

<<体育运动心理学简编>>

图书基本信息

书名：<<体育运动心理学简编>>

13位ISBN编号：9787564405267

10位ISBN编号：7564405260

出版时间：2011-4

出版时间：北京体育大学出版社

作者：毛志雄 编

页数：341

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>

<<体育运动心理学简编>>

内容概要

本书是专为体育教育和运动训练两个专业的函授生编写的，也可作为体育教师和教练员岗位培训的参考教材。

考虑到函授生学习过程的特点与学校全日制本科生有所不同，本书就每章的建议讲授和自学内容进行了分割，自学内容用“ ”号标识。

这仅是我们的建议，任课教师可根据面授时间和教学对象的具体情况自行掌握。

为便于学生在较短时间内迅速掌握体育运动心理学的结构框架，形成概念体系，本书力求简明通俗、图文并茂并开辟专栏就共同关心和感兴趣的问题、案例进行分析讨论，启发学生深入思考。

每章结束后简要阐述本章要点，书的末尾，还有全书的名词解释和主题索引供快速查阅。

全书共分15章，以探讨竞技运动中的心理学问题为主，兼顾体育教学和大众锻炼的心理学问题。

<<体育运动心理学简编>>

书籍目录

第一章 绪论

第一节 什么是运动心理学

第二节 运动心理学的发展简史

第三节 运动心理学、体育心理学和锻炼心理学

第二章 运动活动的动机

第一节 什么是运动动机

第二节 动机如何影响运动表现

第三节 如何培养与激发运动员的动机

第四节 动机如何影响运动表现(补充)

第三章 唤醒、焦虑与运动表现

第一节 什么是唤醒和焦虑

第二节 唤醒如何影响运动表现

第三节 焦虑如何影响运动表现

第四节 如何测量唤醒和焦虑

第五节 如何降低焦虑

第四章 运动活动的归因

第一节 什么是归因

第二节 归因时会出现哪些偏差

第三节 训练或比赛中如何正确归因

第四节 归因有哪些不同方面

第五节 如何矫正习得性无助

第五章 运动员的自信

第一节 如何理解自信

第二节 如何培养自信

第三节 如何测量自信

第六章 运动活动的注意状态

第一节 注意方式与比赛任务有何关系

第二节 运动员注意分配的特点是什么

第七章 心理技能训练

第一节 心理技能训练概述

第二节 放松训练

第三节 表象训练

第四节 注意训练

第五节 其它几种心理技能训练

第六节 心理训练计划的制定与实施

第八章 比赛心理调节

第一节 比赛目标的设置与心理定向

第二节 比赛方案的制定

第三节 比赛心理调节 方法

第四节 比赛中常遇到的几个心理问题及其调节 策略

第九章 运动中的心理疲劳

第一节 运动中有心理疲劳吗

第二节 运动中的心理疲劳是如何产生的

第三节 如何避免运动中的心理疲劳

.....

<<体育运动心理学简编>>

- 第十章 运动团体的凝聚力
- 第十一章 教练员的领导与管理
- 第十二章 观众效应与主场效应
- 第十三章 运动中的攻击行为
- 第十四章 体育教学中的心理学问题
- 第十五章 体育锻炼与心理健康
- 全书名词解释
- 全书参考文献
- 全书中外文姓氏对照

<<体育运动心理学简编>>

章节摘录

版权页：插图：运动员心理测量是心理选材和心理训练的第一步。

1980年至1982年，武汉体育学院承担了国家体委重点科研课题《优秀运动员心理特征研究》，在这一课题的研究过程中，课题研究人员开发了一批适用于体育运动要求的专门仪器和测试方法，通过对2719人的测试，搜集了短跑、体操、游泳、排球运动员心理特征的大量资料，为更好地理解运动员的心理特征奠定了研究基础。

自此以后，有关运动员心理特征的研究层出不穷，成为研究的热点领域。

运动员选材是训练的起点。

原国家体委（国家体育总局）长期以来都将选材作为一项战略任务来抓，从1980年就组织了大型综合性科研课题《优秀青少年运动员科学选材》的研究，其中的心理选材是整个课题的重要组成部分。

一般来说，心理选材需要解决以下问题：首先要确定出某个专项运动员的关键性心理特征，方法有专家评判、多元回归分析和因子分析等；然后再确定出关键性心理特征中受遗传因素影响较大的供选材使用的心理特征，方法有双生子研究、不同血缘关系的研究和纵向追踪研究等；进而以各级高水平运动员为参照体，制定选材模式，包括少年运动员的常模；最后，对于根据以上模式选择出的运动员进行跟踪研究，以检验选材模式的有效性，并发现问题，进一步完善选材模式。

但目前还很少有能够完成以上全过程的系统研究，心理选材工作的效益也有待进一步提高。

20世纪80年代初开始了中国运动员的心理训练和心理咨询工作。

起初，有几位运动心理学家应中国射击队和中国射箭队的邀请，开始对几名运动员进行心理训练和心理咨询的大胆尝试，其中一名双向飞碟运动员在调整心理状态之后参加比赛，创造了世界记录。

于是，更多的运动队（如中国跳水、游泳、体操、田径、排球、乒乓球等队）也相继要求接受运动心理学家的帮助，优秀运动员的心理训练进一步广泛开展起来。

1987年，中国运动心理学会承担了国家体委的重点科研课题《我国优秀运动员心理咨询和心理品质的调查研究》，根据课题的计划，在第六届全国运动会的比赛场地设立了心理咨询中心。

咨询服务过程中使用的主要方法包括认知调节、按摩放松、音乐放松、表象训练等。

这种临场的运动心理咨询服务受到运动员和教练员的普遍欢迎。

共有15个省市的288名运动员在临比赛前和比赛期间前往心理咨询中心寻求运动心理学工作者的帮助，并收到良好效果。

<<体育运动心理学简编>>

编辑推荐

《体育运动心理学简编》是由北京体育大学出版社出版的。

<<体育运动心理学简编>>

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>