

<<体育心理学>>

图书基本信息

书名：<<体育心理学>>

13位ISBN编号：9787303135769

10位ISBN编号：7303135766

出版时间：2012-1

出版时间：北京师范大学出版社

作者：杨华东，张莉斌 编

页数：201

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;体育心理学&gt;&gt;

## 内容概要

体育心理学是高等学校体育专业一门基础课程。

当今体育运动领域日趋分化，应用心理学在体育运动领域存在运动心理学、体育心理学和锻炼心理学三个分支。

这三门应用心理学既彼此独立，又相互关联；你中有我，我中有你。

此外，结合教学实践的实际需要及应用性人才培养目标的实现，《体育心理学》在编写时主要考虑以下几个问题：其一，增强教材的兼容性，完整性。

本教材在编写时既考虑到体育教育教学领域对心理学指导的需要，也考虑到竞技运动及大锻炼领域中心理学知识的应用，可为广大高校体育专业学生提供较为全面的学习参考，适用范围较广。

其二，体现教学实践的实用性。

本教材在编写时注意到专业知识的前后呼应，由浅入深，逐步推进。

每一章均列有内容提要、基本学习要求、章节小结及课后思考供广大师生参考，方便学生进行自我学习和检查学习效果。

其三，本书的合作作者均为相关领域经验丰富的理论教学与实践操作一线人员，尤其是在实践应用部分的编写者的选择上，更是慎之又慎，相信编者的学识和经验会为本教材添色不少。

## &lt;&lt;体育心理学&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 绪论 第一节 体育心理学概述 第二节 体育心理学发展概况第二章 体育与认识 第一节 体育与感知觉 第二节 体育与表象、记忆 第三节 体育与思维第三章 体育与注意 第一节 注意概述 第二节 注意的品质及其在体育活动中的表现 第三节 注意方式理论 第四节 体育教学中学生的注意第四章 体育与情绪 第一节 情绪、情感概述 第二节 体育与情绪的关系第五章 体育参与的动力系统 第一节 体育参与动力调节系统概述 第二节 体育参与动机 第三节 体育兴趣 第四节 体育态度 第五节 体育习惯第六章 运动技能学习心理 第一节 技能学习理论 第二节 运动技能形成过程 第三节 运动技能形成的途径 第四节 运动技能的迁移第七章 体育比赛心理 第一节 体育比赛心理概述 第二节 运动自信心 第三节 唤醒理论与唤醒水平调节 第四节 比赛目标和心理定向第八章 运动心理技能训练 第一节 运动心理训练概述 第二节 放松训练 第三节 表象训练 第四节 注意集中训练 第五节 自我谈话训练第九章 体育活动与心理健康 第一节 心理健康概述 第二节 体育活动与心理健康 第三节 身体锻炼与心理健康之间关系的理论解释 第四节 身体锻炼对心理健康产生的负效应 第五节 促进心理效益的身体锻炼方式第十章 体育心理学常用研究方法 第一节 体育心理学研究的基本步骤 第二节 观察法 第三节 访谈法 第四节 问卷调查法 第五节 实验法 第六节 抽样方法

## 章节摘录

(三) 引发体育动机的条件 体育动机在体育参与的需要基础上产生，并受到外界诱因的影响。

内在需要和外界诱因是引起动机的重要因素。

1. 体育参与需要 需要是有机体感到某种缺乏而力求获得满足的心理倾向，它是有机体自身和外部生活条件的要求在头脑中的反应。

需要让人产生欲望和驱力，并引起动机活动的产生。

需要按其起源可以分为自然性需要和社会性需要；按需要的事物属性可以分为物质性需要和精神性需要。

在对学生与运动员以及成年人的调查中发现，他们参与体育活动包括生理的、心理的以及社会性三方面的需要。

在生理方面，绝大多数人参加体育运动是为了保持身体健康、增加身体活力、增强体力、提高耐力、促进生长发育、帮助预防疾病等；在心理方面，人们往往为了满足自身对体育活动的喜爱、掌握一定的运动技能、振奋精神、丰富情绪体验、锻炼意志力、塑造个性、发展认知能力等；从社会性需要来看，体育活动的参加者试图通过体育活动结交更多的朋友、扩大社会交往、提高竞争与合作意识、增强集体凝聚力、提高社会适应能力等。

2. 体育参与诱因 诱因是驱使有机体产生一定行为的外部因素。

与它相对应的概念是内驱力。

内驱力和诱因都是形成动机的因素。

存在于机体内部的动机因素是内驱力，存在于机体外部的动机因素是诱因。

诱因按其性质可分为两类：个体因趋向或取得它而得到满足时，这种诱因（如食物）称为正诱因；个体因逃离或躲避它而得到满足时，这种诱因（如电击）称为负诱因。

体育参与诱因是指激起参与体育行为的外部原因，是能够引起个体参加体育活动的动机，并能满足个体需求的外在刺激。

能够引起个体参加体育活动的诱因有很多。

例如，看到平整舒适的足球场，会产生想踢足球的想法；听到运动员击打乒乓球发出有节奏的声音，会使人产生打球的欲望；面对清澈、漂亮的游泳池，会激发人跳下去游泳的动机……甚至环境中一个小球、石块都可能激起儿童的运动欲望。

此外，体育课中老师的鼓励、表扬甚至批评等精神刺激也可以成为学生参加体育活动的诱因。

……

## <<体育心理学>>

### 编辑推荐

杨华东、张莉斌主编的《体育心理学》在编写时既考虑到体育教育教学领域对心理学指导的需要，也考虑到竞技运动及大锻炼领域中心理学知识的应用，可为广大高校体育专业学生提供较为全面的学习参考，适用范围较广。

本教材在编写时注意到专业知识的前后呼应，由浅入深，逐步推进。

每一章均列有内容提要、基本学习要求、章节小结及课后思考供广大师生参考，方便学生进行自我学习和检查学习效果。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>