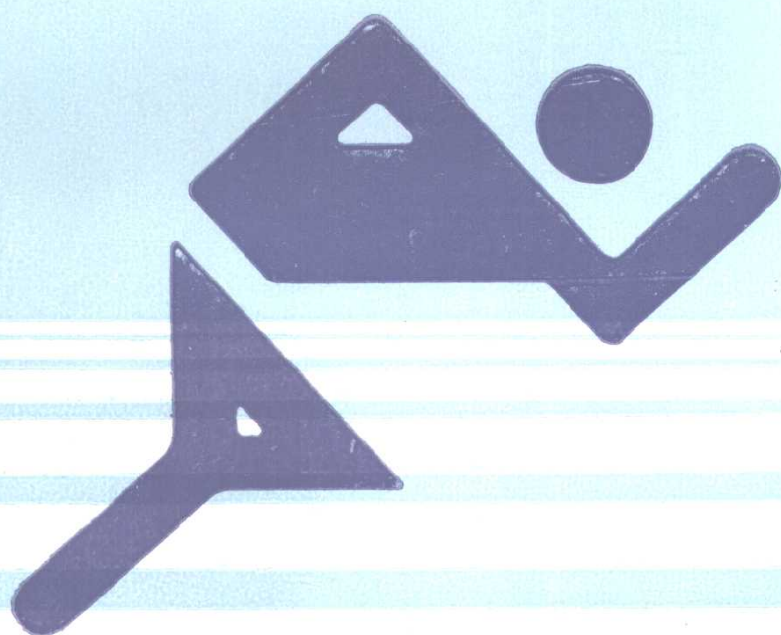


● 丁 忠 元

体育心理学 简编



山东教育出版社

体育心理学简编

丁 忠 元

山东教育出版社

一九八六年·济南

体育心理学简编

丁忠元

*

山东教育出版社出版

(济南经九路胜利大街)

山东省新华书店发行 山东省夏津县印刷厂印刷

*

850×1168毫米32开本 8印张 196千字

1986年6月第1版 1986年6月第1次印刷

印数1—4,050

书号 7275·523 定价 1.60 元

前 言

本书为1981年底国家体委委托北京体育学院举办的全国排球教练员训练班的讲稿。共30讲，包括技术、战术、身体训练、教学训练、比赛工作、历史与发展、科研与技术统计，以及规则裁判法与选材等八个方面的问题。

全国排球教练员训练班由北京体育学院付教授李安格、四川排球队总教练王德芬、北京排球队教练陆连康三位同志担任主要教员，并邀请了国家体委、国家队、地方队和北京体院等单位的专家、教授和知名教练员任课，讲稿又经本人整理加工，由李安格同志整编。

本书内容广泛深入，适合全国各级排球教练员、运动员使用，也适于各体育院校排球教师和专项班同学，及全国大专院校体育教师和排球代表队学习参考。

国家体委指定本书作为全国各级排球教练员参加等级教练员考核的主要参考书。

目 录

第一章 体育心理学概述	1
第一节 体育心理学的研究对象与研究方法	1
一、心理现象与心理学	1
二、体育心理学的研究对象	6
三、体育心理学的研究方法	10
第二节 学习研究体育心理学的意义	15
一、体育心理学有助于形成科学的世界观	15
二、体育心理学有助于改进体育教学和训练	16
三、体育心理学有助于运动员提高运动 竞技成绩或水平	17
四、体育心理学有助于科学地选拔运动员	17
第三节 心理的实质	19
一、脑是心理的器官	19
二、心理是脑的机能	21
三、心理是脑对客观现实的主观反映	27
四、心理是在实践活动中发生发展的	29
第二章 体育教学中的注意、感知觉、表象和想象	32
第一节 注意与体育教学	32
一、什么是注意	32
二、注意的基本过程和种类	32
三、注意的品质	38
四、注意在体育教学中的意义及如何组织与维持注意	41

第二节 感知觉与体育教学	46
一、什么是感知	46
二、感知觉的分类和感知觉变化的规律	48
三、感知觉在体育教学中的意义及如何 组织学生的感知	57
四、错觉在体育教学中的特殊作用	63
第三节 表象与体育教学	65
一、表象概述	65
二、表象在体育教学中的意义和怎样唤起学生的表象	68
第四节 想象与体育教学	68
一、想象概述	68
二、想象在体育教学中的意义和怎样利用学生的想象	70
第三章 体育教学中的记忆和思维	75
第一节 记忆与体育教学	75
一、记忆概述	75
二、记忆的基本过程	77
三、记忆在体育教学中的意义及良好记忆力的特征	80
四、在体育教学中怎样培养学生的记忆力	83
第二节 思维与体育教学	87
一、思维概述	87
二、思维过程与思维形式	90
三、思维的品质	92
四、思维在体育教学中的意义和怎样启发学生的思维	93
第四章 体育教学中的情感和意志	100
第一节 情感与体育教学	100
一、情感概述	100
二、情感的分类	105

三、情感的品质	107
四、情感在体育教学中的意义 和怎样激发 学生的情感	109
第二节 意志与体育教学	113
一、意志概述	113
二、意志行动的分析	115
三、意志的品质	118
四、意志在体育教学中的意义和怎样培养学生的意志	119
第五章 体育教学中的动机、兴趣、气质、 性格和能力	125
第一节 动机与体育教学	125
一、动机概述	125
二、动机在体育教学中的意义和怎样培养、激发学生 的学习动机	128
第二节 兴趣与体育教学	132
一、兴趣概述	132
二、兴趣在体育教学中的意义和怎样培养、激发学生 的学习兴趣	135
第三节 气质、性格与体育教学	139
一、气质、性格概述	139
二、气质与性格的关系	145
三、在体育教学中, 怎样根据学生的气质类型 特点进行教育	147
四、学生的性格教育与培养	150
第四节 能力与体育教学	153
一、能力概述	153
二、能力与智力	156
三、能力的个别差异	159

四、学生能力的培养和智力的发展	162
第六章 体育教学中的学习心理	166
第一节 学习心理概述	166
一、什么是学习	166
二、学习的过程	167
三、学习的原则	168
四、学习的方法	170
第二节 运动知识的学习	174
一、运动知识学习概述	174
二、运动知识的摄取	175
三、运动表象的形成	176
四、动作概念的掌握	178
第三节 运动技能的形成	180
一、运动技能形成过程的阶段性和心理特点	180
二、运动技能形成的练习曲线	182
三、练习及有效练习的条件	187
四、运动技能的迁移和干扰	188
第七章 体育运动训练中的心理分析	195
第一节 体育运动能力和运动员身体	
训练心理分析	195
一、什么是体育运动能力	195
二、影响体育运动能力形成的心理因素	198
三、身体训练的心理特点	199
四、运动素质发展最佳期	204
第二节 运动员技术、战术训练的心理分析	207
一、技术训练心理概述	207
二、技术训练中动作反应时间	208

三、战术训练心理概述	212
四、战术思维能力训练	214
第三节 体育运动中的心理训练	217
一、心理训练概念	217
二、心理训练的作用	218
三、心理训练的分类和原则	220
四、心理训练的方法	225
附：国内学者整理的心理训练方法练习	233
第八章 体育运动竞赛中的心理分析	238
第一节 运动竞赛心理概述	238
一、运动竞赛的心理学意义	238
二、运动员参加竞赛的心理特点	242
三、运动员参加竞赛的心理准备	248
第二节 运动员参加竞赛的心理状态	252
一、赛前心理状态的特点	252
二、赛中心理状态的分析	255
三、赛后心理状态的分析	260
第三节 运动员比赛胜败的心理条件 和心理战术	261
一、运动员比赛胜败心理条件的分析	261
二、运动竞赛中影响运动员情绪变化的 条件和自我调节情绪的方法	264
三、运动竞赛中的心理战术	268
参考书目	276
编 后	278

第一章 体育心理学概述

第一节 体育心理学的研究对象与研究方法

一、心理现象与心理学

心理学是研究人的心理现象及其规律的科学。

什么是人的心理？人的心理神秘莫测、玄奥难懂吗？不，人的心理是人人都熟悉的一种精神现象。每一个发育正常，处在清醒状态的人，随时都在产生并能体验到某种心理现象。例如，一个刚步入体坛的教师或教练员，当他来到工作岗位的时候，他会看到在运动场上刻苦锻炼的学生，听到他们高昂雄壮的运动员进行曲的歌声，记住每一个学生的名字，想象着他们在未来体坛上创造优异的成绩，思考着如何因材施教，由此感到欢欣鼓舞，重任在肩，暗暗下定决心，创造条件教好学生，决不辜负党和人民的期望。这里所谈到的“看到”、“记住”、“想象”、“思考”、“欢欣鼓舞”、“决心”、“期望”等等都是人们所熟知的心理现象。

人的心理现象多种多样，相互之间的关系也非常复杂。为了研究的方便起见，心理学家一般把复杂多变的心理现象分为心理过程和个性心理特征两大类（见图 1—1）。

（一）心理过程

心理过程，即心理活动的过程，是指人的心理活动的发生、发展和完成的过程。它包括认识过程、情感过程和意志过程。

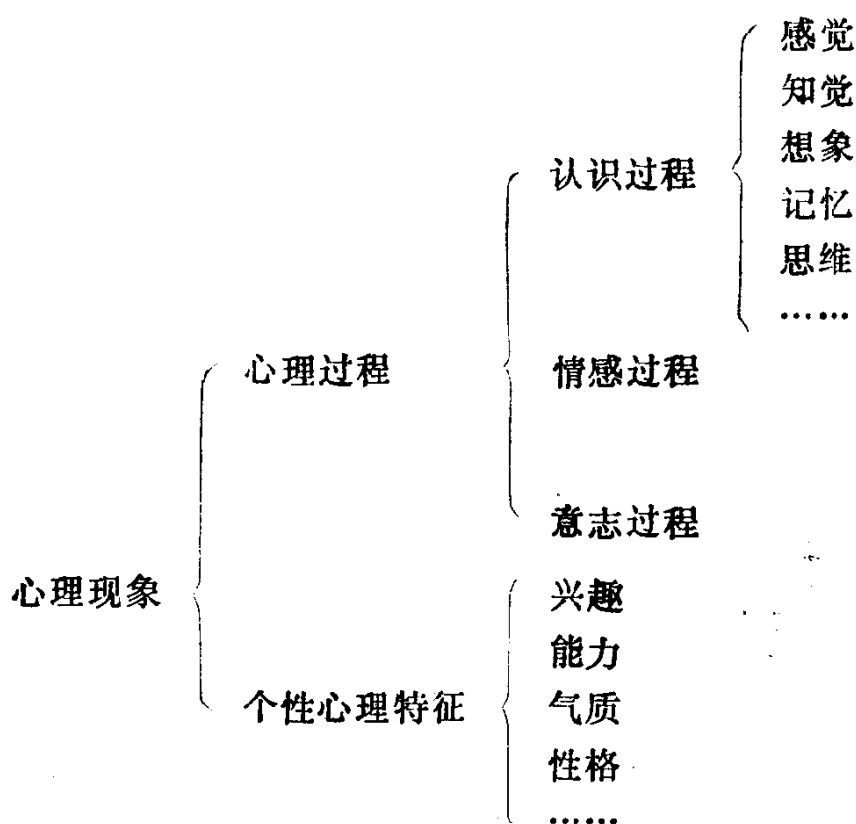


图1-1

1. 认识过程

认识过程指人在认识客观事物的活动中所表现出来的各种心理活动现象。比如，我们看到颜色，嗅到气味，尝到滋味，听到声音……象这类对客观事物个别属性的认识，叫做感觉；而当我们看到运动场上刻苦训练的学生，听到他们高昂雄壮的运动员进行曲的歌声，以及辨认出这是奖杯，那是锦旗等对客观事物整体的认识，叫做知觉。在成人，感觉与知觉密不可分，简称感知。

对于感觉和知觉的事物进行分析、判断，揭露事物的本质及其发生、发展的规律，这种认识活动更深入一步叫思维过程。例如，早晨出门去运动场锻炼，看见道路和运动场到处是湿

漉漉的，根据过去关于下雨与地湿之间的联系，判断昨天夜里一定是下过雨了，这就是思维活动。

人可以在已有知识的基础上，在头脑中构思出来曾经历过的事物的形象。例如，指导一个运动队参加比赛，根据双方的情况和掌握的材料，在头脑中构思出即将进行比赛场上的各种战术方案，这就是想象过程。人们把感知过的事物、思维过的问题、想象过的事物在头脑中记住，必要时能回忆起来，这叫记忆过程。

上述感知过程、思维过程、想象过程和记忆过程，都属于对客观事物的不同认识形式，统称为认识过程。

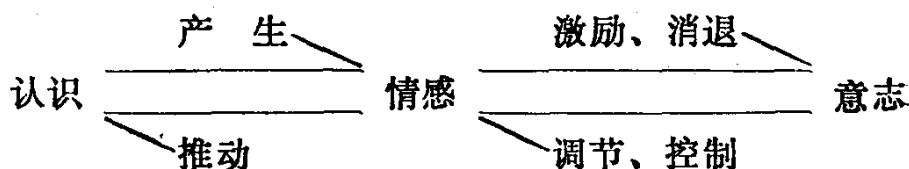
2. 情感过程

人在认识事物的时候，并不是无动于衷的，而总是表现出如满意或不满意、愉快或愁苦之类的内心体验，这就是情绪或情感。

3. 意志过程

人们不仅认识客观世界，而且能根据对客观事物及其规律的认识，自觉地改造客观世界。人能根据认识，确定行动目标，拟定计划，克服各种困难以达到自己的目的。这种自觉地确定目标并加以实现的心理过程，叫意志过程。

认识、情感和意志三个过程构成了人的心理活动的基本内容，它们都是在实践活动中发生、发展的，并在实践活动中相互影响，相互制约的（见下图）。



情感和意志产生的基础都在于认识，而认识的起点是感知，认识的核心是思维。注意和记忆交织于各个心理过程之中，是保证心理活动得以顺利进行的重要心理因素。如果人们没有注意或丧失了记忆，就不可能进行认识，就失去了行为活动的连续性。

（二）个性心理特征

由于人的先天遗传因素不同，社会生活条件不同，所受的教育影响不同，所从事的实践活动不同，因此，就形成了各个人不同的心理面貌，各人的心理活动往往具有这样或那样一些不同的特征，一个人的某些比较稳定的心理特征，如兴趣、能力、气质、性格等，心理学上统称为个性的心理特征。

兴趣反映一个人的活动倾向，能力标志一个人的活动水平，气质表现一个人的活动风格，性格决定一个人的活动态度。这四个方面在质和量上的各种不同的组合，就使得人们的个性千差万别，千姿百态。

人的个性心理特征是在心理过程的基础上形成和发展的。个性心理特征一经形成后，又表现在心理过程之中，影响或制约着心理过程的性质，使各种心理过程具有个人的特色。

（三）心理学的特点

1. 心理学是既古老而又是年轻的科学

说它古老，是指人类自有文字记载以来就有关于心理的论述。不过古代多散见在哲学和医学著作之中，没有独立出来。说它年轻，是因为自1879年，德国生理学家冯特等人，吸取了其他科学的有关成就、材料和方法，确立了心理学特定的研究对象和领域，建立了第一个心理实验室，开展了比较系统的科学研究，心理学才开始从哲学的怀抱之中解放出来，成为一门

独立的科学。迄今不过百年多的历史。

2. 心理学既是社会科学又是自然科学

心理学与哲学、逻辑学、社会学、伦理学、教育学等学科的关系非常密切。心理学是在哲学的长期孕育之中分化出来的，心理学的研究又不断地为哲学概括提供事实根据。心理学与动物学、神经生理学、医学、遗传学等学科的关系也十分密切。近代心理学是建立在生理学的基础之上的。由于人既是社会的实体又是自然的实体，既受社会发展规律的制约，又不能切断生物进化的连续性和心理发展的继承性。有些心理过程方面的东西必须用自然科学的方法来研究，有些个性特征方面的东西，又得用社会科学的方法来考察。因此，心理学就不可能单纯地属于一种科学。当今科学界认为，心理学是一门中间科学或边缘科学、交叉科学。由于心理学的门类很多，有的非常明显地属于自然科学，如生理心理学；有的则属于社会科学，如社会心理学；有的可两者兼而有之，如工程心理学。

3. 心理学既是理论科学又是应用科学

普通心理学是一门理论科学。心理学应用的范围很广泛，人的社会实践活动无一不是在人的心理活动调节下完成的。人类有多少活动领域或部门，就会有多少应用心理学。如工业心理学、商业心理学、医学心理学、军事心理学、劳动心理学、航空心理学、艺术心理学、教育心理学、儿童心理学、缺陷心理学、体育运动心理学等等三十余种分支学科，各门应用心理学又有各自的理论问题需要研究。所以心理学的研究内容和应用范围涉及到人们生活实践的各个领域。例如：普通心理学研究心理过程和个性心理特征最一般的规律，特别着重正常成人心理规律的研究；教育心理学研究在教育、教学过程中，受教

育者形成心理特性和道德品质、掌握知识技能及发展智力、体力的心理过程，为提高教育质量提供科学依据；社会心理学研究人们在社会集团和集体中的相互关系和相互作用过程中的心理现象，研究集体对个性形成的作用，个性特征对集体共同活动的作用和意义，等等。

二、体育心理学的研究对象^①

体育心理学是研究体育运动与人的心理关系的一门科学。它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，以及各种体育项目对人的心理特点和品质的特殊要求。体育心理学是心理学的分支之一，属于应用学科。在我国，体育心理学是刚刚发展的一门新兴科学。

（一）关于运动心理学和体育心理学“分家”的问题^②

过去，人们常常把运动和体育相提并论。但是，不论在其活动的对象、目的以及所采取的手段和方法上，二者都是有区别的。随着体育科学的深入发展，目前国际上要求运动与体育“分家”的呼声越来越高。这种情况自然也反映在体育运动心理学上，促成了运动心理学与体育心理学的分道扬镳。1977年10月在捷克斯洛伐克首都布拉格举行的第四届国际运动心理学大会上，把心理学分为“体育与课间活动的心理基础”和“运动心理”两部分。1979年在保加利亚瓦尔纳召开的第五届欧洲运动心理学大会上，更加明确地将运动心理学与体育心理学区

①《体育心理学》高师院校体育系试用教材，1983年，第3页。

②文光藻、刘鸣：《关于建立我国运动心理学体系结构的探讨》，成都体育学院学报，1982年，第2期，第23页。

别对待，各自进行自己的交流和商讨。由此可见，运动心理学与体育心理学的“分家”已经是大势所趋了。在过去较长的时间内，国外在运动心理学和体育心理学的研究上是含混不清的。例如美国克拉蒂的《心理与体育运动》、法国凯思的《体育运动的心理学方面》等。仅从书名来看，就可以发现他们是把体育与运动中的心理学问题联系在一起进行研究的。在我国也有不少的讲义、教材及有关论文都未将运动心理学与体育心理学二者相区别，而采取了“合二为一”的方式，一概称之为“体育运动心理学”。有关这方面的问题，国内有同志写出了《关于建立我国运动心理学体系结构的探讨》一文，分析得比较清楚，有助于加深对体育心理学的理解。

（二）运动心理学的产生和发展^①

运动心理学是研究体育运动中人的心理活动规律的科学。运动心理学的具体任务是探讨和阐述运动员在运动活动中心理过程的规律，如感觉、知觉、表象、思维、记忆、注意、意志、情感的特点和它们在体育运动中的作用，研究运动员的个性心理特征，同时研究体育运动教学训练过程和运动竞赛中的心理学问题，如运动技能形成的心理特点、赛前的心理状态、运动员的心理训练等问题。

运动心理学的概念，最早出现在奥林匹克运动会创始人皮埃尔·顾拜旦于十九世纪末发表的文章中。1913年国际奥林匹克委员会在洛桑组织的运动心理学专门会议上，这一概念得到承认。但当时运动心理学的研究还没有广泛开展，只有个别专家参加。在1920~1940年间，德国、美国及其他国家学者开始

^①刘速：《体育运动心理学产生与发展的历史概况》，体育研究，1984年，第1期，第36页。

对运动心理学问题进行研究。苏联在十月革命胜利后开始进行这方面的研究工作。1930年，莫斯科体育学院成立了体育科学研究部，开始在运动心理学领域进行综合研究。自20世纪60年代开始，欧美和日本体育界对这门学科日益重视，参加研究的人数迅速增加，许多地区和国家先后成立运动心理学组织，召开专业会议，有关的论文、书籍、会议纪录大量问世。1965年，国际运动心理学学会成立，进一步推动了运动心理学的研究。

然而，运动心理学的确切含义到底是什么呢？关于这个问题，目前国内外众说纷纭，莫衷一是。法国的运动心理学家伊格纳斯·海因里希认为：“对于高水平竞技运动员来说，他们研究了优秀选手和他的亲属以及与之有关的人所必须解决的各种问题，包括心理学、精神作用、人类关系和社会关系，目的在于使运动员具备最大限度的自制能力……，很好地了解自己，懂得控制自己的反应：急躁不安、神经过敏或感觉迟钝，保证达到恢复体力的睡眠，以便养精蓄锐，在一旦需要时充分发挥出来”。苏联心理学家波果斯洛夫斯基等人主张：“运动心理学是探讨运动员教学和心理教育的心理原理，研究培养运动技能和技巧的规律，研究运动员在竞赛条件下意识的表现，揭露运动员在比赛中获胜所必需的意志和道德品质形成规律的科学”。在国内也存在着若干不同的见解和看法。有人认为：

“运动心理学是研究体育运动中人的心理规律的科学”。有的说：“运动心理学是研究人在体育活动中产生的各种心理现象及其规律的科学”。也有的认为：“运动心理学是研究与运动员获得高度技能技巧，夺取优异比赛成绩密切相关的心理规律的科学”。