第一图书网, tushu007.com

<<运动心理学>>

图书基本信息

书名：<<运动心理学>>

13位ISBN编号：9787308062619

10位ISBN编号：7308062619

出版时间：2008-10

出版时间：浙江大学出版社

作者：胡桂英　主编

页数：230

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

前言

2008年北京奥运会在即，我们从来没有像现在这样感到备战大赛的心理准备是如此重要。
它的重要性，不仅来自教练员运动员的迫切需求和各级领导的高度重视，还来自媒体的宣传和公众的期待。
可以预见，越是接近大赛，心理准备就愈加重要，而我们则常常感到心有余而力不足：运动心理学工作者的数量不多，无法完全满足每支参赛队的需要；运动心理学工作者的经验不够，无法完全满足教练员和运动员解决实际问题的渴望。
解决上述问题的一个方法是，通过长期的、系统的教育，帮助运动员系统掌握运动心理学的知识体系，进而衍生自己解决问题的机制。
胡桂英等老师编写的《运动心理学》教材及相应的课程体系，就是向这一方向努力的积极尝试。
《运动心理学》一书是为浙江体育职业技术学院学生及其他同类学生编写的一本高职教材。
统观这本教材，觉得它有如下优点：第一，该教材呈现的资料比较新，是在综合最新教材和最新研究的基础上编纂而成的。
第二，该教材的结构安排紧密贴近运动训练过程，贴近运动员和教练员的实践。
运动训练过程可分为选材、训练和比赛三大环节，该教材的体系安排也分为这三大部分，使教师和学生双方都能结合运动实践进行教和学。
第三，该教材内容安排较为紧凑、实例比较丰富、形式比较生动。
各章开始部分的引导性问题和关键词，有利于吸引学生的兴趣和注意；各章中间部分安排了拓展阅读资料，有利于学生开放性地思考相关内容；各章结束部分安排的小结和思考题，有利于学生的课后自学。
总之，该教材特别注意了竞技体育、运动训练、体育教育和社会体育等专业高职学生的特点和需要，较为清晰地表述了运动心理学理论和实践的核心内容。
有充分理由相信，教练员、运动员及体育管理工作者将会从这本教材中受益。

内容概要

本教材按照高职教育“必须、够用”的理论教学原则，以及专业人才培养目标和岗位能力需求．设计了由选材心理、训练心理和比赛心理三大模块构成的运动心理学课程理论教学内容，并编排了运动心理学实验和运动心理学量表的实践教学内容。
教材内容体系清晰，富有创新，重视实践教学环节，符合高职体育类专业教学特点。
全书分五编，共12章。
第一编绪论共l章，简要介绍了运动心理学学科的概貌。
第二编选材心理共2章，探讨了运动员的智力特点和人格征。
第三编训练心理共4章，介绍了运动动机的有关理论及其在实践中的应用．分析了运动技能的学习过程，详细论述了放松训练、系统脱敏训练、生物反馈训练、模拟训练、表象训练、合理情绪训练和暗示训练等心理技能训练的方法，概述了运动中的团体凝聚力和领导行为。
第四编比赛心理共4章，介绍了注意、唤醒、焦虑和运动表现的关系，重点论及了注意技能的训练方法和应激控制技术，阐述了比赛的心理准备和比赛最佳状态的调节方法，并对竞赛中的观众效应、主场效应、攻击性行为等社会心理问题作了论述。
第五编实验（实训）共1章，重点介绍了l0个常见的运动心理学实验和8个常用的运动心理学量表，这一编内容可以结合前面四编中的相关内容进行实验教学．也可以结合相关的主题进行问卷调查，培养学生理论联系实际的综合运用能力。

<<运动心理学>>

书籍目录

第一章　绪论　第一章　运动心理学概述　　第一节　什么是运动心理学　　一、运动心理学的研究对象　　二、运动心理学的研究领域　　第二节　运动心理学的发展　　一、国际运动心理学发展简史　　二、中国运动心理学发展简史　　三、运动心理学的发展趋势第二编　选材心理　第二章　运动员的智力　　第一节　智力概述　　一、什么是智力　　二、智力的理论　　三、智力测验　　第二节　运动员的智力特征　　一、运动员的一般智力研究　　二、运动员具有专门的特殊智力　　第三节　运动员的思维能力　　一、操作思维　　二、运动预测　　三、运动直觉　　四、创造性思维　　第三章　运动员的人格　　第一节　人格概述　　一、什么是人格　　二、人格的理论　　三、人格的形成　　第二节　运动员的人格特征　　一、运动员人格的差异研究　　二、优秀运动员的心理图像　第三编　训练心理　第四章　运动动机　　第一节　动机概述　　一、什么是动机　　二、动机的种类　　三、动机强度与行为效率　　第二节　动机的强化理论和应用　　一、动机的强化理论　　二、合理运用强化手段　　第三节　需要层次理论和应用　　一、需要层次理论　　二、满足运动员的需要　　第四节 目标定向理论和应用　　一、目标定向理论　　二、目标设置　　第五节 自我效能理论和应用　　一、自我效能理论　　二、自信心训练　第五章　运动技能学习　　第一节　运动技能概述　　一、什么是运动技能　　二、运动技能的分类　　……第四编　比赛心理第五编　实验（实训）

章节摘录

第一章　绪论绪论编共l章。
本章简要介绍了运动心理学这门学科的研究对象、研究领域，以及国际运动心理学和中国运动心理学的发展简史，分析了运动心理学的发展趋势，以期帮助读者了解运动心理学学科的概貌。
第一章　运动心理学概述体育意味着冒险，为自己抑或为他人：体育是挑战，是拼搏，但也有休闲：体育属于全世界，无论是参与者还是观众，谁也无法抵挡它的诱惑与魅力。
——布拉升（Brasch,1970）运动心理学是一门应用学科．其研究动力主要来自社社会需要，母科学心理科学、体育科学以及相关学科的发展。
通过本章的学习，你将能够回答以下问题：1.什么是运动心理学？
2.运动心理学涵盖哪三大领域的研究？
3.国际运动心理学发展史上的标志性事件有哪些？
4.中国运动心理学的发展简史？
5.运动心理学未来的发展趋势是什么？
关键词：运动心理学；竞技运动；体育教育；大众健身；国际运动心理学会；特里普利特；格里菲斯；国际运动心理学杂志；中国运动心理学会第一节　什么是运动心理学一、运动心理学的研究对象什么是运动心理学？
不同的学者有不同的定义。
摩根（Morgan,1972）是早期尝试给运动心理学下定义的学者之一，他认为运动心理学是研究体育活动的心理学基础的学科。
马腾斯 Martens,1980）认为，运动心理学的发展不太成熟，因而无需过多地为自己的定义问题而费心，所以他建议将运动心理学简单地定义为运动心理学家所从事的工作。

编辑推荐

《运动心理学》由浙江大学出版社出版。

第一图书网, tushu007.com

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