

Sports

体育心理学教与学指导

季浏 主编



 高等教育出版社

Sports

体育心理学教与学指导

第2版



■■■■■■■■■■

体育心理学教与学指导

季 浏 主 编
殷恒婵 颜 军 副主编

高等教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

体育心理学教与学指导/季浏主编. —北京:高等教育出版社, 2006. 11

ISBN 7-04-020306-5

I. 体... II. 季... III. 体育心理学-高等学校-教学参考资料 IV. G804.8

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第091932号

策划编辑 傅雪林 责任编辑 傅雪林 封面设计 刘晓翔
版式设计 王艳红 责任校对 姜国萍 责任印制 朱学忠

出版发行	高等教育出版社	购书热线	010-58581118
社 址	北京市西城区德外大街4号	免费咨询	800-810-0598
邮政编码	100011	网 址	http://www.hep.edu.cn
总 机	010-58581000		http://www.hep.com.cn
经 销	蓝色畅想图书发行有限公司	网上订购	http://www.landaco.com
印 刷	北京新丰印刷厂		http://www.landaco.com.cn
		畅想教育	http://www.widedu.com
开 本	787×960 1/16	版 次	2006年11月第1版
印 张	30.25	印 次	2006年11月第1次印刷
字 数	570 000	定 价	37.40元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 20306-00

前 言

本教材是普通高等教育“十五”国家级规划教材《体育心理学》的配套教材。编写本教材的主要目的在于使学生拓宽体育心理学的知识面,进一步了解体育心理学的理论、方法以及最新发展。同时,也是为了提高本门课程授课教师的教学能力和教学质量。因此,本教材既可以作为学生进一步学习体育心理学的教材,也可以作为教师教学的参考资料。

由于本教材是《体育心理学》的配套教材,因此,体系与其完全一致,但体例不同,由教学目标、教学内容框架、知识拓展与深化、教学重点和难点、教学指导建议、参考文献等六个部分组成,且内容比《体育心理学》更全面、更深入,这有助于学生更好地学习,教师更有效地教学。

本教材在继承优良传统的基础上,努力体现与时俱进、开拓创新的精神,在编写的指导思想、体系、内容和呈现形式等方面大胆创新,努力体现国内外体育心理学课程教材建设和发展的最新成果,努力体现现代教育思想和体育教育理念。

本教材由季浏设计和规划,经编写成员的多次讨论而定,参加编写的成员有:华东师范大学季浏(第一章和第二十章)、汪晓赞(第二章和第三章)、唐征宇(第六章和第十七章)、王树明(第十八章),首都体育学院李京诚(第四章),北京师范大学殷恒婵(第五章和第十四章),南京师范大学蔡理(第七章),扬州大学颜军(第八章和第十九章),武汉体育学院徐霞(第九章和第十五章),福建师范大学陈作松(第十章),苏州大学蔡庚(第十一章),山西大学石岩(第十二章和第十三章),广州大学王润平(第十六章)。翟一飞博士生参加了第二十章部分内容的撰写。本套教材由季浏总统稿,殷恒婵和颜军参与统稿。汪晓赞老师以及部分博士生和硕士生参与了文字的修改工作。

由于时间仓促和编者的水平有限,本教材中定会存在许多不足之处,敬请专家和读者批评指正。同时,真诚感谢本教材中被直接引用和间接引用资料的所有专家和学者,没有你们的成果,本教材肯定难以完成。最后,衷心感谢高等教育出版社的领导和编辑们的辛勤劳动和大力支持。

编 者

2006年3月

目 录

第一章	体育心理学概述	1
第二章	体育学习的心理学基础	24
第三章	运动兴趣	44
第四章	运动动机	61
第五章	体育活动中的目标定向与目标设置	80
第六章	运动归因	102
第七章	体育锻炼与心理健康	114
第八章	运动损伤的心理致因与康复	143
第九章	注意与运动表现	169
第十章	心境状态与运动表现	186
第十一章	应激、唤醒、焦虑与运动表现	194
第十二章	心理技能训练概述	223
第十三章	运动中的行为干预方法	253
第十四章	运动中的认知干预方法	288
第十五章	体育运动中的团体凝聚力	317
第十六章	体育运动中的领导行为	341
第十七章	运动中的攻击性行为	364
第十八章	运动技能的学习	378
第十九章	提高体育教学效果的心理学方法	422
第二十章	体育教学中学生的个体差异	457

第一章

体育心理学概述

一、教学目标

通过本章教学,使学生能够:

- (1) 了解体育心理学与运动心理学、锻炼心理学的关系。
- (2) 知道体育心理学的多维性。
- (3) 理解学习体育心理学的意义。
- (4) 了解国外体育心理学的发展历史。
- (5) 了解国内体育心理学的发展历史。
- (6) 了解体育心理学的发展方向。

二、教学内容框架(图 1-1)

三、知识拓展与深化

(一) 何谓体育心理学

在定义体育心理学之前,理解体育心理学与运动心理学、锻炼心理学的关系很有必要。

1. 体育心理学与运动心理学、锻炼心理学的关系

随着体育运动事业的不断发展,体育运动的分化日益突出。就目前而言,体育运动大致分为三个领域,即体育教育教学领域、竞技运动领域和大众健身运动

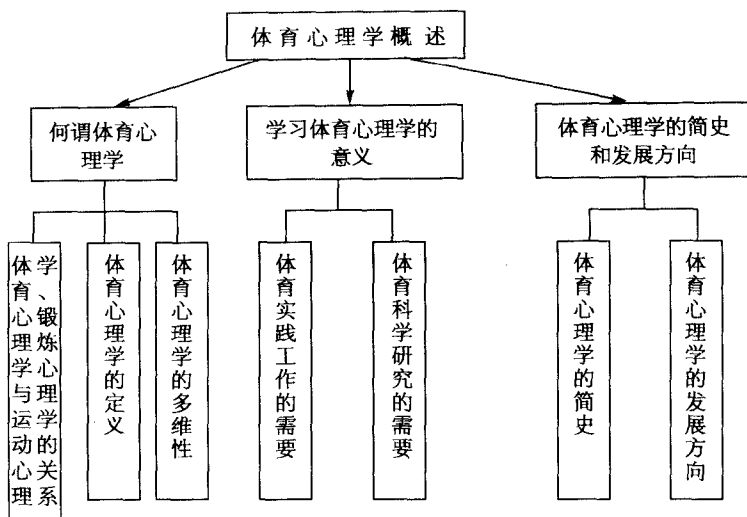


图 1-1 体育心理学概述的教学内容框架图

领域。这三个领域的蓬勃发展,促进了运动心理学的不断分化。自 20 世纪 80 年代中期以来,传统的运动心理学已经在运动表现之外拓展了其研究领域,最值得注意的研究领域包括生理心理学和锻炼心理学。而且,在运动心理学的文献中,锻炼心理学受到越来越多的关注 (Anshel, 2003)。体育教育心理学的研究则更早一些。例如,苏联的丘奇马疗夫在 20 世纪 20 年代就研究了学校体育课对学生智力和自我控制能力的影响。

目前,体育心理学、运动心理学和锻炼心理学三个研究领域齐头并进,向前发展,都显示了各自的地位和作用。那么,三者究竟呈现怎样的关系呢?

体育心理学、运动心理学和锻炼心理学三者在研究对象、研究内容和研究方法上有联系,主要源于体育教育教学、竞技运动和大众健身运动之间的相互联系。如果将体育看成是广义的体育,体育就应该包括体育教育教学、竞技运动和大众健身运动三个领域。不管哪一个领域,实际上都是围绕人参与身体练习活动这一中心主题展开研究和讨论的。由此可见,体育心理学、运动心理学和锻炼心理学是围绕人从事身体练习活动中发生的心理现象展开研究和讨论的,具体来说,三者研究的共同点在于:第一,研究的对象都是参与身体练习活动的人;第二,研究的内容涉及从事身体练习活动中人的心理现象,如认知、情感、动机、个性等;第三,研究方法相同。

三者研究的不同点则在于:第一,研究的主要目的不同,体育心理学的主要研究目的是如何提高教与学的效果;运动心理学的主要研究目的是如何提高训练效果和比赛成绩;锻炼心理学的主要研究目的是弄清参与体育锻炼的前因和

心理效应。第二,研究的具体对象不同,如体育心理学的主要研究对象是学生,也包括教师;运动心理学的主要研究对象是运动员,也包括教练;锻炼心理学的主要研究对象是大众。第三,研究的侧重点不同,体育心理学虽然也研究学生在参与体育学习时以及活动条件下所有的心理现象,但更侧重于研究如何通过心理学的手段和方法激发学生参与体育学习的动机,提高学生的学习效果,完善学生的个性,促进学生的身心健康发展;运动心理学则侧重于研究与运动表现和成绩有关的心理学问题,即研究如何通过心理学的手段和方法提高运动员的运动表现和成绩等;锻炼心理学则侧重研究影响个体参与体育锻炼的自身因素和环境因素、体育锻炼对锻炼者的情绪体验和心理健康的影响等,而并非着重关心与运动表现和成绩有关的心理学问题。

张力为、任未多(2000)曾对体育心理学、运动心理学和锻炼心理学在研究重点上的差异进行了分析,进而指出,即便是相同的心理学主题,三者的研究侧重点也有所不同(表1-1)。

表1-1 体育心理学、运动心理学和锻炼心理学部分研究内容的侧重点

领域	运动心理学	体育心理学	锻炼心理学
动机	运动员成就动机	学生参与体育学习的动机	大众参与体育锻炼的动机
	目标设置的成效	目标设置的成效	锻炼的坚持性
情绪	竞赛焦虑对成绩的影响	体育活动对情绪的影响	锻炼活动对焦虑和抑郁的影响
	赛前、赛中的应激控制		锻炼产生的积极愉快感受
人格	运动员人格对运动成绩的影响	体育教育教学对人格的影响	体育锻炼对人格的影响
	运动训练对运动员人格的影响		
技能学习	高水平技能学习	中、低水平技能学习	
归因	运动员的归因特点	学生的归因特点	
	归因对运动训练的影响	归因对体育学习的影响	
自我观念	整体自我概念	身体能力自我概念	身体能力自我概念
	独立自我与互联自我	外观体貌自我观念	外观体貌自我概念
群体凝聚力	群体凝聚力与运动成绩的关系	师生的交往与合作	

(改编自张力为、任未多,2000)

从已出版的教材和著作来看,体育心理学、运动心理学和锻炼心理学的研究体系和内容有所区别,各有特点。如 Anshel(2003)所著的《运动心理学:从理论到实践》的内容体系为:① 科学的运动心理学;② 成功运动员的特征;③ 运动员的运动动机;④ 归因:对运动表现和比赛结果的原因的解释;⑤ 应激、焦虑和唤醒的调控;⑥ 运动中的攻击行为;⑦ 运动队凝聚力和群体动力学;⑧ 运动中的领导;⑨ 交流与咨询技术;⑩ 教年轻人运动:一个特别的考虑;⑪ 应用锻炼心理学:运动心理学领域出现的一个新的研究方向;⑫ 运动员的自我谈话;⑬ 思考和未来的方向。从该著作内容体系来看,除第十一章是锻炼心理学的内容外,其他章节都是典型的运动心理学内容。

再如,Seraganian(1993)所著的《锻炼心理学:体育锻炼对心理过程的影响》的内容体系包括:① 锻炼心理学的历史和理论基础;② 有氧体能及其对心理应激的反应;③ 有氧体能与身体活动的理论描述和定量研究;④ 急性有氧练习对情感的益处;⑤ 锻炼心理学的 Meta-Analytic;⑥ 人类对急性心理应激源的 Sympathetic 反应;⑦ 实验与观察研究方法;⑧ 老年人的锻炼心理效应;⑨ 增强体能的社会心理因素;⑩ 发展锻炼心理学;⑪ 体育锻炼降低应激的认知观点;⑫ 有氧练习在预防和治疗方面的作用;⑬ 锻炼心理学的现状与未来方向。由此可见,锻炼心理学已形成了自己独特的体系。

体育心理学与运动心理学的分离越来越明显,这一现象在东欧、日本等比较突出,如日本松井三雄所著的《体育心理学》被学者们认为是一门比较“正宗”的体育心理学教材(季浏,1994)。其内容体系包括:① 体育与体育心理学;② 大肌肉活动的心理学性质;③ 从体育角度看儿童的发展;④ 体育的学习;⑤ 从体育角度看个人差异(松井三雄,1985)。

总体而言,美国更突出运动心理学的研究。虽然在运动心理学的教材或著作中也包含锻炼心理学的内容,但已强调运动心理学与锻炼心理学的分离,然而,运动心理学与体育心理学的分离并不明显。就中国而言,已逐步显现出运动心理学与体育心理学和锻炼心理学的分离。这从以下三本书中可以窥见一斑:

例如,季浏、符明秋(1994)所著的《当代运动心理学》的内容体系,包括:① 运动心理学的历史与发展;② 运动个性;③ 运动注意;④ 运动唤醒;⑤ 运动焦虑;⑥ 运动焦虑的调节;⑦ 运动动机;⑧ 目标设置;⑨ 运动归因;⑩ 心理社会因素与运动损伤;⑪ 身体活动与心理健康;⑫ 运动员的攻击性行为;⑬ 教练员的领导心理和行为;⑭ 运动队的群体心理。

再如,颜军(2001)所著的《体育心理理论稿》的内容体系,包括:① 我国体育心理学的发展与反思;② 体育教育与心理发展;③ 体育学习心理指导;④ 体育学习策略;⑤ 体育学习中的焦虑;⑥ 运动技能学习心理;⑦ 体育教学交往心理;⑧ 体育教学环境心理;⑨ 体育教学方法的心理机制。

又如,季浏等(2006)所著的《体育锻炼与心理健康》的内容体系,包括:① 锻炼心理学研究概述;② 体能与体育锻炼;③ 体育锻炼与认知和情绪;④ 体育锻炼与人格;⑤ 体育锻炼与心理疾病的防治;⑥ 体育锻炼的消极心理效应;⑦ 增进心理健康的运动处方;⑧ 青少年儿童锻炼心理效应;⑨ 老年人锻炼心理效应;⑩ 体育锻炼产生良好心理效应的生理机制;⑪ 体育锻炼增进心理健康的心理机制;⑫ 体育锻炼与心理健康研究的展望。

2. 体育心理学的定义

考虑到我国高等学校体育教育专业的实际情况,即不可能在教学时同时使用体育心理学、运动心理学和锻炼心理学三本教材,也考虑到体育教育专业毕业生未来的工作虽主要是体育教学,同时也须兼顾学校运动队的训练和比赛以及指导学生进行体育锻炼,因此,本书虽然取名为“体育心理学”,实际上内容既包括体育教育教学又包括运动训练和比赛以及体育锻炼过程中的心理学问题。就目前而言,在同一个领域里,相似和相异共存。过分强调某一个方面而忽略另一个方面,都不利于学科的发展(马启伟,1996)。

关于体育心理学的定义,不同时期有着不同观点。在体育心理学的初创阶段,体育心理学被简单理解成是一门体育加心理学的学科,人们往往用普通心理学或教育心理学原理来解释体育中的有关问题。近些年来,体育心理学进入了发展的起步阶段,越来越多的研究体育心理学的学者认识到,作为教育心理学分支学科的体育心理学应该有自己的理论和方法,并应尽快建立起自身的理论体系。由此,季浏(2001)认为,体育心理学就是一门研究体育活动中人的心理现象及其发生发展规律的科学。该定义更多地强调体育心理学应研究体育教育教学中的心理学问题。

祝蓓里等人(2000)指出,体育心理学作为心理学的一个分支,是一门研究人们从事体育活动(包括体育教学活动、课外体育活动和体育竞赛活动)的专门条件下的心理现象及其发生、发展规律的科学。从这一定义可以看出,体育心理学被理解成是研究学校体育教学活动和竞赛活动中心理学问题的学科。

总之,本书所指的“体育心理学”是一门研究体育教育教学、运动训练和竞赛以及体育锻炼等情境中人的认知、情感和行为的学科。本书内容体系的设计完全是为学生未来更好的从事学校体育工作考虑的。

3. 体育心理学的研究对象

关于体育心理学的研究对象,不同的学者提出了各自的观点。祝蓓里等人(2000)认为,体育活动中的注意状态、情绪状态、知觉特点、记忆特点、思维特点、动机强度、意志品质和个性心理特征,以及它们形成和发展的规律,从事体育劳动者在心理发展水平上的个别差异,动作技能的获得与发展,青少年学生参加体育竞赛时的各种心理现象,体育活动与心理健康之间的关系等,都是体育心理学

研究的对象。

马启伟(1996)指出,人的心理活动包括心理过程和个性心理特征两大方面,体育心理学也是从这两方面进行研究的。

为了加强体育心理学自身内容体系的建设,体现体育心理学的最新研究成果,突出体育心理学的应用价值,使选择的内容对学生今后的工作能有很大帮助,本教材所指的体育心理学研究对象主要包括参与运动的动力特征、体育锻炼心理、心理状态与运动表现、提高运动成绩的心理学方法、运动中的社会心理、体育教学心理等。

4. 体育心理学的多维性

体育心理学的形成是心理科学发展的结果。换言之,体育心理学的发展需要借助心理科学的不同分支学科的理论和方法。普通心理学是心理科学的基础,作为基础学科,它提供本学科的一般知识和原理,进行基本领域内的研究。随着整个心理学的不断发展和研究的进一步深入,在“主干”上生成了许多“分支”。心理学的分支学科很多,中国心理学会下属的专业委员会就有10个,美国心理学会下属的专业委员会刚有50多个。这种研究领域专门化的发展,是各个学科领域共同发展的趋势,是科学发展的需要和必然结果(马启伟,1996)。

心理学的许多“分支”学科的理论和方法对体育心理学的研究都具有启发和借鉴意义。创造性地移植与移植中的创造已成为当代科学研究的重要方法,也是所有学科发展的必经之路。采用“拿来主义”,借鉴、移植母学科及相关学科的成熟方法和先进方法于本学科领域,具有速度快、效益高等许多优点(张力为等,1996)。对于目前依然尚不成熟的体育心理学而言,借鉴、移植心理学这一母学科的许多“分支”理论和方法,对于发展体育心理学的理论和方法显得尤为重要。例如,体育社会心理学的许多研究成果,就是借鉴社会心理学中的领导、团体凝聚力、团体动力学、攻击性等理论和方法而产生的。并且,在社会心理学的影响下,体育社会心理学已逐步成为一门具有自己独特体系的学科。如Carron(1988)和季浏等(1995)都曾分别主编了《运动中的团体动力学》和《体育社会心理学》等著作。

本教材中涉及体育社会心理学、发展运动心理学、认知运动心理学、教育运动心理学、临床运动心理学、个性运动心理学、运动心理生理学以及锻炼心理学和运动损伤心理学等有关问题,作为一名任课教师,要了解心理学相关“分支”的理论和方法,同时,也要指导学生在课外阅读有关的书籍和文章。

(二) 学习体育心理学的意义

学生用书中“学习体育心理学的意义”这一节的内容主要是针对学生而言的,教师在教学中除了讲授学习体育心理学对学生未来的学习和工作的作用以外,还应该让学生主动思考学习体育心理学对于他们未来从事体育教学、学校运

动队的训练和比赛以及体育科学研究方面的作用;应通过多种教学方式激发学生
学习体育心理学的兴趣,提高学生对学习体育心理学重要性的认识。

(三) 体育心理学的简史与发展方向

体育心理学相对来说是一门比较年轻的学科,起源于 20 世纪初,第二次世界
大战前,这门学科基本上没什么发展。二战结束后,人们才开始真正重视对这
门学科的研究。到 20 世纪 70 年代后期,这门学科开始繁荣。现在,体育心理学
已成为体育科学中影响最大的学科之一。

1. 动作心理学时期

动作心理学始于 19 世纪中期左右,主要研究动作以及与动作有关的因素,
包括反应时间、动觉等,这些研究的目的主要是试图揭示人脑的活动方式,而不
是说明人是如何活动的或活动本身的性质。然而,动作心理学对后来体育心理
学的形成和发展具有积极影响。

早在 1796 年,天文学家就发现在反应时方面存在着个体差异。当时,英国
格林尼治天文台台长 Maskelyne 解雇了他的助手,原因是助手所观测的星体通
过子午线的时间比自己所测得的常常迟约一秒钟,这一事件引起了德国柯尼斯
堡的天文学家 Bessel 的注意,它比较了自己和其他经验丰富的天文学家观测同
一星体的通过时间,也发现了不同观测者所得数据之间有明显差异。这一发现
引起了天文学家们浓烈的兴趣,他们确定了不同观察者之间的人差方程(实际
上指视觉反应时的差异)及校正方法。到 19 世纪 60—70 年代,在天文学上关于
人差方程的种种发现已对心理学提出了研究反应时间的问题。这一时期,心理
学家们不仅测量到反应时的个体差异,而且也测量到了其他心理和生理活动特
征的个性不同。

对反应时研究得比较早和比较多的要数 Wundt 及其学生。1879 年,
Wundt 在德国莱比锡大学创建了第一个心理学实验室,他和学生们对简单和复
杂反应时进行了一系列实验研究工作。

1885 年, Galton 在伦敦建立了一个“人体测量实验室”,并使用专门仪器测
定人们的动觉感以及对声和光的反应时,他的目的是发展所谓的心理测试,即通
过测量动作能力(包括拉和握力、动作速度和发声力的测定)和反应时来预测或
判断人的神经系统和智能水平。Galton 也是第一批使用统计学方法来分析人
的动作能力和反应时的心理学家之一。后来,他的学生还建立了确定测量信度
和效度、相关、因素分析等数学公式。

在这一时期,美国的一些学者也认识到对人的特质和能力进行客观评价的
重要性。例如,1890 年, Cattle 前往欧洲在温德特的实验室进行学习和研究。
在三年之中,他发表了一篇经典性论文《心与脑》,在论文中,反应时只是作为评

价人的智力和知觉间的个体差异的测试工具。后来, Cattle 又对人的知觉作了精确的测量, 并于 1892 年发表了又一篇经典性论文《关于知觉的微小差异》。到 20 世纪 20 年代后期, Cattle 已成为美国权威的心理学家。

19 世纪末和 20 世纪初, 在欧洲, 许多学者十分重视游戏的心理作用。例如, 德国的 Muths 指出, 游戏是一个儿童的生活准备。捷克的 Conenius 和瑞士的 Pestalozzi 都认为, 游戏能够促使儿童情绪和智力的发展。1898—1901 年, Gross 写了两本书, 即《动物游戏》和《人类游戏》, 他十分强调游戏与人发展的密切关系。

James 是 19 世纪美国心理学领域的杰出人物, 他倾向于从情绪方面来解释动作。1884—1885 年, 他和学生 Lange 提出情绪的詹姆士-兰格理论, 这一理论的核心内容是: 由环境激起的内脏活动实际上导致了我们所认为的情绪。例如, 按 James 的观点, 当我们面临着公开行动时, 我们先发抖、哆嗦和口吃, 而后对这种身体变化的感觉使我们感到焦虑。这一理论尽管引起了心理学家们的长期争议, 但它促进了当代理论和大量研究的产生。特别是这一理论为后来人们研究一般身体模式和面部表情奠定了基础。

到 19 世纪末, 一些独立的心理学分支出现, 如教育心理学、生理心理学, 学习和记忆研究以及临床心理学等, 然而, 很少有人将心理学应用于运动中。在当时, 关于运动的许多文章都是哲学方面的。

大多数早期的实验心理学家虽然都曾研究过动作, 但并未获得对动作学习和动作活动的深刻理解, 他们都集中于寻找客观的研究头脑、感觉和情绪的方法。

1898 年, 美国的 Triplett 曾研究了观众效应这一问题, 他研究了竞赛和非竞赛条件下自行车比赛的情况, 结果发现, 定速的比赛比非定速的比赛成绩要好得多。以后, 他又使用比较严格的实验室研究来证实自己的现场研究结果。其实验室研究发现, 当有人在场观看时, 被试的绕线活动水平提高。同时他也发现了绕线活动水平的个体差异, 他看到有 $1/4$ 的儿童受到竞赛情境的消极影响, 因为这些儿童在比赛的紧要关头需要“安静”。

Triplett 的研究被称为是第一个关于体育心理学的科学研究。不过, 在那时, 他并未考虑到要进行体育心理学的研究, 而似乎只是对社会促动现象感兴趣。但就研究方法而言, 可以说 Triplett 的研究方法(即将现场研究和严格的实验室结合起来)即使在今天也是非常具有现实意义的。

2. 运动心理学的萌芽时期

20 世纪初至第二次世界大战前是运动心理学的初创或萌芽时期。20 世纪前 20 年里, 已出现一些零散的运动心理学文章, 但文章的哲学味道较浓。例如, 1903 年, 美国的 Patrick 写了一篇“观众的社会心理学”文章; 德国的 Jusserand 于 1901 年写了一本《足球心理学》的教材。

在欧洲, 影响最大的要数现代奥林匹克创始人法国的 Coubertin 于 1913 年

所著的《运动心理学试论》，在书中，他指出运动是一种美的表达和使人能情绪平衡的更好的教育手段。1912年，德国人 Baoth 也写了一本书，题为《身体练习对意志和个性形成的影响》。

20世纪20年代，在美国和其他国家出现了一些比较有组织的运动心理学教学和研究计划。德国和苏联在那个时代的许多计划对后来的，甚至今天的研究工作产生了积极的推动作用。然而，美国的运动心理学研究工作在第一次世界大战期间基本停止。

从20世纪20年代早期到30年代，在德国出现了一些运动心理学教材，这些教材涉及从心理学的哲学问题到实践等较为广泛的内容。Schulte在1921年所著的《在练习、比赛和运动活动中提高成绩》一书是阐述优秀运动员心理准备的最早的著作之一。Klemm也撰写了两本书，即《身体练习心理学》和《动作学习》。

而在苏联，十月革命前别说运动心理学，就连心理科学也不存在。十月革命胜利后运动心理学才获得新生。特别要强调的是，世界上第一个体育教育体系的创始人列斯加夫特的关于体育心理学的思想即使到现在仍有意义，这种思想不仅在他的著作《学龄儿童体育教育指南》（内有专门章节“运动的心理学”）中有所体现，而且在《理论解剖学基础》和《家庭教育》及其他著作中都有论述。后来列斯加夫特讲习班改为国立体育教育学院，同时成立中央体育学院，并且在这两个学院中都设立了心理教研组，这些都为以后进行体育运动心理学的科学研究奠定了基础。

苏联运动心理学加扎姆加罗夫等人指出，第一批科学著作面世的日子就是体育与运动心理学世纪诞生之时。这第一批著作包括被称为苏联运动心理学之父的莫斯科体育学院教研组领导人鲁吉克教授所写的《肌肉工作对反射过程的影响》及尼基金所写的《在体育教育工作中提示和模仿的意义》。然而，最重要的是体育学院所做的一系列研究引起了人们对体育和运动心理学问题的兴趣。例如，普尼所做的关于乒乓球、滑雪及其他运动对运动员心理影响以及丘奇马疗夫关于学校体育课对学生智力以及自我控制能力的影响等研究。此外，1927年和1930年期间涅恰耶夫所著的《体育心理学》两次被出版发行。从1930年起，列宁格勒体育学院心理教研组开始研究体育与运动心理学问题。而且，自20世纪30年代中期，在莫斯科和列宁格勒体育学院，运动心理学已作为心理学课的内容给学生讲授，同时，“运动心理学”作为专门课程的第一个大纲也得以制定。

在苏联卫国战争时期（1941—1945年），所有心理学家，包括运动心理学都将注意力集中在苏联军队如何与德国法西斯侵略者斗争的问题上，主要研究恢复中枢和外周神经系统功能、恢复运动器官和恢复高级心理功能（思维、语言等）等科学途径。

1945年以后,许多体育学院心理和教育学教研组都开始对体育和运动心理学问题进行研究,且研究课题的内容范围也扩大了。

在美国,被称为美国运动心理学之父的 Griffith 自 1918 年开始研究影响篮球和橄榄球运动员的一些重要心理因素。1925 年,他和 Huff 建立了美国第一个运动研究实验室,以后几年中,主要从事运动意识的学习、技能活动和个性的研究,他们还设计了一些用来评定反应时、心理警觉、稳定性、肌肉协调能力和动觉等仪器。他们在研究时也常常将实验室研究与现场谈话结合使用。

Griffith 还于 1926 年和 1928 年相继出版了两本书,即《训练心理学》和《运动心理学》。他也给大学生上运动心理学课,还帮助研究生从事运动心理学的研究。除上述两本书外,Griffith 还发表了 40 多篇论文。总的来说,在美国,20 世纪 20 年代期间,真正对运动心理学研究有兴趣的人不多。

进入 20 世纪 30 年代后,有几个实验室在美国相继成立,学者们主要研究动作学习问题,例如,Lawther 和 Ragsdale 开始研究动作学习的概念问题。这一期间美国健康娱乐和体育协会还创办了一份杂志《研究季刊》。Miles 1931 年也研究了橄榄球运动员的反应时间。然而,在第二次世界大战前的几年里,运动心理学和动作学习的研究未能坚持下去。

20 世纪 20 年代,日本国家体育研究所成立了应用心理学研究分部,后来也产生了一些运动和身体活动心理学方面的论文。

3. 运动心理学的兴起和发展

第二次世界大战结束到 20 世纪 70 年代,由于知识的大量增加,许多国家都开始对运动心理学研究发生兴趣。在美国,人们继续研究动作学习问题,并开始招收和培养主要以动作学习研究为主的博士生。同时,也开始出现了一些研究竞技运动心理学方面的论文,如 Johnson 比较了橄榄球和摔跤运动员的情绪反应。

还有一些学者研究了运动和身体活动期间的应激反应。在美国,20 世纪 60 年代后期出现了一些研究动作学习和运动心理学方面的专著。然而,要注意的是,在 50 年代的美国,动作心理学(或叫动作学习)与运动心理学被看成是两门学科。在欧洲,运动心理学也受到人们进一步的研究,例如,在苏联,以普尼和鲁吉克为代表的一些运动心理学家重点研究运动员的意志和唤醒的调节。1952 年出现苏联心理学史上第一篇“运动心理学”的博士论文。以后几年中,一些运动心理学专著相继出版。1958 年出版了鲁吉克写的第一本体育学院用的心理学教科书,其中有运动心理学的专门章节。同时,1956 年苏联在列宁格勒召开第一次全国性运动心理学会议。

到了 20 世纪 60 年代初,由于运动员在重大比赛时常受到心理因素的影响而成绩下降的问题日益突出,苏联体育科学研究所开始重视运动心理学的理论和应用研究,并于 1963 年组建了运动心理学实验室,这个实验室的学者们做了

大量的研究工作,在当时可以说研究水平是相当高的,研究内容也比较广泛,包括意志的培养、个人项目的思维特点、心理调整方法、个性特征、心理状态与活动的有效性关系以及运动员的感知觉特点等。

1961年,民主德国的Kunath在莱比锡的德国体育学院组织成立了运动心理学研究所,他和同事们主要研究以下三个问题:①运动对个性发展的影响;②运动群体对运动员心理发展的作用;③运动心理学的研究方法。相比较而言,联邦德国当时运动心理学研究的影响很小,只是对运动员的个性进行了一些研究,其中,Newman于1952年撰写了《运动与人生》一书。

日本在二次大战后,一些体育工作者继续研究有关体育、身体活动和运动中的心理学问题。1952年,Matsui撰写了一本《体育心理学》,以后,他和其他的一些学者还在体育课中开设运动心理学这门课程。1960年,在日本体育基础学会中还成立体育心理学分会,同时,日本开始对优秀运动员进行赛前心理准备的系统研究,最初的研究是对150名全日本各个项目达到国家级水平的运动员进行研究,采用综合方法调查了运动员参加比赛的态度、情绪激动状态以及对自己心理和思想的评价等。另外,还研究Schulte的“自律训练”对手枪运动员的作用,这两项研究推动了日本学者后来对运动员心理准备的进一步研究。

20世纪60年代,运动心理学研究兴起和发展的一个最显著的特征是1965年在意大利罗马召开的第一次国际运动心理学大会。这个大会的召开主要是由意大利的Antonelli、法国的Bouet以及西班牙的Hombravella等人共同发起的。在这一年,国际运动心理学学会也开始成立,主席是Antonelli。

参加第一次国际运动心理学大会的代表来自16个国家,绝大多数是东欧和西欧等国家的运动心理学工作者。美国的代表共34名,但大多数是体育工作者,只有两名是有心理学学位的。日本的Matsude和Ohata是亚洲的代表,非洲无人参加。在这次会议中,共有一百多篇论文参与了交流,其中,美国的论文主要集中于弗洛伊德和新弗洛伊德学派的思想以及动作学习等方面;而欧洲国家的论文主要研究运动员心理品质的发展等问题。

这次会议对世界许多国家开始或进一步从事运动心理学的研究起到了巨大的推动作用,一些国家相继成立了国家性的运动心理学组织。美国于1966年成立了隶属于美国健康、娱乐和体育协会的北美运动和身体活动心理协会(简称NASPSPA),并于1967年在拉斯维加斯与美国健康、娱乐和体育协会一起召开了北美运动和身体活动心理学大会。直到1973年,这个协会才独立召开会议。值得一提的是,1968年北美运动和身体活动心理学协会在美国华盛顿组织召开第二次国际运动心理学会议,并于1979年创办了影响很大的《运动心理学杂志》(现改为《运动和锻炼心理学杂志》)。

加拿大于1969年在Willberg的组织 and 领导下成立了动作心理学习和运动