

体育运动学校教材

# 运动心理学



体育运动学校  
《运动心理学》教材编写组编

22144

31

体育运动学校教材

# 运动心理学

体育运动学校《运动心理学》教材编写组编

民体育出版社

体育运动学校教材

## 运动心理学

体育运动学校《运动心理学》教材编写组编

人民体育出版社出版

展强印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

787×1092毫米1/32 150千字  $6\frac{28}{32}$ 印张

1984年5月第1版 1986年4月第3次印刷

印数：23,001—36,000册

统一书号：7015·2167 定价：1.30元

## 前 言

我们受国家体委群众体育司的委托，编写了这本供体育运动学校使用的《运动心理学》教材。本书的体系，基本上参照体育院、系通用教材《运动心理学》一书。其内容，根据体育运动学校的任务，作了必要的精简，有些章节吸收了国内外有关资料，作了适当的调整与充实，如运动心理学的对象与任务、心理健康教育、技能形成的综合练习曲线、竞赛的心理准备、儿童的心理特点等。

本书第一、三、四、五、十章由柴文袖同志编写，第二、七、十一、十二章由吴友莹同志编写，第六、八、九章由凤肖玉同志编写。

由于我们的水平有限，时间紧迫，难免出现一些缺点和错误，敬待读者指正。

体育运动学校《运动心理学》编写组

1984年1月

# 目 录

<b>第一章 绪论</b> .....	1
第一节 心理学的对象、任务和方法.....	1
第二节 心理的实质.....	10
第三节 心理的发展,人的意识.....	17
<b>第二章 感觉、知觉和表象</b> .....	21
第一节 感觉、知觉和表象概述.....	21
第二节 感知觉变化的规律.....	25
第三节 感知觉在体育运动中的作用.....	30
<b>第三章 思维</b> .....	35
第一节 思维的一般概念.....	35
第二节 思维的过程、形式及其规律.....	38
第三节 思维的特殊形式——想象.....	43
第四节 思维的个别差异.....	48
<b>第四章 记忆</b> .....	50
第一节 记忆的一般概念.....	50
第二节 记忆过程的分析.....	52
第三节 提高记忆效果的条件.....	59
<b>第五章 注意</b> .....	65
第一节 注意的一般概念.....	65
第二节 注意的种类及其规律性.....	67
第三节 注意规律在体育教学中的应用.....	71
<b>第六章 情感</b> .....	75

第一节	情感概述	75
第二节	情感的分类	81
第三节	体育运动中情感体验的特征及其培养	85
<b>第七章</b>	<b>意志</b>	<b>89</b>
第一节	意志概述	89
第二节	体育运动中意志的特点	94
第三节	运动员的意志品质及其培养	100
<b>第八章</b>	<b>个性的心理特征</b>	<b>105</b>
第一节	个性概述	105
第二节	兴趣	109
第三节	能力	113
第四节	气质与性格	117
<b>第九章</b>	<b>少年儿童的年龄特征</b>	<b>126</b>
第一节	心理发展概述	126
第二节	儿童心理发展的年龄特征	128
第三节	少年心理发展的年龄特征	135
第四节	少年儿童的心理健康教育	140
<b>第十章</b>	<b>体育教学过程的心理学问题</b>	<b>147</b>
第一节	运动活动动机的分析	147
第二节	学生掌握运动知识的心理分析	154
第三节	运动技能形成过程的心理分析	159
<b>第十一章</b>	<b>运动训练过程的心理学问题</b>	<b>170</b>
第一节	运动员身体训练的心理特点	170
第二节	运动员技术训练的心理特点	173
第三节	运动员战术训练的心理特点	181
第四节	运动员的心理训练问题	184
<b>第十二章</b>	<b>运动竞赛过程的心理学问题</b>	<b>200</b>

第一节 运动竞赛的一般心理特点 .....	200
第二节 运动员参加竞赛的心理分析 .....	203
<b>主要参考书目 .....</b>	<b>213</b>

# 第一章 绪 论

## 第一节 心理学的对象、任务和方法

### 一、心理学的对象

心理学是研究心理现象，揭露心理活动规律的科学。人的心理现象多种多样，相互之间的关系也非常复杂，通常把它分为心理过程和个性心理特征两方面去进行探讨。

心理过程就是心理活动的过程，它包括认识过程、情感过程和意志过程。人有各种各样的心理活动，而每种心理活动又以各种各样的心理现象表现出来。例如：我们感觉到清爽的晨风，回忆起自己过去参加长跑比赛时的情景，想象自己将成为学生所爱戴的体育教师，思考着学习上需要解决的问题等。这些感觉、忆起、想象、思考等心理现象，在心理学上叫做认识过程。

人在认识客观世界的时候，常常伴有自己的情感体验。如某人喜欢短跑，厌恶体操，当自己短跑成绩通过一级时高兴不已，但为理论课程的学习困难而感到发愁，这些喜欢、厌恶、高兴、发愁等心理现象，是我们认识和行动中所引起的情感体验，在心理学上叫做情感过程。

人认识客观世界，还必须改造客观世界。如某人喜欢田径



运动并积极参加，在训练过程中，不断地克服困难，完成了训练计划，表现了坚强的意志；有的人稍有困难，就止步不前，表现了意志品质的薄弱。这些坚强、薄弱等心理现象是人们根据需要有意地下决心、定计划、克服困难以达到预定目的的内部心理活动，在心理学上叫做意志过程。

认识、情感、意志过程不是孤立的，它们融合于统一的心理活动之中。例如：当感知摩托车的机器突然发生故障而不能前进时，驾驶这辆摩托车正在参加比赛的运动员，就会体验到一种令人苦恼的惊奇和焦虑，思考着发生故障的原因，极力想怎样挽救，试图迅速地把机器加以调整，并实际执行着自己的意图等等。总之，认识、情感、意志过程是一个结合的整体，统称心理过程。心理过程是心理学所要研究的内容之一。

人们在实践活动中，出现各种心理过程时，还表现出个人不同于他人的心理特点。“人心不同，各如其面”说明人与人之间在精神面貌上是不一样的。如有人安静、拘谨、沉默寡言；有人活泼、豪放、多言好辩；有人坚强、勇敢；有人懦弱、畏缩；有人酷爱体育运动；有人善于绘画、艺术等等。这些在社会生活条件和教育影响下，形成一个人在自己心理活动上与他人不同或相似的比较稳定的心理特点——兴趣、能力、气质、性格等，即个性心理特征。个性心理特征，是心理学所要研究的内容之一。

个性心理特征伴随心理过程而形成。如果没有对现实事物的认识、情感体验和积极改造现实的意志过程，人的个性心理特征就无法形成。同时，个性心理特征也在心理过程中得到表现，并积极影响着心理过程。心理过程和个性心理特征是不可分割的统一体。人的心理一般指的是心理过程和个

性心理特征的总和。

心理学乃是研究人的心理过程和个性心理特征发生、发展规律的科学。

以上指出的是普通心理学的对象。我们知道，普通心理学是各分支心理学的基础理论的概括，各个分支心理学是心理学在某一领域的应用与发展，运动心理学是心理学应用于体育运动领域的一个分支。

运动心理学的对象，是研究人在运动活动的情况下，心理的发生和发展规律，可以把它分为两方面加以研究。

首先，运动活动心理。它包括运动活动中的一般心理规律及各项运动的心理特点。

运动活动是多种多样的，有教学、训练、竞赛等；运动项目也是多种多样的，所以运动活动中的心理活动也是多种多样的。运动心理学就是要研究在这些运动活动中所产生的一般心理及其变化规律。如运动中的肌肉运动感觉、视觉、听觉、空间知觉、时间知觉，以及表象、思维、注意、记忆等心理活动；教学中的示范、观察、有意模仿，以及身体、技术、战术训练中的心理特点、心理训练、赛中情绪影响、赛前状态、胜败的心理变化等。

研究运动活动中的心理，还包括各项运动的心理特点。

其次，运动员心理。它包括有运动员的个性和专门品质，了解运动员的个性，以及体育运动对个性发展的关系等。

研究运动员的专门品质，如径赛运动员的距离感，游泳运动员的水感，体操运动员的节奏感等。还有在不同项目不同任务的情况下，对运动员勇敢、顽强、机智品质的特殊要求等。

上述表明，运动心理学就是研究体育运动中，运动活动

心理和运动员心理规律的科学。

运动活动心理和运动员心理，主要是通过有意识、有目的的系统的操练身体去掌握运动动作及其体系的过程，即身体练习来表现的。苏联心理学家鲁吉克认为：身体练习既要发展和提高运动员的身体素质，如力量、速度、耐力、灵敏等，也要发展和提高他们的道德品质，如勇敢、果断、组织性、纪律性等。因此，揭露身体练习中的心理规律，是运动心理学的基本对象之一。

## 二、心理学的任务

要想解决心理学的研究对象问题，就必须研究客观世界是怎样引起人的心理活动的，即客观世界如何转化为意识的事实；人的个性心理特征是怎样形成和发展的；心理活动同人的社会实践活动有何关系等等，这就是心理学的任务。心理学完成这些任务，具有重大的理论意义和实践意义。

**(一)理论意义** 首先，心理科学要以马克思主义哲学为理论基础。但是心理学揭示的心理现象依赖物质世界的具体情况，又是对马克思主义哲学的基本命题——物质第一性，意识第二性——的科学论证。

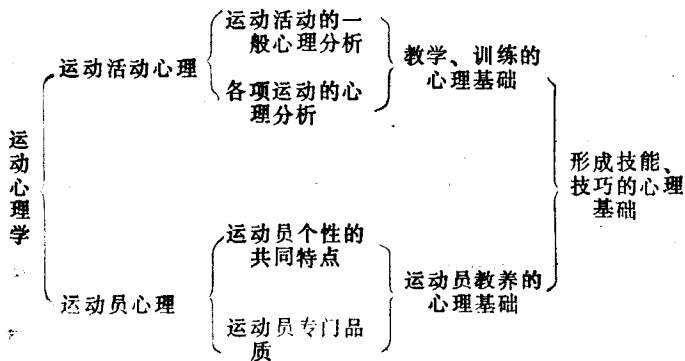
心理学的研究也为辩证唯物主义哲学提供了自然科学的基础。它使人们更具体更深入地领会马克思主义认识论和辩证法原理，有助于自觉树立辩证唯物主义和历史唯物主义世界观。所以，列宁把心理学列为“构成认识论和辩证法知识领域”（《列宁全集》第38卷，第399页，人民出版社，1959年出版）的基础科学之一。

其次，心理学提供的科学事实，对一切封建主义、宗教迷信思想是一个有力的打击。几千年来，由于生产力低下，

科学发展水平的局限，特别是剥削阶级的虚伪宣传和欺骗，在精神领域中，封建迷信，相信天命，拜佛奉巫等唯心主义思想，仍然占有一定的市场。这些唯心主义的东西需要以科学心理学的理论加以批判。

**(二)实践意义** 任何社会实践活动，都需要人去参加；而人的任何实践活动，又都需要在其心理活动的调节下进行。所以按人的心理活动的规律办事，可以提高实践活动的效率，各行各业，无不如此。如教育事业就非常需要心理学。教师组织教学过程、指导学生学习活动和选择教学方法都需要遵循感知、思维、想象、记忆等认识过程的规律性，也需要了解个性形成的规律性。尤其在思想教育中，只有了解学生的个性心理特征，才能有的放矢，因材施教，收到更好的成效。

其它，如工程、医疗、艺术、军事、体育运动等事业，应用心理学都具有一定的实践意义。因此，心理学在应用方面有很多分支。如工程心理学、医疗心理学、艺术心理学、军事心理学、运动心理学等。现仅就运动心理学的任务简述如下：



运动心理学的基本任务是要为体育教育、教学、训练和竞赛的合理方法提供科学论据，并据此，在实践中发展这些方法。其任务范围如下：

运动活动包括各种类型的身体练习。各种运动活动中的身体练习，有接近和类似的因素，这就要求教练员在对各项运动特点进行心理分析时，找出它的共性来，也就是掌握一般的心理特点；每项运动活动的身体练习，又有它自己的独特性。所以，各项目的教练员还必须具体研究各项目运动的专门心理特点，以解决相应地教学与训练的方法问题。

运动员是体育运动的实践者，他们在长期的一般训练与专项训练的过程中，逐渐形成了运动员的个性心理特征。研究运动员的个性心理特征，是运动心理学具有实践意义的重要任务。

解决以上相互联系的两方面的问题，就是运动心理学的任务。

下面具体谈谈体育教师、教练员学习运动心理学的必要性：

教练员和体育教师的工作，实质上都是培养人的工作。各级各类学校都是培养人才的地方，培养人才既要培养他们的思想品德、文化知识和科学技术，也要使他们具有健康的身体。不言而喻，各行各业的人才如果身体不健康，常常生病，也是会影响工作的。可见，“增强人民体质”，培养德育、智育、体育全面发展的人是体育教师和教练员不可须臾忽视的。

体育事业本身也需要大量优秀的运动员、教练员、体育教师、体育干部等，他们不仅需要思想品德好，身体素质好，还需要有丰富的体育知识、高超的运动技术和优异的运

动成绩。这就给各级学校，尤其是体育事业单位提出了更高的要求。

教练员、体育教师学习运动心理学，可以为培养体育人才提供科学依据。其具体作用如下：

首先，有利于全面选拔具有运动潜力的青少年参加体育行列。运动选材是教练员和体育教师都很关注的问题。优秀运动员的成长条件：除了环境教育、科学训练、生理机能、遗传素质之外，还有各种心智能力和运动能力。而“能力的核心，并不是已经掌握了的动作，而是那些赖以调节动作的心理过程以及这些心理过程的性质”。可见，进行运动选材必须注意应选者的心理素质。心理素质分一般心理素质：如意志品质，认知能力，记忆力，思考力，反应能力和专门心理素质等。如球类运动员需要的时空观念和应变能力；中长跑运动员需要的距离感和时间知觉；体操运动员需要的节奏、认知和协调能力；射击运动员需要的情绪控制和高度专注等。

其次，有益于教学、训练工作。在体育教学和运动训练过程中，教师或教练员熟悉心理知识，有利于了解、分析、掌握学生的个性心理特点，便于根据年龄、性别、兴趣、能力、性格等因材施教，个别对待。如在体育课上，教师示范、讲解、学生观察、练习的过程中，就有理解概念、建立表象、有意模仿等诸问题；在训练课上，运动员在教练员的指导下有意识、有目的的具有创造性的重复练习过程中，就有时空观念、肌肉运动表象、集体心理结构、定向培养、暗示期待、心理训练等诸问题。比如有的运动员动作做错了，教练员分析他做错的原因，除了体力、素质、技术问题外，也可能由心理因素所造成。若因运动员性格懦弱、不够勇

敢，教练员就应经常加以鼓励，帮助他克服困难，使他看到效果，增强信心。若因粗心大意，草率从事，教练员就应对他提出要求，端正学习态度，明确完成动作的质量与规范。若因练习时只是机械模仿，因袭动作，教练员应要求他注意观察，开动脑筋，认真进行有意模仿等。

再次，有助于提高运动竞赛的成绩。竞赛是训练的继续，是以战胜对手，提高运动成绩为特点的。竞赛时是体力、技术、战术，也是心理的较量，要求运动员善于控制激情，培养增力情绪，坚定意志，建立必胜信念。

另外，教学、训练、竞赛都是在一定年龄的具体对象中进行的。教师、教练员熟悉儿童、少年、青年的年龄特点，才便于收到成效。如少年儿童疲劳时常常没有想休息的感觉，年龄越小越是这样。教师若不了解这一特点，在学生疲劳时仍然训练，学生学习动作的协调性和反应能力就会降低，而且容易发生事故。

总之，教练员和体育教师，为了提高教育、教学、训练、竞赛的工作质量，学习与研究心理学是有重大意义的。

### 三、研究心理学的原则和方法

研究心理学应遵循下列基本原则：

**客观性原则。**就是要“实事求是”，按照事物的本来面目反映事物。

**联系性原则。**人的心理现象受自然、社会诸多因素的影响和制约。时间、地点、条件不同，人对同一刺激物的反映也会变化，所以研究人的心理，不仅要考虑引起心理现象的原因条件，同时也要考虑与之相联系的其它因素的影响，要在联系和关系中探究心理的真正规律。

发展性原则。就是要在人类发展、个体发展的过程中，研究某一历史时期、某一年龄阶段的心理特点。

遵循上述原则，并讲究研究方法，才可能使心理学研究工作健全发展。

心理学研究的基本方法，简述如下：

**(一)观察法** 观察法是有计划、有系统、有目的地观察引起心理现象的原因条件和受心理调节的客观言行，据此断定一个人心理特点的方法。

观察应在自然条件下进行，不应干预生活实际的平衡状态，尤其不能使被观察者知道他在被窥视。

良好的观察，事先要制定周密的计划，作好准备工作。在观察过程中，要随时记录观察所得的材料。观察之后，要总结观察的结果，作出科学的解释和结论。

观察有定期观察和长期观察，全面观察和专题观察。观察时尽可能保持情境的实际性和正常性。同时也应争取多种场合下进行观察，因为观察时除所要研究的特定因素外，还可能出现许多偶然因素，偶然因素不能作为结论的依据。

**(二)实验法** 实验法是有目的地严格控制或创设一定条件来引起某种心理现象而进行研究的方法。实验法通常分为实验室实验法和自然实验法。

实验室实验法，通常在室内借助实验仪器严格控制外界条件情况下进行，它既可观察到被试的言行，也可以借助仪器记录内部的生理反应。它的优点在于可以引起所要研究的心理现象，不必消极等待它的出现；可以明显地看出各种条件对被试心理现象的影响，如果改变一些条件而使另一些条件保持不变，就可揭露一定心理现象的原因；便于反复实验，积累资料，容易判断被试心理现象的必然性和偶然性。



但实验室实验也有一定的局限性，如实验室与实际生活情景不尽符合，这就需要在自然条件下利用自然实验法进行研究。

自然实验法，是在日常生活情况下，适当控制条件结合经常业务工作而进行的研究方法。它具有观察法的自然性和实验法的主动性的优点，在心理学的研究中，被广泛采用。

**(三) 谈话法** 就是借助有计划的找人谈话，从而了解他的心理的方法。谈话法是教育工作中常用的，通过谈话可以了解学生的兴趣、才能、情感和思维语言的发展等。

谈话要有目的、有计划进行。内容、问题都应有所准备。谈话最好在日常生活中不拘形式地进行，谈话的时间，应该长短适当，谈话后要整理记录，作为结论。

**(四) 作品分析法** 即通过被研究者的训练日记、书信、图画、手工、作文等，以了解其心理的方法，这种方法在教学中，也普遍被采用着。

另外，还有问卷法、测验法、自我观察法等。由于心理现象复杂，而每种方法又有一定局限，所以研究某一问题常常使用多种方法，综合利用，扬长避短，以求尽量真实地反映被研究者的心理现象。

## 第二节 心理的实质

上节指出：人的心理就是人的认识、情感、意志过程及个性心理特征的总和。但是还没有说明究竟人的心理实质是什么？它是如何发生发展起来的？关于这些问题的看法，几千年来，唯物主义与唯心主义存在着根本的分歧。主观唯心主义和客观唯心主义者，都认为精神第一性，物质第二性。