

# 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”，你会发现你自己每天的身

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



付正在进行的主要工作。一个高尔夫球运动员站在开球区往往需要一段时间思考一下自己的击球、击球路线以及自己的击球动作。但这时许多运动员往往会出现思想开小差，注意力不集中，“走神”等现象。

不幸的是你并不总能意识到自己的这种“心不在焉”的现象。这就需要你在每次赛前进行一次自我检查。在这过程中，有意识使自己平静下来，直至潜在的干扰因素暴露无遗。最简单的自我检查办法就是找个地方坐下来，进行一次深呼吸，“感受”一下置身于周围环境中的自己。然后闭上眼睛，留神注意“心灵内”正发生的一切，特别要留意捕捉在你“到来”之前或在你“离开”之后已经或将要发生的事物所引起的任何思想和情感。身体平静的这一时刻能使你听到思想和情感的“背景噪声”并使之很快平息下来。

作为一个集体项目的队员，要运用这种调适方法，除非得到教练的认可，否则很难达到预定的效果。因为当你一进入赛场，一种无以名状的压力影响着你和你的队友。所以，有时你不妨大胆找人诉说自己的感受及所有使你感到有压力的事物。这反而帮助你认清自己的忧虑所在，使你摆脱它们的干扰。

调适过程中，有时还可运用一种专门的练习手段来加强其效果。如果你能找一个完全属于你自己的地方进行这一练习，其效果将更为显著。通过这一练习，那个想要参加训练或比赛的“你”保证能使另一个有其他需要的“你”在需要的时候“合二为一”。

初次做这一练习时，最好在教练或队友的指导下进行：

平静地坐下来，闭上眼睛，深吸一口气，然后随着这口气

的慢慢呼出，使坐在椅子上的身体渐渐地往下沉。

想象着自己坐在窗前的一个书桌旁。眺望窗外，留意观察窗外所见之物，气候如何、有何动静，然后将视线转向书桌，看到桌上有一张空白的纸和一支钢笔。拿起笔在纸上写下你认为使你焦虑或使你兴奋而导致你分心的事物。写字时：“看见”字迹在纸上清晰地呈现；“听见”笔尖在纸上划动的声音；“感觉”身体上部对手臂的压力。如果你觉得画图更容易些，你也可画图表示自己的分心或分心的心境。当你做完了这些，放下笔，将这张纸折迭起来，并转过身去。你看见在你身后有一只盒子。这只盒子也许在一个书架上，或在地板上。留神察看一下这个盒子有多大？是什么颜色？它是在亮处还是在暗处。打开盒盖，将那张折迭的纸放进盒内，盖上盒盖，然后回身转向书桌，重新把身体陷进软椅里。然后再向窗外眺望。

做完这些，你可以睁开眼睛，这时你会发现自己与周围的一切建立了融洽的关系。当比赛或训练结束时，你可再闭上眼睛，回到那只假想的书桌前，转过身，打开那只盒子，取出那张折迭的纸，打开它，看看你在上面写下或画上了什么。做这些练习时，有时也许会使人感到很乏味，但这很妙，随着时间的推移，它的效果将会越来越显著。那个下了保证想集中注意力的“你”不久就会确信，注意力的集中是可以做到的。

第一个采用我们这一方法的是芭芭拉·林奇，她后来因此而获得了1979年欧洲多向飞碟射击赛的冠军。通常在每一次射击的间隙中会出现许多分散注意力的事情，如：其他射手扳动空枪扳机的声音、飞过来的空子弹壳，甚至在你全神贯注

准备开始射击时，抛靶器突然“卡壳”了。芭芭拉觉得自己通过构思一幅注意力不集中的图象，并把它放入身后的一个“黑盒子”里，她发现自己马上就能把注意力拉回到射击瞄准上来。之后不久，苏格兰的一位体操运动员也发现这一练习非常有效。当她把手上那些令她焦虑不安的水泡放进她的黑盒子时，在比赛中她都没有感觉到它们的存在。

## 对队友及比赛器械的调适

影响你的运动效能的因素还有你与你的对手之间及你与你的队友之间的关系。（有关如何对你的对手作出正确的反应 详见第 7 章。）在赛前的热身运动中，当你自我调适完毕后，你还必须与己方的人员相协调，无论他们是你的篮球队的队友，或是你的田径教练，还是替你背高尔夫球棒的球童。

与己方人员的协调可以通过交谈或双人练习的方式进行。在比赛开始之前，与己方人员的交谈为你在比赛中增强对他们的认识打下了基础。谈论比赛目标或比赛的战略战术比谈论与比赛无关的事更有意义。

在交谈中，应尽量表现出对其他队员的尊重，有意识避免对比赛中的一些问题的争议，如比赛持续的时间，其他运动员的力量等。因为这是赛前的准备活动，而不是各抒己见的时候。如果你有什么异议的话，最好还是等到下一次比赛前的讨论会上再说。

作为某一集体项目或某一个人项目的教练，在整个队或整个小组集体进行赛前准备前，你应为那些新队员、离队一段时间的运动员及容易焦虑的运动员创造一些交谈的机会。有些集体项目的运动队在相互交谈、相互致意、相互鼓励外，还

可辅之以双人技巧练习，这样可使个人的赛前准备活动更接近实际比赛的形式。比赛前，排球队员通常在开始向对方场地练习扣球之前，总是先三三两两的在场上做一些相互托球、垫球等练习。这种双人练球形式协调了运动员之间的关系，并将使他们在赛场上的合作更为默契。为了加强自己队中重要的配合环节，教练还可常常安排有关队员进行专门的成对练习。在民主德国，一个排球队的新队员往往要被那些老运动员“带”相当长一段时间。

当准备活动进行到这一步时，你可开始协调自己与比赛器械的关系，例如赛马运动员与自己的马的关系等。我们曾听见一位帆船运动员赛前突然深情地自语道：“我真喜欢在自己的船上！”可见他对自己的船感情之深。一位美国女骑手也曾对自己的马流露过类似的感情。从某种程度上说，这两位运动员也是集体的一部分。赛前他们各自协调自己与自己的赛船或赛马的关系，以加深自己对它们的感情。

## 对运动队集体的调适

如果你是一个集体项目的成员，现在你可开始协调自己与整个队的关系，即培养集体主义意识，将自己的需求视作集体的需要。只有当一个队具有很好的协调关系时，每个队员才能发挥出各自的水平。

并不仅仅是集体项目的运动员要有集体主义意识，一旦高尔夫球运动员与他的球童之间达到相互了解和信任的程度，他们也成了一个力往一处使的战斗集体。许多个人项目的运动员也常常感到自己是一个集体的成员，赛前他们往往与他们各自的“能源场”协调。英国著名的十项全能运动员戴

利·汤普森就是一个个人项目的运动员，但他觉得他那个由助手、朋友及家庭组成的“集体”是他取得每一次成功的保证。雅尼克·诺亚在他夺得1983年法国网球公开赛的男子单打冠军后曾说道：“我感到特别高兴，因为这不仅是我一个人的胜利，这是我的全家、我的朋友以及整个法国体育联合会的胜利，这是我们的胜利！”

田径、游泳及自行车运动员其实也是一个同心协力的集体。虽然他们各自取得的成绩都属于个人，但如果他们意识到最后的集体总分将取决于自己的比赛成绩，这对他们的个人比赛将是一个不小的促进因素。

有关如何培养和提高个人的集体主义意识的具体方法和手段，详见本书第8章。鼓起全队的士气是准备活动最后内容之一，它可以通过举行一些仪式或喊一些口号等形式，也可以通过教练在队员临上场前进行的动员讲话来达到协调的目的。但这些鼓舞士气的形式应具有感染力，也就是使全体队员均能分享到一种力量感和信心感。

下面介绍一幕赛前发生在托登汉足球队的更衣室内，运动员情绪逐渐升温的振奋场面。在时间还早时，雷·克莱门斯每隔十分钟询问一下时间（既为了提醒别人，也为了提醒自己）在这期间，队员们相互逗乐嬉戏或喊叫，以驱除赛前紧张的气氛。直到教练彼得·施利夫大声喊道，“还有6分钟上场！”这时全体队员（包括年轻的替补队员）异口同声地喊道：“鼓起劲来吧，伙计们！”

仪式开始了，所有队员绕着中间的桌子边跑边一个接一个地拍前面的队友的肩膀并喊道：“走运，克里斯！”、“成功，格伦！”、“一切顺利，格雷厄姆！”……直到全体队员安静下来，在队长史蒂夫·佩里曼身后排成一个队列，史蒂夫回头，最后喊

了一声：“打起精神来 小伙子们！”然后打开更衣室的门。

## 对目标的调适

集体精神将引导你的注意力和精力从你自己身上转移到一个共同的目标上。这个目标必须是现实的、富有挑战性的，并且是能引起共鸣的目标。长期性的目标会在训练季节初期确定，以后在训练中定期地重温这一目标，直至比赛前夕。

无论你是个人项目的运动员，还是集体项目的队员，作为一名运动员，在比赛周初期，你就应该制定个人的目标，这是提高你的运动效能的必要步骤。如果你是集体项目的成员，这些个人的目标还必须与整个队的目标协调一致。集体目标早在赛前的队会上就已明确。在临上场比赛前，你可向自己的朋友重申一遍这个目标。如果你是集体项目的队员，可由你的教练在赛前动员讲话中强调一下。赛前目标的重申方式很简单，无须进行激烈的争论。因为实现这一目标是你蓄志已久的愿望 赛前强调一下是为了向自己下达一个“作战”号令。

## 对行动的调适

一旦你重申了自己的目标，你应该迅速重温一下自己实现这些目标的行动手段 如 你在整个训练季节中重点改进的技巧或比赛中的战略战术等。

赛前，你可让你的教练提醒一下你早已决定的比赛战术，也可自己对这些战术进行心理演练。赛前应着重考虑自己如何达到目标 而不是只考虑目标本身 这样你将把自己所有有限的精力投入到实现目标的具体动作上，使你对完成这些动

作充满信心。

赛前的准备活动因人而异。你应通过反复试验，摸索出一套最适合自己的活动方式。准备活动的具体内容通常包括调适影响你的运动成绩的不利因素，如比赛设备的不完善，身体的过度紧张等，你应设法改变这种状况。其他的如：气候或对手等，这是你不能控制的，你可通过改变你自己的反应来解决。

另外，你还应捕捉那些对你的比赛成绩有利的因素。你可先从外面环境着手，由表及里地将注意力转向你的身体、思想和感觉，然后再由里向外转向你的队友、你的目标和你的战术，直至最后你感到自己已做好了充分的准备，并且对比赛充满了信心。

表 2 准备活动

| 阶段 | 方面      | 目的  | 练习手段   |
|----|---------|---|--|
| 1  | 场所      | (1) 习惯外在的干扰因素。<br>(2) 利用外在的干扰因素。            | 训练中制造干扰。<br>提早到场。<br>与队友谈论干扰因素。                        |
| 2  | 身体思想和感情 | (1) 减轻身体伤痛、防止受伤、做好应激准备。<br>(2) 调适受干扰的思想和感情。 | 按摩。<br>个人的伸展运动及技术训练。<br>个人的鼓劲加油的话语或放松练习。<br>“黑盒子”想象练习。 |
| 3  | 其他队友和比赛 | (1) 避免争论。<br>(2) 培养并调适主要                    | 东欧式的双人练习。<br>相互交谈。                                     |

续表

| 阶段 | 方面    | 目的  | 练习手段                                  |
|----|-------|---|---------------------------------------|
|    | 器材    | 配合环节有关人员的力量及相互之间的信任。<br>(3)加强直觉预测。            | 双人技巧练习。<br>重视自己的比赛器材。                 |
| 4  | 队(集体) | (1)调节并提高全队的集体主义意识、力量、能力和直觉。                   | 小组讨论。<br>小组技巧练习。<br>全队性的赛前动员讲话。       |
| 5  | 目标    | (1)将“激活”的士气引向特定的共同目标。                         | 赛前讨论会上树立目标。<br>在队会的基础上制定动员讲话的内容。      |
| 6  | 行动    | (1)重申达到目标的方法。<br>(2)驱除“赢”的压力。<br>增强改进技术动作的鼓励。 | 在赛前队会上决定战术。<br>给予简短的战术提示。<br>制定战术分析表。 |

## 2

# 身体意识

为什么要在一本有关心理训练的书中专设一章讨论人体呢？

这里我们的着重点不是身体训练，而是身与心的关系。从某种角度来说，身体意识是非常重要的的一环，它是进行放松、视觉想象及改变消极行为模式等心理训练手段的基础。

但最根本的一点是，你的运动潜力得到发挥的程度完全取决于你的身与心的关系的质量，这里的质量指的是你对这两者关系的重视程度，及两者之间的协调和合作程度。

在这一章里，我们着重探讨这种身心关系的本质，并详细介绍有关的练习手段来帮助你提高正确的身体意识水平。

### 沟 通

健康的身心关系应该是一种极其微妙的平衡关系，许多运动员由于忽视这一点，而遇到极大的困难。最普遍的现象就是盲目地偏重一方，从而损害了另一方。我们不时听到运动员说，“我最好能一点都不知道自己在想什么。心是一个惹事生非之物。”另一种极端的说法也很普遍：“如果我用心去做，我什么都能做到。这关键取决于个人的意志品质，及排除痛苦

的决心。但在实践中这两种论断均行不通。当你试图不理睬你的心灵时，它们仍会通过干扰、反常、动作失误等各种渠道表现出来。另一方面，一味地追求“心灵高于一切”常会导致肌体受伤、精神过度紧张，及个性发展不平衡等现象。

正确的解决途径在于上述两种极端之间。我们在这本书中的许多章节里试图发展一种促进身与心之间沟通的语言。在一些章节中，我们还将专门向你介绍如何正确运用人的心理，引导并指挥人体和情绪的具体方法和手段。但是养成倾听身体要求的良好习惯也同样很重要，因为有效的沟通要靠双方的努力。如果你打算与你的身体达到交流的目的，你必须理解它对你诉说的一切。这仅仅靠一些“不要停下！”“快一点！”“坚持住！”你怎么啦 稳住！”等声嘶力竭的训斥是不够的。要想训练你的身体，你还必须了解它的功能，通晓它的语言。

## 培 训

当有效的沟通系统建成之后，你就可训育你的身体。这包括四个关键的过程，即学习、训练、巩固和改变。

### 学 习

从我们出生的那天起，我们就不断学习如何提高自己的身体技能。新生的小牛犊出生后几个小时就能站立起来，而一个婴儿出生后要过9至12个月才能开始学习站立和走路，以后又需要经过几年的时间才能学会扔球或踢球等需要一定控球能力的技巧。我们坐立、行走、交谈、刷牙、系鞋带都是学会的。事实上，我们日常所从事的任何事情都要求我们学会

如何运用我们的身体和驾驭我们的环境。在体育运动中，身体训练的重点就是掌握一定的运动技能，并在动作完成过程中连贯地表现出来。而心理训练所关心的是这些运动技能的学习方法。我们的学习越容易、越快、越有效，我们掌握一定的运动技能也越容易、越有效和越好。

由于神经系统赋予我们“程序化了的”本能行为有限，我们不得不强迫自己学习许多行为，这就使我们具有了能用新的方式从事原有的活动，甚至还能从事那些以前被认为是不可能的或不可想象的活动的巨大能力。在体育运动中，除了跑、跳、爬之外，几乎所有其他的运动都不是由中枢神经系统以预定和含蓄的方式来支配身体运动的。我们的许多运动是很多世纪慢慢地形成的。射箭、标枪等军事体育可以追溯到几千年以前。高尔夫球和曲棍球已有几百年的历史。而冲浪、滑翔等运动还处于孩提时期。这些运动所要求的身体技能都是我们心灵的智慧与神经系统可塑性的产物。美国著名的跳高运动员迪克·福斯伯利就是一个典型的例子，他发明的背越式跳高为一项古老的运动开辟了新的途径。

但我们这种无穷尽的学习能力往往导致我们在学习过程中“自由发挥”而误入歧途。许多青少年运动员在学习运动技能时都或多或少地养成了一些错误的习惯动作，教练的任务就是在训练中设法纠正他们的错误动作。可以说大部分身体训练的内容就是使人们认识并摆脱不良习惯，从而加以制止。

只有到这时你才能采用更适当地使用自己身体的方法，顺利地达到自己的目的。培养好的习惯，改掉坏的习惯就是我们要学习的方法，也是所有运动训练的主要目标。

## 训 练

身体训练有两个作用：一是通过训练增强自己的身体素质，如：对抗训练增强了各肌肉群和器官的能力。（一些专门力量练习旨在加强专项运动中所要求的肌肉力量。）耐力训练提高了心肺的耐久力等。训练还能使你的脂肪与肌肉形成一定的比例，包括通过正确的饮食补充平衡你的碳水化合物、脂肪、蛋白质、维生素及矿物质的摄取量。

另一方面，通过训练，你还加强了自己完成各种运动技巧的能力，如：网球中的反手球能力、篮球中的运球能力、射击瞄准中的手眼协调能力、射箭中的身体稳定能力等。当你培养这些技能时，你的训练对象已不仅仅是肌肉。在反复练习这些技巧的过程中，你通过中枢神经不断地向大脑发出信号，久而久之，使大脑从不自觉到自觉，产生动作反应。这种反复练习旨在“训练”你的神经系统和大脑的反应。

在你的神经系统与身体之间存在着一种既深奥莫测又异常简单的关系。当你运动时，你的身体每秒钟向大脑发出成千上万个信号，这些信号经过大脑的收集、编排和筛选形成一个有机的整体。然后大脑开始作出决策（一些决策是有意识的，大部分是无意识的）将有关信号传达到神经系统。神经系统将这些信号分解为简单、精确的信息，然后传递到每一肌肉纤维、腺体和器官。这就象进行一场谈话时同时发生的两个部分，信息不断通过你的神经系统这个枢纽发出和接受。

训练能帮助你有关信息加工成使你的身体和神经系统能够接受的信息。经过几百万年的进化演变，<sup>9</sup>在学习方面早已积累了丰富经验的人类，早已懂得如何组织一个动作的各个环节。要想完成一项高难度的腾越体操动作或协调自己在