



新世纪地方高等院校专业系列教材

体育运动心理学 ——理论与应用

焦 艳 编著

南京大学出版社



全国教育科学“十五”规划课题项目

体育运动心理学 ——理论与应用

焦 艳 编 著

南京大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

体育运动心理学:理论与应用/焦艳编著. —南京:
南京大学出版社, 2006. 8

(新世纪地方高等院校专业系列教材)

ISBN 7-305-04808-9

I. 体... II. 焦... III. 体育心理学—高等学校—
教材 IV. G804. 8

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 086553 号

出版者 南京大学出版社
社 址 南京市汉口路 22 号 邮 编 210093
网 址 <http://press.nju.edu.cn>
出版人 左 健
从 书 名 新世纪地方高等院校专业系列教材
书 名 体育运动心理学——理论与应用
编 著 焦 艳
责任编辑 吴 华 编辑热线 025-83592146
照 排 南京南琳图文制作有限公司
印 刷 南京京新印刷厂
开 本 787×960 1/16 印张 12 字数 199 千
版 次 2006 年 8 月第 1 版 2006 年 8 月第 1 次印刷
印 数 1~3000
ISBN 7-305-04808-9/B·346
定 价 18.00 元
发行热线 025-83592169 025-83592317
电子邮件 sales@press.nju.edu.cn(销售部)
nupress1@public1.ptt.js.cn

* 版权所有, 侵权必究

* 凡购买南大版图书, 如有印装质量问题, 请与所购
图书销售部门联系调换

内容简介

本书共分为十一章,内容主要包括:体育运动心理学的发展、性质、任务,心理过程与体育运动,个性与体育运动,体育运动中的心理技能训练,体育运动心理训练方法,体育运动中的社会心理学问题,体育行为的心理测验等。本书突出体育运动心理学作为应用学科的特点,介绍了在实际的体育学习和运动过程中,如何更科学合理地运用体育运动心理学的理论知识。

本书可作为高等学校体育教育专业的教材,也可供运动员、教练员、体育管理人员、体育科研人员及体育爱好者参考。

新世纪地方高等院校专业系列教材

编 委 会

学 术 顾 问 王德滋 孙义燧 袁振国

朱小蔓 谢安邦

总 主 编 周建忠

编 委 会 主 任 周建忠 左 健

编委会副主任 金鑫荣

编 委 会 成 员 (按姓氏笔画为序)

王兴林 左 健 许金生

刘 建 刘海涛 刘周堂

吴孝成 李进金 陈江风

余三定 张庆利 金鑫荣

周建忠 赵嘉麒 赵立兴

郭 永 熊术新 黎大志

薛家宝

前 言

体育以各项运动为基本手段,是以增强体质、促进健康为主要任务的教育。教育部新颁布的《体育与健康课程标准》中明确地指出了课程的五大目标:运动参与目标、身体健康目标、心理健康目标、运动技能目标、社会适应目标。在这五大目标中,属于心理学范畴的就有三个:运动参与目标、心理健康目标、社会适应目标,可以说“在增强学生体质的同时,注重学生的心理发展”已成为当前学校体育改革与发展的重点和趋势。

以前我们过于重视体育活动在学生身体方面的功能,忽略了体育活动在心理方面的功效,运动参与者遇到心理问题时,不知道用什么方法去调节。新时期随着素质教育和“健康第一”的指导思想的提出,人们开始注重体育运动活动的心理学功能的开发,强调学生学习体育的主动性、积极性。但在具体的体育教学与运动实践中,应如何根据具体的心理学规律来上好体育课;如何在体育运动过程中发展学生的心理品质、社会适应能力;如何进行个性化教育,以满足不同学生的兴趣爱好;如何激发学生学习的积极性和积极性,改变从前“学生喜欢体育活动,但不喜欢上体育课”的状况。这些实际问题均需要利用体育运动心理学的知识来解决。

与以往的体育运动心理学教材相比,本书更注重解决心理学理论知识在体育教学和运动实践中的应用,每一章都有一些具体的方法和示例介绍,还增加了体育运动中的社会心理学问题和体育行为的心理测验等章节,从而扩大了对体育运动心理学理论和实践范围的理解。

本书作者在参考已有的大量心理学、体育心理学、运动心理学等有关书籍与文章的基础上,结合二十年的心理学、体育心理学课程的教学经验及到运动队作运动员心理咨询与辅导的实践,主要针对体育教学与运动实践活动,在较大范围内进行较为深入的研究,以期在原有理论的基础与水平上有所突破。

书中采用了中外许多前人著作中的资料(书后附有主要参考书目),在此谨向原作者表示衷心的感谢。

由于作者的水平与能力有限,难免有诸多不足与疏漏之处,敬请同行专家与读者斧正。

编 者

2006 年 1 月

目 录

第一章 总 论	1
第一节 体育运动心理学发展概况	1
一、世界体育运动心理学的发展	2
二、中国体育运动心理学的发展	4
三、体育运动心理学在体育科学中的地位	5
第二节 体育运动心理学的研究现状	7
一、体育运动心理学的性质和任务	7
二、体育运动心理学研究的主要领域	8
三、体育运动心理学研究的运动项目特征	9
四、中国体育运动心理学目前的重点研究领域	11
第二章 认识过程与体育运动	14
第一节 体育运动与感知觉	14
一、运动体验与心理发展	14
二、心理学中有关感知觉的概念及特征简述	15
三、感知觉规律在体育教学中的运用	21
第二节 表象、记忆与体育运动	25
一、表象与体育	25
二、记忆的概述	28
三、运动记忆	32
四、体育教学中促进表象形成和巩固运动记忆的方法	37
第三节 思维、想象与体育运动	42
一、思维的概述	42
二、思维与体育	44
三、想象的概述	47
四、创新思维在体育运动中的运用	48
第三章 注意与体育运动	53
第一节 注意的概述	53

一、注意的概念	53
二、注意的分类	54
三、注意的品质	55
第二节 注意规律在体育教学中的运用	57
一、无意注意和有意注意规律在体育教学中的运用	57
二、注意相互转换规律在体育教学中的运用	64
第四章 情感与体育运动	66
第一节 情绪、情感的概述	66
一、什么是情感	66
二、情感的两极性	66
三、情感的生理机制和外部表现	67
第二节 情绪、情感的种类	67
一、按情绪的状态分类	67
二、按情感的社会内容分类	68
第三节 体育教学中学生情感的培养	69
一、道德感在体育教学中的培养	69
二、理智感在体育教学中的培养	70
三、美感在体育教学中的培养	71
第四节 体育教学中培养情感的方法	71
一、体育教学内容的情感性处理	71
二、教学组织的情感性处理	72
三、教学评价的情感性处理	72
四、教学环境的情感性处理	72
五、教师情感的自我调控	72
六、注意师生间情感的交流	73
第五章 意志与体育运动	75
第一节 意志的概述	75
一、什么是意志	75
二、意志的生理机制	75
三、意志活动的过程	75
第二节 意志的品质	76
一、意志对体育运动的意义	76
二、体育运动中的意志品质	77
第三节 体育教学中培养学生意志品质的方法	78

一、意志品质在体育运动中的培养	78
二、体育教学中培养学生意志品质的方法	79
第六章 个性与体育运动	86
第一节 个性的概述	86
一、个性的概念	86
二、个性的结构	86
三、个性的形成	87
第二节 个体在个性心理方面的差异	88
一、个性倾向性	88
二、个性心理特征	91
第三节 个性心理与体育教学	93
一、培养和激发学生的体育学习兴趣	93
二、合理对待不同的体育学习动机	95
三、针对不同气质类型采取不同的教学策略	96
四、根据学生的体育能力来教学的策略	98
第七章 运动技能的形成	100
第一节 运动技能概述	100
一、技能的概念	100
二、运动技能与智力技能的关系	102
三、运动技能的分类	103
四、熟练与习惯	104
第二节 运动技能形成的阶段性	105
一、运动技能形成的不同阶段	105
二、运动技能形成的特点	106
三、运动技能形成的理论	108
第三节 形成运动技能的途径和方法	111
一、建立明确的练习目的和要求	111
二、正确选用练习方法	111
三、合理安排练习时间	112
四、让练习者及时了解练习结果	114
第八章 体育运动中的心理技能训练	116
第一节 心理技能训练的概述	116
一、心理技能训练的概念	116
二、心理技能训练注意的要领	117

第二节 目标设置训练	118
一、目标设置中需要处理的关系	118
二、目标设置中需要注意的问题	122
第三节 放松训练	124
一、自生放松法	125
二、渐进放松法	126
三、三线放松功	128
四、松弛反应法	129
第九章 体育运动心理训练方法	131
第一节 表象训练	131
一、表象训练概述	131
二、表象训练方法	132
第二节 进行情绪调节的心理方法	135
一、倾诉宣泄法	135
二、日记宣泄法	136
三、哭泣宣泄法	136
四、转移注意法	136
五、剧烈运动法	136
六、音乐调节法	137
七、表象调节法	137
八、表情调节法	138
九、颜色调节法	138
十、活动调节法	139
十一、呼吸调节法	139
十二、自我暗示法	140
十三、放松调节法	140
十四、合理情绪疗法	140
十五、系统脱敏疗法	143
第三节 提高自信水平的方法	147
一、可控因素指向法	147
二、成功情景表象法	148
三、积极语言暗示法	149
四、三种优势法	149
五、消极思维挑战法	150

六、个人记录回顾法	150
七、正视失败法	151
八、延缓解释法	151
九、外部动作法	151
十、整齐服装法	152
十一、名人格言法	152
十二、三点归纳法	152
十三、从易到难法	153
十四、原有环境法	153
十五、名运动员传记法	153
第四节 提高团体凝聚力的方法	154
一、提高认同感的方法	154
二、提高归属感的方法	156
第十章 体育运动中的社会心理学问题	158
第一节 人的社会化概述	158
一、社会化的定义	158
二、社会化的特点	159
第二节 体育运动在社会化过程中的作用	160
一、民族社会化	160
二、超民族社会化	161
三、道德社会化	161
四、性别角色社会化	162
第三节 社会化的影响因素	162
一、社会文化因素	162
二、家庭教育因素	163
三、学校教育因素	163
四、同辈群体的影响	164
五、大众传媒的影响	165
第十一章 体育行为的心理测验	166
第一节 心理测验概述	166
一、心理测验的概念	166
二、心理测验类别	166
三、心理测验量表的编制要求	168
四、信度和效度	168

五、心理测验的使用要求	169
第二节 运动员心理测验的目的与要求	170
一、运动员心理测验的目的	170
二、运动员心理测验的要求	170
第三节 常用的心理测验方法	171
一、能力测验	171
二、智力测验	171
三、人格测验	172
四、诊断测验	174
参考文献	176

第一章 总 论

社会经济的发展和生活质量的提高,使人们有了更多的休闲时间和更大的活动空间。现在,体育运动已不仅是保持人们身心健康的必要手段,而且已成为人们生活的一种基本需要。研究体育运动的各学科也随之应运而生,体育运动心理学(exercise and sport psychology)便是其中一门年轻而富有生命力的新学科。诚然,无论是在体育教育领域还是在竞技运动领域,无论是对于体育教师、学生,还是对于教练员、运动员、裁判员、观众、球迷、记者,心理因素都是人们最常提及的、最熟悉的、最热衷的话题之一,但将体育活动中的这些心理因素作为对象进行系统的科学研究,过去却并不为人们所熟知。而现在,它已跨入了科学的殿堂,成为心理科学和体育科学的重要组成部分。

体育运动心理学是一门应用学科,其研究动力主要来自社会需要、体育科学以及其他相关学科的发展。中国的经济、社会以及体育各方面的迅速发展,正在不断地给体育运动心理学提出更多的挑战。例如,在大众体育领域,体育锻炼能够给人们带来什么心理学效益;在竞技体育领域,采取哪些心理学手段才能最大限度地训练并在比赛中体现运动员的潜在能力;在体育教育领域,如何通过体育活动发展学生的心理品质。这些问题既体现了社会的需要,也蕴涵着体育运动心理学自身发展的机会。现在,“体育运动心理学”已经是体育院系学生的必修课程,也是体育科学研究的一个主要方面。

第一节 体育运动心理学发展概况

迄今为止,在世界范围内,体育心理学与运动心理学作为两个彼此独立的学科的局面尚未形成。从历史看,它是以一个结合体的形式存在和发展起来的。因此,当我们回顾这一发展过程时,应从历史的角度,也就是在体育运动心理学的范畴内进行。

一、世界体育运动心理学的发展

在体育运动心理学作为一门科学或专门用语之前的很长时间,人们就已经对身体活动中各种心理现象进行思考与探讨。艾宾浩斯(Hermann Ebbinghaus, 1850~1909)对心理学的发展有一句广为流传的名言:“心理学有一长期的过去,但只有短暂的历史。”前半句话指的是心理学源远流长,对心理学问题的探讨可追溯至古代中国、古代希腊的哲人,如孔子、孟子、亚里士多德等;后半句指的是心理学作为一门科学从哲学中脱胎出来,不过才有 100 多年的历史,其标志一般认为是冯特(Wilhelm Max Wundt, 1832~1920)于 1879 年在德国莱比锡大学建立了世界上第一个心理学实验室。而体育运动心理学作为心理学的分支学科,就更显年轻。以目前掌握的资料而论,最早出现的体育运动心理学文献是美国印第安那大学的特里普利特于 1897 年发表在《美国心理学杂志》上的一篇论文。作者进行了一项实验以研究社会促进效应(effect of social facilitation)问题,观察观众在场对运动技能表现的影响。作者发现,当有观众在场或进行比赛时,自行车运动员的骑行成绩要比自己单独骑自行车时更好。

更为重要的是,1923 年,被称为“美国运动心理学之父”的格里弗斯(Coleman Roberts Griffith, 1893~1966)在美国伊利诺伊大学首次开设了“运动心理学”课程;1925 年,他建立了世界上第一个运动心理学实验室,系统地进行了一系列运动心理学实验。如果我们把德国心理学家冯特在莱比锡大学建立世界上第一个心理学实验室看作是心理学发展史上重要里程碑的话,那么,格里弗斯的这一工作,则在体育运动心理学发展历程中起到了划时代的作用。他的主要研究领域包括运动技能学习(motor learning)、运动技能操作(motor performance)以及体育运动中的个性问题。他研制出一些仪器设备,用以测量运动知觉,心理觉醒程度,视觉、听觉、触觉反应,稳定性,肌肉协调能力,肌肉紧张和放松程度以及学习能力等运动心理特征。1926 年,他编写了世界上第一部体育运动心理学教科书《训练心理学》;1928 年,又出版了《运动心理学》;1938 年,他作为体育运动心理咨询专家,受聘于芝加哥一家棒球俱乐部代表队,对运动员进行了一系列运动测验和纸笔测验,以确定运动员的心理状态和心理潜力。

在 20 世纪 20~30 年代,前苏联的体育运动心理学也处于萌芽和初创阶段。前苏联的中央体育学院即莫斯科体育学院的心理教研组和列

宁格勒体育学院的心理教研组研究了训练过程中技能形成的特点,体育活动对发展知觉、记忆、注意和想象的影响,以及体育对个性形成、智力发展的作用等课题。与此同时,德国的体育运动心理学也开始发展,1927年和1929年分别出版了《运动心理学》、《体育心理学》和《体操和运动员的人格类型》等著作。

在20世纪40~50年代,尽管体育运动心理学的发展速度不是很快,但却有许多运动技能学习实验室相继建立,使得研究人员在对体育活动中的运动技能操作进行研究时有了更为复杂和更为科学的方法。通过这种研究,体育运动领域的科学家们在仪器的研制和使用、统计技术等方面都取得了很大的成果,关于运动技能学习、运动技能操作机制的文章数量也在增加。

在20世纪60~70年代,体育运动心理学得到了前所未有的迅速发展,其重要标志有二:第一,1965年,由意大利运动医学联盟倡议,在罗马召开了第一届运动心理学会议,成立了国际运动心理学会(International Society of Sport Psychology),此后,每四年召开一次国际运动心理学会议(见表1-1);第二,1970年,《国际运动心理学杂志》创刊,它沟通了世界各国运动心理学研究的信息,推动了体育运动心理学的科学研究。

各国体育界积极支持体育运动心理学科学研究的开展,相继成立了有关学术团体。例如,前苏联在二次大战后成立了运动心理学学会(Sport Psychology Association);日本则于1950年在体育学会内成立了体育运动心理专科分会(Division of Psychology of Physical Education);1967年,北美运动心理学会(North American Society for the Psychology of Sport and Physical Activity)成立;20世纪60年代末,欧洲运动心理学联合会(European Federation of Sport Psychology)成立;1991年,亚洲及南太平洋地区运动心理学会(Asian-South Pacific Association of Sport Psychology)成立。

表1-1 历届运动心理学大会情况

届数(年代)	地 点	主 题
第一届(1965)	罗马	运动员的心理准备,运动心理疗法的价值,运动动机,运动活动与个性
第二届(1969)	华盛顿	运动员的心理准备,运动动机,体育活动中的自我努力,运动心理学的学科性质
第三届(1973)	马德里	运动心理学的一般任务,竞争心理,运动训练以及竞争能力,作为娱乐手段的身体活动和运动活动

续表

届数(年代)	地 点	主 题
第四届(1977)	布拉格	儿童入学前后的体育心理学问题,缺陷儿童体育心理学的特征,青少年、成人的娱乐心理;运动活动的心理分析,竞技者心理紧张的问题;运动中必需的心理品质和动力学特征,社会心理学和体育活动
第五届(1981)	渥太华	运动员生活的心理意义,体育与生活相适应,从初学者到运动员的运动训练方法,运动与生活中的自我控制,体育政策,指导和计划心理,21 世纪的运动心理学
第六届(1985)	哥本哈根	
第七届(1989)	新加坡	运动心理学和人的运动表现
第八届(1993)	葡萄牙	计算机应用,教练与心理学,认知与决策,体育运动中的文化差异,测量与方法学问题,健康、幸福与心理学,运动操作与技能掌握,体育运动中的问题,职业训练,学校体育与心理学效应,社会心理过程,选材与发展

二、中国体育运动心理学的发展

中国古代就已开始萌发了一些同体育运动活动有关的心理学思想,这些思想散见于《礼记》、《庄子》、《史记》、《吕氏春秋》、《梦溪笔谈》等著作,包含着运动发展心理、运动保健心理、技能形成心理、运动竞赛心理、运动战术心理、心理训练等方面的论述,闪耀着中国运动心理学史前时期的火花,对中国运动心理学的发展有着积极的影响。

我国著名体育教育家马约翰先生早在 1926 年就撰写了题为《运动的迁移价值》的论文,这是作者所能了解到的中国现代体育运动心理学的最早的专论。1942 年,全国武术和体育研究院的吴文忠、萧忠国先生编译出版了我国第一本体育心理学专著——《体育心理学》。

中国体育运动心理学现代发展的里程碑事件,发生在七八十年代。1979 年,中国心理学会体育运动心理专业委员会成立;1980 年,中国体育科学学会运动心理学学会成立。两会均在马启伟博士的推动下成立,现有会员 300 多人,主要为大、中、小学教师,科研人员和教练员。这两个学会的建立,标志着中国体育运动心理学开始走向迅速发展的道路。在此以后,北京、黑龙江、辽宁、吉林、山东、山西、广州、贵州、四川、湖南、湖北、上