

普通高等教育学校体育教育专业主干课系列教材之一

● 全国普通高等学校体育教学指导委员会审定

● 高等学校教材

● 高等教育百门精品课程教材



普通高等教育“十五”国家级规划教材

体育心理学

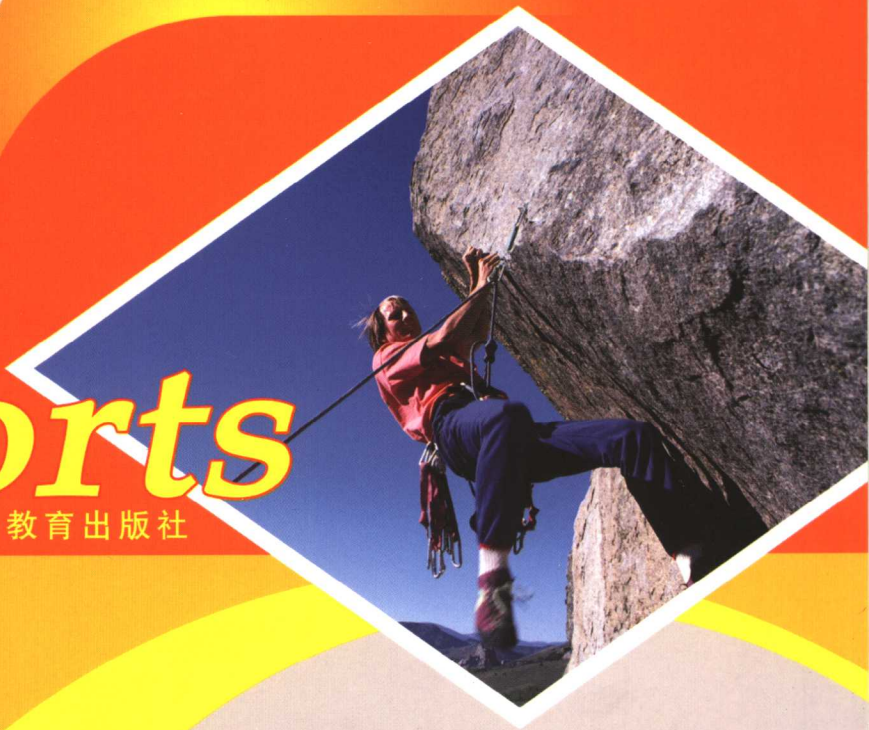
季浏 主编

配学习卡

Sports



高等教育出版社



教育部“十五”规划教材

体育心理学

第二版

Sports



普通高等教育“十五”国家级规划教材
普通高等学校体育教育专业主干课系列教材之一
全国普通高等学校体育教学指导委员会审定
高等教育百门精品课程教材

高等学校教材

体育心理学

季 浏 主 编
殷恒蝉 颜 军 副主编

高等教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

体育心理学 / 季浏主编. —北京: 高等教育出版社,
2006. 5

ISBN 7-04-018804-X

I. 体... II. 季... III. 体育心理学—高等学校—
教材 IV. G804.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 057758 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 张 岚 责任校对 胡晓琪 责任印制 韩 刚

出版发行	高等教育出版社	购书热线	010—58581118
社 址	北京市西城区德外大街 4 号	免费咨询	800—810—0598
邮政编码	100011	网 址	http://www.hep.edu.cn
总 机	010—58581000		http://www.hep.com.cn
		网上订购	http://www.landraco.com
经 销	蓝色畅想图书发行有限公司		http://www.landraco.com.cn
印 刷	北京市鑫霸印务有限公司	畅想教育	http://www.widedu.com
开 本	787×960 1/16	版 次	2006 年 5 月第 1 版
印 张	22.75	印 次	2006 年 5 月第 1 次印刷
字 数	420 000	定 价	28.40 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 18804—00

郑重声明

高等教育出版社依法对本书享有专有出版权。任何未经许可的复制、销售行为均违反《中华人民共和国著作权法》，其行为人将承担相应的民事责任和行政责任，构成犯罪的，将被依法追究刑事责任。为了维护市场秩序，保护读者的合法权益，避免读者误用盗版书造成不良后果，我社将配合行政执法部门和司法机关对违法犯罪的单位和个人给予严厉打击。社会各界人士如发现上述侵权行为，希望及时举报，本社将奖励举报有功人员。

反盗版举报电话：(010) 58581897/58581896/58581879

传 真：(010) 82086060

E - mail：dd@hep.com.cn

通信地址：北京市西城区德外大街4号

高等教育出版社打击盗版办公室

邮 编：100011

购书请拨打电话：(010)58581118

前 言

本教材是普通高等教育“十五”国家级规划教材,也被教育部和高等教育出版社评定为高等教育百门精品课程教材,其配套教材包括《体育心理学教与学指导》《体育心理学测量与评价》《体育心理学题解》。编写本教材的主要目的在于使学生掌握基本的体育心理学的理论和方法,了解体育心理学的最新发展,培养学生运用体育心理学的知识研究和解决实际问题的能力。

近十年来,体育心理学的新理论、新方法、新成果不断涌现,体育心理学研究领域呈现出一派生机勃勃的景象。如何将这些新知识介绍给学生,使学生能够拓宽视野,瞄准学科前沿,是本教材编写时考虑的首要问题。因此,本教材突破了普通心理学“味道”依然较足的体育心理学体系模式,避免以往教材中许多内容多年无多大变化的现象,构建体育心理学所特有的、有利于学生学习和发展的新体系,充分体现本教材的时代性特征。

本教材的主要阅读对象是体育教育专业的本科生。因此,在选择内容时充分考虑学生的学习基础和学习需求,即充分考虑本科层次的教学,充分考虑学生掌握基本的理论和方法,充分考虑教材内容对学生未来的实际工作的作用。为了增加可读性,本教材的结构和呈现方式力求以文为主、结构新颖。例如,每章的开头均列出该章的学习目标;正文的主要内容以文字描述为主,同时穿插个案分析、信息通道、操作与应用等内容,以增加学生的知识面和提高学生的应用能力。

本教材由季浏设计和规划,经编写成员的多次讨论而定,参加编写的成员有:华东师范大学季浏(第一章和第二十章)、华东师范大学汪晓赞(第二章和第三章)、首都体育学院李京诚(第四章)、北京师范大学殷恒蝉(第五章和第十四章)、华东师范大学唐振宇(第六章和第十七章)、南京师范大学蔡理(第七章)、扬州大学颜军(第八章和第十九章)、武汉体育学院徐霞(第九章和第十五章)、福建师范大学陈作松(第十章)、苏州大学蔡庚(第十一章)、山西大学石岩(第十二章和第十三章)、广州大学王润平(第十六章)、华东师范大学王树明(第十八章),华东师范大学翟一飞博士生参加了第二十章部分内容的撰写。本套教材由季浏总统稿,殷恒蝉和颜军参与统稿。汪晓赞老师以及部分博士生和硕士生参与了文字的修改。

另外,由于本教材篇幅有限,各章小结、体育心理学的相关理论,以及部分参

II 前 言

考文献和案例分析等资料都归纳到网络学习卡中。如有需要,请登陆学习卡上指定的网站进行查询。

由于时间仓促和编者的水平有限,本教材中定会存在不足之处,敬请专家和读者批评指正。同时,真诚感谢本教材中被直接引用或间接引用资料的所有专家和学者。最后,衷心感谢教育部体育卫生与艺术教育司、全国高等学校体育教学指导委员会、高等教育出版社体育分社、华东师范大学、山西大学以及编写人员所在院校对本书的编写工作给予的热情帮助和大力支持,谨致谢忱。高等教育出版社体育分社的领导和编辑们的辛勤劳动和大力支持。

编者

2006年2月

目 录

第一章 体育心理学概述	1
第一节 体育心理学的定义和研究对象	2
第二节 学习体育心理学的意义	7
第三节 体育心理学简史和发展方向	10
第二章 体育学习的心理学基础	16
第一节 行为主义心理学理论与体育学习	16
第二节 认知心理学理论与体育学习	20
第三节 建构主义心理学理论与体育学习	22
第四节 人本主义心理学理论与体育学习	24
第三章 运动兴趣	30
第一节 运动兴趣概述	31
第二节 培养学生运动兴趣的重要性	38
第三节 影响运动兴趣水平的主要因素	41
第四章 运动动机	46
第一节 运动动机概述	47
第二节 运动动机的培养与激发	49
第五章 体育活动中的目标定向与目标设置	61
第一节 体育活动中的目标定向	62
第二节 体育活动中的目标设置	67
第三节 体育活动中团队目标的设置方法	73
第六章 运动归因	80
第一节 归因理论	81
第二节 运动中的归因	83
第三节 影响运动归因的因素	89
第四节 归因训练	92
第七章 体育锻炼与心理健康	96
第一节 体育锻炼的心理效益	97
第二节 影响体育锻炼坚持性的因素	108
第三节 体育锻炼行为的理论及干预	112

II 目 录

第四节 体育锻炼的成瘾行为	118
第八章 运动损伤的心理致因与康复	122
第一节 运动损伤发生的心理致因	122
第二节 运动损伤的心理反应	128
第三节 运动损伤的心理康复方法	130
第九章 注意与运动表现	137
第一节 体育运动中的注意	138
第二节 注意控制训练	146
第十章 心境状态与运动表现	153
第一节 心境状态与体育锻炼	153
第二节 心境状态与运动监测	158
第十一章 应激、唤醒、焦虑与运动表现	163
第一节 应激、唤醒和焦虑的定义	164
第二节 唤醒、焦虑与运动表现的关系	166
第三节 影响赛前状态焦虑的主要因素	173
第十二章 心理技能训练概述	177
第一节 心理技能与心理技能训练	178
第二节 心理技能训练计划、方案与实施	185
第十三章 运动中的行为干预方法	194
第一节 渐进放松训练	194
第二节 自生训练	199
第三节 生物反馈训练	201
第四节 系统脱敏训练	205
第五节 模拟训练	207
第十四章 运动中的认知干预方法	213
第一节 表象训练	213
第二节 认知训练	220
第三节 暗示训练	223
第四节 自信训练	228
第十五章 体育运动中的团体凝聚力	233
第一节 团体凝聚力概述	234
第二节 影响团体凝聚力的因素	238
第三节 团体凝聚力与运动表现	243
第四节 团体凝聚力的发展	246
第十六章 体育运动中的领导行为	252

第一节	领导概述	252
第二节	教练员领导行为概述	254
第三节	教练员领导行为分析	256
第十七章	运动中的攻击性行为	266
第一节	运动中道德的形成和发展	267
第二节	攻击性行为的定义与分类	270
第三节	体育运动与攻击性行为	272
第四节	降低攻击性行为的有效方法	275
第十八章	运动技能的学习	279
第一节	运动技能概述	280
第二节	运动技能的形成过程	287
第三节	影响运动技能学习的因素	293
第四节	运动技能的学习与训练	295
第五节	运动技能的迁移	302
第十九章	提高体育教学效果的心理学方法	309
第一节	体育教学设计的心理学基础	309
第二节	体育教学策略和学习策略的心理学原理	317
第三节	体育教学环境心理	322
第四节	体育课堂学习过程的心理学评价	329
第二十章	体育教学中学生的个体差异	336
第一节	体育能力的差异	337
第二节	智力因素的差异	341
第三节	非智力因素的差异	343
第四节	体育差生的心理	350

第一章

体育心理学概述

学习目标

学完本章后,您将能够解释以下的重要问题和关键概念:

重要问题

- 体育心理学与运动心理学、锻炼心理学的关系。
- 体育心理学的多维性。
- 学习体育心理学的意义。
- 国内外体育心理学的发展历史及其发展方向。

关键概念

- 体育心理学 学术运动心理学 应用运动心理学
 质性研究方法

在体育运动情景中,心理现象无处不在,既伴随着人的身体活动而发生,又影响着人的身体活动。例如,一名学生由于体能和运动技能较差,体育成绩总不如同伴而产生了自卑心理;一名运动员平时训练时能正常发挥水平,但每到关键比赛时却紧张恐慌,屡屡犯错;一名健身者参与体育锻炼的动机既不明确,也不强烈,“三天打鱼,两天晒网”,体验不到运动的乐趣和益处,最终放弃锻炼。类似的心理现象不胜枚举,需要通过体育心理学的理论和方法去研究和解决。

体育心理学是高校体育专业的一门必修课程,可以给体育工作者提供重要的帮助。无论今后你是一名体育教师,还是教练员或健身指导员,都会遇到各种各样的心理问题,体育心理学将助你排忧解难,解决实际问题,提高教学、训练或健身指导水平。

本章首先探讨体育心理学的定义,其次阐述学习体育心理学的意义,最后简要叙述体育心理学的历史与发展。

第一节 体育心理学的定义和研究对象

一、体育心理学与运动心理学、锻炼心理学的关系

严格来讲,体育心理学与运动心理学、锻炼心理学是三门不同的学科,各自研究的侧重点不尽相同。但由于各自的历史都比较短,发展也不很成熟,各自还没有形成自己完整、独立的理论体系,目前要完全清楚地区分三者的不同是有难度的。这三门学科往往是你中有我,我中有你,交叉重叠现象较为突出。然而,这三门学科自成体系已初见端倪,也是未来的发展方向。相对而言,运动心理学比体育心理学、锻炼心理学发展得更成熟。

根据本学科的发展趋势,体育心理学侧重研究体育教学过程中的心理现象,特别是学生在学习过程中的心理特点和变化。由于体育教学的主要目标是通过身体练习促进学生整体健康的发展,并达到培养人的目的。因此,体育心理学集中研究如何通过体育教学的手段和方法激发学生参与体育学习和活动的兴趣,培养学生的意志品质,提高学生的自尊心和自信心,调节学生的情绪状态,培养学生的合作精神和竞争意识等(案例分析 1-1)。简言之,体育心理学更强调研究体育教学对学生心理成长和发展的作用。除此之外,体育心理学还应该是研究选择教学内容、采用教学方法和进行教学设计等的心理学依据。

案例分析 1-1

通过设置目标提高学生在学习体育的自尊心和自信心

张同学由于体能和运动技能基础较差,体育成绩一直排名靠后,因此,他对参与体育活动失去兴趣,对体育学习失去信心,经常寻找各种理由逃避体育课,即使上课也是心不在焉,消极怠工。任课教师时常对他进行批评和教育,但收效甚微。后来,体育教师决定尝试采用心理学方法来提高张同学学习体育的自尊心和自信心,他首先选择了长跑项目对张同学进行目标设置的心理训练。具体步骤和方法如下:

- (1) 根据张同学现有的 1500 米成绩(6 分 2 秒),与其商量并共同设置了两个月后的期末成绩要达到 5 分 40 秒这样的长期学习目标。
- (2) 要求张同学自己设置达到长期学习目标的各个分目标。例如,一周后,1500 米成绩需达到 5 分 58 秒。依此类推,并要求其将这些目标写在纸上。

(3) 与张同学商量如何改进学习方法,提高学习效果。

(4) 要求张同学作出口头承诺,即期末实现长期学习目标。

张同学开始按照自己设置的学习目标进行练习,结果发现,一周后的成绩达到了5分57秒,一下子进步了好多,顿时感到很兴奋,体育学习的动机明显增强,上体育课的积极性明显提高,课上主动、自觉地练习。到了第二周时,张同学的成绩达到了5分53秒,这时他体验到体育学习的成功感和愉悦感,自信心也大大增强,不但课上积极参与,而且课外也自觉参与锻炼。到第六周的时候,张同学的成绩已达到5分38秒。任课教师对他提前达到目标表示祝贺,并鼓励他朝着新的、更高的目标迈进。

运动心理学侧重研究竞技运动训练和比赛中的心理现象,特别是运动员在训练和比赛过程中的心理状态和变化。由于竞技运动的特点是高密度、大强度、超负荷,它实际上是以牺牲运动员的健康为代价去追求高水平的专项运动技能水平为目标的。要达到高水平的专项运动技能水平和取得优异比赛成绩,除了受技战术训练的影响之外,还受心理因素的影响。众多的研究和实践都表明,在高水平的竞技运动比赛中,获胜因素的30%归于技战术训练,70%归于心理因素。因此,运动心理学集中研究心理因素(如动机、个性、焦虑、认知等)对运动成绩的影响。此外,运动心理学不但研究运动员的心理和行为,还要研究教练员、观众的心理和行为。

锻炼心理学侧重研究体育锻炼过程中的心理现象。大众参与体育锻炼与学生的体育学习、运动员的训练和比赛显著不同,大众参与体育锻炼并不太关注运动成绩,相反,学生参与体育学习,运动员参与训练和比赛比较重视运动成绩。锻炼心理学集中研究体育锻炼对参与者心理健康的作用,具体研究锻炼者参与体育锻炼的动机、体育锻炼的坚持性、体育锻炼成瘾以及体育锻炼对心理健康的影响等问题。

由上可见,三个学科的研究对象和研究目标完全不同。因此,研究内容的侧重点也就不同。过去那种经常用运动心理学的研究成果来解释体育教学或体育锻炼中的心理现象的做法显然是不妥当的。

当然,三个学科在研究内容方面也存在相互交叉和重叠的现象。例如,三个学科都是研究个体在体育运动这一特定情景中的心理现象,而体育运动是以身体练习为主要特征的,因此,不管哪门学科都是主要研究身体练习过程中的心理特点和变化规律。这也决定了有些行为的心理学依据是一样的,只不过是程度不同而已。例如,学生、运动员或锻炼者参与比赛都会产生焦虑,但焦虑的程度可能不同;又如,学生、运动员或锻炼者参与体育运动的动机可能既有程度上的

不同,也有方向上的不同,但都可以通过动机理论加以解释。

本书取名体育心理学,具有几个方面的考虑:首先,本书所讲的“体育”是指广义的体育,包括体育教育、竞技体育和大众体育。因此,与广义体育这一概念相对应,体育心理学所研究的问题就涵盖了体育教育、竞技体育和大众体育领域中的心理学问题。其次,虽然体育心理学、运动心理学和锻炼心理学,特别是体育心理学和运动心理学的研究已有一百多年的历史,但这三个学科无论是在国内还是在国际上都尚未完全独立,甚至在名词使用上也未作严格的区分,互用概念的现象比较多见。最后,考虑到目前我国体育专业学生学习的需要和未来工作的需要,因为他们绝大部分将从事基础教育和高等教育的体育教育工作,具体涉及体育教学、课余运动训练和竞赛、健身锻炼等领域的工作,体育心理学包括这三方面的理论与方法,对他们未来的实际工作大有帮助。

二、体育心理学的定义

何谓体育心理学?对它的解释不尽相同。这里暂不讨论体育心理学与运动心理学概念有何异同,先介绍一些专家和学者对体育心理学或运动心理学的解释。

Pargman(1998)认为,运动心理学是通过运用人类心理学的理论、框架和原则试图解释、预测或改变与运动相关的行为。解释运动行为的例子是:一个著名的运动员因紧张和不安而使自己低于唤醒水平,一个名不见经传的运动员无任何包袱,轻装上阵,结果后者战胜了前者。预测运动行为的例子是:如果一名体育教师使用高压式的方法进行指导,学生将由于焦虑、恐慌,既不能将精力集中到有用的信息上,更不能获得这些有用的信息。但Pargman的这一定义的美中不足是缺少了运动心理学还可以描述与运动有关的行为这一涵义。例如,一个经常获胜的运动员比一个经常失败的运动员对他人的表现更友好。

Anshel(2003)提出,运动心理学是研究在运动参与背景下的人类行为以及人类行为如何被三种基本来源即运动员、团队领导(如教练员)和这些个体相互作用的环境条件所影响(图1-1)。

Gill(1979)指出,竞技和健身运动心理学是对人及其行为在竞技及健身运动情景中的科学研究。竞技和健身运动心理学家找出一些原则和指导方针使体育专业人员能够运用,以帮助成人和儿童参与运动并从中得到益处。

我国学者对体育心理学或运动心理学

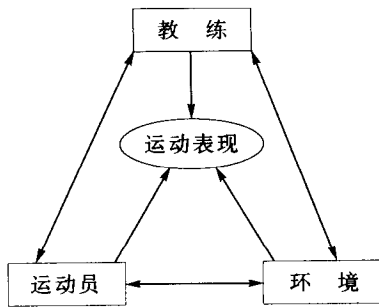


图 1-1 影响运动表现的因素

所下的定义大同小异。例如,张力为(2003)指出,体育心理学是研究人在体育运动中的心理活动的特点及其规律的科学;祝蓓里等人(2000)认为,体育心理学是一门研究人们从事体育活动(包括体育教学活动、课外体育活动和体育竞赛活动)专门条件下的心理现象及其发生、发展规律的科学。

综上所述,尽管定义多种多样,但几乎都表达了一个主题,即体育心理学是研究体育运动这一特定情景中的心理和行为的科学。具体而言,体育心理学是研究体育运动情景中认知、情感和行为的科学。

学习和掌握体育心理学的理论和方法主要有两个目的:一是理解心理因素如何影响个体的生理表现,二是理解参与体育活动如何影响一个人的心理发展、健康和幸福。

三、体育心理学的多维性

体育心理学是一门包含多种学科的研究和实践领域,包含心理学的许多传统学科,如社会心理学、发展心理学、认知心理学、教育心理学、临床心理学以及其他的学科(Anshel,2003)。这些学科的理论和方法都能从不同的角度解释身体练习中的心理学问题,并可加以应用(图 1-2)。同时,也促进了体育心理学学科的发展。

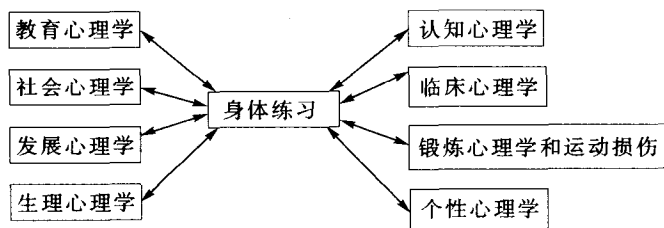


图 1-2 体育心理学领域的多维组成

(一) 体育社会心理学

在体育心理学中受到研究的社会心理问题主要包括领导理论和风格、心理学对教练有效工作的影响、影响团体凝聚力(团体共同的感觉)和团体动力学(团体成员之间的相互作用)的因素、观众特性(如规模、评价的角色、观众与运动员之间的关系等)对运动表现的影响、攻击性、影响解释心理特征和行为的文化因素,以及性别对影响运动表现的一系列心理和行为因素的作用。

(二) 发展运动心理学

随着年龄增大和成长,运动技术和运动能力也在变化。发展运动心理学主要探讨伴随着年龄和运动技能的变化而发生的心理变化。众所周知,儿童在生

活和运动环境两方面有独特的心理需求,这种独特的心理需求与比他们年长的高中中学生肯定是不同的。发展运动心理学不是重点强调体育学习的结果(即体育成绩的高低),而是更加强调运动技能的发展和学习的乐趣。发展运动心理学其他方面的研究包括促进运动参与的社会化因素,鼓励运动参与的途径和方法等。

(三) 认知运动心理学

认知是关于思维的专业术语。在体育心理学中,研究者和实践者想知道的是:运动员思考的时机和内容以及情绪对运动表现和结果的影响,内在和外在线索的来源,运动员对成功和失败进行解释的方式(归因),以及一系列心理的(如意念、唤醒、控制思维、自我期待、自信心、应对策略、自我谈话)和行为的(如目标设置、计划、自我控制)策略对运动表现和结果的影响。

(四) 教育运动心理学

学生、运动员或健身者的运动表现如何,经常反映了一个体育教师、教练或健身指导者有效交流和沟通的能力。这一领域主要探讨运动技能的学习和记忆过程,通常也称信息加工;研究和应用提高动机水平、调节情绪和感觉状态、降低焦虑程度和矫正不良思维内容等的方法。教育运动心理学与运动教育学和动作技能学习等学科有很大关联。

(五) 临床运动心理学

也许体育心理学最广为人知的研究领域是重视研究阻碍运动员达到和维持高水平的运动表现的心理学问题。例如,如何利用心理技能帮助运动员克服达到高水平运动表现的心理障碍,并获得理想的结果。这一领域的研究人员经常集中在开发和测试用来测量特定心理倾向的工具的有效性,并根据这些心理倾向来预测运动员的思想、情感和行为表现,而心理实践工作者利用这些信息对运动员所存在的一些心理问题进行咨询,并提出克服这些心理问题的建议。

在临床运动心理学中,一个真正的两难问题是如何理解临床心理学家的不同角色,这些人由国家政府部门颁发执照,允许使用心理学家这个称呼。运动心理咨询人员受到广泛的运动心理教育,并了解运动心理学研究的文献,但他们没有经受临床心理学的训练,不应该被称为心理学家。他们主要的任务是通过心理学方法帮助运动员提高运动表现水平。

(六) 个性运动心理学

通过运用心理测量量表,我们能否预测谁将成为成功的运动员?谁将获得冠军?谁最适合在某一运动项目上获得成功?谁最有可能发挥潜力?面对压力谁最能应对?20世纪70年代和80年代,对运动中个性的评价研究受到相当程度的关注,然而,到了90年代,相关的研究开始变少,直到今天这些研究也不多。近些年来,研究者们对用各种个性测试来预测运动员的未来表现已不感兴趣,他

们更多地集中研究运动员的风格(一种稳定的心理倾向,而不是一种明确的个性特质)和思想(情景化的和不稳定的)影响运动表现的程度。总之,试图利用心理量表预测一个运动员的未来,而不考虑运动员成长、发展、指导、训练、动机等一系列因素,是不切实际的做法(Anshel,2003)。

(七) 运动心理生理学

心理生理学是在进行生理测量时对心理过程、情感状态和运动结果进行推论(Anshel,2003)。确切地说,它研究的是在人类活动表面之下发生了什么。例如,一个运动员的焦虑是由于肌肉紧张(身体焦虑)或者担忧和考虑未来可能的伤害和失败(认知焦虑)而发生的吗?我们如何训练射箭、射击、保龄球等项目的运动员(这些项目要求运动员具有低唤醒水平和降低心率的心理技能,以及通过心理技能训练使自己的运动表现达到最佳化的生理过程)?总之,研究者们想理解与运动表现相关联的肌肉和神经系统的工作机制。

(八) 锻炼心理学和运动损伤心理学

锻炼心理学和运动损伤心理学是两个相对较新的研究和实践领域。锻炼心理学是对参与和坚持体育锻炼过程中的心理因素进行研究,主要探讨身体练习对心理健康的影响;确定为什么一些人自愿自觉从事体育锻炼,并进一步研究为什么他们中的一些人坚持锻炼,而另一些人决定中途停止锻炼;查明一个人努力程度的感觉如何影响锻炼的强度和持续时间;研究锻炼依赖或锻炼成瘾的积极或消极的现象。

运动损伤心理学重视研究一些运动员比另一些运动员更严重、更频繁地发生运动损伤的原因,以及为什么当运动员康复后,却不能恢复到受伤前的运动水平;确定运动员之间伤病检测和伤病忍受程度不同的方面,以及运动员伤痛感如何影响他们的伤病恢复和随后的运动表现;探讨心理一行为干预对于运动损伤康复的有效性方法。一个运动心理学工作者或运动医学人员不仅可以帮助运动员在身体损伤方面康复,而且可以帮助他们在心理方面康复。

第二节 学习体育心理学的意义

一、体育实践工作的需要

作为一名体育专业的大学生,学习和掌握体育心理学的理论和方法不但可以完善自己的知识结构,提高自己的专业素养,而且更重要的是对今后从事体育实践工作大有帮助。从我国现阶段的情况来看,体育专业的大多数学生将走上体育教育教学岗位,他们主要的体育实践工作是从事体育教学,其次是指导运动队的训练、比赛和健身锻炼。对于一名体育教师而言,将体育心理学的理论