

高等学校教材



普通高等教育“十一五”国家级规划教材

# 运动心理学

张力为 毛志雄 主编

*Sports*



高等教育出版社



普通高等教育“十一五”国家级规划教材

# 运动心理学

张力为 毛志雄 主编

高等教育出版社

## 内容简介

本书是专为体育院校和师范院校开设的《运动心理学》本科课程编写的教材,共分7编20章,介绍了运动心理学的发展脉络、研究特点和重要成果,讨论了运动员的动机基础、心理特征、认知过程、自我完善、心理健康和社会互动等问题。本书在吸纳国外同类教材长处的基础上,尝试建立更能反映最新应用研究成果和更容易为大学生理解的运动心理学框架体系。作者希望,读者可以通过这一教材较为全面地认识运动训练和体育竞赛的心理特点,了解体育运动为什么可以成为人的心理发展和自我完善的重要形式。

## 图书在版编目(CIP)数据

运动心理学/张力为,毛志雄. —北京:高等教育出版社,2007.1

ISBN 978-7-04-020908-2

I. 运… II. ①张… ②毛… III. 运动心理学-高等学校-教材 IV. G804.8

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第147454号

|      |     |      |     |      |     |
|------|-----|------|-----|------|-----|
| 策划编辑 | 尤超英 | 责任编辑 | 傅雪林 | 封面设计 | 刘晓翔 |
| 版式设计 | 马静如 | 责任校对 | 俞声佳 | 责任印制 | 毛斯璐 |

出版发行 高等教育出版社  
社 址 北京市西城区德外大街4号  
邮政编码 100011  
总 机 010-58581000

经 销 蓝色畅想图书发行有限公司  
印 刷 唐山市润丰印务有限公司

开 本 787×960 1/16  
印 张 30.75  
字 数 580 000

购书热线 010-58581118  
免费咨询 800-810-0598  
网 址 <http://www.hep.edu.cn>  
<http://www.hep.com.cn>  
网上订购 <http://www.landaco.com>  
<http://www.landaco.com.cn>  
畅想教育 <http://www.widedu.com>

版 次 2007年1月第1版  
印 次 2007年1月第1次印刷  
定 价 38.00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 20908-00

# 前言

我们正处在一个激动人心的时代。2008年北京奥运会吸引了全世界的目光,中国的竞技体育迎来了前所未有的发展和辉煌,运动心理学也加快了自己前进的脚步。人们在体育竞赛中体验到惊异和感叹之后,常常会问及运动员成功与失败背后的心理原因,这成为了运动心理学工作者不断探索的动力源泉。本书的主旨就是向读者系统介绍运动活动的心理学基础,全面讨论运动者在运动中心理活动的特点及规律。

本书参考了国内外优秀同类教材并根据运动活动的心理特点构建了独特的教材体系,全书分7编20章。第一编为绪论,主要介绍了运动心理学的发展简史和性质任务。第二编为运动员的动力来源,主要介绍了运动员的动机和归因以及应激、唤醒、焦虑与运动表现的关系。第三编为运动员的心理特征,主要从个体差异的角度讨论了运动员的自信、智力和人格三个方面的特征。第四编为运动员的认知过程,主要论述了运动活动过程中的感知、记忆、思维和注意特点。第五编为运动员的自我完善,主要介绍了运动员平时的心理训练和比赛的心理调节。第六编为运动员的心理健康,主要讨论了运动员的运动损伤、心理疲劳和兴奋剂使用的心理学问题。第七编为运动员的社会互动,主要讨论了运动团体的凝聚力、教练员的领导与管理、观众效应与主场效应以及运动场上的攻击与暴力问题。

根据面向市场、关心读者的原则,本书在形式上尽量让学生感到易学,让教师感到好教。为此,在每章开始部分,以“你知道吗”的形式安排了引言并通过“基础概念”简要介绍了阅读本章所需要了解的基础心理学知识,以“学习目标”和“关键名词”的形式向读者提示了学习的要点。在每章中间,我们以专栏的形式或讨论热点、难点和争论问题,或介绍应用实例。在每章结束部分,我们安排了本章要点、讨论问题和文献导读以帮助学生进行扩展性的思考和学习。同时,还在全书末安排了名词解释、参考文献和主题索引以方便学生查阅和复习。希望凭借这些精心设计,帮助学生理解主旨,记忆要点,开阔视野,培养兴趣。

本书编写过程中,北京体育大学应用心理学专业2003级本科生李爽提供了技术性帮助,在此表示衷心感谢。同时,特别感谢高等教育出版社为编辑出

版本书而付出的辛劳。本书部分图片购自“中体在线”。最后，我们期待着读者对本书的疏漏、错误提出批评和建议。

张力为  
2006 年 12 月

# 目 录

## 第一编 总 论

|                            |    |
|----------------------------|----|
| 第一章 运动心理学的性质与任务 .....      | 3  |
| 第一节 运动心理学是怎样发展起来的 .....    | 4  |
| 第二节 运动心理学研究的特点是什么 .....    | 13 |
| 专栏 1-1 运动心理学工作者的职业道德 ..... | 14 |

## 第二编 运动员的动力来源

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| 第二章 运动活动的动机 .....                    | 23 |
| 第一节 如何应用运动动机的理论 .....                | 24 |
| 专栏 2-1 奖金会有副作用吗? .....               | 29 |
| 第二节 如何培养和激发运动动机 .....                | 37 |
| 第三章 唤醒、焦虑与运动表现 .....                 | 47 |
| 第一节 什么是竞赛焦虑 .....                    | 49 |
| 专栏 3-1 4 举 4 落, 一枪惊人 .....           | 52 |
| 第二节 动机如何影响运动表现 .....                 | 53 |
| 专栏 3-2 人到紧张的时候, 只知道用力 .....          | 54 |
| 第三节 焦虑如何影响运动表现 .....                 | 56 |
| 专栏 3-3 如何用简单但有效的实验方法检验复杂的理论模型 .....  | 60 |
| 专栏 3-4 哪个更重要: 竞赛焦虑的强度还是竞赛焦虑的方向 ..... | 63 |
| 第四章 运动活动的归因 .....                    | 68 |
| 第一节 各种归因理论的特点是什么 .....               | 70 |
| 第二节 归因时容易产生哪些偏差 .....                | 74 |
| 第三节 归因可分为哪些不同方面 .....                | 76 |
| 第四节 无助感是怎样产生的 .....                  | 83 |
| 第五节 如何归因才有助于训练比赛 .....               | 85 |
| 专栏 4-1 年龄不同, 归因大不一样 .....            | 87 |

## 第三编 运动员的心理特征

|                  |    |
|------------------|----|
| 第五章 运动员的自信 ..... | 97 |
| 第一节 如何理解自信 ..... | 99 |

|                                         |            |
|-----------------------------------------|------------|
| 专栏 5-1 自信帮助弱手战胜强敌 .....                 | 102        |
| 第二节 如何测量自信 .....                        | 102        |
| 第三节 如何培养自信 .....                        | 104        |
| <b>第六章 运动员的智力 .....</b>                 | <b>113</b> |
| 第一节 智力与运动活动有什么关系 .....                  | 114        |
| 专栏 6-1 常用的智力测验 .....                    | 115        |
| 第二节 运动员的智力测验成绩如何 .....                  | 118        |
| 专栏 6-2 Q 时代与 QQ .....                   | 119        |
| 专栏 6-3 低 IQ 的专家会比高 IQ 的专家强吗? .....      | 123        |
| <b>第七章 运动员的人格 .....</b>                 | <b>126</b> |
| 第一节 特质学派心理学家如何界定人格 .....                | 128        |
| 第二节 体育运动与人格特征有什么关系 .....                | 133        |
| 专栏 7-1 运动员都是寻求刺激者吗? .....               | 136        |
| <b>第四编 运动员的认知过程</b>                     |            |
| <b>第八章 运动活动的感知过程 .....</b>              | <b>153</b> |
| 第一节 感觉系统对运动活动有哪些作用 .....                | 154        |
| 第二节 知觉系统对运动活动有哪些作用 .....                | 157        |
| 专栏 8-1 方位知觉与人格特征 .....                  | 159        |
| 专栏 8-2 范·巴斯滕是怎么用脚接到那个球的 .....           | 165        |
| <b>第九章 运动活动的记忆过程 .....</b>              | <b>175</b> |
| 第一节 短时运动记忆的特点是什么 .....                  | 176        |
| 第二节 长时运动记忆的特点是什么 .....                  | 182        |
| 第三节 运动表象的特点是什么 .....                    | 186        |
| 专栏 9-1 哪种表象更好: 内部表象还是外部表象? .....        | 187        |
| 第四节 专家与新手的运动记忆有何差别 .....                | 188        |
| <b>第十章 运动活动的思维过程 .....</b>              | <b>192</b> |
| 第一节 运动员的操作思维有何特点 .....                  | 194        |
| 第二节 运动员的问题解决有何特点 .....                  | 197        |
| 第三节 运动活动与创造思维有何关系 .....                 | 205        |
| 专栏 10-1 谁站在霍金的肩上? .....                 | 206        |
| 专栏 10-2 创造思维: 中国乒乓球队队长盛不衰 50 年的利器 ..... | 208        |
| <b>第十一章 运动活动的注意状态 .....</b>             | <b>212</b> |
| 第一节 注意方式应因比赛任务不同而变化吗 .....              | 214        |
| 第二节 运动员的注意分配有哪些特点 .....                 | 220        |
| 专栏 11-1 运动员真的需要自始至终都盯着球吗 .....          | 220        |
| 第三节 警觉警戒和反应延迟有什么作用 .....                | 223        |

## 第五编 运动员的自我完善

|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| <b>第十二章 心理技能训练</b> .....       | 231 |
| 第一节 心理训练的性质和目标是什么 .....        | 232 |
| 第二节 如何进行目标设置训练 .....           | 233 |
| 专栏 12-1 射击运动员的苛求心理 .....       | 235 |
| 第三节 如何进行放松训练 .....             | 238 |
| 第四节 如何进行表象训练 .....             | 243 |
| 专栏 12-2 “想”得多, 赢得多 .....       | 243 |
| 第五节 如何进行注意训练 .....             | 249 |
| 第六节 如何进行暗示训练 .....             | 253 |
| 第七节 如何进行模拟训练 .....             | 256 |
| <b>第十三章 比赛的心理准备和心理调节</b> ..... | 261 |
| 第一节 如何制定比赛方案 .....             | 262 |
| 专栏 13-1 让人如此心痛的惨叫 .....        | 265 |
| 第二节 如何培养良好比赛心理定向 .....         | 266 |
| 第三节 如何调节比赛情绪 .....             | 270 |
| 专栏 13-2 大赛之前逛公园 .....          | 276 |
| 专栏 13-3 用“激将法”进行赛前动员 .....     | 277 |
| 专栏 13-4 颜色调节与训练比赛 .....        | 281 |

## 第六编 运动员的心理健康

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| <b>第十四章 运动损伤的心理分析</b> .....   | 287 |
| 第一节 哪些心理原因与运动员受伤有关 .....      | 289 |
| 专栏 14-1 运动损伤与人格有关吗? .....     | 291 |
| 专栏 14-2 伤痛与训练中的不适感 .....      | 294 |
| 第二节 运动员受伤后会产生哪些心理反应 .....     | 295 |
| 专栏 14-3 一切都完了 .....           | 295 |
| 第三节 运动心理学对康复过程有哪些积极作用 .....   | 298 |
| <b>第十五章 心理疲劳与过度训练</b> .....   | 303 |
| 第一节 运动性心理疲劳的特点是什么 .....       | 305 |
| 专栏 15-1 过度训练综合征 .....         | 309 |
| 第二节 运动性心理疲劳的原因是什么 .....       | 311 |
| 第三节 如何监测运动性心理疲劳 .....         | 318 |
| 第四节 如何控制运动性心理疲劳 .....         | 323 |
| 专栏 15-2 刺激的变化是人类生存的必要条件 ..... | 323 |
| <b>第十六章 使用兴奋剂的心理分析</b> .....  | 329 |
| 第一节 什么是兴奋剂 .....              | 331 |



|                              |     |
|------------------------------|-----|
| 专栏 16-1 基因兴奋剂产生了吗? .....     | 334 |
| 专栏 16-2 使用兴奋剂的代价 .....       | 338 |
| 第二节 运动员为什么要使用兴奋剂 .....       | 339 |
| 专栏 16-3 使用兴奋剂的心路历程 .....     | 344 |
| 第三节 为什么有人使用娱乐性药物 .....       | 345 |
| 第四节 杜绝使用兴奋剂有哪些策略 .....       | 348 |
| <b>第七编 运动员的社会互动</b>          |     |
| <b>第十七章 运动团体的凝聚力</b> .....   | 361 |
| 第一节 团体凝聚力的含义是什么 .....        | 362 |
| 第二节 哪些因素影响团体凝聚力 .....        | 365 |
| 专栏 17-1 你一个人扣球,我们两个人使劲 ..... | 367 |
| 第三节 团体凝聚力与运动成绩有什么关系 .....    | 370 |
| 专栏 17-2 三个和尚没水吃 .....        | 371 |
| <b>第十八章 教练员的领导与管理</b> .....  | 377 |
| 第一节 什么是领导方式与领导功能 .....       | 378 |
| 专栏 18-1 教练风格有好坏之分吗 .....     | 381 |
| 第二节 哪些因素会影响教练员的领导行为 .....    | 384 |
| 第三节 教练员的影响力是怎么形成的 .....      | 389 |
| <b>第十九章 观众效应与主场效应</b> .....  | 394 |
| 第一节 什么是观众效应 .....            | 395 |
| 专栏 19-1 最早的运动心理学实验 .....     | 396 |
| 第二节 什么是主场效应 .....            | 401 |
| 专栏 19-2 比赛失常原因何在 .....       | 407 |
| <b>第二十章 运动中的攻击与暴力</b> .....  | 412 |
| 第一节 什么是攻击行为 .....            | 413 |
| 专栏 20-1 你能判别哪些是攻击行为吗? .....  | 414 |
| 专栏 20-2 体育运动中攻击的典型案例 .....   | 415 |
| 专栏 20-3 拳击比赛与暴力 .....        | 418 |
| 第二节 人为什么会攻击 .....            | 419 |
| 专栏 20-4 坏孩子比利 .....          | 421 |
| 第三节 体育运动中的攻击有哪些规律 .....      | 424 |
| <b>名词解释</b> .....            | 431 |
| <b>主题索引</b> .....            | 442 |
| <b>参考文献</b> .....            | 451 |

# 第一编 总 论



2008年北京奥运会：中国人的梦想

2000年7月13日，当国际奥委会主席萨马兰奇宣布北京赢得2008年奥运会主办权的时候，北京沸腾了，中国沸腾了，全世界的华人为之欢呼雀跃。在中国，奥林匹克由此得到史无前例的瞩目，体育运动也得到前所未有的关心，成为中国社会发展的重点领域。

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需要。研究体育运动的各科学也随之应运而生，运动心理学便是其中一门年轻而又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、最熟悉和最热衷的话题之一，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，却并不为人们所熟知。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。

第一编只有一章。这一章将简要介绍运动心理学的发展历程，讨论运动心理学的性质并介绍运动心理学的任务，以帮助读者对运动心理学有一概括了解，并为学习后19章的内容打下基础。



# 第一章 运动心理学的性质与任务

你知道吗：大赛中什么条件下最容易爆出黑马？

北京时间 2006 年 1 月 27 日，澳大利亚网球公开赛在墨尔本公园的罗德 - 拉沃尔球场率先展开第一项决赛即女双冠军争夺战，中国选手郑洁/晏紫经过顽强拼搏，凭借在第二盘抢 7 局以及决胜盘的出色表现，以总比分 2:1 击败赛会头号种子雷蒙德/斯托瑟，创造奇迹，夺得中国网球界在 4 大满贯赛成年组双打比赛中的第一个冠军！这是继李婷/孙甜甜战胜大威廉姆斯/鲁宾获得雅典奥运会网球女双冠军之后，又一次向全世界展示了中国女子网球的进步与力量。

兴奋之余，人们可能会问：

大赛中，什么条件下运动员最可能超常发挥或发挥失准？

大赛中的超常发挥和发挥失准有规律可循吗？

哪些心理学指标可以标志和预测训练型和比赛型运动员？

如何界定、监测和控制长时期大运动量训练和比赛中的心理疲劳？

达到最佳竞技状态的必要心理条件是什么？

运动员最佳竞技状态时大脑的工作情况有哪些特征？

运动员精英与其他领域精英的自我发展有何异同？

有运动智力吗？

或许，运动心理学（sport psychology）可以帮助你揭开其中的奥秘。

运动心理学是心理学（psychology）的一个应用性分支学科，也是体育学的基础课程。本章将回顾运动心理学发展的历史进程，讨论运动心理学的科学地位，分析运动心理学的研究方向和研究特点，介绍中国运动心理学当前的工作领域。

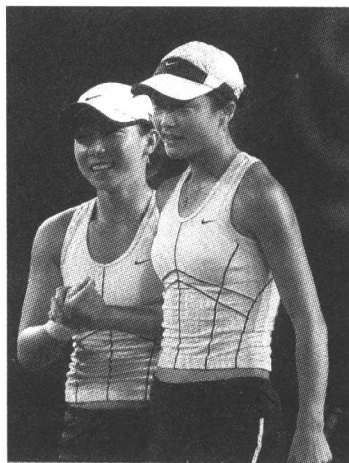


图 1-1 郑洁/晏紫在 2006 年澳大利亚网球公开赛上夺得女双冠军

## 学习目标

通过本章的学习,你将能够:

1. 了解运动心理学发展历史中的标志性事件。
2. 了解运动心理学的性质与任务。
3. 了解运动心理学研究的主要领域和研究特点。

## 基础概念

**心理测量** (psychological measurement): 以了解和评价个别差异为目的、采用标准化心理测验作为测量工具的测量,可在称名量表、顺序量表、等距量表和比率量表4种量化水平上进行。最典型的心理测量是智力测验和人格测验。

**心理学** (psychology): 以描述、解释、预测和控制行为为目的,通过分析人的意识和行为,揭示人的心理活动规律的科学。

**心理咨询** (psychological counseling): 一种通过辅导达到教育目的和学习目的的过程。在这一过程中,通过面对面的交谈,咨询员根据受辅者的背景和需要,帮助受辅者了解自己,认识环境,解除困惑,完善人格,体现潜能。

## 关键名词

国际运动心理学会 技能性项目 特里普里特 格里菲斯 体能性项目  
心理选材 心理训练 亚洲及南太平洋地区运动心理学会 运动心理学 中国  
运动心理学会

# 第一节 运动心理学是怎样发展起来的

## 一、世界运动心理学是怎样发展起来的

艾宾浩斯 (Hermann Ebbinghaus, 1850—1909) 对心理学的发展有一句广为流传的评语:“心理学有一长期的过去,但只有短暂的历史”(波林,1982)。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;后半句话指的是心理学作为一门科学从哲学中脱胎出来,不过才有一百多年的历史,其标志一般认为是冯特 (Wilhelm Wundt, 1832—1920) 于1879年在德国莱比锡建立了世界上第一个

心理学实验室。而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,最早出现的运动心理学文献是美国印第安纳大学的诺曼·特里普利特(Norman Triplett)于1897年发表在《美国心理学杂志》上的一篇文章。当时,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,当有人在场或进行比赛时,自行车运动员的骑行成绩要比自己单独骑自行车时更快。这项经典研究既开社会心理学研究之路,也创运动心理学研究之先。



图1-2 诺曼·特里普利特

两年之后,1899年,美国耶鲁大学的斯克里彻(E. W. Scripture)在《大众科学月刊》撰文,提出参加体育活动可以改善人的个性特征。

在1913年的洛桑会议上,现代奥运会创始人顾拜旦明确提出了运动心理学的研究问题,推动了心理学与体育运动相互结合的科学历程。

更重要的是,1923年,被称为美国运动心理学之父的格里菲斯(Coleman Roberts Griffith, 1893—1966)在美国伊利诺斯大学开设了世界上第一个运动心理学课程;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的运动心理学实验(Kroll &

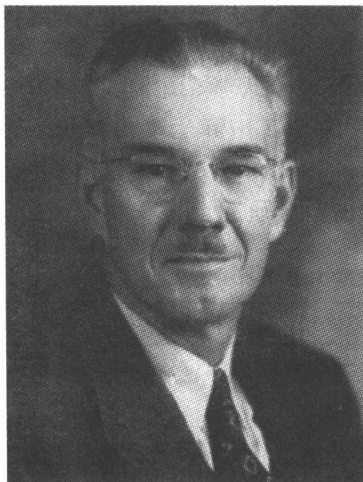


图1-3 格里菲斯

(Coleman Roberts Griffith, 1893—1966)

Lewis, 1970; Wiggins, 1984)。如果我们把德国心理学家冯特在莱比锡建立世界上第一个心理学实验室这一事件看作心理学发展史的重要里程碑,那么,格里菲斯建立运动心理学实验室,则在运动心理学发展历程中起到了划时代的作用,可被视为运动心理学作为学科建立的标志。格里菲斯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。他研制了一些仪器设备,用以测量运动知觉、心理觉醒程度、视觉、听觉、触觉反应时、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 (Kroll & Lewis, 1970)。1926 年, 他编写了世界上第一部运动心理学教科书《教练心理学》。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 (Anshel, 1990)。

20 世纪 20—30 年代, 苏联的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学教研组 (鲍尔克担任教研组主任) 和列宁格勒体育学院的心理学教研组 (鲁吉克担任教研组主任) 研究了训练过程技能形成的特点, 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。1927 年和 1930 年, 涅恰耶夫两次出版了《体育心理学》(祝蓓里, 1986)。

与此同时, 德国的运动心理学也开始发展, 于 1927 年和 1929 年分别出版了波斯的《运动心理学》、舒尔清的《体育心理学》和梅格尔曼的《体操和运动员的人格类型》等著作 (祝蓓里, 1986)。

20 世纪 40 年代和 50 年代, 尽管运动心理学的发展速度不是很快, 但仍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行为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研究设计、仪器研制和使用、统计技术等方面也得到很大提高, 论及运动技能学习、运动技能操作机制的文章数量也在增加 (Anshel, 1990)。

20 世纪 60 年代和 70 年代, 运动心理学得到了前所未有的迅速发展, 其重要标志有两个: 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 4 年召开一次国际运动心理学会议 (表 1-1)。第二, 1970 年, 国际运动心理学会刊物《国际运动心理学杂志》(International Journal of Sport Psychology) 创刊; 2003 年, 改版为《国际运动与锻炼心理学杂志》(International Journal of Sport and Exercise Psychology)。它沟通了世界各国运动心理学研究的信息, 推动了运动心理学的科学研究。

表 1-1 历届国际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 | 1968 | 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; 运动训练与竞争能力; 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  | 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 | 锻炼与运动心理学: 全民的参与; 体育管理; 焦虑与唤醒; 临床运动心理学; 运动中的表象; 注意方式; 心理运动表现; 人格及身心概念; 攻击; 选材; 比赛心理准备; 表现与创造性 (音乐、艺术、舞台); 集体运动项目; 生活中的体育; 运动心理学的发展; 教练效率及认知运动心理学; 动机与态度; 催眠; 生物反馈; 锻炼效益; 可选择的学习技术; 公平竞赛; 认知与社会因素; 跑步心理; 锻炼效果; 运动诊断; 参与和退出问题             |
| 第七届 | 1989 | 新加坡  | 运动心理学和人的运动表现; 教师与教学; 运动表现的动机; 主观努力; 自我知觉; 与技能操作有关的特征; 不同国家运动心理学的发展; 干预技术; 高水平运动员的人格特征; 测验及其实施; 比赛心理准备; 焦虑; 康复与治疗; 运动及运动心理学的不同视角; 领导的角色; 心理准备; 锻炼、运动和心理健康; 认知策略; 注意; 应激控制; 青年体育; 顾客分析; 运动心理咨询; 运动技能学习与控制; 锻炼与生活质量; 性别差异; 心理技能; 老龄化进程与体育 |
| 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                                                                                                                            |
| 第九届 | 1997 | 以色列  | 贯穿生命全过程的运动心理学; 教师/教练、专职研究人员与心理顾问的共同话题; 运动心理学与残疾人; 身体活动与生活质量; 理论与实践中的伦理学问题; 最佳竞技表现的出现与终结; 活动中的认知与知觉; 社会心理学手段; 药物、暴力及其他道德问题; 方法与测量; 技能获得; 性别、文化与体育运动; 体育管理中的心理策略                                                                         |



续表

| 届数   | 年代   | 地点 | 主 题                                                                                                                                                                                                 |
|------|------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 第十届  | 2001 | 希腊 | 新世纪开始时的运动与锻炼心理学;情感、心境、情绪;攻击与暴力;临床问题;执教;认知过程;咨询和个体实践;发展问题;高水平运动表现;道德问题;性别问题;团体动力学;健康行为;运动策略的历史与未来;损伤与创伤;学习和表现的方法;管理;心理训练与心理干预;动机;奥林匹克运动及比赛教育;人格;自我知觉;技能获得;社会及文化的多样性;特殊群体;青年体育;职业发展问题;生活质量;研究的问题;体育教育 |
| 第十一届 | 2005 | 悉尼 | 提高健康水平和运动成绩,享受美好生活。健康/幸福与生命的发展;运动表现;情绪/情感;心理辅导;教练技术;心理生理学;运动动机;社会心理学;差异性;运动技能学习;研究方法                                                                                                                |

各国体育界都积极支持运动心理学科学研究的开展,相继成立了有关的学术团体。例如,苏联在二战后成立了“运动心理委员会”;美国在1967年成立了“运动心理学全国协会”,并在“奥林匹克训练中心”设立了运动心理学研究小组;日本于1950年在体育学会内成立了“体育运动心理专科分会”;1967年,“北美运动心理学会”成立;20世纪60年代末,“欧洲运动心理学联合会成立”;1991年,“亚洲及南太平洋地区运动心理学会”(Asian South Pacific Association of Sport Psychology, ASPASP)成立。另外,目前全世界有4种运动心理学专业学术期刊(表1-2),它们标志着运动心理学作为科学的独立性,也从理论与应用两个方面推动着运动心理学的发展。

表 1-2 4 种运动心理学专业学术期刊

| 期刊名称                                                                     | 出版单位        | 创刊时间 | 专业倾向       |
|--------------------------------------------------------------------------|-------------|------|------------|
| 运动与锻炼心理学杂志<br>(Journal of Sport & Exercise Psychology)                   | 北美运动心理学会    | 1979 | 范围广泛的综合性内容 |
| 国际运动心理学杂志<br>(International Journal of Sport Psychology)                 | 国际运动心理学学会   | 1970 | 范围广泛的综合性内容 |
| 国际运动与锻炼心理学杂志<br>(International Journal of Sport and Exercise Psychology) | 国际运动心理学学会   | 2003 | 范围广泛的综合性内容 |
| 运动心理学家<br>(The Sport Psychologist)                                       | 人类运动学出版社    | 1987 | 心理训练,心理咨询  |
| 应用运动心理学杂志<br>(Journal of Applied Sport Psychology)                       | 应用运动心理学发展协会 | 1989 | 应用性运动心理学研究 |