

竞技运动训练前沿理论与实践创新丛书
中国教练员培训教材

运动心理学前沿

Advances in sport psychology
3rd Edition

Thelma S.Horn 主编

彭凯平 刘 钰 倪士光 等译

许小冬 审译



北京体育大学出版社

竞技运动训练前沿理论与实践创新丛书
中国教练员培训教材

运动心理学前沿

Advances in Sport Psychology 3rd Edition

Thelma S. Horn 主编

彭凯平 刘钰 倪士光 等译

许小冬 审译

北京体育大学出版社

策划编辑: 李 飞 梁 林
责任编辑: 李志诚
审稿编辑: 梁 林
责任校对: 春 芝
版式设计: 司 维
责任印制: 陈 莎

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2011-2027

Advances in sport psychology -3rd Edition

copyright ©2008, 2002, 1992.by Human Kinetics, Inc

published by Arrangement with Human kinetics Publishers,Inc.

Simplified Chinese Edition Copyright © Beijing Sport University Press,2011

Through Beijing International Rights Agency

All rights reserved.Except for use in a review,the reproduction or utilization of this work in any form or by any electronic,mechanical,or other means,now known or hereafter invented,including xerography,photocopying ,and recording ,and in any information storage and retrieval system,is forbidden without the written permission of the publisher.

图书在版编目(CIP)数据

运动心理学前沿 / (美) 霍恩主编; 彭凯平等译. -- 北京: 北京体育大学出版社, 2011.11

ISBN 978-7-5644-0842-8

I. ①运… II. ①霍… ②彭… III. ①体育心理学
IV. ①G804.8

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第228069号

运动心理学前沿

(美) 塞尔玛·霍恩 主编
彭凯平 刘 钰 倪士光 等译

出 版: 北京体育大学出版社
地 址: 北京市海淀区信息路48号
邮 编: 100084
邮购部: 北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432
发行部: 010-62989320
网 址: www.bsup.cn
印 厂: 北京昌联印刷有限公司
开 本: 787 × 1092毫米 1/16
印 张: 28

2011年11月第1版第1次印刷

定 价: 88.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

竞技运动训练前沿理论与实践创新丛书编委会

编委会

主 任：段世杰

副主任：肖 天 蔡振华

成 员：蔡家东 蒋志学 刘爱杰 孙远富

编审组

主 编：蔡家东

副主编：刘爱杰 孙远富

委 员：张 新 杨善德 尹飞飞 袁守龙 李 飞 熊西北 梁 林

翻译组

主 译：丛书各分册主译

成 员：参与翻译审校专家

出版说明

进入21世纪以来,随着经济全球化和信息化的高速发展,以美欧职业体育和奥运会项目单项赛事为龙头的竞技赛事和竞技表演已经成为较为活跃的社会和商业活动之一。竞技体育市场化不仅给传统竞赛的表现方式方法带来不断的变革,也对传统运动训练理论和方法带来新的冲击和挑战。人们在竞技运动训练实践中遇到越来越多的新问题,如何认识板块周期训练理论的实践与效果?如何帮助运动员在全年高密度的比赛中保持较高的竞技水平?如何帮助条件出众的青年运动员稳步走向成功?如何帮助驰骋赛场体育明星规避运动损伤,延长运动寿命?面对当今世界竞技体育中的深刻变化,传统的训练理论和方法手段已经难以适应快速发展的竞技体育实践的需要,运动训练竞赛面临大量的新情况、新问题和新变化,迫切需要新的理论和认识加以阐述并用于指导实践。

近年来,世界竞技运动训练理论的发展非常迅速,在若干的理论和方法上出现了重大变革和创新。为此,我们必须在学习和引进国外先进竞技运动训练理论的基础上,紧扣我国竞技运动训练实践中存在的关键问题,本着思辨、创新和务实的态度,深入认识和探讨我国竞技运动训练的理论和实践问题。2010年底,国家体育总局竞技体育司组织国内的专家学者遴选了十几本近年来在国际上有影响力的竞技运动训练前沿理论和实践创新专著,编译出版《竞技运动训练前沿理论与实践创新丛书》。这些专著代表了当前世界竞技运动训练的最新研究成果,既有从方法论层面指导竞技运动训练的《周期:运动训练理论与方法》《板块周期:运动训练的创新突破》《竞技能力的全面发展:身体功能训练的艺术和科学》;也有从生理生物科学原理指导竞技运动训练的《运动生理学》《竞技运动训练的适应》《竞技体育的过度训练》《运动营养:能量的产生及特性》《运动心理学前沿》;还有针对身体功能训练与预防损伤训练的《动作:功能动作训练体系》《快速伸缩复合训练》《运动康复中的有效功能训练》;以及针对具体基础项目的《跑得更快》《游得更快》《划得更快》《骑得更快》等专项训练理论与实践专著,相信能够给广大教练员、训练管理人员和科研人员以启发和借鉴。

编译出版《竞技运动训练前沿理论与实践创新丛书》,是我国体育界首次大规模系统

引进国外相关理论的尝试,是推动我国运动训练理论建设的一项重要举措。我们期望该丛书不仅可以引进世界运动训练的新理念和新方法、帮助我国广大教练员汲取知识和更新观念,而且还能开阔我们的视域、启迪我们的思路、提升我们的分析能力、引发我们对多年形成的运动训练理念进行分析比较和反思。同时,对引进的国外先进运动训练理论不仅仅在于可认真的学习,更重要地是将学习先进理论结合自己的实践加以吸收和“消化”,深入分析各种前沿训练理念形成的原因和科学依据,尤其是要结合我国训练理论和实践的具体问题做进一步的研究与分析,将我国运动训练理论的精华与世界运动训练理论的发展有机地结合,并形成互补,最终将其效果落实在实践创新的层面,在引进国外先进理论的同时,逐步形成符合我国竞技运动训练发展实际的运动训练创新理论。

来自北京体育大学、首都体育学院、上海体育学院、宁波大学体育学院、广州体育学院等多所国内体育院校和国家体育总局科研院所、体育信息中心的专家学者、教授、教师和博士硕士研究生的团队参与了丛书的编译工作,北京体育大学出版社为丛书的出版付出了巨大的努力。在此,一并表示衷心的感谢!《竞技运动训练前沿理论与实践创新丛书》将陆续翻译出版,敬请广大教练员和专家学者学习研究并指正。

编 委 会

导 读

心理显著的影响运动训练效果与竞技成绩。《运动心理学前沿》(第三版)由美国著名运动心理学家、《运动心理学杂志》前主编、迈阿密大学塞尔玛·霍恩(Thelma S. Horn)博士主编。这是一本全面反映国际运动心理学领域全貌、系统探讨人、运动、环境之间复杂关系的优秀学术著作典范。霍恩博士将专业研究与生活爱好“幸福”的结合,对“运动和心理”的兴趣始终投入,该书就是她专注如一的代表:统揽了学科研究全貌、梳理了最新前沿、探索了未来进展。是一本具有研究示范、实践指导的好书。

《运动心理学前沿》分为四大部分:运动心理学介绍、个体差异与运动行为、社会环境因素与运动行为、运动行为与心理技能和干预技术。第一部分将会展现运动心理学的历史演变及运动心理学家的职责,特别之处是将质性研究方法与量化研究方法放在同等重要的地位;第二部分关注了自我知觉系统、运动自信、归因与控制、运动定向、成就动机、道德发展等个体差异与运动行为的关系;在第三部分的内容里我们将会看到团队、教练、竞技场景对运动行为的影响,特别是西方文化背景下的团体动力与教练的研究让人深受启发;最后,第四部分在严谨的事实前提下展现的心理机能与干预技术,如注意、运动目标、运动损伤、心理流畅等专题的介绍非常精彩。难能可贵的是,每一章都会从理论、研究评价、未来发展等方面做了很好的阐述。

本书由清华大学心理学系师生合译,彭凯平教授负责总体工作和定稿。参与翻译人员如下:郑若乔(前言)、刘书青(第一章)、刘冠民(第二章)、唐任杰(第三、四章)、汪海玲(第五章)、萨波明超(第六章)、何瑾(第七章)、黄巧仪(第八章)、平媛(第九章)、韩旭(第十章)、张娜(第十五章)、单雯(第十二章)、邵啸(第十三章)、倪士光(第十四章)、张宁(第十五章)、柴方圆(第十六章)、徐继红(第十七章)。倪士光进行了第一稿word格式、译文风格和内容的初步整理与统一,刘钰、倪士光、黄巧仪、张娜完成了第二稿的校正工作。彭凯平、刘钰负责最后译校工作。最后由陈小东教授负责审译。由于时间较为仓促,书中难免出现错误,恳望广大读者批评指正。

译者

2011年6月

前 言

从最基本的意义上说,运动心理学可以被定义为对人们在运动背景下行为的心理学研究。对这个领域已有文献的进一步考察告诉我们,运动心理学主要关注人们在这个背景下所发生的不同行为。这个主题既包括在同一情境中的不同个体的行为差异,也包括同一个体在不同情境下的行为差异。为了阐明个体差异,我们可以想象这样一个情景,同一支队伍中的两名运动员都要参加一场非常重要的比赛(如联赛、国家或者地区的锦标赛)。尽管这两个运动员将要在相同或者相似的场合下完成比赛,但是他们的行为会有不同。也就是说,他们可能会在焦虑水平、自信程度、动机强度和实际表现上有很大不同。同样,运动心理学家也对同一个运动员在不同的情境下的行为差异很感兴趣。举例而言,运动心理学家发现运动员的焦虑水平很大程度上受到不同情境的影响(如在练习情境还是比赛情境、主场还是客场)。同样,一个运动员可能会在一场足球比赛中有很强的积极性,但却在垒球比赛中表现出动机不足。另外,如果一人在高中同时执教田径队和越野队,他也有可能根据运动领域的不同,对两支队伍施行不同的领导风格和行为。

为了解释这些行为差异,运动心理学家们根据已有的事实,将差异原因归纳为两类,即个体差异因素和社会环境因素。个体差异因素是指相对稳定的个人特质和性格以及其他一些个人特征,如年龄、焦虑特质、动机取向和自尊水平等。个体差异因素还包括个体间存在的对外部世界和事物的主观评价的不同。

运动心理学家运用这些个体差异变量来解释和预测运动员的行为。从另一个相关角度而言,运动心理学家们发现环境因素对运动员的行为有很大影响,包括运动内部环境和更广阔的社会环境,特别是运动团体的特征(如团体大小、内聚力和构成成分)和队伍领导者(教练或者队长)的行为也会影响队伍中成员的表现。与此相似,对运动员而言社会关系较为重要的个体(如父母、兄弟姐妹、队友或者同辈)也可以产生很大的影响。另外,运动领域中的社会文化环境和社会政治环境也会决定或极大地影响着运动员、教练员和运动环境中其他个体的行为,同时影响着他们的态度、信念、认知和价值取向。

尽管运动心理学中的很多研究都是将个人差异因素和社会环境因素分开阐释,但是近期的一些研究认为这两个方面有着相互影响。也就是说,运动员的个人特质与社会环境因素相互影响,决定着个体在特定运动或体育活动情境下的行为。

《运动心理学前沿》第一版出版于1992年,旨在总结运动心理学这一领域的当前研究水平。与第一版的大致目标相同,第二版于2002年面世。同前两版一样,第三版的写作也是为了向大家提供一个综合的、与时俱进的运动心理学研究主题综述。因此,第三版不仅着重讨论和分析专题领域的研究现状,还结合了对未来研究方向的展望,所以本书的受众主要面向运动心理学研究型课程的研究生和目前从事运动心理学领域研究的人员。尽管本

书不是一本为职业运动心理学家撰写的“如何做”的指南，也不是一本提高运动员表现的宝典，但书中的个别章节，将会对现在或者未来的从业者非常有用。在他们对运动员进行有效的行为调控之前，必须了解这些行为的影响因素。

与前两版一样，本书将重点放在了对运动情境的研究进展上。尽管在第三版的个别章节中会加入一些对其他运动行为的讨论，如体操、舞蹈、体育教育以及娱乐活动等，但是重点还是放在竞争性的运动情境上。内容重点之所以这样安排，是因为在上述领域中，与心理学相关的问题已经积累了大量的事实证据。试图囊括这些迥然不同的运动领域的所有研究是非常困难的，并且其中的情境因素非常重要。因此，对于体操运动员的研究结果不能直接应用于其他领域的运动员，也不能对体育课上学生的行为和表现进行解释。因此，这本书的整体重点在于阐述在运动背景下的心理学研究和理论进展。当然，这些内容也可以应用于其他领域。

本书的第一版包括13个章节，10年之后的第二版增加到了17个章节，这表明了这个领域话题的扩展。第三版也包括了17个章节，但是具体章节的主题和内容有了很大的改变，同样也反映了这一领域研究发生的变化。这17个章节被分为4个部分，在第一部分的3个章节中，提供了一个关于运动心理学领域的综合介绍（如定义、发展历史、研究范式和研究方法）。在第二部分的6个章节中，考察了个人特质（即个人差异因素）在运动和体育活动情境下对个人行为的影响，这里的特质包括自我认知（自我概念、自尊水平、知觉能力、自信水平和自我效能）、归因模式、知觉控制、动机取向、成就目标观念和道德推理水平。在第三部分的3个章节中，介绍了社会环境中能够影响运动员行为的个体，如运动队的其他成员、教练、家人和同龄人。最后，在第四部分的5个章节中，讨论了一些干预技术的研究和理论，这些干预技术可以用来提升运动员表现和调整他们的行为。这一部分个别章节所讨论的研究和理论，与想象及内心演练、注意过程、目标设定、沉浸状态、巅峰表现和运动损伤有关。

第三版中的所有章节都经过了大体的修改或者是完全重写。较之于以前的版本，一些章节的内容被细化或者重新定义，以求对个别主题给出一个更加简明的概括。相对于前两版的修订，我们可以从第三版中明确地看出，近年在运动心理学领域的理论和实证研究都取得了很大的进展。因此，读者们不仅可以从个别章节的内容中看出第二版与第三版的明显区别，作为整体，本书也与之前的版本有了很大改进。

尽管本书由几位作者分别写了不同的章节，但是我们一直努力用一致的风格来完成它。特别是在每一章节的开头都有一个简短的介绍，以概括这一主题领域的内容，其中包括术语定义、主题范围和内容提纲3部分。在每一章节的主体部分，该章的作者（们）会先以文献综述的形式，概述这一章节内容所涉及的现有研究和理论。这一综述不仅着眼于概括迄今为止的重要研究，更重要的是综合分析了这一领域的研究现状。最后，每个章节都有一个部分讨论未来研究的方向。

这本教材所能达到的如此广度与深度，凝聚了很多人的协同努力。我想在这里感谢主要的贡献者。首先，我想先感谢Human Kinetics出版社的工作人员，Myles Schrag是这本书的收购编辑，是他给我们技术上、行政上和组织上的支持，才使得本书第三版的面世付诸实践。他提供的技术协助和社会支持也同样值得感谢。

当然，我也想感谢为本书写其中一些章节的作者们。其中一些作者（Deborah Feltz、Robin Vealey、Maureen Weiss、Albert Carron、Larry Brawley、Shane Murphy、Stephen Boutcher和Damon Burton）从本书的第一版开始就与我一起合作。我非常感谢他们对这个领域的忠实和对本书的执着贡献。另外一些作者（Anthony Kontos、Robert Brustad、Kenneth Fox、Alan Smith、Sue Jackson、Jay Kimiecik、Eileen Udry和Mark Andersen）在第二版中加入了我们。作为第三版的编辑，我由衷地感谢这些作者的投入，第二版已高质量地总结了他们对各自主题领域内的研究成果，但第三版时他们仍乐意重新写作和修订，与时俱进。最后，我想感谢第三版中新加入的作家，他们包括David Conroy、Stephanie Hanrahan、Chris Harwood和Julie Partridge，他们都为第三版中的一个新章节写作。同时，我们也招募了一些新的合著者，包括Stuart Biddle、Philip Wilson、Melissa Chase、Anthony Amorose、Cheryl Stuntz、Megan Babkes Stellino、Miranda Kaye、Lindsey Schantz、Christopher Spray、Richard Keegan、Sanna Nordin、Jennifer Cumming和Cheryl Weiss。

从我作为本书编辑的角度来说，我提到的这33位主要作者和合著人都已经是或者将要成为这个领域最多产的研究者和学者。为了本书的写作和重新修改，他们在百忙之中抽出了相当长的时间，付出了很大的努力。他们将特定领域积累的理论和研究浓缩成合理长度的稿件是一项很不容易的事情。另外，每位作者不仅需要撰写一个对现有研究和理论的综述，还要提供对已有成果的评判性论述，同时提炼出这一领域的未来发展方向。总而言之，写作本书的各个章节的总体目的，是为了拓展我们所定义的研究领域。因为在很多情况下，万事开头难，只有在开拓期付诸努力，前景发展才能广阔。这无疑是一项艰巨的任务，但是每位著者都出色地完成了。

当我在为本书3个版本的各个章节征求作者时，我发现自己总结的许多争论鼓励了他们的参与。其中最成功的一点，就是唤起了他们为运动心理学做出贡献的热情。我坚信，这些作者的初衷是为了促进这一领域的发展，或许更重要的是激发当今和后进研究者的兴趣和热情。我们的双重希望是，本书的价值不仅使读者进一步了解这个领域，还在于激发我们继续高质量地进行研究。愿我们对运动心理学的热情继续熊熊燃烧。

目 录

第一部分 运动心理学的介绍	1
第一章 运动心理学的介绍	3
运动心理学的视角	3
运动心理学家的职责	6
运动心理学历史演变	8
目前的研究热点	11
未来研究方向	13
第二章 定量研究方法	16
科学家和实践者的共同目标	16
推导因果关系的科学方法	18
研究趋势	24
结 论	30
致 谢	30
第三章 质性研究方法	31
定义质性研究	31
运动心理学的研究传统	32
运动心理学中的质性研究	37
未来研究方向	43
第二部分 个体差异和运动行为	45
第四章 自我知觉系统	49
自我系统	50
体育活动中的自我	57
结论和未来研究方向	63
致 谢	65
第五章 运动自信	66
定义和概念途径	66
运动自信的测量	74
研究进展	80
结论与未来研究方向	96

第六章 归因与控制之知觉	100
定义及概念途径	100
测量归因以及归因风格	104
归因的运动情景研究	107
对于控制的其他视角	111
未来研究方向	114
结 论	115
第七章 运动定向和运动行为	117
参与动机与摩擦研究——从描述到理论	117
能力动机理论	120
自我决定理论	131
期望价值理论	142
运动承诺模型	151
结 论	158
第八章 运动中的成就目标理论	160
Nicholls的成就目标理论	161
Dweck的成就动机模型	171
Elliot的趋向回避成就目标	174
成就目标研究的情景因素	178
未来研究方向	188
结 论	189
第九章 运动和体育活动中的道德发展	190
历史的视角	191
理论的视角	192
运动领域的道德发展研究	195
体育活动环境中的道德发展干预	206
未来研究方向	211
结 论	213
第三部分 社会环境因素和运动行为	215
第十章 体育运动中的团体动力理论	217
团体的定义	217
体育运动中的团体动力学	218
团体动力学的理论研究方法	220
团体规模	224
集体效能	227
团体凝聚力的性质	228

凝聚力的相关因素·····	232
对研究缺陷的补救·····	236
研究前沿·····	240
未来研究方向·····	243
第十一章 运动领域中教练的效果 ·····	245
概念途径·····	245
教练效果的工作模型·····	248
教练的行为·····	250
教练行为的直接诱导因素·····	254
教练期待、价值观、信念和目标的诱发·····	257
教练行为对运动员表现和行为的直接影响·····	260
运动员对教练行为的感知和解释·····	260
教练行为和运动员自我感知与动机水平之间的链接·····	262
未来研究方向·····	271
结 论·····	273
第十二章 体育运动中的社会影响 ·····	274
社会影响的概念化·····	274
与社会影响相关的发展性因素·····	275
父母对儿童参与运动的影响·····	276
同伴在运动和体育活动中的影响·····	282
同胞的社会影响·····	290
结 论·····	296
第四部分 心理技能、干预技术和运动行为 ·····	299
第十三章 体育、锻炼和舞蹈中的意象 ·····	302
意象的神经科学·····	303
运动心理学中意象的应用模型·····	309
体育、锻炼和舞蹈中意象的神经认知模型·····	313
研究进展·····	315
未来研究的方向·····	328
总 结·····	331
第十四章 注意过程与运动表现 ·····	332
注意的理论和实证观点·····	332
信息加工的观点·····	333
社会心理学的观点·····	335
心理生理学的观点·····	338
理论整合的视角·····	340

注意控制的应用视角	341
结 论	345
第十五章 基础性目标概念: 运动表现成功的道路	346
界定目标	348
最新的竞争性目标设置模型	362
选择正确的目标类型	375
目标设定中的度量问题	379
未来研究方向	382
结 论	384
第十六章 运动与体育活动中理想体验的流畅感	385
运动中的理想体验	386
流畅感的定义和维度	390
研究进展	393
测量挑战	404
科学的研究范式	406
结 论	409
第十七章 运动损伤及运动行为	411
定义和测量挑战	411
受伤的原因	412
基于压力的运动损伤模型	413
损伤反应	419
未来研究方向	429
结 论	432

第一部分

运动心理学的介绍

尽管诸如Coleman griffith和Norman Treplett等人从事了一些早期相关的工作，但是运动心理学在运动科学里作为一个学术研究的领域是直到19世纪60年代中期才最早开始的。本书中的很多证据都是在过去的几十年中所完成的。伴随着学术研究的方方面面，研究领域本很也发生了很多变化。因此，对本书来说，在前三章中提供一个对于运动心理学研究范围的介绍或者总览，是恰当的。

在第一章中，Anthony Kontos和Deborah Feltz叙述了运动心理学的本质。他们开始于比较和对比运动心理学的各种视角以及将这些视角与不同的研究目的和方法连接到一起。这一部分包括讨论关于北美之内以及之外的研究者所持有的不同的运动心理学的观点，同时对比分析运动心理学家们可选的或被大家认为需要去实现的多个任务。然后Kontos和Feltz提供了过去60年中运动心理学研究的一个历史总结，包括鉴定并讨论该领域的当前议题和未来挑战。著者在章节的结尾处指出“旨在解答这些议题并迎接挑战的研究将显示出不断的成长和普及”，强调了这些议题和挑战的重要性。

在第二章中，David Conroy、Miranda Kaye和Lindsey Schantz提供了一些对于使用量化研究方法的研究者来说很重要的基础性认识论和研究设计概念。Conroy和同事明确了科学家

和实践工作者的共同目标。然后他们提供了一个非常积极的研究视角总览,并使用这个框架讨论在研究者设计、进行并评价量化研究时非常重要的方法学和统计学问题。为了检验运动心理学研究的当前趋势,Conroy等人报告了最先的26年中(1979~2004年)发表在运动与训练心理学期刊上的所有量化研究的内容分析结果。著者将这一分析结果提供给未来运动心理学领域的研究者、学者和实践工作者提供了推荐。与第一章类似,本章关于未来的量化研究为怎样去“思考一些能够有创造性地使用研究方法去加强在运动和训练背景中对心理现象的理解”提供了一个视角。

在第三章中,Robert Brustad考查了运动心理学中认识发展的量化研究方法的出现和状态,本章开始于总括质性研究和量化研究方法在认识论上的区别,包括隐含了科学积极观点的信念和假设的讨论。然后Brustad呈现了关于这些主导认识方式的评论,并使用这一视角确定了当前我们对于运动背景中的个体行为的理解的局限性。讨论这些不同的探求运动心理学知识的视角,Brustad清楚地表明了这一领域是如何与心理学的基本原则以及其他在运动科学领域的次原则联系的以及这一联系如何影响我们探求知识的方法和我们的认识内容。Brustad继而提供了5个运动心理学的质性研究类型总览。每一个部分都描述了一些研究来阐明每种方法。本章还包括一个关于该领域的质性研究的未来方向的讨论。

尽管Conroy和同事的章节与Brustad的章节关注了不同的心理学研究方法,但是这两章的著者都强调了每种方法对于运动心理学认识发展的重要性和价值。并且,这些著者清楚地说明了研究者和学者在运动心理学领域需要理解的基于他们的研究方法的认识论基础。也就是说,我们必须把意味着要去“认识”的问题反映到我们的信念上。如果我们不愿意用我们的研究去检验那些假设、信念、价值以及观点,我们的研究将进展缓慢。

那么,联合起来,本书的这一部分的3个章节提供了一个将运动心理学作为一个学术研究领域的介绍和总览。这样,它们就为后面更加有代表导向的章节提供了一个基础。

第一章 运动心理学的介绍

安东尼·康德斯, 黛博拉·费尔茨

(anthony P .Kontos, Deborah L.Feltz)

描述运动心理学的本质是困难的, 因为在这个领域存在许多不同的观点。不仅这个术语的定义本身存在差异, 心理学家假定应该履行的职责也存在差异。通过对最近出现的许多书和文章中提到的运动心理学定义进行内容回顾, 发现有一些作者将运动心理学视为心理学的一个分支, 而其他一些人将它视为运动和训练科学的一个分支。对这些定义的简短总结见下栏。另外, 运动心理学的作者区分了以运动员为中心的心理学和以身体活动为中心的心理学的心理学(如训练心理学), 其中包含了所有与运动有关的内容(Cratty, 1989; Martens, 1974)。最后, 一些作者甚至创造了更具体化的术语。例如, 发展运动心理学(Duda, 1987; Weiss & Bredemeier, 1983; Weiss, 2004)、心理生理运动心理学(Hatfield & Landers, 1983)和认知运动心理学(Straub & Williams, 1983)。考虑到观点的多样性, 就不用奇怪在大约25年前 Dishman (1983) 提出运动心理学领域正遭受着认同危机。

在本章中我们将描述运动心理学的本质。本章的最开始是该研究领域的不同视角的一个综述。接下来讨论运动心理学家的各种职责。之后我们提供从1950年到现在的历史回顾。本章的最后将讨论该领域的当今议题以及未来挑战。

运动心理学的视角

当运动心理学被看作是一个比较广阔的心理学领域的分支时, 它被定义为将心理学规律应用于运动领域的一门应用心理学或一个研究领域。虽然运动心理学在传统上并未被认为是理论心理学领域的一个分支研究范围, 但Smith在1989年提出, 运动心理学已经准备好进入主流心理学的大门。提出这一观点的证据是1986年运动心理学被批准成为美国心理学会的第47个分支, 并且一直在欧洲的心理学中被看为一个专业。一些运动心理学专业在临床心理学领域(如华盛顿大学)、教育或学校心理学(如佛罗里达州立大学)有研究生培养方案。Sachs 和同事(2007)出版了一个“临床取向”运动心理学的研究生课程目录。同时, 运动心理学最近正开始在更广泛的心理学领域得到了认可。