

?

?

?

?

体育运动



心理学



体育运动心理学 ——理论与实践

关金永 著



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

前 言

近年来，大学生心理困扰问题的个案越来越多，并且呈上升趋势，使得大学生成为心理弱势群体，必须引起社会各界的高度重视，并且要在行动上重视起来，使其学生能够远离心理困扰因素，拥有健康的心态，而体育锻炼是解决心理方面的有效途径。所以体育运动心理学自然对这方面有所重视。

体育运动心理学是用心理学方法和原理来研究体育运动情境中的行为与行为背后的心理过程。在课堂上对学生心理年龄特征和个性特征的了解，学生知识的掌握，技能的形成，以及发展体质和培养学生的体育活动能力等，都离不开心理学知识。

这是经常进行讨论的一个问题，有些人认为：“体育运动心理学是为了帮助运动员、教练员或裁判员个人在活动过程中，更好地完成任务或达到一定目标而服务的。”还有一些人认为：“它是提高运动成绩和提高运动员二者的结合，这就是在体育运动中运用心理学的目的。”从当前总的趋势来看，都是偏重于竞赛，以竞赛服务为主要目的。诚然，这些提法和内容不够全面，只是应用目的中的一个部分。体育运动心理学应该研究参加和从事（包括即将从事）体育运动人员的心理活动及其心理特征；研究人的心理在体育运动影响下，变化和发展的规律；研究人的心理特点和品质在掌握运动技术中的作用，以及各个体育运动项目对人心理特点和品质的特殊要求。总的来说，体育运动

心理学是研究体育运动与人心理关系的一门科学。它是综合运用普通心理学、实验心理学、生理心理学等学科的知识 and 研究方法,在此基础上发展起来的一门新兴学科。

体育运动心理学的产生,是随着体育运动需要心理学的帮助而产生和发展起来。不仅是体力上的消耗,而且还与体育活动过程和竞赛有关的情绪和心境等方面,要求体育运动心理学发挥作用。这一观点通过多年来的研究和实践,为人们所认识和接受。体育运动心理学的理论也是通过多年实践、研究而产生和建立起来,它为实践活动提供了科学的依据。反过来实践又为它的理论形成增添了新的内容和素材。体育运动心理学是一门应用科学,通过研究应该为实践提供一些有价值的科学依据及解决实际问题的方法,这对于体育运动心理的发展意义更为重要。在这里应该提出,体育运动心理学的研究不是为了研究而研究,其目的是为了应用于实践中。在体育运动及体育教学中,许多的实际问题需要用心理学方法加以解决。但现在更多的人着眼于对高级运动员的心理学的研究,试图用高级运动员的心理指标,制订出某种模式,这类研究固然重要。但除此之外,更重要的是应该研究良好的心理水平是如何形成的,应该如何培养的问题,重视对一般运动水平人的心理活动研究。因为体育运动心理不单纯是为高水平竞技运动服务,更不等于被试者运动水平高,就说明研究水平高、心理品质的健康发展问题,体育运动心理学的研究内容之中,也包括对于参加体育运动的青少年来说,更具有深远的意义。

本书在编写过程中,参考和借鉴了国内外许多专家、学者的研究成果,在此表示最诚挚的谢意!由于编写人员能力水平有限,时间仓促,书中不乏疏漏不妥之处,望广大读者给予批评和指正。

编 者

2015 年 3 月

目 录

第一章	体育运动心理学概述	(1)
第一节	体育运动心理学的定义和研究对象	(1)
第二节	学习体育运动心理学的意义	(2)
第三节	体育运动心理学简史和发展方向	(7)
第四节	体育运动的心理学基础	(12)
第二章	体育运动中的目标定向与设置	(15)
第一节	体育运动中的目标定向	(15)
第二节	体育运动中的目标设置	(17)
第三节	体育运动中团队目标的设置方法	(19)
第三章	体育运动中的兴趣和动机	(22)
第一节	体育运动兴趣	(22)
第二节	体育运动动机	(26)
第四章	体育运动中的运动归因	(38)
第一节	体育运动中的归因	(38)
第二节	影响体育运动归因的因素	(42)
第三节	体育运动中的归因训练	(44)

第五章	应激、唤醒、焦虑、心境状态与运动表现	(47)
第一节	应激、唤醒和焦虑的定义	(47)
第二节	唤醒、焦虑与运动表现的关系	(51)
第三节	影响赛前状态焦虑的主要因素	(54)
第四节	心境状态与运动表现	(61)
第六章	体育运动的技能学习	(66)
第一节	体育运动技能学习的心理学理论	(66)
第二节	体育运动技能理论与过程	(73)
第三节	体育运动技能的学习与训练	(83)
第四节	体育运动技能的迁移	(88)
第七章	体育运动的心理技能训练	(95)
第一节	心理技能训练概述	(95)
第二节	心理技能训练理论与方法	(101)
第三节	心理技能训练在学校体育中的应用	(113)
第八章	体育竞赛中的情绪调节	(118)
第一节	体育运动对情绪的影响力	(118)
第二节	运动员情绪的诊断与调节	(126)
第三节	运动情绪理论的运用	(142)
第九章	体育运动损伤的心理致因与康复	(146)
第一节	体育运动损伤发生的心理致因	(146)
第二节	体育运动损伤的心理评估	(152)
第三节	体育运动损伤的心理康复方法	(157)

第四节	体育运动损伤理论的运用	(163)
第十章	体育运动中的团体凝聚力	(166)
第一节	体育团体凝聚力概述	(166)
第二节	影响体育团体凝聚力的因素	(168)
第三节	团体凝聚力与运动表现	(173)
第四节	团体凝聚力的发展	(178)
第十一章	体育运动中的领导行为	(180)
第一节	领导概述	(180)
第二节	教练员领导行为概述	(187)
第三节	教练员领导行为分析	(194)
第十二章	体育运动中的攻击性行为	(201)
第一节	运动中的道德形成和发展	(201)
第二节	攻击性行为的定义与分类	(220)
第三节	体育运动与攻击性行为	(224)
第四节	降低体育运动中攻击性行为的有效方法	(228)
参考文献		(236)

第一章 体育运动心理学概述

第一节 体育运动心理学的定义和研究对象

一、体育运动心理学的定义

心理学是研究人的心理现象和心理规律的科学。近年来，心理科学的分支——体育运动心理学的研究有很大的进展。体育教学是一种向学生身心施加影响的过程，在很多方面都要涉及心理学。例如：对学生心理年龄特征和个性特征的了解，学生知识的掌握，技能的形成，以及发展体质和培养学生的体育活动能力等，都离不开心理学知识。借助心理科学的研究，可以保证体育教学论的科学性、可靠性和坚实性。心理学作为体育教学论的科学基础，突出地表现在利用它对儿童和青少年心理特点和个性特点的研究成果上。

二、体育运动心理学的研究对象

(1) 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。比如：在体育活动中存在自信心方面有男女性别差异吗？哪些因素会影响人们参加体育活动的动机？

(2) 研究体育运动对人的心理过程和个性特征产生的短期影响和长期影响。比如：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

残疾人生活中的独立性和自信心吗？

（3）研究如何掌握运动知识，形成运动技能，进行技能训练的心理学规律。比如：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？

（4）研究运动竞赛中人的心理状态问题。比如：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，心理疲劳优秀运动员在比赛的关键时刻，运动操作的注意重点是什么？

第二节 学习体育运动心理学的意义

体育运动心理学是用心理学方法和原理来研究体育运动情境中的行为与行为背后的心理过程。那么，学习体育运动心理学有什么意义呢？

一、课堂上塑造学生的自我效能感，提高教学质量

自我效能理论是由美国著名心理学家班图拉于 20 世纪 70 年代创立，他把自我效能感定义为：个人对自己特定情景中是否有能力完成某个行为的期望。动技能理论认为，在认识过程中，存在着三个紧密联系的环节：感性具体—理性抽象—理性具体。感性具体是指客观事物通过感官作用在人脑中形成具体、生动、真实的感性表象。在课堂上，老师采用参与示范法，漂亮的规范的示范动作可以激发学生的学习热情，提高学生的学习兴趣，更重要的是可以帮助学生建立正确的动作表象，增强学生的自信心，提高课堂教学效果。学生必然坚信“一分努力，一分收获”，来保证成功地培养自我效能感。反之，如果体育老师只会说、不会做，学生头脑中没有一个正确的动作表象，练

习时会出现很多错误的动作，会直接影响学生的练习效果，严重的容易出现运动损伤。

体育课要经常给学生提供成功的体验，这样可以提高自我效能感，而失败的经验则会降低自我效能感。在体育教学中要根据学生的身体素质和运动水平把尖子生、差生因材施教，可以通过改变器械的高度，降低动作难度，改变比赛规则等途径也能使差生和尖子生一样获得乐趣和成功的体验。

二、结合体育教学中学生心理状态与各种心理活动的规律，为教学过程中采取合理的教学和训练措施提供科学的依据

人在从事体育活动时所产生的心理现象是多种多样的，体育活动与人的心理现象之间的关系也是非常复杂的。在身体教育或身体活动的专门条件下所表现出来的注意力向内集中或向外集中，注意范围的适合性，时空知觉判断能力的高低，力量、速度或距离差别感受性的好坏，动作记忆的编码方式，操作思维的敏捷性、正确性，动机强度的适宜与否等，也都影响着身体教育或身体活动的成效。在课堂教学中可以根据以下几方面安排合理的教学和训练措施。

（一）根据学生的实际水平安排运动负荷

教师在上课前既要根据学生的性别、年龄、健康状况、体育基础等制订合理的运动负荷计划，又必须在课中及时的调整运动负荷，以便有效的控制合适的运动负荷。在课堂教学中最常用的运动负荷测量方法是脉搏测量，最方便的是询问法和观察法。据瑞典生理学家研究，当询问学生锻炼后的自我感受，学生回答“累极了、很累、有点累、还行、很轻松、非常轻松”时都有不同的心率，而这些心率和回答之间有着极明显的对应关系。这样教师就可以利用学生的回答来判定学生承受运动负荷的情况。采用观察法可以直接简便地知道学生的运动负荷情况，教师可以通过观察学生的脸色、表情、喘气、出汗量、反

应速度等表现来判定所承受运动负荷的大小。比如：当学生承受较小负荷时，额头微汗、脸色稍红；承受中等负荷时，脸色绯红，脸部有汗下滴；承受过大的运动负荷时，脸色发白，满头大汗，动作失控等。

（二）根据教材特点安排运动负荷

不同的教学内容，由于运动形式不同，对学生机体引起的变化也有差异。跑对心肺机能有明显的作用，活动过程中，脉搏的变化也很明显；而体操则对神经系统有明显的作用，对脉搏变化就不那么明显。因此，教师要根据不同种类的运动项目的特点来安排练习的次数、强度和练习与间歇的时间。例如：100 米跑不能连续安排跑两次，鱼跃前滚翻也只做两次。因此，教师要深入研究教材，在练习密度上加以调整，在内容搭配上多加考虑，合理安排身体不同部位及不同性质的负荷，把握身体重点部位兼顾其他部位，注重身体发展的协调性和全面性。

（三）根据季节、气候、时间的变化安排运动负荷

每学期刚开始的两节课，运动负荷要小些，以后逐渐增大。上午第四节课，负荷量要适当降低，防止低血糖引起昏厥。冬天天气寒冷，运动引起的消耗相对减少，学生的练习量可以适当增加；夏季炎热，能量消耗大，负荷量应相对减少，防止中暑。

总之，体育课堂教学中安排适宜的运动负荷是锻炼身体和把握运动技能的需求，也是促进学生身心健康发展的需要。体育教师应根据学生具体情况、教材内容采用灵活的教学方法，充分利用场地器材，而且还要根据季节气候等因素，安排好体育教学中合适的运动负荷，从而达到体育教学的目的，使学生身心能够在一个适宜的运动负荷体育教学环境中得到健康发展，也有助于完成各种项目的身体教育或身体活动的任务。

三、师生的和谐交流，创建良好课堂气氛，消除学生在体育学习中的胆怯、恐惧心理

美国教育学家格林伦将课堂教学上的师生交流分为四种：第一种，单向交流，教师讲、做，学生听，跟着做；第二种，双向交流，教师问，学生答；第三种，师生之间、学生之间互相问答；第四种，综合交流，师生共同讨论研究。良好的课堂气氛，有助于消除学生体育学习中的胆怯、恐惧心理。

体育学习中的恐惧与胆怯，主要是指学生由于缺乏运动能力而产生的对某个动作或某个练习的害怕情绪。当学生认为自己的体能水平或完成技术动作的能力与技术要求相差较大时，担心自己会出伤害事故，胆怯和恐惧就会产生。体育学习中，学生一旦产生这种想法，在心理上就会产生无能为力的“无助感”，对自己的能力缺乏信心，自我贬低、忧心忡忡、神经过敏、记忆力降低、思想狭窄、焦虑水平提高。在心理上，心率和呼吸加快、血压升高、脸色苍白、冒冷汗、大脑皮层抑制扩散，原有的动力定型遭到破坏。心理和生理上的变化，必然会影响到学生的行为反应。胆怯、恐惧时，在行为上会出现反应迟钝，动作失调、四脚颤抖、肌肉僵硬、手脚发软，在这种情况下，学生是肯定完成不好技术动作的。因此，在教学中必须找到学生胆怯、恐惧的原因。如动作具有一定的难度，就应加强保护帮助，鼓励学生集中注意完成动作。还要注重师生互动、生生互动的多向信息交流，在平等的对话和交流中，积极地与学生的心灵共舞，让学生学会自己控制情绪，从而达到教学目的。

四、采用心理学的方法帮助学生激发学习兴趣，提高动机水平

通过给予表扬、中肯的评价等，依然可以影响那些成功欲望不高、高度害怕失败的人投身于体育活动中，把这种由外在因素激发的行为倾向称为外在动机。它能激发眼前、具体的期望行为、塑造长期的期

望行为。

教师是课堂教学过程中学生情感的激励者，充分利用激励手段设法让不同层次的学生展示才能，获得成功。在体育课中要针对不同技术要领、不同情况、不同对象，抓住时机，采用具有启发性和指向性，富有真情实感的评价语言。比如：“你传球的动作非常好，力度也不错，如果落点和时间把握再准一点，就更好了。”表扬做到言如其实，恰如其分，将是启发学生走向成功的方式。

五、课堂上要互助、互学、互勉，让学生产生归属于集体的幸福感

从归因和情绪的角度，遭受失败的学生非常需要安慰。成功一般同积极、愉快的情绪相联系，而失败则与消极甚至屈辱、愤怒的情绪联系在一起。在球类项目中，如有运动员在练习时觉得老师的评价不公，会表现出极大的愤怒，很容易在言行上表现出对老师的敌意。遇到失败时，外在因素可能导致对老师或他人的愤怒；内在因素可能导致内疚、无能感，不利于培养自我效能感受，树立自信。由此可见，运动员遭受挫折失败的时候，是需要安慰、沟通的。让他们从老师、同学的关心与耐心中体验到安全感，归属感的满足。

学生之间的互相帮助、互相学习、互相指导，是体育课堂上组织学生练习的一种重要形式，也是学生之间增进了解、加深友谊的好机会，更是学会与人相处、与人交流的好时机。很多体育课上的练习内容、项目要由两个或几个同学配合，共同努力，才能实现目标。在两个人或几个人的互助练习中，学生是大方的，是善于交流的；在集体合作性的练习中，学生的荣誉感是很强的，是团结的。在体育课上，都会有这样的感受，生生之间的鼓励与信任、表扬与帮助比师生之间更有说服力、效果更好、作用更明显。教师要给学生创造机会，调动学生的积极性，营造一个良好的课堂学习氛围，让学生在相互的帮助、鼓励中学练，体验更多的快乐，收获更多的成功。

六、运用心理学的手段和方法消除疲劳，调节情绪，恢复良好的身心状态

体育教学中，学生通过基本部分的练习，机体承受了一定程度的运动负荷，不仅肌肉处于紧张的用力状态，而且运动中枢神经也处于高度兴奋状态。在课的结束部分，必须选择一些逐步降低运动负荷的练习，如轻松自然的放松走，简单有趣的舞蹈动作，以及动作比较缓和的活动性游戏等，使学生逐渐恢复到相对安静状态。除了运用常规放松、游戏放松和音乐舞蹈放松法，还可以用意念放松法。如想象大海平静的场面或夕阳西下情景。还可以做深呼吸进行心理暗示：肩放松、臂放松、深呼吸、全身都放松了。通过自我意识的引导和自我心理调整使运动时紧张的肌肉和神经得到同时放松，使人体由高度紧张的运动状态迅速恢复到相对安静状态，使学生从生理上、心理上都得到恢复，进而轻松愉快地结束课堂的训练学习。这既是体育教学不同于基础学科的一个特点，也是体育教师不可忽视的一个重要环节。

在整个体育教学过程中，其心理活动贯穿整个课堂教学的始终。人的各种心理过程、心理状态、心理特点，在体育活动影响下的变化和发展规律，对掌握体育知识和体育技能的影响或作用非常大。体育教育者应加深对体育锻炼与体育运动心理学的研究，让体育运动心理学在体育课堂教学中发挥应有的更大作用。

第三节 体育运动心理学简史和发展方向

一、体育运动心理学的简史

体育运动心理学的历史大体划分为两个阶段：20世纪50年代前和20世纪50年代后。

表 1-1 体育运动心理学发展史上的重大事件

时间	重大事件
1898	崔普莱进行了第一个运动心理学的实验
1925	格里夫斯建立了第一个运动心理学实验室
1965	国际运动心理学联合会（ISSP）成立
1967	北美运动和身体活动联合会（NASPSPA）成立
1969	加拿大心理技能学习和运动心理学联合会（CSPLSP）成立
1985	高级应用运动心理学学会（AAASP）成立
1987	美国心理学会第 47 分会（锻炼和运动心理学）成立

（一）国外体育运动心理学的简史

1. 20 世纪 50 年代前的体育运动心理学

直到 19 世纪末，研究者们才开始较为系统地观察心理和运动行为之间的关系。

世界上第一个运动心理学的实验是由诺曼·崔普莱（Norman Triplett）于 1898 年完成的。他调查了一个今天我们称作“社会促进”的现象，发现自行车选手在同其他人比赛时速度会更快。以后，他又采用比较严格的实验室实验来证实自己的现场研究成果，研究结果显示，当有人在场观看时，被试的绕线活动水平提高。由此认为，在现场的其他人（如竞争者、合作者、观众）导致了活动者能量的释放和努力程度的提高。

20 世纪 50 年代前发生的另一个运动心理学的重大事件，是由科曼·格里夫斯（Coleman Roberts Griffith）于 1925 年创建了世界上第一个运动心理学实验室，即伊利诺伊州大学运动研究实验室。实际上，早在 1918 年，他就研究心理因素对运动表现的影响，由此被称为“美国运动心理学之父”。他研究的主要领域集中心理运动技能、运动表现和个性方面。他还与运动队进行交流，并于 1923 年在伊利诺伊州大学

开设了第一门运动心理学课程，1926 年编写了世界上第一本运动心理学教材《教练心理学》，1928 年又出版了《运动心理学》。1938 年，作为运动心理咨询专家，他受聘于芝加哥一家棒球俱乐部运动队，运用多种动作测试和心理量表测验来检查每个运动员当时的心理状态、能力和心理潜力。他也是第一个运动心理学咨询师。

20 世纪初至 30 年代，在欧洲也出现了一些运动心理学方面的研究，影响最大的要数奥林匹克运动的创始人，即法国的皮埃尔·德·顾拜旦（Pierre De Coubertin），他 1913 年所著的《运动心理学试论》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。

20 世纪 20~30 年代，苏联的体育心理学处于萌芽时期。最重要的是莫斯科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。

2. 20 世纪 50 年代后的体育运动心理学

1965 年，国际运动心理学联合会成立并召开了第一届年会。

1967 年，举行了第一次北美运动心理和身体活动联合会的年会，自该联合会成立以来，它就成为国际上最有影响的运动心理学组织。

1969 年，加拿大心理技能学习和运动心理学联合会成立。

1985 年，高级应用运动心理学学会成立，它鼓励应用运动心理学家（如教育运动心理学家和临床运动心理学家）之间的交流，也许该组织会取代北美运动和身体活动联合会而成为最有影响的运动心理学组织。

1987 年，运动心理学正式被美国心理学会所承认和接纳，成为该学会第 47 分会，即锻炼和运动心理学分会。该分会发行了一本运动心理学的小册子，描述了运动心理学家的三种类型：实验运动心理学家、教育运动心理学家和临床运动心理学家。

20 世纪 60~70 年代，苏联的体育心理学开始兴起。例如：1963

年，苏联体育科学研究所组建了运动心理学实验室，这个实验室的研究人员做了大量的高水平的运动心理学的理论和应用研究。20 世纪 70 年代期间，苏联运动心理学研究部开始重点研究运动员的心理诊断问题。

德国在 20 世纪 60~70 年代期间，对运动心理学的研究给予了高度重视。1961 年，原东德学者库纳特（Kunath）在德国体育学院中领导成立了运动心理学研究所。

日本在 20 世纪 60~70 年代期间，也开始研究体育心理学的有关问题。1960 年，在日本体育基础学会中成立了体育心理学分会。

（二）中国体育运动心理学的简史

中国体育运动心理学的发展历史主要划分为两个阶段：20 世纪 80 年代前的体育运动心理学和 20 世纪 80 年代后的体育运动心理学。

1. 20 世纪 80 年代前的体育运动心理学

1926 年，我国著名体育教育家马约翰撰写中国体育心理学最早的专论——《体育的迁移价值》。

1942 年，国立体育专科学校的吴文忠和肖忠国编译出版了我国第一部《体育心理学》。

1957 年，苏联体育心理学家 Rudike 教授编著的《心理学》中文版出版。

1958 年，车尼克娃（Chernikowa）编写的《运动心理学问题》被译成中文。

1964 年，武汉体育学院和上海体育学院合编了我国第一部体育院系专用的《运动心理学》教材。

20 世纪 50 年代，受苏联心理学的影响，我国的体育心理学开始起步。

20 世纪 60 年代，由于受“文化大革命”的影响，心理学濒于灭