時注意運動員的身心狀況，運動機能的缺點，甚至應判斷比賽對象的狀況，教練本身所做的事情是否適應等各種狀況。記得獲得 1975 年世界青少棒冠軍的中華隊，在參加比賽以前因受到各種因素的限制，無法及早抵達比賽地點並且搜集不到新修訂的規則與各隊的情報，致使差一點遭到失敗。類似這種事情極多，所以判斷狀況確是教練極為重要的機能之一。

教練爲了指導運動員參加比賽獲勝而達成夙願時，必須先發揮第二、三種機能才行。實際上許多教練雖然具有優異的才能，但是由於執行工作時發生偏差，只注重技術的訓練與臨場的指導，勿視平時或比賽時搜集敵我有關資料，或不太注意隊友間的人際關係或團隊精神的培養，以致運動員遭遇困難時容易失去信心以致瓦解。身為教練者實不可不慎。



圖 1 教練的職責

二、教練應具備的條件

教練應具有達成目標，管理並統一所屬運動員，判斷狀況等三種機能。那麼一位優秀的教練又應具備那些條件呢？依筆者多年的經驗與參考所搜集的文獻，一位優秀的教練應具備下列條件：

(一)能洞察運動員的素質，與未來的可能發展性。

培養優秀運動員的第一步工作是發掘具有優秀素質的運動員。以目前來說發掘優秀素質的運動員的方法很多，例如採用各種體力、運動能力、運動技術等測驗來發掘，或多舉辦運動會來發現優秀人才。但是上述方法仍然有許多缺點，無法發現真正具有優秀素質的運動員，在這個情況下，身為教練者應根據各項目的特性、條件，隨時注意具有運動才能的學生或青少年的日常行動。除採用客觀的測驗方法外，以主觀的觀察法、洞察或推理優秀運動員的現狀與未來。目前美、日、德、英等先進國家均設有專門偵探或尋找運動員的人員，但是我國却無法做到這一點。所以教練如能兼具發掘並推理運動員的未來時，即能收到事半功倍之效。對於這一點來說，發掘楊傳廣並加以培養的關頌聲、張震海等先生，或發現紀政之瑞爾，資送李秋霞、戴世然、蘇文和等選手赴美、日受訓的中華民國田徑協會會長王惕吾及有關教練確是具有慧眼識英雄或伯樂識千里馬之功夫。

(二)應能充分瞭解運動員對該項運動的心理適應性。