

TIYUYUANXIAOHANSHOUJIAOCAI

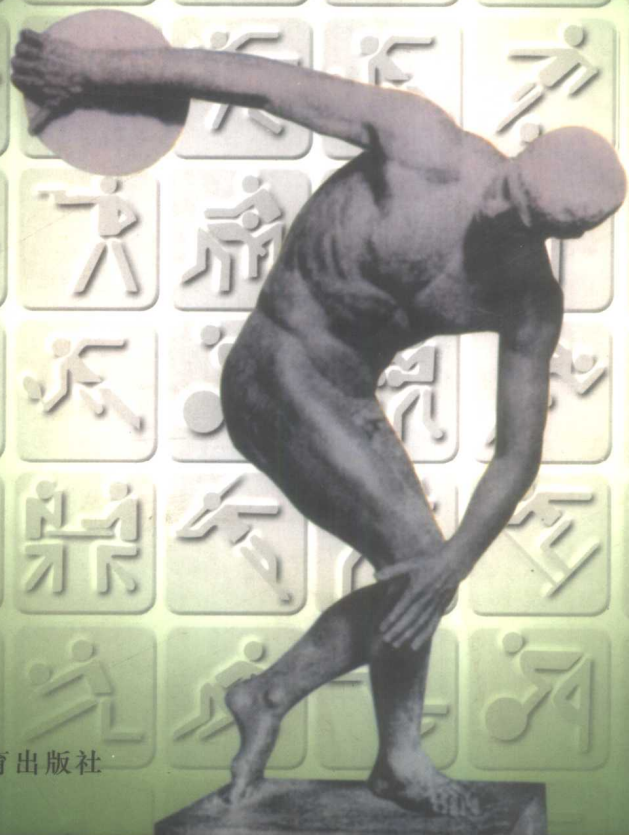
TIYUXINLIXUE

tiyuyuanxiaochengrenjiaoyuxiezuozu 《tiyuxinlixue》 jiaocaibianxiezu

体育院校成人教育协作组《体育心理学》教材编写组

体育心理学

体育院校
函授教材



人民体育出版社

体育院校函授教材

体育心理学

全国体育院校成人教育协作组
《体育心理学》教材编写组编

人民体育出版社

(京)新登字 040 号

图书在版编目 (CIP) 数据

体育心理学/全国体育院校成人教育协作组编. —北京
: 人民体育出版社, 1999
体育院校函授教材
ISBN 7-5009-1754-6

I. 体… II. 全… III. 体育心理学 - 高等教育: 函授教育
- 教材 IV. G804.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 04593 号

*
人民体育出版社出版发行
北京市兴顺印刷厂印刷
新华书店经销

*
787×1092 毫米 32 开本 12.875 印张 272 千字
1999 年 6 月第 1 版 2000 年 8 月第 3 次印刷
印数: 8,151—11,170 册

*
ISBN 7-5009-1754-6 / G · 1653
定价: 16.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)
电话: 67143708 (发行处) 邮编: 100061
传真: 67116129 电挂: 9474
(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行处联系)

内 容 提 要

本书由国家体委认定的体育学院函授教材编写成员集多年教学经验编写而成。内容分为体育心理学研究的对象、意义和方法、体育运动中的认知过程、体育运动中的心理状态、体育运动与个性、青少年的心理发展、体育运动动机、体育教学心理、体育运动心理卫生、运动训练心理、运动员的心理训练、运动竞赛心理等 11 章。本书突出体育心理学应用学科的特点,介绍了体育运动心理实验和研究方法,内容翔实,力求理论上的系统性和科学性。每章前均设有自学指导,章末列有思考题和作业题。是成人体育函授教育本、专科生的教科书,也可以作为中小学体育教师、基层运动队教练员业务进修自学的教材。

72-15/1-1

前 言

本教材是根据国家教委关于函授教育的有关规定和国家体委直属体育学院函授指导性计划的要求,总结了各体育学院函授及全日制本科教材编写经验编写而成的。

本教材使用对象为成人教育体育教育专业本科生,也可供体育成人教育各学制学生使用和体育工作者参考。

本书内容力求理论上的系统性和科学性,并突出体育心理学的应用学科特点,介绍了体育运动心理实验和研究方法,以便读者学以致用。为了便于函授生自学,在每章正文之前都有内容简介、学习的重点与难点、学习方法与要求,每章之末列有思考题和作业题。

本教材编写人员由国家体委认定。王天生副教授任主编,编写人员(以姓氏笔画为序)有:王天生副教授(编写第一、二、三、八章,第五章第三节,及全书的串编、修改)、华炳麟副教授(编写第五章第一、二节)、张家骅副教授(编写第七、九章)、柴文袖教授(编写第四、六章)、谢三才教授(编写第十、十一章)。

本教材经上海体育学院、广州体育学院、天津体育学院、北京体育大学、成都体育学院、西安体育学院、吉林体育学院、沈阳体育学院、武汉体育学院、福建体育学院(以笔画为序)10所院校成人教育协作组的专家和学者审定。

在编写过程中,本书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。

由于编写时间较为仓促,本教材不足之处在所难免,敬请广大读者提出宝贵意见,以便今后修改。

《体育心理学》教材编写组

1995年12月

说 明

本书原为上海世界图书出版公司出版,1999年1月以版权转让形式由我社出版。为应急需,此次再版我们只对初步检查发现的差错作了更正,具体见下表。

人民体育出版社
1999年2月

页数	行数	误	正
17	12	给合	结合
55	10	学得运动技术	学到的运动技术
59	倒2	容易最大上限	容量最大上限
93	倒3	将意志定义为人自觉地确定目的,	将意志定义为人自觉地确定目的,
109	11	实出特点	突出特点
113	倒2	同卵双生子人小在不同环境中长大	同卵双生子从小在不同环境中长大
115	倒8	……与与个性心理状态……	……及个性心理状态……
127	表4-2	16.45	20.95
128	7、10	图4-5	图4-3
143	5	当被试认为……	当被试认为在……
150	4	由■岡美延等修订	由过岡美延等修订
152	11	“竞争对跳跃能力影响的测定”、	删掉
157	1	3~4%	3%~4%
179	1	使他人中……	使他们从中……
185	5	深入了探讨	深入了解探讨

页数	行数	误	正
189	17~18	有时表现为迫使自己去完成应当完成的任务,	删掉
192	14	对自己的整个心理面貌进行评价	对自己的整个心理面貌进行评价
199	5	什么是广义是心理发展	什么是广义的心理发展
204	倒10	便全造福于社会	便会造福于社会
207	倒6	自然随之同步而高升	自然随之同步而升高
211	倒11	体教师	体育教师
212	倒2	也可影响学生	也会影响学生
256	12	80~90%	80%~90%
258	2	影响……的因素什么?	影响……的因素是什么?
272	7	50~55%	50%~55%
276	14	高级神级活动	高级神经活动
278	6	父母离异造成儿童的经济失持	父母离异造成子女的心理压力
308	倒3	指向集中在……	集中指向在……
317	倒7	……的速度和培养运动员……	……的速度以及培养运动员……
323	倒11	……心理调节,……心理调整。	……心理调节和……心理调整。
330	倒10	再紧张,放松……	再紧张,再放松……
330	倒6	现地,	现在,
334	2	要化很长时间	要花很长时间
339	1	……运动员注意两维度模式。	……运动员注意两维度模式,见图10-1。
339	倒10	广阔-内部类型,广阔-外部类型	广阔-内部型,广阔-外部型
358	倒5	仅就……三方面可见	仅就……三方面即可见
367	10	“……‘我’……”	“……‘我’……”
367	14	模糊感、恐惧、不安感……	模糊感、恐惧感、不安感……

目 录

第一章 体育心理学研究的对象、意义和方法	1
第一节 体育心理学研究的对象和意义	2
第二节 体育心理学的研究方法	11
第三节 研究设计中的变量控制	19
第二章 体育运动中的认知过程	25
第一节 体育运动中的感知觉	26
第二节 体育运动中的表象和想象	45
第三节 体育运动中的记忆和思维	54
第三章 体育运动中的心理状态	73
第一节 体育运动中的情绪状态	74
第二节 体育运动中的意识状态	88
第三节 体育运动中的注意状态	97
第四章 体育运动与个性	108
第一节 个性与运动选材	109
第二节 运动能力及其测定	122
第三节 气质和性格的测定	130
第五章 青少年的心理发展	154
第一节 心理发展概述	155
第二节 少年期的心理发展	171
第三节 青年初期的心理发展	191
第六章 体育运动动机	200

第一节	动机概述	201
第二节	体育运动兴趣	205
第三节	运动动机	215
第四节	运动动机与归因理论	226
第七章	体育教学心理	233
第一节	体育教学中的反馈问题	234
第二节	运动技能的形成	242
第三节	运动学习的迁移	250
第八章	体育运动心理卫生	259
第一节	体育运动心理卫生概述	260
第二节	运动应激与运动员的情绪失调	270
第三节	挫折、动机冲突和防卫机制	277
第四节	青少年学生和运动员的心理卫生	283
第九章	运动训练心理	293
第一节	训练中的运动知觉规律	294
第二节	身体素质训练的心理学基础	305
第三节	运动反应	313
第十章	运动员的心理训练	320
第一节	心理训练概述	321
第二节	运动员心理训练的主要方法	325
第十一章	运动竞赛心理	356
第一节	竞赛心理概述	357
第二节	竞赛过程中的心理状态	369
主要参考书目		400

第一章 体育心理学研究的 对象、意义和方法

自学指导

一、内容简介

本章分为三个部分,介绍了体育心理学研究的对象、研究的意义和研究方法。

第一部分着重阐述了体育心理学是研究体育运动中心理现象的特点和规律的科学。心理现象由心理过程、心理状态和个性三大部分构成,三者各不相同,但又紧密联系、相互依存、相互渗透、相互影响。从可变性和稳定性、共同性和个别性两个方面阐述了三者之间的区别。此外还阐述了体育心理学研究的内容,体育心理学与运动心理学的关系,研究体育心理学的实践意义和理论意义。

第二部分介绍了体育心理学研究的基本步骤和主要研究方法。研究的基本步骤有拟定研究课题、确定研究方法、搜集整理资料、撰写研究论文四个阶段。主要研究方法有自然观察法、自我观察法、自然实验法、实验室实验法和调查法。学员了解这部分内容有助于日后科研工作地开展。

第三部分阐述了研究设计中的变量控制问题,研究者首先应明确自己的研究属于什么性质的研究,哪些是自变量,哪些是因变量,还应在研究中排除额外变量和主试者态度对研究结果的影响。

二、重点与难点

本章教学重点有二：一是使学员从总体上了解体育心理学研究的对象是什么，研究的内容有哪些，以便为以后逐章讲述打下综合认识的基础；二是掌握体育心理学常用的研究方法，为今后的实践服务。难点是学员初接触心理学的概念，而本章第一节提到的概念又很多，这些概念与日常概念既有相同之处又不完全一样，在以后几章又将详细阐述，所以学员对本章的主要概念只要理解就行，不必过多深究。

三、学习方法与要求

函授学员应在教师面授之前认真通读本章内容并作好读书笔记。抽象的概念若理解不深则不必过于纠缠，可留待教师面授辅导时解答。有些概念在以后的学习中还要详加解释。对于科研方法应重点掌握其中的一种，能联系自己的体育运动实际，设计一项体育心理的研究则更有益处。

第一节 体育心理学研究的对象和意义

一、体育心理学研究的对象

任何一门独立的学科，都有它自己独特的研究对象。体育心理学作为心理科学的一门重要分支学科，它的研究对象是什么呢？换句话说，体育心理学是研究什么的呢？

体育心理学是研究体育运动中心理现象的特点和规律的科学。

学生、运动员、体育教师、教练员以及运动队的领队、参观比赛的观众都是体育运动的参与者，每个人随时随地都会有各种各样的心理活动，这些心理活动的表现形式我们称之为

心理现象。为了便于大家具体了解什么是心理现象，请读下面一篇描述一位获奖运动员“心理”的短文，请特别留意加点的那些词：

一位经过多年刻苦训练、奋力拼搏，终于登上国际比赛领奖台的中国运动员，当她注视着鲜艳的五星红旗冉冉升起，听到雄壮的《义勇军进行曲》响彻比赛大厅，眼里充满了激动的泪水。人们都知道当上世界冠军的幸福与快乐，然而有多少人理解这冠军的泪水中还包含着多少复杂的情感。回忆走过的艰辛的路程，为了这日夜向往的世界冠军的领奖台，她付出的痛苦的代价是常人难以想象的。但她终于没有辜负祖国人民的期望，以她无比顽强的意志和高人一筹的运动能力，为祖国争得了荣誉。在她的成长道路上，人们可以看得出她那不断进取、不断追求、不达目的绝不罢休的性格……

以上加点的词表达的都是心理现象。

心理现象作为一个整体，可以分为三个大的部分。这就是心理过程、心理状态和个性。

心理过程是指人每时每刻都在发生、发展和变化的心理活动过程。传统上又把心理过程分为认识、情感和意志三种过程。我们前面引用的那段话中所说的注视、听到、回忆、理解、想象都属于认识过程；激动、幸福、快乐、痛苦属于人的情绪、情感过程；奋斗、追求、意志等则属于意志过程。这种划分方法称为知、情、意三分法。还有一种二分法，即把心理活动过程分为认知活动和意向活动两个部分，前者是认识世界的过程；后者是改造世界的过程。两种分法，各有道理。

心理状态是指人在特定时间内特定情境中心理活动的特点。人的任何活动都离不开一定的时间和场合，心理活动也是

如此。上述那位女运动员在获得世界冠军时刻，登上领奖台的情境中，所有的心理活动都表现为一定的心理状态，这种心理状态与其他时间、其他场合的心理状态大不一样。心理状态按照个体的觉醒水平可以划分为意识状态、无意识状态和注意状态。也可按照心理活动的性质划分为动机状态、认识状态、情感情绪状态、意志状态等。前述运动员例子中所提到的向往、期望等，都属于动机状态。

心理现象的第三个组成部分是个性。个性是指个体具有一定倾向性的比较稳定的心理特征的总和。前述例子中提到的能力、性格以及气质等都属于个性的范畴。个性体现了人与人在心理上的差异。

心理过程、心理状态和个性，三者各不相同，但又紧密联系、相互依存、相互渗透、相互影响。

从可变性和稳定性上看，心理过程具有高度的可变性。例如视觉对光适应的感受性，几分钟内可以有成万倍的变化。心理状态则不像心理过程变化那么快，例如运动员在比赛中的激动状态，可以持续几十分钟或几小时，比赛后则代之以放松状态。而人的个性则有较强的稳定性。“江山易改，本性难移”说的就是这个意思。

再从人的心理的共同性和个别性上看，心理过程更多地体现了人类心理活动的共同性。如认识过程，其活动规律人与人大体相同。而心理状态人与人会有较大差异。如比赛中情绪状态，有的运动员可能相当紧张，有的运动员则比较放松。个性则体现了人与人心理上的差异性，即个别性。俗话说“人心不同，各如其面”，就是指人们的个性差异。虽然心理过程、心理状态、个性三者各自有不同的含义和特点，但三者都

统一在心理活动这一整体之中,紧密地联系在一起。一方面,心理过程从感知觉、记忆、思维直至运动反应,都是在一定的心理状态背景下进行的,心理状态、个性特点都影响着心理过程,如比赛中运动员的过分激动状态影响着他的感知觉过程。另一方面,经常性的心理过程和心理状态对人的个性品质的形成起着决定性的作用。例如,经常性的过度的焦虑状态,会使一个少年运动员形成烦躁不安的个性品质。

以上我们阐述了什么是心理现象,心理现象的三个组成部分及三者之间的关系。体育心理学作为心理科学体系中一门重要的分支学科,它所研究的不是一般人的心理现象,而是在体育运动情境中,体育运动的参与者心理活动的特点和规律性。具体来说,体育心理学研究的对象应包括下列内容(图 1-1)。

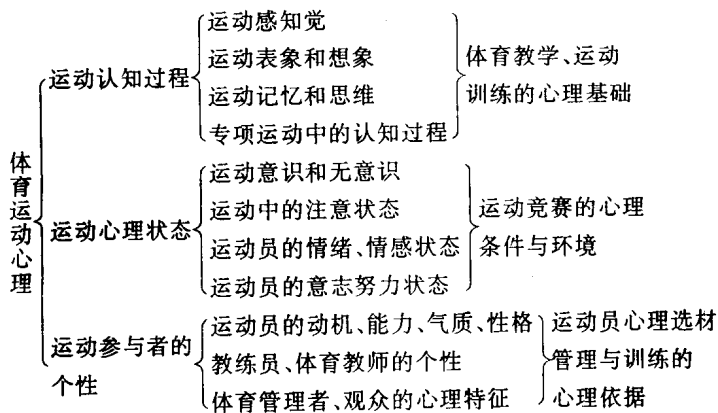


图 1-1 体育心理学研究的内容

从上图可以看出,体育心理学研究的内容是在体育运动的特定条件下,参与体育运动的个体或群体的心理现象,通过

研究揭示体育运动认知过程、运动心理状态和体育运动参与者个性发生、发展和变化的规律,为体育运动实践服务。

那么,体育心理学和运动心理学有何关系呢?

体育心理学和运动心理学都是心理科学的重要分支学科。“体育”一词,如果作广义理解,包括身体锻炼和运动竞技,那么体育心理学也可称为体育运动心理学;如果作狭义理解,体育侧重于身体锻炼,与德育、智育并列,构成人的全面教育,则体育心理学属于教育心理学下属的分支。当将体育心理学和运动心理学并列而谈时,前者研究的重点在于体育教育、教学中的心理规律;后者研究的重点在于运动训练和运动竞赛中的心理活动规律。目前在中国,体育心理学和运动心理学的研究对象和内容并无很大差异,只是侧重点有所不同。因此,至少在目前我们不必将它们看作两门截然不同的学科。

二、体育心理学研究的意义

德国著名的心理学家艾宾浩斯曾经说过:“心理学有一个长久的过去,但只有一个短的历史”。1879年德国心理学家、科学心理学的创始人冯特在德国莱比锡创立了世界上第一个心理实验室,标志着科学心理学的诞生。从那时到现在,心理学仅仅有一百多年的历史。然而,它却是随着当时社会历史的前进应运而生、随着科学技术的进步而迅速发展的。作为心理学体系里一支更为年轻的分支的体育运动心理学,形成的历史则更短。1913年,在现代奥运会的创始人顾拜旦的倡议下,国际奥委会在瑞士洛桑召开了运动心理学的专门会议,体育运动心理学才进入了科学的行列。1965年,为了探讨运动创伤的心理因素,在意大利运动医学联盟倡导下,在罗马召开了第一届国际运动心理学会议,并且成立了国际运动心理学

会。我国于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专业委员会。体育运动心理学研究机构的成立以及研究工作的开展,都是与体育运动事业的发展和体育运动心理学的实际需要分不开的。

研究体育心理有以下实践意义:

(一)从体育教学角度看,大、中、小学的体育教学与其他学科的教学相比,有很大的不同。体育教学有其自身的特点和规律。体育教学除了使学生掌握必要的体育知识外,其主要目标在于使学生形成一定的运动技能和技巧,发展学生的身体素质 and 运动能力。体育心理学研究体育运动中心理活动过程和心理状态的规律性,揭示青少年学生和运动员身心发展的特征,这就为体育教学过程中采用合理的教学、训练措施提供了科学的依据,从而有效地提高体育教学的质量。例如,一位初中体育教师如果懂得体育心理学,了解了无意注意和有意注意在一定条件下相互转变的规律,同时又熟悉少年期学生运动动机和体育活动兴趣方面的心理特点,就可以将体育课组织得生动活泼,学生参加体育锻炼兴趣盎然,就会取得良好的教学效果。

(二)从运动训练角度看,运动训练可以说是对运动员全面教育的一种手段,现代运动训练除了身体训练、技术训练和战术训练以外,心理训练也是很重要的一个方面。运动训练这四个方面是相互依存、相互影响、紧密联系、有机结合的。这里包含两层意思:一层意思是说,在运动训练过程中必须注意运动员的全面发展,即在思想上、心理上、身体上、技战术上各个方面都得到全面的良好的发展;另一层意思是说,运动训练这