

<<体育心理学>>

图书基本信息

书名：<<体育心理学>>

13位ISBN编号：9787562252511

10位ISBN编号：7562252513

出版时间：2011-1

出版时间：华中师范大学出版社

作者：王斌 编

页数：314

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>

<<体育心理学>>

内容概要

《高校教材系列：体育心理学》对普通心理学中已经学习过的心理学的一般概念、原理和理论，体育运动中的心理现象等进行了适当的精简与优化。对实用性不强的内容进行了精简，同时借鉴和吸收了中外教材的优点，充实了近年来国内外体育心理学的一些较新研究成果。

<<体育心理学>>

作者简介

王斌，甘肃省兰州市人。

教育学博士，教授，博士研究生导师，高级人力资源管理师，全国首批运动心理咨询专家，中国科学院心理研究所博士后，美国康奈尔大学（Cornell University）访问学者。

现任华中师范大学体育学院副院长。

学术兼职为湖北省政府咨询委员会特邀专家，亚洲锻炼与运动科学学会执委，中国体育科学学会运动心理学分会委员，中国体育科学学会体育管理分会委员等。

目前主要从事体育运动心理学、组织行为与人力资源的研究与教学工作。

出版专著1部（运动直觉研究），主编教材2部（体育人力资源管理、体育组织行为学），参编教材1部，合著参编译著4部，并作为主要人员参与撰写国家人力资源管理师考试大纲，已正式发表学术论文75篇。

曾获得湖北省第七届社会科学优秀成果三等奖、第十三届湖北省自然科学优秀学术论文二等奖等多项科研奖励。

研制的《运动员心理品质测评系统》获得软件著作权。

主持完成国家自然科学基金（管理学）项目、教育部“十五”规划青年项目、国家体育总局奥运科研攻关项目等，现主持国家社会科学基金项目、国家教育科学“十一五”规划项目、教育部“新世纪人才支持计划”项目、教育部“留学回国人员科研启动基金”、国家体育总局奥运科研攻关项目、中加国际合作项目等。

<<体育心理学>>

书籍目录

第一章体育心理学概论 第一节体育心理学概述 第二节 体育心理学在学校体育教学中的作用 第三节体育心理学的研究方法 第二章体育学习的动力培养 第一节体育学习动机 第二节体育学习兴趣 第三节体育学习态度 第三章体育教学中的感知觉和注意 第一节体育教学中的感知觉 第二节体育教学中的注意 第四章体育教学中的记忆与思维 第一节体育教学中的记忆 第二节体育教学中的思维 第五章体育教学中的情感与意志 第一节体育教学中的情绪、情感 第二节体育教学中的意志 第六章体育教学中的人格与能力差异 第一节体育教学中的人格差异 第二节体育教学中的能力差异 第七章运动技能学习心理 第一节运动技能概述 第二节运动技能的习得 第三节运动技能迁移 第八章体育教学中的心理技能训练 第一节心理技能训练概述 第二节体育教学中的行为干预方法 第三节体育教学中的认知干预方法 第九章体育教学法的心理学基础 第一节体育教学法的心理学分析 第二节影响体育教学法的心理学因素 第三节体育教学方法的心理学依据 第十章体育比赛心理 第一节体育比赛中的自信心 第二节体育比赛中的焦虑 第三节体育比赛中的攻击 第十一章体育团队建设 第一节体育团队概述 第二节体育团队建设 第十二章 体育教学中的学生领导力 第一节学生领导力概述 第二节体育课中学生领导力的培养 第十三章体育教师胜任特征 第一节体育教师胜任特征概述 第二节体育教师胜任特征与体育教学 第三节体育教师胜任特征的发展策略 第十四章体育活动与师生心理健康 第一节体育活动与学生的心理健康 第二节学校体育中的心理教育与辅导 第三节体育教师的心理健康

<<体育心理学>>

章节摘录

版权页：插图：（二）限制练习法 限制练习法是在排除视觉直接作用的情况下，加强运动知觉训练的一种方法。

为了形成准确、清楚的运动知觉，在技术动作形成后期应当让学生降低视觉的控制，加强动觉的自动作用，这就是限制法的基本内容和要领。

例如篮球技术动作训练中的闭眼投篮、遮眼运球，田径投掷技术中的闭眼徒手练习，射击项目中的闭眼试射等，都是限制练习法。

国内外实验结果表明，采用这种方法，对于加强肌肉运动感知觉和提高动作的准确性与协调性具有特殊的效果。

闭眼的限制训练方法，不仅可以加强肌肉运动感觉训练，提高动作的准确性，而且可以在肌肉感觉提高的情况下，发现运动技术中的陈疾，使长期不能发现更谈不上解决的错误动作得到特殊的“治疗”。

实践证明，限制训练法是基本技术动作训练的有效方法之一，它可以纠正错误的运动知觉并促进正确运动知觉的形成。

在运用限制法的初期，由于技术动作尚未达到自动化的程度，运动知觉不能熟练地对外部肌肉动作加以支配，因此运动成绩的提高比较缓慢，有时甚至可能出现暂时下降的现象。

这是不足为怪的，因为运动知觉是技术动作的心理成分，它的任何改变也必然会带来暂时的不利影响。

但是这一过程完成之后，运动技术和运动成绩就会迅速地提高。

为了尽快地结束在限制训练中运动成绩下降的现象，也可以采用闭眼、睁眼交替的训练方法。

它可以缩短限制训练的适应过程，加快运动知觉的形成和外部动作的巩固，使运动成绩尽快恢复到原有的水平，并在新的基础上得到快速提高。

限制训练方法在本质上是一种特殊的心理训练方法，它有一个较长的适应过程，有些具体做法超出了人们的日常经验，需要克服一定的困难，只有坚持到底的人，才能真正体会这一训练方法的优越性。

（三）预报练习法 预报练习法是通过发展运动智能进而促进运动技术发展的一种方法，它要求运动员在完成技术动作的过程中始终保持头脑中运动知觉形象的完整和清晰，并通过动作的知觉预测去监督和校正技术动作。

有些运动员在训练或比赛中，往往习惯于依靠动作的自动化完成运动活动，忽视意识的自我监督和调控，一旦技术动作发生故障，就会惊慌失措，不能采取正确的应对措施。

这是缺乏运动智能训练的结果，是体力训练和脑力训练不平衡的现象，是肌肉反应的自动化与运动知觉反映迟钝的矛盾。

采用预报训练的方法，就是要加强运动智能训练，改变体脑活动的不平衡。

我们常看到投掷手几次试投却不肯出手，射手举枪后又收枪等现象，这些就是根据动作预报进行的调整活动。

缺乏动作预报能力不仅影响个人技术水平的发挥，而且会给队员间的配合带来困难。

例如一个排球二传手，如果缺乏传球动作的预报能力，球传出时就不能准确预测球的速度、高度、方向、落点，就无法按照事先的战术和队友实现配合。

此外，缺乏预报能力也会影响运动员的比赛情绪和信心。

如果运动员对自己的技术动作没有把握，只是靠技术动作的自动化来维持情绪和信心，他们就不能靠这种信心来稳定情绪和支配动作。

<<体育心理学>>

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>