



# 对我国运动员心理技能训练研究现状的思考

何耀慧, 汪晓赞

**摘要:** 运用文献分析法、数据分析法、逻辑分析法对运动心理技能训练的概念进行辨析, 指出目前国内心理技能训练研究存在研究方法单一、集中于理论研究、实证研究过重、缺少具体过程研究、未能重视教练作用等问题。并提出以下建议: 明确概念界定, 建立运动心理技能训练的自身理论; 丰富心理技能训练研究的方法; 拓展细化运动心理技能训练研究的内容; 探究训练效果的保持和迁移。

**关键词:** 运动心理; 心理技能; 训练

中图分类号: G804.8 文献标识码: A 文章编号: 1006-1207(2009)05-0053-04

## Reflections on the Current Study of Mental Skill Training for Chinese Athletes

HE Yao-Hui WANG Xiao-Zan

(Sports & Health Institute of East Normal University, Shanghai 200241, China)

**Abstract:** Using the analysis of literature, data and logic, the article discusses the concept of the mental skill training in sports field. It points out the existing problems in China, such as focusing too much on theoretical researches and empirical studies, lack of study on specific course, attaching less importance to coaches' roles, etc. Suggestions are put forward on having a clear definition of the concept, establishing one's own theory of sports mental skill training, increasing the research methods, expanding the research contents and exploring the maintenance and transference of training results.

**Key words:** sports psychology; mental skill; training

## 1 相关概念的辨析

国际运动心理学秘书长 Teuebaum 博士提出: “制约运动心理学发展的一个重要问题是运动心理学家未能提出一个来自运动心理学本身的理论。”<sup>[1]</sup>而处于运动心理学领域的心理技能训练研究也是如此, 研究中定义的内涵外延不明常导致重复研究。运动心理训练和运动心理技能训练的定义界限模糊即是一个例子。

### 1.1 运动心理训练的概念

在查阅国内的研究中发现不同的研究者对于运动心理训练的定义同中有异, 异中有同。主要体现以下3方面: (1) 针对的对象不一。李建国、李春兰董建平等人定义中认为运动员心理训练主要针对的是运动员, 张同怀认为心理训练的对象还应包括学生<sup>[2~4]</sup>。(2) 目的的不一。如张同怀认为心理训练的目的在于形成良好心理状态, 消除心理障碍, 创造优秀的成绩<sup>[5]</sup>。叶静则认为指有意识、有目的地培养和完善运动员在出色完成紧张而又复杂的专业训练和竞赛任务时所必须具有的各种素质和心理品质<sup>[6]</sup>。张忠秋认为心理训练旨在依据相关理论和方法手段对运动员的心理过程、个性特征和行为特征进行调节与促进<sup>[7]</sup>。(3) 定义不严密。如有研究认为心理训练是指通过学习、掌握和应用“心理技能”, 使心理正常的人成为心理超常的人, 并能在运动竞赛中更好地发挥自己的技能水平, 取得理想的运动成绩<sup>[4]</sup>。此处, 何为心理超常的人? 从上述学者的研究中可以看出, 目前, 我国对运动心理训练概念的认识还是很不一致, 各种

描述不一, 表现在对概念的内涵、外延把握不准, 甚至不符合逻辑学的定义方法。

### 1.2 运动心理技能训练概念

对于运动心理技能的定义, 国内也不同意。张力为、毛志雄在研究中指出广义来讲, 心理技能训练是有目的有计划对受训者的心理过程和个性心理施加影响的过程。狭义来讲, 心理技能训练是采用特殊手段使训练者学会调节和控制自己的心理状态并进而调节和控制自己行为的过程<sup>[8]</sup>。邱芬、姚家新指出运动中的心理技能训练就是使运动员学会控制和调节自己心理状态的方法, 在改善心理状态背景之下, 才能改善心理过程, 从而获得良好的训练和比赛效果<sup>[9]</sup>。李大吉, 郭云超运动心理技能是指借助于内部言语在头脑中所进行的与运动动作相关的心理操作活动<sup>[10]</sup>。

研究者对心理技能训练定义的分歧。一方面没有从根本上对心理技能训练本质特征进行定义, 只是模糊的定义为采用某种手段, 提高和控制运动员的心理状态和行为。另一方面, 有的学者将心理技能训练仅仅理解为借助内部言语在脑中进行心理操作的活动, 这个定义和表象训练在学术文献中的解释如出一辙<sup>[11]</sup>。

### 1.3 对运动心理训练和心理技能训练概念的辨析

概念是反映事物本质属性的思维产物, 概念是思维的一种形态, 它反映事物的本质或特征。运动心理训练概念的界定反映了人们对运动中心理训练规律的认识水平, 如果概念的界定出现错误, 势必导致对运动心理训练规律理解上出

收稿日期: 2009-06-20

第一作者简介: 何耀慧 (1983-), 女, 在读研究生, 主要研究方向: 体育人文社会学——体育课程与教学的理论和实践。

作者单位: 华东师范大学 体育与健康学院, 上海 200241



现偏差,则心理训练的效益将事倍功半。同时概念界定的不统一也导致在研究中的混乱,研究的低效重复。

有研究指出心理技能训练或者心理训练是指有目的有意识的对运动员的心理施加影响并采用一定的办法和手段以形成运动员良好的心理状态和个性特征的过程<sup>[12]</sup>。另有研究也指出心理技能训练是有目的,有计划的对运动员的心理过程和个性心理特征施加影响的过程,也是采用特殊的方法和手段使运动员学会调节和控制自己的心理状态并进行调节和控制自己的运动行为的过程<sup>[13]</sup>。从这两个定义我们可以看出运动心理学领域将运动心理训练和运动心理技能训练不加区分,认为它们是同一个概念。与概念一中明确定义“心理训练或心理技能训练”为同一概念相比。分析概念二可看出与张力为、毛志雄在2003年版的《运动心理学》中的定义如出一辙,只不过是原有的广义心理训练和狭义心理训练的基础上进行了统合,将心理训练的广义定义和狭义定义糅合为心理技能训练的单一定义。

因此,要正确界定运动心理训练和运动心理技能训练的概念,必须把握其内涵和外延,把握它与其它训练方式相区别的根本特征,其要涉及的对象。笔者认为运动心理训练和心理技能训练有区别。“能”有时是指度量物质的物理量,有时则表示运作达到的某种效率。当讲“技能”时已经不仅仅指技术加能力,而是指心理训练运作的方式。故比较认同将心理技能理解为通过练习形成的能影响个体心理过程和心理状态的心理操作系统。心理技能训练是旨在使个体掌握心理技能的有计划、有目的的训练过程<sup>[14]</sup>。心理技能训练更强调与改变心理能力有关的训练方式,强调的是一种心理能力的提高,如提高运动知觉、记忆、表象、思维等心理品质,激发兴趣、动机、意志,发展智力,调节情绪都是心理技能训练所要解决的问题。心理训练则包括旨在促进运动操作表现的心理技术的运用,以致力于运动员心理建设并以此促进其稳定高水平发挥为目标,它更强调的是心理技术的应用层面。

## 2 目前国内心理技能训练领域研究方法的局限

在中国知网中查阅1979年-2008年的文章发现:输入“心理训练”得到文章1680篇,经过二次检索得到关于运动心理训练的文章124篇,经过分析发现文献资料法的文章有98篇,占总篇数的79%,采用其他方式进行研究的只有26篇,只占总文章数的21%。输入“心理技能训练”的检索后共得到41篇文章除去两篇和运动没有关系的文章剩余39篇有效文章,其中32篇集中在对田径、体操、射击、篮球等项目的专项心理技能训练以及文献综述研究方面,占总篇数的82.1%,使用其他研究方法的文章占总数的17.9%,见表1。

表1 1979-2008年关于运动心理训练和心理技能训练研究方法统计

Table 1 Statistics of the Research Methods of Sports Psychological Training and Mental Skill Training

	纯文献资料法文章		使用其它方法文章		章数/总章数
	篇数	百分比	篇数	百分比	
心理训练(运动)	98	79%	26	21%	124
心理技能训练	32	82.1%	7	17.9%	39

从上述的简要分析可以看出:(1)目前纯文献资料法在运动心理训练和心理机能训练研究领域所占的比重均最大,分别达到了79%和82.1%;(2)研究主要集中在运动心理训练方面,对于心理技能训练方面的专门研究比较少,同时从上述的分析也可知,即使39篇的心理技能训练研究中,也常常是以运动心理技能训练代替运动心理训练。因此,关于运动心理技能训练方面的研究较匮乏,有待于进一步的加强。(3)多种研究方法的共存使用应成为一种趋势。上述统计中使用其它方法进行研究的文章也仅仅占到21%和17.9%,其中同时使用两种以上方法的研究也就更少。不同的研究方法能够体现不同的价值和针对性,研究中仅用一种方法往往不易获得全面的有价值的研究成果,这就需要多种研究方法的共存。

## 3 心理技能训练研究内容的局限

### 3.1 运动心理技能训练理论研究过重

从上述的粗略统计中,可知文献资料法在研究中所占的比重。本文主要从专一项目如冬季项目、田径、体操、射击、篮球运动项目心理技能训练方面研究进行案例说明。张森有人在阐述了心理技能训练的定义与效果后,对我国冬季运动项目心理技能训练的研究现状进行分析,并提出冬季运动项目心理机能训练研究和发展方向<sup>[15]</sup>。李大吉,郭云超通过分析心理技能训练的作用和意义、高山滑雪运动比赛的心理特征以及影响心理变化的因素,为高山滑雪训练提出具有建设性的意见<sup>[16]</sup>。白微指出在跨栏比赛中,心理素质水平的高低对比赛成绩具有决定性的作用,并通过分析心理技能训练的作用和意义、跨栏运动员比赛的心理特征以及影响心理变化的因素,为青少年跨栏训练提出建设性的意见,促进青少年运动员身心的全面发展<sup>[17]</sup>。颜卫东结合训练实际,在击剑运动员心理自我调节的意义与方法、战术意识的培养和在不顺利情况下提高心理承受力等方面进行了理论探讨和经验介绍,揭示击剑运动员心理技能训练的规律<sup>[18]</sup>。郭程针对运动员心理训练的特点分析了竞技武术套路运动员心理技能训练存在的主要问题是缺乏明确的理论导向,训练效果评价的效度不够,未能充分重视教练和运动员的心理技能训练等,并指出未来的研究方向是完善心理技能训练方法<sup>[19]</sup>。

从上述的研究中可知,关于运动心理技能训练的研究主要集中于以下4个方面:(1)心理技能训练的定义和效果;(2)特定运动项目的心理技能研究现状及发展趋势;(3)特定项目心理技能训练过程中的规律以及实施的过程;(4)特定运动项目比赛中,针对运动员的心理特征,给予具体的心理技能训练建议。当然,针对其他运动项目的心理训练的描述还很多。共性与个性的辩证关系告诉我们共性寓于个性之中,因此,从上面的研究中可以看出整个心理技能训练研究的内容集中趋势。心理技能训练是通过千万次的训练,熟练自我调控心理技能,最大限度地储备心理能量,以备高强度的训练和比赛之需。运动中的心理技能训练就是使运动员学会控制和调节自己心理状态的方法,在改善心理状态背景之下,才能改善心理过程,从而获得良好的训练和比赛效果。因此心理技能训练的研究需要集中于通过何种方式能够促进运动员心理技能的提高,如何提高



运动员的心理技能方面。

### 3.2 运动心理技能实验研究集中于实证研究

目前关于运动心理技能训练的研究主要集中于运动员心理技能实证研究方面。具体研究内容主要体现在以下:

(1) 关于目标设置的实证研究。如曲桂兰在研究中同时对运动员进行心理咨询的同时,根据其情况对其实施目标设置训练,结果证明,目标设置训练有助于运动员的运动动机、态度、训练情绪的提高<sup>[20]</sup>。

(2) 关于生物反馈训练实证研究。早期的实验研究主要集中在生物反馈训练技术的使用的实证研究方面,国内外运动心理学领域的很多专家以及教练员采用尝试生物反馈技术进行研究。如王惠民,崔秋耕等运用实验法对8名(男5,女3)国家游泳、体操、举重、跳水集训队队员进行了心理控制训练,经统计比较训练前、后自身肌电值,两者差异显著。这说明肌电反馈对心理控制有很强的精助效果,在一定程度上提高了运动员的自我心理控制能力,并有助于建立良好的心理平衡状态,发挥运动最佳竞技操作水平<sup>[21]</sup>。殷恒禅,丁雪琴,陈勇嘉等人以8名优秀运动员作为实验对象,进行6个多月的心理训练,采用生物反馈测试分析系统进行6项生理指标的测试。结果发现:运动员肌电、皮电和心率等生理指标,较进行心理训练前明显向理想的趋势发展,证明生物反馈技术可以是增强运动员心理技能的一种有效的方式<sup>[22]</sup>。

(3) 多种心理技能训练方式的统合的实证研究。随着研究的深入,研究者逐渐地对多种心理技能训练方式的统合使用。李楠对高山滑雪运动员王永涛进行的个案研究中,针对该运动员采用催眠放松训练法和表象训练法,同时以心率、皮肤电阻等生物反馈指标作为检测指标,研究结果表明了心理技能训练的效果显著<sup>[23]</sup>。王惠民,刘淑慧以两名国家射击集训队女子手枪运动员(都曾获得过全国冠军)为主共10人,进行表象训练,最后从EMG及其他结果上得到如下结论:表象技能基础训练按照心理教育、放松练习、表象练习3个阶段进行;用EMG反馈、表象脚本、对表象内容陈述、实际做动作写表象相结合、布置家庭作业等方法,可以使运动员尽快地在表象中出现心理生理反应;EMG值的高低及规律性变化与表象的清晰性有密切的关系<sup>[24]</sup>。在备战、参赛北京奥运会期间,也采用多种心理技能训练统合的训练方式。如刘淑慧等人对通过观察射击运动训练和国际重大比赛,并参与训练实践,率先提出心理建设综合模式。该模式以心技结合训练为基础,采用积极的思维控制,并整合积极的自我意象训练。这个模式对于指导我国射击运动员训练,具有重要的意义,帮助他们多次在国际比赛中获胜<sup>[25]</sup>。丁雪琴,殷恒禅等人对中国体操队、举重队备战、参赛北京奥运会进行研究时,也采用了放松训练法、注意能力训练法、专项表现程序训练法等<sup>[26]</sup>。

### 3.3 运动心理技能训练缺少具体过程研究

研究者过于注重对心理技能训练的效用的研究,缺少对心理技能训练实施具体过程的研究。例如,在目标设置问题上,研究者过于集中于实证研究方面,而忽略对具体的目标设置过程研究和相关的环节以及不同特征的个体对目标设置的差异。在生物反馈训练技术研究中,集中探讨生物反馈技

术的效用,对在实验中如何具体的使用生物反馈技术给予运动员训练指导,不同的生物反馈代表的意义有何不同等方面的研究不多。研究的目的是为了给予训练提供方式,心理技能训练的作用更是如此,对于心理技能训练的具体过程如何操作应成为研究的一个重点。直到在备战、参加北京奥运会的过程中,运动心理学者在不懈努力中,提出了具体的案例,展示了具体过程,为实际操作提供指导<sup>[26]、[28]、[29]、[31]</sup>。

### 3.4 运动心理技能训练研究未能重视教练的作用

教练员和运动员作为心理技能训练中的主体,亦是研究者和被研究者,是心理技能训练效果的影响因素之一。任何心理训练的实施都是与教练配合进行的,运动心理学家在整个运动训练过程中只是辅助人员,因此教练员有必要掌握一定的运动心理学和心理训练知识,能够理解运动训练的实质,进行科学的技战术和心理训练,并能向运动员传授这些知识,满足运动员心理技能训练的需要<sup>[9]</sup>。但是国内的运动心理训练研究其主要集中在如何进行心理训练以及心理训练的重要意义,而对如何提高教练的心理训练能力却很少涉及。

从上述的研究中,可以发现:(1)目前运动心理技能训练主要集中在理论研究方面;(2)为数不多的实验研究也主要是集中于对目标设置、表象训练、生物反馈训练以及多种训练方式的统合实证研究方面;(3)关于心理技能训练的具体实施过程研究比较少,缺乏实用性和可借鉴性;(4)国内运动心理技能训练主要是针对运动员的心理技能训练,而忽视教练关于心理技能训练知识的掌握和传授。

## 4 运动心理技能训练研究的建议

### 4.1 明确概念界定,建立运动心理技能训练的自身理论

从关于运动心理训练和运动心理技能训练的定义分析可以看出,目前我国关于心理训练和心理技能训练的概念和内涵没能清晰的区分开来。另外,运动心理学发展借鉴了太多的心理学、教育学等学科的理论,运动心理学家未能提出一个运动心理学本身的理论。心理训练作为运动心理学的一个主要方面也仅仅是简单操作,处于常识水平上,未能上升到理论的高度,这制约心理训练进一步深入的发展。因此,在进一步深入开展心理训练的研究和实践工作中,有必要对西方的理论和概念进行重新认识,从本国运动员的特点进行探讨,并尝试建立自己的本土特色的研究。

### 4.2 丰富心理技能训练研究的方法

张力为指出研究方法是制约运动心理学理论和实践发展的命脉,心理学研究方法演进中应注重:探索第三变量、开展追踪研究、重视定性研究、采用生理指标、分析文化差异、独立研制量表、引入多元统计7方面<sup>[27]</sup>。这对心理技能训练领域的研究具有重要指导意义。多种方法的有机结合将为心理技能训练研究注入新的活力,同时研究方法和设计也将更加丰富。例如,丁雪琴,殷恒禅对中国体操队、举重队备战北京奥运会进行总结,并采用案例研究的方法对整个训练过程进行总结<sup>[26]</sup>。这种案例研究的方式为后续研究提供了详实的研究步骤和过程,具有重要意义。

### 4.3 拓展细化运动心理技能训练的内容

从研究中可知,目前我国的心理技能训练主要集中在心理



训练手段的效果和实证研究及部分常见的心理训练手段的研究方面,对于如何在现有的研究基础上进行创新研究应引起注意;如何对运动员科学的实施心理训练,实施的周期、时间长短以及训练手段的择优选择;如何站在前人研究的肩膀上,进行深一步的研究是我们后续研究的方向。张力为、毕晓婷关于中国艺术体操队如何备战、参赛北京奥运会的心理训练研究<sup>[28]</sup>; 姒刚彦在多年实践的基础上,对传统的“流畅体验理论”产生了质疑,提出理想的竞技状态是指在竞赛中应对各种逆境,并构建运动员的逆境应对训练模式<sup>[29]</sup>; 胡咏梅,姚家新在中国击剑队备战、参赛北京奥运会中提出了“忘我”引领入流畅状态,熟练掌握注意力控制技能,拓展训练的迁移等6个高水平的心理训练和调节对策<sup>[30]</sup>。运动心理学研究的专家和学者的最新研究为后续研究开创了新的方向。

#### 4.4 探索训练效果的保持和迁移

心理技能训练效果的保持和迁移是指心理训练后的效果持久而稳定,还能迁移到其他情境和任务中去。如 Lidor、Tennant & Singer 等人使用一种五步学习策略测试心理训练效果实证研究,之后又进行了飞镖投掷的迁移实验,证明运动情境中进行的心理训练,其效果能迁移到非运动情境<sup>[31]</sup>。也有研究表明实验情境中的训练效果不能很好地迁移到训练和比赛情境中,或一个领域的训练效果难以迁移到其他领域。心理技能训练的效果可以得到不同程度的迁移,特别是在具有相似情境的条件下。因此,加大国内关于运动心理技能训练保持和迁移方面的研究,能有效地拓展现有研究成果。

#### 参考文献

- [1] Gershon Tenenbaum 著,张力为编译. 运动心理学的方法学问题: 现在与未来(节选)[J]. 体育科学, 1995, 15(5): 76-79.
- [2] 李建国. 心理训练[M]. 北京: 教育科学出版社, 1992, 8.
- [3] 李春兰. 谈排球发球的心理训练[J]. 洛阳师范学院学报, 1999, 18(02): 94-96.
- [4] 董建平. 心理训练技术在篮球技术教学中的应用[J]. 玉溪师范学院学报, 2005(3): 59-61.
- [5] 张同怀. 浅析运动员体育竞赛中心理状态调整[J]. 安阳师范学院学报, 2002(02): 80-83.
- [6] 叶静. 对青少年篮球运动员赛前心理训练初探[J]. 四川体育学, 2004(04): 176-178.
- [7] 张忠秋. 优秀运动员心理训练实用指南[M]. 北京: 人民体育教育出版社, 2007, 1.
- [8] 张力为, 毛志雄. 运动心理学[M]. 上海: 华东师范大学出版社, 2003, 250.
- [9] 邱芬, 姚家新现代运动心理技能训练研究现状及未来走向[J]. 武汉体育学院学报, 2007, 41(2): 44-47.
- [10] 李大吉, 郭云超. 高山滑雪运动员运动心理技能训练初探[J]. 哈尔滨体育学院学报, 2007, (4): 15-16.
- [11] <http://define.cnki.net/WebForms/WebDefines.aspx?searchword=%e5%bf%83%e7%90%86%e8%ae%ad%e7%bb%83, 2008-12.>
- [12] 施小菊, 张华光, 张璐斐. 运动员的心理技能训练[J]. 南京体育学院学报, 2004, 3(3): 53-56.
- [13] 罗睿. 心理技能训练研究综述[J]. 体育世界学术, 2008, 43-46.
- [14] 张力为, 任未多. 体育运动心理学研究进展[M]. 北京: 教育出版社, 2000, 85-286.
- [15] 张森, 张大明, 管宏岩. 我国冬季运动项目心理技能训练的研究综述[J]. 冰雪运动, 2008, 30(2): 58-61.
- [16] 李大吉, 郭云超. 高山滑雪运动员运动心理技能训练初探[J]. 哈尔滨体育学院学报, 2007, 25(4): 15-16.
- [17] 白微. 论心理技能训练在青少年跨栏训练中的作用[J]. 南京体育学院学报, 2007, 21(4): 126-128.
- [18] 颜卫东. 击剑运动员心理技能训练方法研究[J]. 南京体育学院学报(自然科学版), 2007, 6(4): 73-74.
- [19] 郭程. 竞技武术套路运动员心理技能训练的分析[J]. 山西师大体育学院学报研究生论文专刊, 2008, (23): 199-200.
- [20] 曲桂兰, 张元元. 对短跑道速度滑冰运动员心理咨询的实践研究[J]. 哈尔滨体育学院学报, 1990, 8(4): 22-27.
- [21] 王惠民, 崔秋耕. 利用肌电反馈技术进行心理控制训练研究[J]. 中国体育科学学会学报《体育科学》, 1991, 10(4): 84-87.
- [22] 殷恒婵, 丁雪琴, 陈勇嘉. 生物反馈技术在运动员心理训练过程中的应用[J]. 体育与科学, 2000, (21): 44-47.
- [23] 李楠. 对高山滑雪运动员王永涛进行心理咨询与心理训练效果的探讨[J]. 冰雪运动, 1992(1): 92-93.
- [24] 王惠民, 刘淑慧. 借助EMG值对优秀女子手枪运动员实施表象技能基础训练的初步研究[J]. 中国体育科学学会学报《体育科学》, 1993, 13(1): 81-88.
- [25] 刘淑慧. 射手在奥运大赛中成功发挥的心理学研究[A]. 中国心理学会. 当代中国心理学[C]. 北京: 人民教育出版社, 2001: 446-453.
- [26] 丁雪琴, 殷恒婵等. 中国体操队、举重队备战、参赛北京奥运会的心理训练[J]. 天津体育学院学报, 2009, 24(1): 10-13.
- [27] 张力为. 运动心理学研究方法的演进[J]. 武汉体育学院学报, 2005, 39(12): 39-43.
- [28] 张力为、毕晓婷. 中国艺术体操队北京奥运会备战、参赛的心理训练[J]. 天津体育学院学报, 2009, 24, (1): 6-9.
- [29] 姒刚彦. 追求“最佳”还是强调“应对”——对理想竞技表现的重新定义及心理训练范式变革[J]. 体育科学, 2006, 26, (10): 43-53.
- [30] 胡咏梅, 姚家新等. 中国击剑队备战、参赛北京奥运会的心理训练[J]. 天津体育学院学报, 2009, 24(1): 14-16.
- [31] Richard A. Magill 著, 张忠秋等译. 运动技能学习与控制[M] 北京: 中国轻工业出版社, 2006, 342.

(责任编辑: 何聪)