湖南师范大学硕士研究生复试考试自命题科目考试大纲

考试科目代码： 考试科目名称： 运动心理学

一、考试内容及要点

**第一章 运动中的目标定向和目标设置**

第一节 体育活动中的目标定向

第二节 体育活动中的目标设置

第三节 体育活动中团队目标的设置方法

要点：理解目标定向的心理学意义；能够正确把握目标设置的方法、策略，形成正确的目标层次观。

**第二章 运动兴趣和动机**

第一节 运动兴趣

第二节 运动动机

要点：理解体育运动过程中的兴趣和动机特点，区分不同阶段的各自特点与关系；正确把握兴趣和动机的内在关联。

**第三章 运动归因**

第一节 归因理论

第二节 运动中的归因分析

第三节 影响运动归因的因素

第四节 运动中的归因训练

要点：理解体育运动中的归因现象，区分三维分析中的归因所指意义；学会正确把握运动归因的效果分析。

**第四章 体育活动与心理健康**

第一节 体育活动的心理效益

第二节 体育活动的坚持性

第三节 体育活动行为的理论、预测及干预

第四节 体育活动的成瘾行为

要点：理解体育活动与心理健康的内在关联；尤其落实到体育实践中的指导与运用，把握心理健康的体育效用。

**第五章 唤醒、焦虑、心境状态与运动表现**

第一节 应激、唤醒和焦虑的定义

第二节 唤醒、焦虑与运动表现的关系

第三节 影响赛前状态焦虑的主要因素

第四节 心境状态与运动表现

要点：理解唤醒、焦虑、心境状态与运动表现的关联与实践意义。对比几种较成熟的解释模型的各自特点与优势。

**第六章 心理技能训练**

第一节 心理技能与心理技能训练

第二节 运动中的行为干预方法

第三节 运动中的认知干预疗法

要点：理解心理技能训练中的2个层次，区分行为方法与认知干预之间的不同取向；学会正确把握心理技能训练的类型与特点。

**第七章 动作技能的学习**

第一节 动作技能概述

第二节 动作技能形成的理论与过程

第三节 影响动作技能学习的因素

第四节 动作技能的学习与训练

第五节 动作技能的迁移

要点：理解动作技能学习的基本内容与阶段；体会动作技能的阶段特点，学会正确选用动作技能的学习方案。

**第八章 体育教学效果的心理学优化**

第一节 体育教学设计的心理学基础

第二节 体育教学策略和学习策略的心理学原理

第三节 体育教学环境心理

第四节 体育课堂学习过程的心理学评价

要点：理解体育教学效果的心理学优化内容；把握体育教学的改造与加工，学会心理学优化的手段与工具。

**第九章 运动损伤的心理致因和康复**

第一节 运动损伤发生的心理致因

第二节 运动损伤的心理反应

第三节 运动损伤的心理评估

第四节 运动损伤的心理康复方法

要点：理解运动损伤的心理致因和康复间的多重关系；重点把握运动损伤与心理康复间的基本矛盾。

**第十章 运动中的团体凝聚力**

第一节 体育团体凝聚力概述

第二节 影响体育团体凝聚力的因素

第三节 团体凝聚力与运动表现

第四节 团体凝聚力的发展

要点：理解团体凝聚力的基本内容与构成；重点把握运动中的团体凝聚力的评定方法。

**第十一章 运动中的领导行为**

第一节 领导概述

第二节 教练员领导行为概述

第三节 教练员领导行为分析

第四节 学生领导行为分析

要点：理解领导行为的内容体系；重点把握教练员与学生的领导行为及其分析方法。

**第十二章 体育运动中的品德心理**

第一节 运动中的道德形成和发展

第二节 体育运动中的亲社会行为

第三节 体育运动中的攻击性行为

要点：理解体育运动中的品德心理，及其形成的途径；把握攻击性行为的多种解决方案。