

<<体育运动心理学原理与应用>>

图书基本信息

书名：<<体育运动心理学原理与应用>>

13位ISBN编号：9787561538005

10位ISBN编号：7561538006

出版时间：2011-8

出版时间：厦门大学出版社

作者：陈圣平，高永三，陈作松 主编

页数：197

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>

## <<体育运动心理学原理与应用>>

### 内容概要

体育运动心理学的知识与应用能力是体育专业人才必备的知识与能力之一。

陈圣平、高永三、陈作松主编的《体育运动心理学原理与应用》针对体育高职生的培养目标，有针对性地选择与体育高职生就业领域息息相关的内容。

本教材在编写过程中，以体育运动中典型的心理案例为主线，以案例分析展开对运动心理学知识与原理的介绍；以实训操练为手段，突出培养学生利用运动心理学知识与原理解决体育运动实践问题的操作能力；以专题探讨为结构，用图文并茂的形式，重点介绍体育教练员、社会体育指导员、体育管理与服务从业人员必须具备的运动心理学原理及应用知识。

# <<体育运动心理学原理与应用>>

## 书籍目录

- 第一章 体育运动动力调节的原理应用
  - 第一节 体育运动动机的激发
  - 第二节 体育运动中的目标设置
  - 第三节 体育运动中的归因指导
  - 第四节 体育运动中自信心的培养
  - 第五节 激发运动动机的实训操练
- 第二章 体育竞赛中的情绪调节与应用
  - 第一节 情绪与运动表现
  - 第二节 运动员情绪诊断方法
  - 第三节 运动员情绪调节
  - 第四节 运动情绪调节的实训操练
- 第三章 体育锻炼心理的原理与应用
  - 第一节 体育健身俱乐部管理心理
  - 第二节 体育锻炼的心理功效
  - 第三节 增进心理健康的运动处方
  - 第四节 体育锻炼心理的实训操练
- 第四章 体育运动社会心理的原理与应用
  - 第一节 体育团队的管理心理
  - 第二节 体育运动中的攻击性行为
  - 第三节 团队凝聚力
  - 第四节 体育社会心理的实训操练
- 第五章 运动技能的学习原理与应用
  - 第一节 运动技能的形成
  - 第二节 运动技能的练习条件和反馈方法
  - 第三节 运动技能的迁移
  - 第四节 运动技能学习的实训操练
- 第六章 运动损伤的心理康复与应用
  - 第一节 运动损伤发生的心理诱因
  - 第二节 运动损伤的心理反应
  - 第三节 运动损伤的心理评估与康复计划
  - 第四节 运动损伤心理康复的实训操练
- 参考文献

章节摘录

版权页：插图：第一，根据运动员的实际能力设置合适的目标。

教练员对运动员能力以及运动员对自己能力的恰当评价和判断是设置训练目标的重要依据，如果不能正确地分析和评价运动员的实际能力，就有可能制定出过高或过低的目标。

过高的目标夸大了运动员的实际能力，会使运动员产生畏惧感和挫折感，不利于目标的实现；过低的目标则会降低运动员的运动动机，不能激发其挑战愿望，无法使其实际能力得到充分的发挥。

第二，要设置明确、具体、可测量、易观察的目标。

明确、具体、可测量、易观察的目标是可以语言文字加以描述和记录的，也就是说可以用次数、距离、时间、比率、频率等可测量的量来确定的数字目标。

比如，通过某个阶段的训练，运动员的跳远成绩从5.28米提高到5.38米就是一个明确而又具体的目标。

如果教练员不是用数字向运动员提出目标，而是用“再跳远一点”、“再努力一些”作为目标，则是模糊的、不具体的目标。

明确的目标可以使运动员更清楚要做什么、怎么做，而且，设置具体目标还有利于对运动员训练的完成情况进行评价，有助于量化地检验运动员是否达到了目标。

许多研究表明，明确而具体的定量目标比模糊的定性目标更能激发运动员的训练动机并创造更好的成绩。

第三，目标设置要具有挑战性和可实现性。

最好的目标是通过运动员的较大努力则可能达到的目标，只有这样的目标才是具有挑战性的目标，才能激发运动员的运动动机。

如果目标很容易就能实现，则运动员体验不到挑战性，无法激发运动的动机；如果目标太难，运动员虽然很努力，但仍然不能实现这个目标，就会使运动员产生挫折感，怀疑自己的能力，从而降低运动员的动机水平，甚至会放弃努力。

因此，目标要是“努力跳一跳，就能够得着”、“就差一点点，很快就能实现”的目标。

<<体育运动心理学原理与应用>>

编辑推荐

《体育运动心理学原理与应用》由全国高等学校体育教学指导委员会审定。

<<体育运动心理学原理与应用>>

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>