

从鲍威尔临场的心理表现看他震惊世界的一跳

张 凤 智

(体育教研室)

摘 要

本文从运动心理学角度分析了第三届世界田径锦标赛男子跳远决赛时的情景,并详细分析了美国跳远名将迈克·鲍威尔力克同伴卡尔·刘易斯夺取金牌,创造世界男子跳远新纪录时的心理情绪状态。

关键词: 运动心理学; 体育竞赛; 创造纪录; 情绪情感

第三届世界田径锦标赛于1991年9月1日在日本东京的国立竞技场降下帷幕。这次田径盛会共有171个国家和地区的1702名选手参加,世界著名的短跑、跳远选手刘易斯,撑杆跳高名将布勃卡和一些项目的世界纪录创造者,也都参加了比赛,是世界田径史上一次很高水平的比赛。这次比赛共创造了男子100米、跳远和4×100米接力跑三项世界记录、十三项世界锦标赛纪录。其中美国队跳远名将迈克·鲍威尔在比赛中震惊世界,以8.95米的成绩战胜了同伴刘易斯,并打破了比蒙保持23年之久的8.90米跳远世界纪录。本文试从运动心理学角度分析鲍威尔创造新的世界纪录时的心理状态。

男子跳远决赛是1991年8月27日进行的。在本届田径锦标赛的第二天,刘易斯以9"86的成绩获得了男子100米金牌,并创造了新的世界纪录。自然当天观众把打破跳远世界纪录的希望寄托在他身上,在刘易斯一次次试跳时,观众都齐声有节奏地鼓掌为他助威。观众的这种心理倾向无疑给了刘易斯极大的增力性效应,但无形中也会给鲍威尔造成一种心理阴影。

(运动心理学称消极悬念)。实践证明:消极悬念能随着人们的心理状态的变化或扩散或消失。如果比赛时运动中枢兴奋灶处于兴奋状态,情绪稳定,消极悬念被抑制,心理阴影就会消失;如果比赛时运动中枢兴奋性减弱,情绪处于不稳定状态,心理阴影就会扩散,运动员竞技水平就不能正常发挥。

鲍威尔在前三次试跳时未得到观众象给刘易斯那样的鼓励与支持,成绩仍跳到8.54米,这证明了鲍威尔是一位心理水平很高的名将,他能够克服心理上产生的消极悬念,保持运动中枢处于兴奋状态和振奋、稳定的情绪状态,为夺取金牌、创造新的世界纪录打下了坚实的心理基础。在他第四次奋力跳至8.90米左右时,虽然稍有犯规,但却唤起了观众对他极大关切和注目,报以热烈的掌声。这必然给鲍威尔产生积极的增力性效应,运动的荣誉感、自豪

感使他夺金牌、创纪录的动机和意欲更加强烈、更加增强，运动情绪处于战斗、振奋、竞争状态。

鲍威尔第五次试跳即将开始了，他向观众有节奏地鼓掌致意，一方面他在调整自己的心理状态；另一方面示意观众能给予鼓励、支持，以增强他的信心和力量。观众心领神会地为鲍威尔的助跑试跳鼓掌助威。鲍威尔这次整个助跑越跑越快，最后2—3步更是积极有力地加速，紧接着一个强有力的起跳、腾空、收腹，双脚落在8.90米的前面，一个新的世界男子跳远纪录——8.95米诞生了。

鲍威尔这惊人的一跳，结束了刘易斯近十年来在世界大赛中连续65场跳远比赛的不败纪录，实现了人类打破8.90米这一神奇的梦想。事实再次证明：在激烈的体育竞赛中，运动员如果心理能量充足，并处于促进状态（即高能量积极状态）时，就会感到头脑清醒，身体灵活有力，肌肉放松，反应及时和注意力集中。这样，运动员的竞技能力将明显地提高，并可能创造性地发挥自己的运动技术水平。

鲍威尔在这次比赛中一方面能控制自己的情绪、抑制住由于外部原因产生的消极悬念；另外，他还能够采取积极有效的方法，调整自己的心理能量，把握住观众给予的这种增力性效应，使得这一震惊世界田坛的新纪录诞生了。在当今强手如林的体育竞赛中，运动员不但是在技术、战术、身体方面的竞赛，同时也是心理水平的较量，在参赛选手身体、技战术实力相当的情况下，谁胜谁负，往往取决于运动员心理能量的储备和临场的发挥水平。

参 考 文 献

- 〔1〕文超。观看第三届世界田径锦标赛后的思考。田经，1992；（1）