



高职高专规划教材

Y  
U  
N  
D  
O  
N  
G  
X  
I  
N  
L  
I  
X  
U  
E

# 运动心理学

主 编 胡桂英

副主编 胡 斌 庄燕菲 徐晓燕



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS  
浙江大学出版社

高职高专规划教材

# 运动心理学

主 编 胡桂英

副主编 胡 斌 庄燕菲 徐晓燕

浙江大學出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

运动心理学/胡桂英主编. —杭州:浙江大学出版社,  
2008.10

ISBN 978-7-308-06261-9

I. 运... II. 胡... III. 体育心理学—高等学校:技术学  
校—教材 IV. G804.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 154365 号

## 运动心理学

主 编 胡桂英

副主编 胡 斌 庄燕菲 徐晓燕

---

责任编辑 石国华  
封面设计 刘依群  
出版发行 浙江大学出版社  
(杭州浙大路 38 号 邮政编码 310027)  
(网址: <http://www.zjupress.com>  
<http://www.press.zju.edu.cn>)  
排 版 星云光电图文制作工作室  
印 刷 浙江良渚印刷厂  
开 本 787mm×960mm 1/16  
印 张 15.25  
字 数 290 千  
版 次 2008 年 10 月第 1 版 2008 年 10 月第 1 次印刷  
书 号 ISBN 978-7-308-06261-9  
定 价 25.00 元

---

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行部邮购电话 (0571)88925591

# 序

2008年北京奥运会在即,我们从来没有像现在这样感到备战大赛的心理准备是如此重要。它的重要性,不仅来自教练员运动员的迫切需求和各级领导的高度重视,还来自媒体的宣传和公众的期待。可以预见,越是接近大赛,心理准备就愈加重要,而我们则常常感到心有余而力不足;运动心理学工作者的数量不多,无法完全满足每支参赛队的需要;运动心理学工作者的经验不够,无法完全满足教练员和运动员解决实际问题的渴望。解决上述问题的一个方法是,通过长期的、系统的教育,帮助运动员系统掌握运动心理学的知识体系,进而衍生自己解决问题的机制。胡桂英等老师编写的《运动心理学》教材及相应的课程体系,就是向这一方向努力的积极尝试。

《运动心理学》一书是为浙江体育职业技术学院学生及其他同类学生编写的一本高职教材。统观这本教材,觉得它有如下优点:

第一,该教材呈现的资料比较新,是在综合最新教材和最新研究的基础上编纂而成的。

第二,该教材的结构安排紧密贴近运动训练过程,贴近运动员和教练员的实践。运动训练过程可分为选材、训练和比赛三大环节,该教材的体系安排也分为这三大部分,使教师和学生双方都能结合运动实践进行教和学。

第三,该教材内容安排较为紧凑、实例比较丰富、形式比较生动。各章开始部分的引导性问题和关键词,有利于吸引学生的兴趣和注意;各章中间部分安排了拓展阅读资料,有利于学生开放性地思考相关内容;各章结束部分安排的小结和思考题,有利于学生的课后自学。

总之,该教材特别注意了竞技体育、运动训练、体育教育和社会体育等专业高职学生的特点和需要,较为清晰地表述了运动心理学理论和实践的核心内容。有充分理由相信,教练员、运动员及体育管理工作将会从这本教材中受益。



北京体育大学教育学博士、哲学博士  
2008年6月16日

# 前 言

《运动心理学》是体育类专业的基础核心课程。不管是服务于竞技体育、学校体育还是群众体育的运动员、教练员、体育教师或社会体育指导员,都必须了解人们在体育运动中的心理现象和心理特点,把握运动心理发展的规律。

浙江体育职业技术学院是一所培养高、精、尖竞技体育人才,具有宽泛的现代科技、文化知识与体育技能,能为体育、教育事业和社会经济发展服务的实用人才的高等职业院校。目前学院设有竞技体育、运动训练、体育教育、社会体育、体育服务与管理五个专业。

当捧着普通高等院校的《运动心理学》本科教材为我们学生授课的第一天起,就萌生了一个强烈的愿望——编一本既符合高职层次课程教学特点,又符合我们学生实际的教材。高职课程教学的突出特点是理论够用,强调实践,而运动心理学又是一门应用科学,是研究人在体育运动中的心理活动特点及其规律的科学,是体育科学和心理科学相结合的产物,具有较强的理论性和实践性。

本教材按照高职教育“必须、够用”的理论教学原则,以及专业人才培养目标和岗位能力需求,设计了由选材心理、训练心理和比赛心理三大模块构成的运动心理学课程理论教学内容,并编排了运动心理学实验和运动心理学量表的实践教学内容。教材内容体系清晰,富有创新,重视实践教学环节,符合高职体育类专业教学特点。

全书分五编,共12章。第一编绪论共1章,简要介绍了运动心理学学科的概貌。第二编选材心理共2章,探讨了运动员的智力特点和人格特征。第三编训练心理共4章,介绍了运动动机的有关理论及其在实践中的应用,分析了运动技能的学习过程,详细论述了放松训练、系统脱敏训练、生物反馈训练、模拟训练、表象训练、合理情绪训练和暗示训练等心理技能训练的方法,概述了运动中的团体凝聚力和领导行为。第四编比赛心理共4章,介绍了注意、唤醒、焦虑和运动表现的关系,重点论及了注意技能的训练方法和应激控制技术,阐述了比赛的心理准备和比赛最佳状态的调节方法,并对竞赛中的观众效应、主场效应、攻击性行为等社会心理问题作了论述。第五编实验(实训)共1章,重点介绍了10个常见的运动心理学实验和8个常用的运动心理学量表,这一编内容可以结合前面四编中的相关内容进行实验教学,也可以结合相关的主题进行问卷调查,培养学生理论联系实际的综合运用能力。

每章的开始向学生呈现了学习目标和关键词,每章的结尾列出了本章小结和思考题,每章的文中设有“动一动”的操作内容和“拓展阅读”的知识补充。教材内容深入浅出,形式生动活泼。

感谢学院各部门领导对运动心理学教材和课程建设的重视。2007年3月《运动心理学》课程被列为学院首批重点建设课程,2008年4月《运动心理学》课程获“院级精品课程”荣誉称号,2008年6月《运动心理学》课程获“省级精品课程”荣誉称号。

在2008这个具有历史意义的年份里,这本高职体育专业《运动心理学》教材的问世带给我们些许欣喜,但愿能为从事体育运动的学子们尽一份我们的力量。

参加本书编写的作者有:胡桂英(第一章、第五章、第九章、第十章、第十一章、第十二章),胡斌(第二章、第三章、第八章),庄燕菲(第四章、第六章、第十二章),徐晓燕(第七章),全书由浙江体育职业技术学院的胡桂英老师统稿。感谢北京体育大学张力为教授审阅本书,并提出宝贵修改意见。

由于我们才疏学浅,错误在所难免,恳请各位读者、专家批评指正。本书引用了很多学者、专家的观点,在此一并表示我们最诚挚的谢意!

编 者

2008年6月29日

# 目 录

## 第一编 绪论

第一章 运动心理学概述 .....	3
第一节 什么是运动心理学 .....	4
一、运动心理学的研究对象 .....	4
二、运动心理学的研究领域 .....	4
第二节 运动心理学的发展 .....	5
一、国际运动心理学发展简史 .....	5
二、中国运动心理学发展简史 .....	9
三、运动心理学的发展趋势 .....	11

## 第二编 选材心理

第二章 运动员的智力 .....	17
第一节 智力概述 .....	18
一、什么是智力 .....	18
二、智力的理论 .....	19
三、智力测验 .....	23
第二节 运动员的智力特征 .....	26
一、运动员的一般智力研究 .....	26
二、运动员具有专门的特殊智力 .....	28
第三节 运动员的思维能力 .....	29
一、操作思维 .....	29
二、运动预测 .....	31
三、运动直觉 .....	32
四、创造性思维 .....	33

<b>第三章 运动员的人格</b> .....	37
<b>第一节 人格概述</b> .....	38
一、什么是人格 .....	38
二、人格的理论 .....	38
三、人格的形成 .....	41
<b>第二节 运动员的人格特征</b> .....	46
一、运动员人格的差异研究 .....	46
二、优秀运动员的心理图象 .....	48

### 第三编 训练心理

<b>第四章 运动动机</b> .....	55
<b>第一节 动机概述</b> .....	56
一、什么是动机 .....	56
二、动机的种类 .....	57
三、动机强度与行为效率 .....	60
<b>第二节 动机的强化理论和应用</b> .....	61
一、动机的强化理论 .....	61
二、合理运用强化手段 .....	62
<b>第三节 需要层次理论和应用</b> .....	62
一、需要层次理论 .....	62
二、满足运动员的需要 .....	64
<b>第四节 目标定向理论和应用</b> .....	66
一、目标定向理论 .....	66
二、目标设置 .....	67
<b>第五节 自我效能理论和应用</b> .....	70
一、自我效能理论 .....	70
二、自信心训练 .....	73
<b>第五章 运动技能学习</b> .....	77
<b>第一节 运动技能概述</b> .....	78
一、什么是运动技能 .....	78
二、运动技能的分类 .....	78



---

第二节 运动技能学习的过程 .....	81
一、运动技能学习的阶段 .....	81
二、运动技能学习过程的变化特征 .....	82
三、运动技能学习的理论 .....	83
第三节 运动技能学习的途径 .....	85
一、练习和练习曲线 .....	85
二、练习过程的一般趋势 .....	86
三、有效练习的条件 .....	89
第四节 运动技能的迁移 .....	92
一、什么是技能迁移 .....	92
二、技能迁移的测量 .....	93
三、技能迁移的原因 .....	95
四、技能迁移的原则 .....	96
<b>第六章 心理技能训练 .....</b>	<b>99</b>
第一节 心理技能训练概述 .....	100
一、什么是心理技能训练 .....	100
二、心理技能训练的原则 .....	100
三、心理技能训练的实施阶段 .....	101
四、心理技能训练的理论基础 .....	102
第二节 基于行为理论的心理技能训练方法 .....	103
一、放松训练 .....	103
二、系统脱敏训练 .....	107
三、生物反馈训练 .....	108
四、模拟训练 .....	109
第三节 基于认知理论的心理技能训练方法 .....	111
一、表象训练 .....	111
二、合理情绪训练 .....	115
三、暗示训练 .....	118
<b>第七章 运动中的团体凝聚力和领导行为 .....</b>	<b>122</b>
第一节 运动中的团体凝聚力 .....	123
一、团体凝聚力概述 .....	123
二、影响团体凝聚力的因素 .....	125
三、团体凝聚力与运动成绩的关系 .....	127

第二节 运动中的领导行为·····	128
一、领导概述·····	128
二、影响教练员领导行为的因素·····	131
三、教练员的影响力·····	134
<b>第四编 比赛心理</b>	
<b>第八章 运动中的注意</b> ·····	139
第一节 注意概述·····	140
一、什么是注意·····	140
二、注意的功能·····	140
三、注意的品质·····	142
第二节 注意与运动表现·····	144
一、注意方式和运动表现·····	144
二、选择性注意和运动表现·····	147
三、分配性注意和运动表现·····	149
四、警觉警戒和运动表现·····	150
第三节 注意技能训练·····	151
一、注意选择的训练·····	151
二、注意集中的训练·····	152
三、注意转移的训练·····	154
四、注意分配的训练·····	154
<b>第九章 运动中的应激、唤醒与焦虑</b> ·····	156
第一节 应 激·····	157
一、什么是应激·····	157
二、应对方式·····	160
三、应激控制技术·····	162
第二节 唤醒水平与运动表现·····	164
一、什么是唤醒·····	164
二、唤醒的测量·····	165
三、唤醒水平与运动表现的关系·····	165
第三节 焦虑与运动表现·····	168
一、焦虑和竞赛焦虑·····	168

---

二、焦虑的分类 .....	169
三、焦虑的测量 .....	169
四、焦虑和运动表现的关系 .....	170
<b>第十章 比赛的心理准备和比赛状态调节</b> .....	<b>174</b>
<b>第一节 比赛的心理准备</b> .....	<b>175</b>
一、制订比赛方案 .....	175
二、合理的参赛角色定位 .....	177
三、良好的比赛心理定向 .....	178
<b>第二节 比赛状态的调节方法</b> .....	<b>179</b>
一、呼吸调节 .....	180
二、活动调节 .....	180
三、表情调节 .....	180
四、宣泄调节 .....	181
五、表象调节 .....	181
六、暗示调节 .....	182
七、转移调节 .....	184
八、音乐调节 .....	184
九、颜色调节 .....	184
<b>第十一章 比赛中的社会心理</b> .....	<b>187</b>
<b>第一节 观众效应</b> .....	<b>188</b>
一、观众效应和社会促进 .....	188
二、社会促进作用的机制 .....	189
三、影响观众效应的因素 .....	190
<b>第二节 主场优势</b> .....	<b>192</b>
一、什么是主场优势 .....	192
二、影响主场优势的因素 .....	193
<b>第三节 运动中的攻击性行为</b> .....	<b>197</b>
一、什么是攻击性行为 .....	197
二、攻击性行为的分类 .....	198
三、攻击性行为产生的原因 .....	199
四、与攻击性行为有关的因素 .....	201
五、减少运动员攻击性行为的策略 .....	203

## 第五编 实验(实训)

第十二章 运动心理实验和心理量表 .....	207
第一节 运动心理学实验指导 .....	207
实验 1 简单反应时实验 .....	207
实验 2 选择反应时实验 .....	208
实验 3 辨别反应时实验 .....	209
实验 4 操作思维测验 .....	210
实验 5 棒框仪测验 .....	211
实验 6 脚踏频率实验 .....	212
实验 7 运动技能学习实验 .....	213
实验 8 运动技能交叉迁移实验 .....	214
实验 9 注意分配实验 .....	215
实验 10 动作稳定性实验 .....	217
第二节 运动心理学常用量表 .....	217
量表 1 气质类型测验 .....	217
量表 2 内外向人格测验 .....	220
量表 3 竞技动机量表 .....	222
量表 4 运动表象问卷 .....	224
量表 5 运动竞赛焦虑测验(SCAT) .....	226
量表 6 竞赛状态焦虑问卷-2(CSAI-2) .....	227
量表 7 比赛失误应对方式问卷 .....	228
量表 8 运动员疲劳问卷 .....	229
参考文献 .....	231

# 第一编 绪论

---

绪论编共 1 章。本章简要介绍了运动心理学这门学科的研究对象、研究领域,以及国际运动心理学和中国运动心理学的发展简史,分析了运动心理学的发展趋势,以期帮助读者了解运动心理学学科的概貌。



# 第一章 运动心理学概述

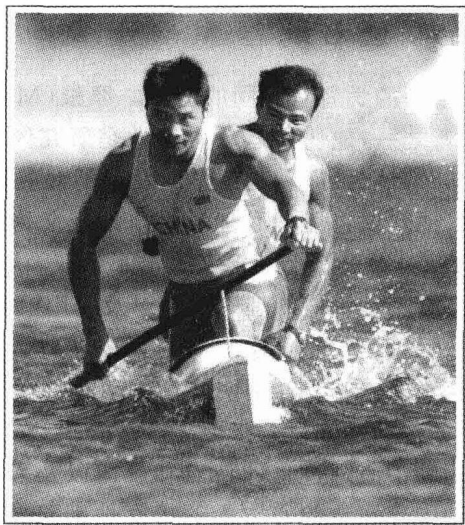


图 1-1 体育运动魅力无穷

体育意味着冒险,为自己抑或为他人;  
体育是挑战,是拼搏,但也有休闲;  
体育属于全世界,无论是参与者还是观众,谁也无法抵挡它的诱惑与魅力。

——布拉什(Brasch,1970)

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、母科学心理科学、体育科学以及相关学科的发展。

通过本章的学习,你将能够回答以下问题:

1. 什么是运动心理学?
2. 运动心理学涵盖哪三大领域的研究?
3. 国际运动心理学发展史上的标志性事件有哪些?
4. 中国运动心理学的发展简史?
5. 运动心理学未来的发展趋势是什么?

**关键词:**

运动心理学;竞技运动;体育教育;大众健身;国际运动心理学会;特里普利特;格里菲斯;国际运动心理学杂志;中国运动心理学会

## 第一节 什么是运动心理学

### 一、运动心理学的研究对象

什么是运动心理学？不同的学者有不同的定义。摩根(Morgan,1972)是早期尝试给运动心理学下定义的学者之一,他认为运动心理学是研究体育活动的心理学基础的学科。马腾斯(Martens,1980)认为,运动心理学的发展不太成熟,因而无需过多地为自身的定义问题而费心,所以他建议将运动心理学简单地定义为运动心理学家所从事的工作。迪什曼(Dishman,1983)对马腾斯的定义提出了异议,认为这一定义曲解了运动心理学这一职业,会阻碍具有实际价值的理论研究以及应用模式的发展。

我国学者比较一致地认为,运动心理学是研究人在体育运动中心理活动的特点及其规律的科学。它是心理学的分支学科,阐明体育运动的心理学基础。

运动心理学的主要任务包括(马启伟、张力为,1996):

第一,研究人在体育运动中心理过程的特点和规律以及人的个性差异与体育运动的关系。例如,在体育活动中存在自信心方面的男女性别差异吗?哪些因素会影响人们参加体育活动的动机?

第二,研究体育运动对人的心理过程和个性特征产生的短期和长期影响。例如,有氧训练对人的焦虑水平有哪些短期效应和长期影响?长期的运动训练会促进或改变运动员的个性吗?体育活动会加强残疾人在生活中的独立性和自信心吗?

第三,研究掌握运动知识、形成运动技能、进行技能训练的心理学规律。例如,如何克服运动技能形成过程中的高原现象?如何利用迁移规律更快地掌握运动技能?哪些影响运动技能掌握和提高的重要心理因素更多地受遗传制约?

第四,研究运动竞赛中人的心理状态问题。例如,比赛中的最佳唤醒水平是什么?如何在比赛中达到最佳唤醒水平?如何区分和评定运动员的心理负荷和心理疲劳?在比赛的关键时刻优秀运动员运动操作的注意中心是什么?

### 二、运动心理学的研究领域

运动心理学的研究涵盖竞技运动、体育教育和大众健身三大领域。

#### (一) 竞技运动领域

竞技运动领域的运动心理学研究主要是围绕运动员的心理评定、心理选材、心理训练和心理咨询等工作进行的。

运动训练过程是从选拔运动员开始的,运动员的选拔内容必须包括心理因素。心理选材要根据运动心理学的原理,借助于可靠有效的心理测试、心理实验等手段,按照



各专项的心理特征,为教练员提供长期预测的信息,以便从训练的起点就开始实行最优化的训练。心理选材研究的主要问题是确定在什么时间、用什么指标进行心理选材。

心理训练和心理咨询的目的有二:一是帮助运动员以最有效的方式掌握和表现运动技能,最大限度地发挥自己的运动才能;二是帮助运动员不断完善自己的人格,以更加积极的方式去应对运动生涯中和运动生涯后的各种挑战。运动员心理训练和心理咨询涉及的主要问题有动机、自信、情绪控制、注意控制以及人际交往等。

### (二) 体育教育领域

体育教育领域的运动心理学研究主要是围绕如何帮助学生掌握运动技能和增进心理健康这两个问题进行的。掌握运动技能和增进心理健康,是人们适应社会变化和发展生存能力的必要条件。

学校体育教育有着重要的心理建设功能,表现在:

第一,诱发运动兴趣,培养锻炼习惯。学校体育课和课外活动引导学生在运动活动中享受人际交往的乐趣和肌肉运动的乐趣,培养锻炼的需要,形成健康的生活方式。

第二,欣赏体育文化,享受身体活动。

第三,发展健康人格,增强社会适应能力。体育活动帮助学生体验竞争中的合作和合作中的竞争,体验制订和遵守游戏规则的重要性,体验吃苦耐劳、坚忍不拔、顽强奋斗、不懈努力的拼搏过程。

### (三) 大众健身领域

大众健身领域的运动心理学研究主要是围绕参加体育锻炼的动机和体育锻炼与心理健康的关系这两方面进行的。前者涉及参与或退出体育锻炼的原因和影响体育锻炼动机的因素;后者涉及体育锻炼对心理状态的影响,对患者心理疾病的治疗作用,以及体育锻炼促进心理健康的机制等内容。

## 第二节 运动心理学的发展

### 一、国际运动心理学发展简史

艾宾浩斯(Hermann Ebbinghaus, 1850—1909)对心理学的发展有一句精辟的评价:“心理学有一长期的过去,但只有短暂的历史。”心理学思想源远流长,对心理学问题的探讨可追溯至古代中国及古希腊的哲学家,如孔子、老子、孟子、亚里士多德等。但心理学作为一门学科从哲学中脱胎出来只不过一百多年的历史,其诞生标志是冯特(Wilhelm 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。

在运动心理学作为一门独立学科之前的很长时间,人们就已经在思考和探讨体育