

体育心理学概论

编著：杨朝升
速建国
李立学



哈尔滨地图出版社

前 言

《体育心理学概论》是根据朱来朝编著的《现代体育心理学》，祝蓓里、季浏编写的《体育心理学》充实完善的。目的在于通过此书充实广大体育教师、教练员、体育心理健康咨询工作者的理论知识，尽而更好指导、引导广大学生运动员，体育爱好者参与各项训练和比赛。

该书详尽的阐述了感知觉、表象、想象、情感、意志等因素与体育运动的关系，并力图揭示其运动规律，说明这些因素在体育运动中的作用。这将促进体育爱好者、运动员、学生等群体更好地掌握体育知识、形成运动技能、提高运动成绩，并对青少年体育爱好者身心健身成长起着积极、有益的作用。

此书从社会心理、群体心理、观众心理的角度，为广大体育爱好者提供了“心理咨询”方面内容，将对广大体育爱好者精神文明的提高，心理状态的稳定起着积极的作用。

本书由杨朝升、逯建国、李立学编著，杨朝升统稿。在编写过程中得到哈尔滨体育学院副院长，教授朱志强，佳木斯大学体育学院院长、教授赵德龙的关心、指导，同时参考了有关专家的专著。我们一并致以谢意。

由于我们的写作水平有限，书中可能有许多不足之处，恳请读者指正。

编 著
2005.7

目 录

第一章 绪论	1
第一节 体育心理学研究的对象与任务	1
第二节 体育心理学的产生与发展	5
第二章 感知觉与体育运动	9
第一节 感知觉的概述	9
第二节 感知觉的分类和感知觉变化的规律	10
第三节 感知觉在运动技能形式中的作用	18
第三章 表象、想象、思维与体育运动	21
第一节 表象、想象与体育运动	21
第二节 思维语言与体育运动	28
第四章 体育运动中的注意	37
第一节 注意及其在体育运动中的作用	37
第二节 注意的种类及其机制	41
第三节 注意的特征	48
第五章 情感与体育运动	62
第一节 情感的概述	62
第二节 情感在体育训练中的意义	65
第六章 意志与体育运动	68
第一节 意志的概述	68
第二节 意志在体育教学、训练中的作用	74

第七章 兴趣与体育运动	78
第一节 兴趣的概述.....	78
第二节 兴趣在体育教学、训练中的作用.....	80
第八章 体育教学过程中的心理学问题	84
第一节 体育教学中学生学习动机之解析.....	84
第二节 学生领会和掌握运动知识的心理分析.....	88
第三节 运动技能形成过程中的心理分析.....	92
第九章 运动训练中的心理学问题	100
第一节 运动员身体训练的心理特点.....	101
第二节 运动员技术训练的心理特点.....	104
第三节 运动员战术训练的心理特点.....	112
第四节 关于运动员的心理训练.....	121
第十章 运动竞赛中的心理学问题	138
第一节 运动竞赛对学生和运动员心理上的作用.....	138
第二节 运动竞赛过程中的心理分析.....	139
第三节 运动员最佳竞技心理状态.....	145
第四节 外界运动员的影响.....	150
第五节 竞赛过程中对运动员行为的控制.....	162
第十一章 某些运动项目的心理特点	168
第一节 赛跑运动中的一般心理特征.....	168
第二节 球类运动中的心理特征.....	171
第三节 体操运动中的心理特征.....	185
第四节 游泳运动中的心理特征.....	188
第五节 武术运动中的心理特征.....	191
第十二章 教练员的心理	197
第一节 教练员的心理特点.....	197
第二节 教练员的领导类型及特点.....	200

第三节	教练员对运动员的心理指导.....	203
第十三章	体育活动与身心健康	209
第一节	心理健康概述.....	209
第二节	体育活动与身心健康.....	211
第十四章	体育教师心理	217
第一节	体育教师心理概述.....	217
第二节	体育教师的心理品质.....	224

第一章 绪论

体育心理学，即研究人在体育运动影响下心理活动规律的新兴科学。它是心理学的一个分支。现代世界体育界，尤其体育强国的科学研究，无不重视对体育心理学的探索与应用。研究认为：体育心理训练方法是否科学、有效，则是这门学科的重大研究课题。

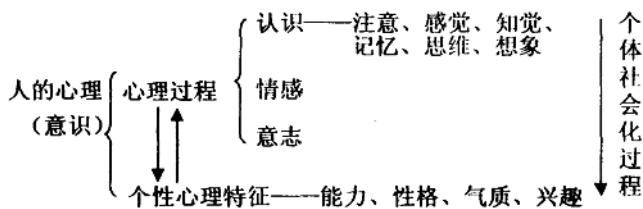
我们国家对体育心理学的研究起步较晚、认识不足、重视不够，为此应该首先认识体育心理学的研究对象、任务以及它的产生与发展。

第一节 体育心理学研究的对象与任务

一、体育心理学研究的对象

我们要想知道体育心理学研究的对象，首先应该了解心理学研究的对象。心理学是研究人的心理现象的科学。它的研究对象，就是人的心理现象发生与发展的规律。当然，心理现象不仅人有，动物也存在。这里主要介绍如何认识人的心理现象，人们的感受、回忆、思维、想象、激动、决心等，这些就是人们的心理现象，亦称为心理意识。

心理学可以从两方面研究人的心理现象，即心理过程与个性心理特征（图 1-1）。



心理过程：人们的认识、情感、意志都有其发生、发展和完成的过程，所以称为心理过程。例如，看到，听到，回忆，想到，在心理学中分别称为知觉、记忆和思维，通常称为“认识”；喜怒、哀乐、爱憎、激动等，在心理学中称为情感；在认识的基础上，在情感的激励下，下决心克服困难，自觉性实现为国争光目的的心理活动，在心理学中称为“意志”。

个性心理特征：一个人在心理活动中所表现出来的比较经常和稳定的特点，也就是人的精神面貌，称为个性心理特征。

人的心理是极其复杂的：人不仅可以感知、记忆各种客观事物，有感情、能运动，而且善于表达，即借助于词与语言来表达自己的愿望，抽象地思考问题和巩固自己的认识，并通过学习和交流接受人类所积累的知识、经验，从而形成极为丰富多彩的包括信仰、观点在内的主观世界，亦就是个体意识。人有了意识以后，就会对内外界环境产生越来越多的理解、情感与态度，并且可以觉察、调节与控制心理与行为，培养意志与性格，表现出个体能力，使自己成为现实中有个性的能动的主体。人的这些心理现象表现在各种活动之中。就拿我们上体育课与训练课来说，无论是教师还是学生，大家都有各自的心理现象。学生在上第一次课之前，心里可能在想：这门课能学到什么？老师的技术水平怎样？能不能从老师那里学几招？等等。于是浮想联翩，满怀期望。通过第一次课，听到了老师的讲解，看到了老师的教态、风度，尤其是示范动作等，从而

获得了知觉印象、感性认识。如果这个感性认识与自己设想、期望大体一致，就会感到心绪稳定或愉快，否则，就会感到别扭或心绪沮丧。如果是满意，学生继认真、勤奋、苦练，决心学好这门课。同样，体育教师在教学、训练中也表现出自己的心理特点。包括有教师上好课的自我激励和社会顾虑，有对课上气氛的知觉及对教学内容的思索、回忆、联想、灵感，对学生认真上课的喜悦，也有对学生注意力分散或骚动感到焦虑、反感等。并依此情况作出决定和解决的办法。

体育心理学研究的对象是人在体育运动中心理活动的规律。运动员在体育实践活动中之所以能够掌握并有效地完成各种娴熟的动作的技能，在比赛中创造优异的成绩，或者失败。最根本、最直接的内部动因，就是各种心理因素起作用。运动员的心理活动过程及规律是教练员直接看不见、摸不着的，甚至连运动员自己也不一定都清晰地把握它。所以有许多称它为神秘的“暗箱”（blackbox）。为了揭示这个奥秘，以促进人们，尤其是运动员心理健康发展，就有必要对它进行专门的、系统的、长期而科学的研究。

二、体育心理学研究的任务

任何一门科学都依据社会实践的要求给自己规定了任务。心理学、体育心理学也是如此。

体育心理学的基本任务：

体育心理学既要探索理论问题，也应该解决实际应用的问题，它兼有这两方面的任务。

1. 理论任务

心理学及其体育心理学有许多理论问题急待解决，其中最根本的理论任务是通过对自己对象的研究，不断深入地、系统地揭示心理、意识与外部世界及大脑的关系等。从而以最新的科学成果对辩证唯物主义的基本原理起到论证与充实的作用。列宁曾指出：“心理学提供的一些原理已使人们不得不拒绝主观主义而接受唯

物主义”。^①因此，心理学“应当构成认识论和辩证法知识领域”^②的一部分。据此充分说明心理学与哲学有着极其密切的关系。

哲学的根本问题是物质与意识、存在与思维的辩证关系的问题。辩证唯物主义者认为：世界是物质的；先有物质，后有人的感觉、精神，意识是物质世界的反映与大脑（也是物质）的产物。唯心主义者主张：意识不依赖于物质而存在，世界先有精神、意识，物质世界是精神、意识的“异存”或产物。在唯物主义中凡是承认意识一经产生或思想一旦反映外部世界的客观规律，就具有反作用于现实的能动作用，就是辩证唯物主义。而把思想、意识看作是消极、被动的脑的产物，则是机械唯物主义或通俗唯物主义的观点。哲学上的这些分歧不仅仅是认识问题，它是人们要不要按照自然科学与社会的客观规律去推动历史前进的问题。要论证并解决从物质到精神，又从精神到物质的理论问题，需要许多科学不断提供事实，心理学应该是首当其冲的。

2. 应用任务

人类能够改造旧世界，创造新世界，是因为人们能够在实践中不断地认识自然界和社会发展的客观规律，按其规律办事。人们，而特别是年轻一代，要使自己有更好的反映能力，并在各个实践活动领域发挥更大的效能，应该同时去认识、掌握和正确运用存在于自身上的各种规律。若完成这个任务，要求心理学通过对心理活动及其规律的揭示，去解决各个实践领域中凡是与人的心理活动密切关联的 ABC……问题，这就是心理学的应用任务。人们一定能够掌握、应用打开神秘“暗箱”的钥匙。

人的心理就其映象而言是主观存在的，但作为头脑反映现实的机能及其活动过程又是客观存在的，因而是有规可循的。心理学所揭示的许多规律往往具有广泛的应用价值。心理学家研究证明：红色强光可以使人在黑暗中的微光视觉能力提高 2—3 倍，正确运用同一感受系统的相互作用的规律，在军事上采取相应措施可以提高飞行员夜间起飞后的视觉敏锐度与作战能力；在工业上可以通过

改善照明提高夜班工人观察仪表及工作环境的感受能力与劳动效率。体育教学与训练实践表明：利用运动员的错觉可以消除心理障碍，提高教学、训练的效果。

现代体育心理的应用是极为广泛的、有效的。它可以应用于各个运动项目的运动员训练、比赛、恢复期的指导与心理训练？应用于教练员、裁判员的心理研究工作；应用于选材工作；应用于科学研究等等。

第二节 体育心理学的产生与发展

体育心理学的产生与不断成熟，标志着心理学的发展已经深入体育科学领域。同时，体育心理学是随着体育运动的产生而产生的，随着体育运动的发展而发展的。

一、体育心理学的产生

心理学专家艾宾浩斯说：“心理学有一个长久的过程，但只有一个短期的历史。”体育心理学也是如此。通过世界体育史及中国体育史的研究发现：在文明古老的中国、希腊、埃及等，随着科学文化的发展，促进了经济的繁荣。于是健身体育、军事体育、心理战术随之萌芽、产生。

《淮南子》中有云：“……故当舜之时，有苗不服，于是舜修政偃兵，执干戚而舞之。”意即舜与苗部落经过长期武装冲突，有苗始终不服。后来舜改变征服方式。一方面修明政治，一方面让他的兵操干（盾牌），举起戚（斧），跳起带有征战形式的武装舞蹈，以此感化和威胁有苗。用这种方式征服对方，实为心理战术之萌芽。

青海省大通县上孙家寨，发掘出了一个新石器时代舞蹈纹盆。在陶盆内壁，画有三组舞人的形象，他们手拉着手，整齐协调地翩翩起舞。由此说明，原始社会以舞蹈形式出现的身体活动，不仅能使人们心情愉快，而且也有助于身心健康。

我国古代，有些舞蹈活动，始终被人用于锻炼身体，学校也用它陶冶学生的情操，促进学生身体心理健康。

由上述得知，中华民族的祖先，在促进身心健康的发展方面，曾以自己的智慧，创造出中国古老的体育。同时，也随着体育的兴起而产生了体育心理活动。

现代体育运动的发展，促使体育心理学的产生和发展。1986年的第一届现代奥林匹克运动会的举办，促使现代体育运动的突飞猛进。由于竞技体育风靡全球，促进了各国对体育运动的科学研究，人们在运用教育科学的知识解决体育运动训练、比赛中发现的问题的同时，也运用生物学、生理学、实验心理学等科学技术知识去探索问题，寻找答案。

“运动心理学”这个概念，首先在现代奥运会创始人皮埃尔·德·顾拜旦（法国人）的文章中提出。1913年由国际奥运会组织在洛桑召开了第一次专门的运动心理学会议，从此，体育心理学开始了它的发展。

二、体育心理学的发展

第二次世界大战之后，由于国际体育项目比赛的频繁和奥运会的推动，体育心理学成了教练员、运动员解决训练、比赛中出现问题的不可缺少的良师。六十年代以后，苏联、欧美、日本等各国加强了对体育心理学的研究，发展十分迅速，论文、书籍大量问世。根据意大利运动医学联盟的倡议，1965年4月在罗马举行了第一届国际运动心理学会议，正式成立了国际运动心理学会，选出常设机构，规定每四年左右召开一次学术交流大会。1970年起，国际运动心理学会正式出版了《国际运动心理学杂志》（每年一卷计三期）。此杂志的创刊发行，促进了体育心理学的研究与发展。

当前，世界体育强国以美国、加拿大、联邦德国、日本等体育心理学的研究成果最为显著。因为他们都非常重视心理研究工作、心理训练工作，他们在人力、物力、财力都有很大的投入。

美国：1981年我国访问学者访问了一个州立大学，此学校有

完整的心理训练设备。他们的一些心理训练方法也是比较先进的：通过现代仪器来反映运动员的心理状态，如心率的变化，脑电的变化，他们还可以通过磁场、光反应，让运动员自己了解自己。例如，他们在对射箭运动员的心理训练中，利用脑电、肌电、心率同步原理，找出最佳发射时机，通过不断地反馈心理训练，不断地稳定心理、矫正动作，找出最佳电动机，提高发射效率。

另外，他们对教练员在重大比赛之前，都要进行集训。集训时，心理学课是不可缺少的。他们经常请一些知名心理学专家讲课，用以指导训练、比赛。

加拿大：1982年哈利特博士来华讲学时，主要介绍了他们国家搞冬季项目的心理训练。例如：花样滑雪的世界冠军丝特丹，他父亲是一个心理学家，专门给他进行心理训练，通过几年的训练，终于夺得了世界冠军。加拿大十分重视心理训练。

日本：二十三届奥运会体操个人全能冠军具志坚，他在做动作之前，口中念念有词，而且在长期的心理训练中形成了比较稳定的情绪状态，这对他的成功是十分重要的。近几年日本十分重视心理训练的工作及科学研究工作。

联邦德国：这个国家的各个运动项目都十分重视心理训练工作。他们的体育学院都设有专门的心理训练室。运动员在心理训练室，利用固定的音响，进行音响刺激。当然这种音响刺激有不同的目的，不同的作用。运动员在各种的音响刺激下，进行手脚的操作，要求动作准确而且有一定的数量。那么就可以知道在各种干扰情况下的操作水平。然后通过训练，提高抗干扰能力。他们的心理训练设备是很先进的，有电脑系统，能测出各方面的状态指标，这样就使科学训练有了依据。

苏联和东欧一些国家，他们的心理训练从小抓起。根据年龄的不同时期进行有计划的训练，这样就不是头痛医头，脚痛医脚，发现了问题再去解决，那是消极的，被动的。从小培养孩子们的心理素质，适应各种各样的比赛，这是积极的、有效的。

香港也很重视心理训练，他们不惜一切代价，购买最先进的设备。

体育心理学在中国可以说萌芽最早，研究和缓发展缓慢。从五十年代末北京体育学院等高等体育院系陆续开设了体育心理学课程。1979年成立了中国心理学会体育运动心理学专业委员会，1980年成立了中国体育科学学会运动心理学会。1982年起上述两个组织创刊了《运动心理学通讯》（内部季刊）。

当前，体育心理研究队伍也正在逐步扩大。如上海、江苏、广东都培养这方面的研究人员。虽然条件比较困难，但也取得了很大的成绩。

六运会，国家体委组织了全国性的测试，对运动员进行心理咨询和心理品质的调查研究，测试了800余人，现场咨询200多人，跟踪咨询47人，进行咨询的运动员在六运会上都取得了较好的成绩。六运会心理研究的论文获得了国家体委三等奖。

我国广大的教练员、运动员、体育教师、体育工作者以及高等体育院系的学生都十分重视体育心理学的学习、研究、运用，这意味着我国体育心理学的发展将会进入一个崭新的时代。将来不久，在研究少年儿童的心理特点、心理选材、心理训练等课题中定会卓见成效，推动我国体育现代化的深入与发展。

第二章 感知觉与体育运动

第一节 感知觉的概述

一、感觉的概念

感觉是人脑对直接作用于感觉器官的客观事物的个别属性的反映。人们接触周围的客观世界，看到的颜色，听到的声音，嗅到的气味，尝到的味道，摸到的软硬，这就是感觉。感觉不仅反映外界事物的个别属性（颜色、气味、声音、味道、冷热、软硬、光滑、粗糙等等），而且也反映有机体本身的活动（躯体的运动和位置、内部器官的状况）。例如，感觉饥饿、饱胀、四肢出伸等。

二、知觉的概念

知觉是人脑对直接作用于感觉器官的客观事物整体的反映。例如，看见教师在运动场上做示范动作，听到老师讲解动作要领的声音，这就是知觉。当客观事物直接作用于各种感觉器官时，人脑中便产生这些事物的外部的整体形象，即是知觉过程。知觉就是对构成事物的各种属性，各个部分及其相互关系的综合反映。

三、感觉和知觉的关系

感觉和知觉既有联系又有区别（见表 2-1）。它们的联系是：知觉以感觉为基础，对事物的个别属性的感觉越丰富，对事物的知觉就越完整、越正确。它们的区别是：感觉只反映事物的个别属性，知觉反映事物的整体。事物的个别属性和事物的整体是不可分的，在实际生活中，人们很少产生单纯的感觉，而总是以知觉的形

式直接反映客观事物。因为感觉和知觉的关系是这样十分密切。所以人们通常把感觉和知觉合称为感知觉。

感知觉的生理机制：感觉和知觉是由于客观事物作用于分析器，引起分析器的分析综合活动而产生的。感觉是以当前具体事物的个别属性为刺激物，直接作用于某个单一分析器，在脑中进行分析综合的结果；知觉则是多种分析器对复合刺激物进行分析综合的结果。

第二节 感知觉的分类和感知觉变化的规律

一、感觉、知觉的分类

(一) 感觉的分类

不同的刺激物作用于它相适应的分析器便产生不同的种类的感觉（见表 2-2）。感觉可分为两大类：

关系 类别	区 别	联 系
感觉	1. 反映事物的个别属性 2. 是最简单的认知过程 3. 是单一分析器活动的结果	1. 刺激物直接作用于感觉器官，是产生感觉与知觉的最基本的特征
知觉	1. 反映事物的整体和外在联系 2. 是较复杂的认知过程 3. 是多个分析器活动的结果	2. 事物的个别属性和整体密不可分，感觉和知觉也密不可分 3. 感觉是知觉基础，知觉是感觉深化

1. 外部感觉，即接受外部刺激，通过外部分析器的活动，反映外界事物个别属性的感觉，外部感觉有视觉、听觉、嗅觉、味觉、皮肤觉（包括触压觉、温度觉、痛觉）等。

2. 内部感觉，即接受内部刺激，通过内部分析器的活动，反

映身体的运动位置，内部器官的状况的感觉。内部感觉有运动觉、平衡觉、机体觉等。

(二) 知觉的分类

知觉是各种分析器协同活动的产物，根据起主导作用的分析器的不同，可把知觉分为：视知觉、听知觉、味知觉、嗅知觉、触知觉等等。如果有两种分析器同时在知觉过程中起主导作用，例如，看话剧、电视等，称为视—听知觉。

根据视觉对象的空间特性、时间特性和运动特性，知觉可划分为：

1. 空间知觉

空间知觉是物体的空间特性（物体的形状、大小、远近、方位等）的反映。空间知觉包括形状知觉、大小知觉、距离知觉、立体知觉和方位知觉等。

空间知觉一般通过多种感观的协同活动而实现。如对物体形

表 2-2 各种感觉的适应刺激及分析器一览表

	刺激物	分析器		
		感受器	传导神经	大脑皮质部位
视觉	400-760 毫微米 的电磁波	视网膜上的 视椎细胞和视杆 细胞	视感觉神经	枕叶的视觉中枢
听觉	16-20000 次/秒 的音波	内耳蜗内的 科蒂氏器官	听感觉神经	颞叶的听觉中枢
味觉	能溶于水或唾 液的有味道 的物质	分布在舌 咽表面的 味蕾	味感觉神经	颞叶的味觉中枢
皮肤觉	物体的机械温 度特性	皮肤表面 和外粘膜 上的各种 专门感受 器—触、冷 热、痛各点	肤感觉神经	皮技上的有关代 表点与皮下中 枢有关部分

	嗅觉	有气味的物质微粒	鼻腔上部的嗅觉细胞	嗅感觉神经	颞叶的嗅觉中枢
	运动觉	肌肉收缩的程度和四肢位置的变化	肌肉、筋膜、关节中的专门感受器	运动感觉神经	颞叶的中央前回
	平衡觉	人体位置所发生的重力方向的变化	内耳部分的前庭和三个半规管	平衡感觉神经	颞叶的平衡中枢
	机体觉	有机体内部各器官、各系统的活动的变化	食道、胃、肠、血管、肺等内脏壁上的神经末梢	机体感觉神经	皮下中枢（下丘脑）与皮质上的代表点

状的知觉靠视觉、运动觉、触压觉等协同活动获得的。

2. 时间知觉

时间知觉是对客观现象的延续性和顺序性的反映。如对一分钟、一小时等的知觉是对时间的延续性的反映。对每天第一节课至第六节课的知觉是对现象的顺序性的反映。

人总是通过一些衡量时间的媒介来反映时间的。这些媒介概括起来有两种：①自然界的周期性现象（如太阳的升落、昼夜交替、月盈月缺、季节变化等）和精确的计时工具（钟表和日历）；②机体内有节律的生理活动（脉搏的跳动、呼吸的节奏、感到饥饿等）都可以作为估计时间的依据。有机体的节律性生理活动能起计时的作用，这就是通常所说的“生物钟”现象。

人所从事的活动内容，人的情绪状态和兴趣，也往往影响着人对时间长短的知觉，使之对时间估计过长或过短。例如，对讲课的内容很感兴趣，一节课很快就过去了；而无心上学的学生，上一节课也总觉得时间很长。

3. 运动知觉

运动知觉是对当前物体或动作的空间移动和移动速度的反