

体育

TIYU XINLIXUE

心理学

杨宗义 主编

西南师范大学出版社

TIYU XIN LI XUE

高等学校文科教学参考书

体 育 心 理 学

杨宗义 (主 编)	柴文袖
祝蓓里 郝遂东	邱卓英
周 工 王昌平	胡 志

西南师范大学出版社

1991.8

体 育 心 理 学

杨宗义 主编

西南师范大学出版社出版、发行
(重庆·北碚)

新华书店重庆发行所经销

重庆市盘龙印刷厂印刷

开本: 787×1092 1/32 印张: 14.5 字数: 214千

1991年8月第一版 1991年8月第一次印刷

印数: 1—2,000

ISBN 7-5621-0509-X/G·344

定价: 3.80元

前 言

《体育心理学》是受国家教育委员会委托编写的高等学校文科教学参考书，是列入国家教委组织制订的高等学校文科教材编选计划的高校教学用书之一。本书可作为高等学校体育专业、教育专业和心理学专业的教学参考书或教材，也可以作为体育管理干部、教练员、运动员的自学读物。

体育是社会主义教育的一个有机组成部份，是培养德、智、体、美，劳全面发展的社会主义的建设者和保卫者的主要方面之一。所以，进行体育不只是体育教师的任务，也是全体教师、教育管理干部和家长的义务。体育的对象主要是学生，所以，学生是体育的客体；但是，体育主要通过学生自己的身体运动来进行，所以，学生也是体育的主体。因此，为了提高体育质量，充分发挥体育在造就新人方面的作用，教育工作者，家长都应学习体育心理学，了解和掌握学生在体育运动中心理活动的特点和规律。

基于上述认识，本书将为读者介绍中外体育心理学的现状和研究成果；分析体育与身心发展的关系；揭示体育中的美育心理和德育心理的特点；阐述运动学习的动机、运动认知过程、运动技能的形成与迁移以及指导运动学习的理论和方法。鉴于体育的基本手段是运动，竞技体育是体育的一个

十分重要的部份，所以，还分章论述了运动员的心理选材、运动员的心理训练，运动员的性格与运动项目的关系，运动攻击行为，运动团体的社会心理。由于体育心理的实验研究已逐渐成为这门学科研究方法的主流，所以，本书还详细介绍了实验法的特点和种类，实验设计的原则和方法，并译介了体育心理实验的六个实例。

根据高等学校教学参考书的要求，本书特别注意新资料的介绍，其中有的可以借鉴，有的可以丰富我国体育心理学的内容，也有的还需进一步验证。这点务请读者注意鉴别。

本书由西南师范大学教育系主任杨宗义教授主编（并写第一章、第二章第二节、第三、十五章），天津体育学院柴文袖教授（第二章第一节），华东师范大学体育系祝蓓里副教授（第四、五、六、九、十章），西安体育学院郝遂东讲师（第七、十一、十四章），成都体育学院周工讲师、西南师范大学胡志老师（第十三章），武汉体育学院邱卓英老师（第十二章），川北教育学院王昌平老师（第八章、第十五章第五节）参加编写。西南师范大学教育系赵伶俐讲师对体育中的美育心理部份，提了很好的意见，并进行了一些修改。邱卓英同志为有的章节提供了一些新资料。主编在统稿过程中，对各章进行了修改、删削、补充和润色。

本书虽由许多同志参加编写，历时四年，多次易稿，但不妥之处尚难避免，衷心欢迎使用本书的老师，同学和读者批评指正。

编 者

一九九〇年七月

目 录

第一章 外国体育心理学的发展	(1)
第一节 外国体育心理学的历史和现状.....	(1)
第二节 苏、美、德、日的体育运动心理学.....	(6)
一、苏联的体育运动心理学.....	(6)
二、美国的体育运动心理学.....	(9)
三、西德的体育运动心理学.....	(14)
四、日本的体育运动心理学.....	(17)
第三节 外国体育运动心理学的发展趋势.....	(22)
第二章 中国体育心理学的发展	(28)
第一节 我国古代的体育运动心理学.....	(28)
一、运动发展心理观.....	(28)
二、运动保健心理观.....	(30)
三、技能形成心理观.....	(32)
四、运动竞赛心理观.....	(35)
五、运动战术心理观.....	(37)
六、心理训练观.....	(41)
第二节 中国体育运动心理学的回顾与展望.....	(43)
一、中国体育运动心理学发展的基本过程.....	(43)
二、中国体育运动心理学的发展趋势.....	(48)

第三章 体育运动与身心发展	(52)
第一节 身心发展理论概述.....	(52)
一、发展的含义.....	(52)
二、发展的条件.....	(54)
三、发展加速现象.....	(66)
第二节 体育与身体和运动的发展.....	(68)
一、身体的发展.....	(69)
二、运动的发展.....	(80)
第三节 体育运动与心理发展.....	(85)
一、心理发展的动力.....	(85)
二、青年心理发展的特点	(87)
三、青年期认知能力的发展	(89)
四、青年期情感的特征	(92)
五、青年期自我意识的发展	(92)
六、体育运动对心理发展的作用	(94)
第四章 体育运动中的认知过程	(96)
第一节 体育运动中的感知觉.....	(96)
一、运动感觉和运动知觉	(96)
二、体育运动中的时间知觉	(101)
三、体育运动中的空间知觉	(104)
四、专门化知觉.....	(108)
五、错觉	(110)
第二节 体育运动中的记忆.....	(111)
一、运动的短时记忆	(112)
二、运动的长时记忆	(114)
第三节 体育运动中的思维.....	(117)

- 一、操作思维 (118)
- 二、运动技术的预测思维 (120)
- 三、战术思维 (121)

第五章 体育运动中的注意、情绪和“极点”

状态 (124)

第一节 体育运动中的注意状态 (124)

- 一、注意在体育运动中的作用 (124)
- 二、体育运动中的注意类型 (125)
- 三、体育运动的注意品质 (127)

第二节 体育运动中的情绪状态 (128)

- 一、体育运动中的紧张情绪状态 (130)
- 二、体育运动中的过度紧张状态 (132)
- 三、体育运动中的焦虑情绪 (135)

第三节 “极点”状态与意志品质的培养 (149)

- 一、“极点”和“第二次呼吸”状态的心理特点 (149)
- 二、体育运动中的意志努力 (151)
- 三、体育运动中意志品质的培养 (151)

第六章 动作和动作技能 (154)

第一节 动作 (154)

- 一、动作及其分类 (154)
- 二、动作的基本属性 (155)

第二节 动作技能及其形成过程 (165)

- 一、什么是动作技能 (165)
- 二、动作技能的类别 (166)
- 三、动作技能的形成 (169)

第三节 影响动作技能形成的各种变量 (173)

一、影响动作技能形成的环境变量·····	(173)
二、练习的条件·····	(179)
三、影响动作技能形成的个人变量·····	(182)
第四节 动作技能的迁移·····	(183)
一、动作技能的迁移与干扰 ·····	(184)
二、迁移理论·····	(184)
三、促进运动技能迁移的策略·····	(185)
第七章 运动和动机 ·····	(191)
第一节 运动动机概述·····	(191)
一、动机的意义·····	(192)
二、与运动有关的动机 ·····	(195)
第二节 动机和运动操作·····	(199)
一、动机的最佳水平 ·····	(199)
二、动机的最佳水平和课题的性质 ·····	(200)
三、动机的最佳水平和熟练 ·····	(201)
四、动机的最佳水平和个性 ·····	(201)
第三节 归因和动机·····	(203)
一、什么是归因·····	(203)
二、归因对动机的影响 ·····	(203)
三、影响归因的因素 ·····	(204)
四、归因改变后的动机 ·····	(206)
第四节 动机的培养及指导·····	(207)
一、目标的确立·····	(207)
二、成功和失败·····	(208)
三、结果的信息·····	(209)
四、自我原因性的认识 ·····	(210)

五、成就动机训练·····	(210)
第八章 运动学习指导 ·····	(214)
第一节 反馈与运动学习指导·····	(214)
一、反馈的种类与指导·····	(214)
二、反馈的运用·····	(218)
第二节 技能的种类与运动学习指导·····	(220)
一、封闭性技能和开放性技能及其指导·····	(220)
二、菲茨和克拉蒂对技能的分类及其指导·····	(223)
第三节 个性与运动学习指导·····	(225)
一、个性的概念·····	(225)
二、运动学习方面的个别差异·····	(227)
三、针对个性的指导方法·····	(230)
第四节 发展阶段与运动学习指导·····	(232)
一、乳婴儿期的运动学习指导·····	(232)
二、幼儿期的运动学习指导·····	(233)
三、儿童期的运动学习指导·····	(234)
四、青少年期的运动学习指导·····	(235)
五、成人期及其以后的运动学习指导·····	(236)
第五节 运动学习的指导方法·····	(237)
一、言语指导法·····	(237)
二、视觉指导法·····	(242)
三、运动感觉指导法·····	(246)
第九章 运动员的心理选材 ·····	(252)
第一节 心理选材的意义和内容·····	(252)
一、心理选材的意义·····	(252)
二、心理选材的内容·····	(254)

第二节 运动能力的测定	(260)
一、测定运动能力的一般要求	(260)
二、几种运动能力的测定方法	(261)
第三节 气质和性格的测定	(270)
一、测定气质类型的方法	(270)
二、性格的测定方法	(273)
第十章 运动员的心理训练	(278)
第一节 心理训练概述	(278)
一、什么是心理训练	(278)
二、心理训练的理论基础	(280)
三、心理训练的作用	(283)
第二节 心理训练的基本内容和方法	(285)
一、心理训练的基本内容	(285)
二、心理训练的基本方法	(286)
第三节 心理训练在体育运动中的具体应用	(298)
一、在竞技体育中的应用	(298)
二、在体育教学中的应用	(300)
第十一章 运动员的性格	(303)
第一节 运动员的性格类型	(303)
一、运动员性格的四个要素	(303)
二、运动员的性格类型	(304)
第二节 运动员的性格与运动项目	(315)
一、个人项目要求的性格特征	(316)
二、集体项目要求的性格特征	(319)
第三节 运动与性格	(323)
一、运动参与与性格	(323)

二、运动参与所引起的性格变化	(325)
第十二章 运动攻击行为	(329)
第一节 运动攻击行为概述	(329)
一、运动攻击行为的定义	(329)
二、运动攻击行为的测量	(330)
三、研究运动攻击行为的意义	(332)
第二节 运动攻击理论及研究模式	(333)
一、运动攻击理论	(333)
二、当代研究运动攻击行为的两种典型模式	(337)
第三节 对运动攻击行为相关因素的分析 及控制	(340)
一、运动攻击性相关因素的分析	(340)
二、防止和减少运动攻击的心理技术	(343)
第十三章 体育运动中的美育心理和德育心理	(345)
第一节 体育运动中的美育心理	(345)
一、体育运动中美育心理问题概述	(345)
二、体育运动中的美	(347)
三、体育运动中审美心理的培养和激发	(352)
第二节 体育运动中的德育心理	(359)
一、体育活动的特性对品德心理结构的影响	(360)
二、体育中促进学生良好品德形成的策略	(364)
三、体育中品德心理研究的几个重点课题	(367)
第十四章 体育运动的社会心理	(370)
第一节 社会促进	(370)
一、社会促进、观众效应与共动效应	(370)
二、社会促进的媒介要素	(371)

三、社会促进的指导	(374)
第二节 运动和竞争、协作	(374)
一、竞争	(374)
二、协作	(379)
第三节 运动团体的结构和功能	(382)
一、运动团体及其特征	(382)
二、运动团体的结构	(383)
三、运动团体的机能	(387)
第四节 体育运动团体的领导者	(387)
一、何谓领导者	(387)
二、领导者与成员的组合和领导效果	(388)
三、领导类型和领导成员间的人际关系	(389)
四、领导方式和成员的态度	(390)
五、领导方式和团体机能	(392)
第五节 体育运动态度	(392)
一、对学校体育的态度	(393)
二、对竞技运动的态度	(394)
三、对运动胜败的态度	(394)
四、对运动员作风的态度	(394)
五、态度形成及改变的机制	(395)
第十五章 体育运动心理的实验方法	(397)
第一节 实验法的特征和种类	(397)
一、实验法及其特征	(397)
二、实验的种类	(399)
第二节 实验中的各种变量及其处理	(400)
一、自变量	(400)

二、因变量	(403)
三、无关变量	(405)
第三节 实验设计的原则	(406)
一、对照的原则	(406)
二、随机的原则	(407)
三、重复的原则	(408)
第四节 实验设计的方法	(410)
一、单组设计	(410)
二、等组设计	(412)
三、混合设计	(415)
四、拉丁方设计	(415)
五、正交设计	(418)
第五节 运动心理的实验实习	(429)
一、竞赛实验	(429)
二、动觉后效实验	(433)
三、目标确立实验	(436)
四、知识的反馈(认知结果)实验	(440)
五、位置感觉实验	(442)
六、反应时实验	(445)

第 一 章

外国体育心理学的发展

体育与运动心理学是心理科学中最年轻的 分枝 学科之一。它是随着心理科学和体育科学的发展,适应体育教学、运动训练和运动竞赛的需要而产生和发展起来的新兴学科。

第一节 外国体育心理学的历史和现状

运动心理学这个概念由近代奥林匹克创始人,法国的皮埃尔·德·顾拜旦于1913年在其《试论运动心理学》中第一次提出。他还相继发表了一些论述运动心理学的文章,并且倡议召开运动心理学专门会议,促使这门学科进入了科学的行列。

在西方,古朴的运动心理学思想散见于大量文献中,内容涉及运动与身心健康,技能形成和掌握,身心调整等方面。近代体育“三大基石”——德国杨氏体操、英国户外运动与竞争游戏和瑞典体操的理论中都蕴涵着一些模糊零碎的体育运动心理学思想。

现代奥林匹克运动的突飞猛进及群众体育、学校体育的

广泛开展，是运动心理学发展的直接动因。体育与运动心理学正成为帮助体育教师、教练员观察运动行为，增强训练效果，提高竞赛成绩以及分析各种心理问题的理论依据。从20世纪初叶至第二次世界大战前，这门学科处于萌芽和初级阶段，但战争期间备受摧残。战后，体育运动心理学有了长足进步，不仅研究内容拓展了，而且研究方法亦有了改进，研究成果无论从数量还是质量看均有很大提高。现在，体育运动心理学已成为学校的一门正式课程，国际间学术交流正日益扩大。1965年4月由意大利著名学者安东纳尔·利倡导在罗马召开了第一届国际运动心理学大会，出席大会的有来自37个国家的500名学者。大会决定成立国际运动心理学会（International society of sport psychology ISSP），并于1970年创刊机关学术刊物《国际运动心理学杂志》，这是体育运动心理学发展史上的一个里程碑。这种杂志为季刊，在意大利首都罗马出版，已成为国际学术交流的重要工具。

从总体上看，体育心理学的发展正趋向成熟，过去那种无科研队伍、无科研机构、无确定的研究方向，无系统的研究课题及没有突破性的研究成果的情况正在改变。但与体育科学中的其它学科相比，尚落后于运动生理，运动医学、运动生物力学等学科。

体育运动心理学的科研、教学队伍已初步建立，但在整个心理学工作者中所占的比例却很低，高级专家更少。据《法国乒乓球》杂志1977年报道，10个欧洲国家专门从事运动心理学的专家人数（其中包括医生）是：苏联：200人；保加利亚：100人；联邦德国：67人；民主德国：60人；英国：60人；捷克斯洛伐克：50人；罗马尼亚：50人；意大利：40人；匈

牙利：17人；法国：10余人^①。不过，现在专门从事运动心理学工作的人，大多受过良好的理论和方法的训练，科学功底深厚。据加拿大学者J·H·萨英拉（John H Salmela）调查统计，目前国际上从事运动心理学工作的人中，大多数都受过体育教育和系统学习过心理学及许多相关的课程。

表1—1 运动心理学工作者学习过的课程

课程类别	课 程 名 称
运 动 科 学	个体运动、团体运动、运动教育学、运动训练。
运动心理学	运动学习、运动发展、运动心理学、社会心理学、运动社会学。
方 法 学 及具体方法	实验基本技术、咨询、研究方法、计算机科学、基础统计、多元分析。
心 理 学	普通心理学等。
生 物 学	知觉心理学、神经心理学、神经科学。
认 知 科 学	学习心理学、实验心理学、工业心理学、工程心理学
社会心理学	社会心理学、人文心理学。
差异心理学	差异心理学、发展心理学、心理病理学、临床心理学。

在所学各学科中，心理学占的比重较大。根据布鲁莱尔自由大学教授瓦尔特·迪富尔在国际体育教育联合会马德里会议上发表的题为《42个国家体育学院课程对比研究》一文资料，他所研究过的世界上42个国家66所体育学院，系都开设心理学课程，平均130学时，占总学时数的10%^①。丰富

① 邱宜均：《运动心理学的理论与应用》，中国地质大学出版社出版。