

当代竞技心理学和锻炼心理学的研究进展及未来展望

马 巍

广西师范大学体育与健康学院, 广西 桂林

收稿日期: 2024年3月6日; 录用日期: 2024年3月28日; 发布日期: 2024年4月16日

摘 要

竞技心理学和锻炼心理学为提高运动表现和锻炼效果提供了重要的理论依据。本文通过梳理竞技心理学和锻炼心理学的相关文献, 对当代竞技心理学和锻炼心理学的研究进展进行了全面而深入的综述, 系统地总结了这两个领域的主要研究成果, 并探讨了未来的研究方向。

关键词

竞技心理学, 锻炼心理学, 研究进展

Research Progress and Future Prospects of Contemporary Competitive Psychology and Exercise Psychology

Wei Ma

College of Physical Education and Health, Guangxi Normal University, Guilin Guangxi

Received: Mar. 6th, 2024; accepted: Mar. 28th, 2024; published: Apr. 16th, 2024

Abstract

Competitive psychology and exercise psychology provide an important theoretical basis for improving sports performance and exercise effects. This article provides a comprehensive and in-depth review of contemporary research progress in competitive psychology and exercise psychology by combing the relevant literature on competitive psychology and exercise psychology, systematically summarizes the main research results in these two fields, and discusses the future research direction.

Keywords

Competitive Psychology, Exercise Psychology, Research Progress

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

竞技心理学和锻炼心理学是心理学领域中两个重要的分支，它们分别针对运动员和广大人群的锻炼活动提供心理支持和指导。随着科学研究的不断深入，这两个领域的研究成果日益丰富，为提高运动表现和锻炼效果提供了重要的理论依据。本文将分别对竞技心理学和锻炼心理学的研究进展进行综述，并探讨未来的研究方向和挑战。

2. 竞技心理学研究进展

(一) 竞技焦虑与应对

竞技焦虑是运动员在比赛前或比赛中经常出现的一种心理状态，它会对运动员的表现产生负面影响。近年来，研究者们对竞技焦虑的定义及影响因素进行了深入研究，并提出了多种应对策略和方法。竞技焦虑是运动员在比赛中因为各种原因而产生的过度紧张、不安、恐惧等心理状态。这种心理状态会导致运动员的注意力和自信心下降，从而影响其表现。竞技焦虑的影响因素包括运动员的个性特征、比赛经验、对手实力等。为了应对竞技焦虑，陈洪波、魏萍[1]提出了多种有效的应对策略和方法，在应对竞技焦虑方面，运动员可以采取多种策略。首先，通过心理训练来提高自我控制能力和自信心，有助于运动员在面对压力时保持冷静和专注。其次，运动员可以学习放松技巧，如深呼吸、渐进式肌肉松弛等，以缓解身体的紧张感和焦虑情绪。此外，积极应对方式，如寻求社会支持、制定合理的比赛目标、采用问题解决策略等，也有助于运动员更好地应对竞技焦虑。然而，需要注意的是，不同的运动员在面对竞技焦虑时可能会采用不同的应对方式。有些运动员可能更倾向于采用积极、建设性的应对方式，而有些则可能采取消极、回避的应对方式。这取决于运动员的个性特征、运动经验以及所处的比赛环境等多种因素。因此，对于教练和运动员来说，了解并识别这些不同的应对方式，有助于制定更加个性化的心理干预策略，帮助运动员更好地应对竞技焦虑。

综上所述，竞技焦虑是运动员在比赛中经常出现的一种心理状态，它会对运动员的表现产生负面影响。为了应对竞技焦虑，研究者们提出了多种有效的应对策略和方法。这些方法可以帮助运动员更好地应对比赛，提高其表现水平。

(二) 竞技动机与激励

竞技动机是推动运动员参与竞赛并努力提高运动表现的关键因素。对于运动员来说，动机不仅决定了他们是否愿意投入时间和精力去参与训练和比赛，还直接影响着他们在比赛中的表现和结果。因此，对竞技动机的研究在竞技心理学中具有重要意义。姜梦晶[2]对竞技动机的类型和影响因素进行了深入探讨。其中，内部动机和外部动机是两种主要的动机类型。内部动机是指运动员因为对运动本身的热爱和兴趣而参与竞赛，这种动机具有持久性和稳定性。而外部动机则是指运动员因为外部因素如奖励、荣誉、社会认可等而参与竞赛，这种动机具有一定的波动性和不确定性。此外，自我效能也是影响竞技动机的

重要因素之一，它是指运动员对自己能够成功完成任务的信心和信念。在竞技心理学中，激励策略的应用也受到了广泛关注。目标设置是一种常见的激励策略，它通过设定明确、具体、可衡量的目标来激发运动员的积极性和动力。奖励制度也是一种有效的激励策略，它通过给予运动员物质或精神上的奖励来激励其参与竞赛和提高表现。此外，榜样示范也是一种有效的激励策略，它通过展示优秀运动员的成功经验和表现来激发其他运动员的积极性和动力。

总之，竞技动机是推动运动员参与竞赛并努力提高运动表现的重要因素。研究者们对竞技动机的类型和影响因素进行了深入探讨，并提出了多种有效的激励策略。这些研究成果和方法论对于提高运动员的竞技表现和推动竞技心理学的发展具有重要意义。

(三) 心理训练与技能提升

心理训练是提高运动员心理素质和运动表现的关键手段。在竞技运动中，心理训练的作用日益受到重视，因为它不仅有助于运动员在比赛中保持冷静、自信和专注，还能提高其应对压力和挑战的能力。近年来，梁芳、张友毅、李佳[3]对心理训练在竞技运动中的作用进行了深入研究，并提出了多种心理训练方法与技巧。其中，表象训练是一种通过想象自己成功完成技术动作或比赛场景来提高自信和表现的的心理训练方法。自我暗示则是一种通过积极的自我对话来调整心态、增强自信和集中注意力的心理训练技巧。此外，集中注意力训练也是心理训练的重要方面，它通过提高运动员的专注力和抗干扰能力来提高其运动表现。除了以上方法，心理技能训练与运动技能训练的融合也成为新的研究趋势。这种融合旨在将心理技能训练与运动技能训练相结合，使运动员在掌握运动技能的同时，也能提高心理素质和应对能力。这种综合性的训练方法有助于运动员在比赛中更好地应对各种挑战和压力，提高其整体表现水平。

总之，心理训练是提高运动员心理素质和运动表现的重要手段。研究者们提出了多种有效的心理训练方法与技巧，并通过实践证明了这些方法的有效性。同时，心理技能训练与运动技能训练的融合也成为新的研究趋势，为竞技运动的发展提供了新的思路和方法。

(四) 心理咨询与支持

竞技运动员在比赛和训练中常常面临巨大的心理压力，这种压力可能来自于比赛的高强度、高竞争性，也可能来自于运动员自身的期望、焦虑或其他个人因素。因此，心理咨询和支持在竞技运动中显得尤为重要。近年来，周成林、赵洪朋[4]对竞技运动员的心理咨询需求进行了深入研究，发现许多运动员在面对压力和挑战时，会遇到各种心理问题，如焦虑、抑郁、压力过大等。这些问题不仅影响运动员的竞技表现，还可能对其身心健康产生长期影响。针对这些问题，研究者们提出了多种心理干预方法。其中，认知行为疗法是一种常用的心理干预方法，它通过帮助运动员识别和改变消极的思维模式和行为习惯，从而减轻焦虑和压力。心理疏导也是一种有效的心理干预方法，它通过倾听和理解运动员的感受，提供情感支持和指导，帮助运动员缓解心理压力。此外，团体辅导也是一种常用的心理干预方法，它通过组织小组活动和讨论，帮助运动员相互支持和理解，提高其应对压力的能力。同时，心理干预在竞技运动中的应用与效果也得到了广泛关注。许多研究表明，心理干预可以帮助运动员提高自信心、增强应对压力的能力、改善情绪状态等。这些效果不仅有助于提高运动员的竞技表现，还有助于其身心健康的发展。

总之，心理咨询和支持在竞技运动中具有重要意义。研究者们提出了多种有效的心理干预方法，并通过实践证明了这些方法的有效性。同时，心理干预在竞技运动中的应用与效果也得到了广泛关注，为竞技运动的发展提供了新的思路和方法。

3. 锻炼心理学研究进展

(一) 锻炼动机与坚持

锻炼动机是推动人们参与锻炼活动的重要心理因素，对于维持和提高个体的身体健康水平具有重要

意义。锻炼坚持性则是指个体在一段时间内持续进行规律性锻炼的行为，它是实现锻炼目标、获得健康益处。近年来，徐静、杨春卉[5]对锻炼动机的类型和影响因素进行了深入研究。其中，健康动机是最常见的锻炼动机之一，人们为了保持或改善身体健康状况而参与锻炼。审美动机则是指人们为了改善身体形态、提升自我形象而参与锻炼。社交动机则是人们为了与他人互动、增进社交联系而参与锻炼。这些动机类型在推动人们参与锻炼活动方面起着重要作用。除了对锻炼动机的研究，提高锻炼坚持性的策略与方法也成为新的研究热点。制定合理的锻炼计划是提高锻炼坚持性的关键。一个有效的锻炼计划应该根据个体的身体状况、锻炼目标和时间安排来制定，以确保锻炼的强度、频率和持续时间适中且可持续。建立良好的锻炼习惯也是提高锻炼坚持性的重要手段。通过将锻炼纳入日常生活、设定固定的锻炼时间和地点、记录锻炼进展等方式，可以帮助个体形成良好的锻炼习惯。此外，提供锻炼支持也是提高锻炼坚持性的有效策略。这包括提供锻炼指导、鼓励和支持，以及创造积极的社交环境等。例如，健身教练或运动团体可以提供专业的指导和鼓励，帮助个体在锻炼过程中保持积极性和动力。同时，与家人和朋友分享锻炼进展和成果，可以获得更多的社会支持和认可，从而增强个体的锻炼坚持性。

总之，锻炼动机和锻炼坚持性是推动人们参与并持续进行锻炼活动的重要因素。通过深入研究锻炼动机的类型和影响因素，以及探索提高锻炼坚持性的策略与方法，可以为促进人们的身体健康和心理健康提供重要的理论和实践指导。

(二) 锻炼与心理健康

锻炼对心理健康的益处已经被广大研究者和公众所认可。然而，不同锻炼方式对心理健康的影响却是一个值得深入探讨的问题。近年来，张力为、毛志雄[6]对锻炼对心理健康的益处进行了广泛而深入的研究。多项研究表明，锻炼可以有效地降低抑郁水平，帮助人们缓解压力和焦虑，提高自尊心和幸福感。这些益处不仅对个体心理健康有着积极的影响，还对个体的日常生活质量和整体健康水平产生深远的影响。同时，不同锻炼方式对心理健康的影响也得到了广泛关注。有氧运动，如跑步、游泳和骑自行车等，被证明对心理健康具有积极的影响。有氧运动可以帮助人们缓解压力、减轻焦虑和抑郁症状，并提高自尊心和幸福感。此外，力量训练也被证明对心理健康有益，它可以增强人们的自信心和自我效能感，提高自尊心和幸福感。除了有氧运动和力量训练，瑜伽也被认为是一种有效的锻炼方式。瑜伽可以帮助人们减轻压力、提高自我意识、增强身体柔韧性和平衡能力，同时也有助于提高自尊心和幸福感。

总之，锻炼对心理健康的益处已经被广泛认可，而不同锻炼方式对心理健康的影响也得到了广泛关注。通过选择适合自己的锻炼方式，人们可以更好地维护和提高自己的心理健康水平。

(三) 心理因素与运动表现

心理因素在运动表现中的作用日益受到重视，已经成为运动科学领域研究的热点之一。近年来，杨文礼、翟丰、高艳敏[7]对心理因素在运动表现中的作用进行了广泛而深入的研究，涵盖了自信心、应激反应、情绪调节等多个方面。自信心是影响运动表现的重要心理因素之一。自信心的强弱直接关系到运动员在比赛中的表现和成绩。研究表明，自信心强的运动员更容易发挥出自己的最佳水平，而自信心不足的运动员则容易受到压力和焦虑的影响，导致表现不佳。因此，提高自信心是提高运动表现的关键之一。应激反应也是影响运动表现的重要心理因素之一。在比赛中，运动员会面临各种压力和挑战，如对手的强大、比赛的紧张氛围等。这些压力和挑战会导致运动员产生应激反应，如紧张、焦虑、恐惧等。研究表明，有效的应激反应管理可以帮助运动员更好地应对压力和挑战，提高运动表现。情绪调节也是影响运动表现的重要心理因素之一。在比赛中，运动员的情绪状态直接影响到他们的注意力和决策能力。研究表明，情绪稳定的运动员更容易保持专注和冷静，做出正确的决策，从而取得更好的成绩。因此，提高情绪调节能力是提高运动表现的关键之一。除了对心理因素在运动表现中的作用进行研究，研究者

们还提出了多种提高运动表现的心理训练策略。其中，目标设置是一种有效的心理训练策略，它可以帮助运动员明确自己的目标，激发他们的动力和自信心。自我暗示是一种通过积极的自我对话来调整心态、增强自信和集中注意力的心理训练策略。放松训练是一种通过放松身心来降低紧张程度、提高注意力和自信心的心理训练策略。

总之，心理因素在运动表现中的作用日益受到关注，研究者们对心理因素在运动表现中的作用进行了深入研究，并提出了多种提高运动表现的心理训练策略。这些研究为提高运动员的心理素质和运动表现提供了重要的理论和实践指导。

(四) 特殊人群的锻炼心理学研究

不同年龄段人群和特殊疾病人群的锻炼心理需求与特点具有显著特殊性。对于不同年龄段的人群来说，锻炼心理需求与特点受到成长和发展阶段的影响。例如，儿童和青少年人群可能更加关注锻炼的趣味性和新奇感，而老年人则更注重锻炼的安全性和社交性。特殊疾病人群的锻炼心理需求与特点则受到疾病类型、病情严重程度以及治疗方式等因素的影响。例如，残疾人可能面临身体受限和心理压力，需要更多的无障碍设施和心理支持。慢性病患者则需要长期疾病管理中注重身体和心理的共同健康。近年来，张翘楚[8]对这些人群的锻炼心理需求与特点进行了深入研究。研究内容包括了解不同人群对锻炼的认知、态度、动机以及锻炼行为的特点和影响因素等。这些研究为针对不同人群制定有效的锻炼干预措施提供了理论支持。同时，针对这些人群的心理干预效果也得到了广泛关注。心理干预措施包括认知行为疗法、动机性访谈、团体辅导等，旨在帮助特殊人群更好地参与锻炼并提高锻炼效果。多项研究已经证实，心理干预能够有效地提高特殊人群的锻炼坚持性和健康状况。

总之，不同年龄段人群和特殊疾病人群的锻炼心理需求与特点具有显著特殊性，需要采取针对性的干预措施。通过深入了解这些人群的心理需求和特点，可以为其提供更加有效的锻炼支持，促进身心健康的发展。

4. 未来展望与挑战

(一) 竞技心理学与锻炼心理学的融合与发展趋势

随着科学研究的不断深入，竞技心理学和锻炼心理学之间的交叉融合已成为新的发展趋势。这种交叉融合不仅有助于更全面地理解人类心理在竞技和锻炼领域的作用，也为运动员和广大人群提供更有有效的心理支持和指导。未来研究方向之一是探讨竞技心理学和锻炼心理学之间的联系与区别。尽管两者在研究对象和方法上存在一些差异，但它们在某些方面也存在共通之处。例如，两者都关注个体心理因素对运动表现的影响，都致力于提高个体的心理素质和应对能力。因此，研究如何将竞技心理学和锻炼心理学的理论和方法相互借鉴、融合，以更好地满足不同人群的心理需求，是未来研究的重要方向之一。另一个研究方向是探讨竞技心理学和锻炼心理学之间的相互影响。研究表明，心理因素在竞技和锻炼领域都起着重要作用，而两者之间也存在相互影响。例如，运动员在竞技中的心理状态可能影响其锻炼效果，而锻炼过程中的心理体验也可能影响其在竞技中的表现。因此，研究如何通过调整锻炼心理学的干预策略来改善竞技中的心理状态，以及如何通过调整竞技心理学的训练方法来提高锻炼效果，是未来研究的重要方向之一。最后，如何更好地为运动员和广大人群提供心理支持和指导是未来研究的另一个重要方向。随着竞技心理学和锻炼心理学的交叉融合，我们可以借鉴彼此的理论和方法，为运动员和广大人群提供更全面、更有效的心理支持和指导。例如，我们可以借鉴竞技心理学的训练方法来提高运动员的自信心和抗干扰能力，同时借鉴锻炼心理学的理论来帮助运动员建立良好的锻炼习惯和健康的生活方式。

总之，随着科学研究的不断深入，竞技心理学和锻炼心理学之间的交叉融合将成为新的发展趋势。

未来研究方向可以包括探讨两种心理学之间的联系与区别、相互影响以及如何更好地为运动员和广大人群提供心理支持和指导。这些研究将有助于更全面地理解人类心理在竞技和锻炼领域的作用，并为运动员和广大人群提供更有有效的心理支持和指导。

(二) 新技术在竞技心理学和锻炼心理学研究中的应用前景

随着科技的不断发展，新技术在竞技心理学和锻炼心理学研究中的应用前景广阔。这些新技术不仅为研究者提供了更丰富、更精准的数据和实验条件，还为这两个领域的研究带来了新的思路和方法。首先，大数据分析技术的应用可以为研究者提供海量的数据支持。在竞技心理学和锻炼心理学研究中，数据是至关重要的。通过大数据分析，研究者可以更全面地了解运动员和锻炼者的心理状态、行为特征以及影响因素等，从而为制定更有效的心理干预措施提供科学依据。其次，人工智能技术的应用可以为研究者提供更精准的预测和决策支持。在竞技比赛中，运动员的心理状态和行为表现往往受到多种因素的影响，而人工智能可以通过对大量数据的分析和学习，建立预测模型，帮助教练员和运动员更好地了解对手的心理状态和行为特征，从而制定更有效的比赛策略。此外，虚拟现实技术的应用可以为研究者提供更真实的实验环境。在竞技心理学和锻炼心理学研究中，实验是不可或缺的一部分。然而，传统的实验方法往往受到场地、设备等条件的限制。而虚拟现实技术可以通过模拟真实的比赛场景或锻炼环境，为研究者提供更真实的实验条件，从而提高实验的可靠性和有效性。总之，随着科技的不断发展，新技术在竞技心理学和锻炼心理学研究中的应用前景广阔。这些新技术不仅可以为研究者提供更丰富、更精准的数据和实验条件，还可以为这两个领域的研究带来新的思路和方法。未来，随着技术的不断进步和应用范围的扩大，我们可以期待看到更多的研究成果和应用实践。

(三) 跨文化背景下竞技心理学和锻炼心理学的挑战与发展机遇

不同文化背景下的竞技心理学和锻炼心理学具有一定的差异性和独特性。这种差异性和独特性源于不同文化背景下人们的生活方式、价值观、信仰和行为习惯等方面的差异。因此，未来研究方向可以包括探讨不同文化背景下的心理特点和应对策略，以及如何为不同文化背景的人群提供有针对性的心理支持和指导。首先，探讨不同文化背景下的心理特点和应对策略是未来研究的重要方向之一。不同文化背景下的人们在面对竞技和锻炼挑战时，可能会表现出不同的心理特点和应对策略。例如，某些文化背景下的人们可能更注重个人成就和自我展示，而在其他文化背景下的人们可能更注重团队合作和集体荣誉。因此，研究不同文化背景下的心理特点和应对策略，可以帮助我们更好地理解不同人群的心理需求和行为特点，从而为制定更有效的心理干预措施提供理论支持。其次，为不同文化背景的人群提供有针对性的心理支持和指导是未来研究的另一个重要方向。由于不同文化背景下的人们在心理需求和行为特点上存在差异，因此我们需要根据不同人群的特点提供有针对性的心理支持和指导。例如，对于某些文化背景下的人们，我们可以提供更多的个人主义取向的心理支持和指导，而对于其他文化背景下的人们，我们可以提供更多的集体主义取向的心理支持和指导。此外，我们还可以借鉴跨文化心理学的理论和方法，为不同文化背景的人群提供跨文化的心理支持和指导。最后，需要指出的是，探讨不同文化背景下的竞技心理学和锻炼心理学是一个复杂而具有挑战性的任务。我们需要综合考虑多种因素，包括文化、社会、经济、政治等。同时，我们还需要关注不同人群的个体差异和多样性。因此，未来研究需要采用多学科交叉的研究方法，包括心理学、社会学、人类学、文化学等，以更全面地理解不同文化背景下的竞技心理学和锻炼心理学。

总之，不同文化背景下的竞技心理学和锻炼心理学具有一定的差异性和独特性。未来研究方向可以包括探讨不同文化背景下的心理特点和应对策略以及如何为不同文化背景的人群提供有针对性的心理支持和指导。这些研究将有助于更全面地理解人类心理在竞技和锻炼领域的作用，并为运动员和广大人群

提供更有效的心理支持和指导。

(四) 推动竞技心理学和锻炼心理学发展的政策建议与教育实践

为了推动竞技心理学和锻炼心理学的发展和应用，政策建议和教育实践是至关重要的。首先，政策建议是推动竞技心理学和锻炼心理学发展的关键因素之一。政府和相关机构应该加强对竞技心理学和锻炼心理学的投入和支持，以促进这两个领域的研究和应用。例如，政府可以制定相关政策，鼓励科研机构和企业加强合作，共同开展竞技心理学和锻炼心理学的研究和应用。此外，政府还可以提供资金支持，鼓励学术界和企业界加强对竞技心理学和锻炼心理学的研究和创新。其次，教育实践是培养更多的竞技心理学和锻炼心理学专业人才的关键途径之一。高校应该加强对竞技心理学和锻炼心理学的学科建设和师资培养，为这两个领域培养更多的优秀人才。例如，高校可以开设相关的课程和实习项目，帮助学生掌握竞技心理学和锻炼心理学的理论和实践技能。此外，高校还可以与企业 and 研究机构合作，为学生提供实习和实践机会，帮助他们更好地将理论知识应用到实践中。最后，未来研究方向应该包括提出更多的政策建议和教育实践方案，以推动竞技心理学和锻炼心理学的发展和应用。例如，可以研究如何制定更加完善的政策，以鼓励更多的企业和社会组织参与竞技心理学和锻炼心理学的研究和应用；可以探讨如何开展更加有效的教育实践活动，以培养更多的高素质专业人才；可以研究如何利用新技术和新方法，以提高竞技心理学和锻炼心理学的科研水平和应用效果等。

总之，为了推动竞技心理学和锻炼心理学的发展和应用，政策建议和教育实践至关重要。未来研究方向可以包括提出相关政策建议以促进这两个领域的研究和应用以及开展相关教育实践活动以培养更多的专业人才。这些研究将有助于提高竞技心理学和锻炼心理学的科研水平和应用效果，为运动员和广大人群提供更有效的心理支持和指导。

5. 结论

本文对当代竞技心理学和锻炼心理学的研究进展进行了全面而深入的综述，系统地总结了这两个领域的主要研究成果及未来的研究方向。通过梳理相关文献和研究成果，我们不仅对竞技心理学和锻炼心理学的现状有了更加清晰的认识，也对未来的发展趋势和研究方向有了更加明确的把握。随着科学研究的不断深入和社会需求的不断增加，竞技心理学和锻炼心理学的研究将不断取得新的突破和发展。这两个领域的研究成果将为提高运动表现和锻炼效果提供更加科学、更加有效的理论和 method 支持。同时，随着新技术、新方法的不断涌现和应用，这两个领域的研究也将不断拓展新的研究领域和应用场景。未来，我们需要进一步加强对竞技心理学和锻炼心理学的研究和应用，不断探索新的研究思路和方法，为推动这两个领域的发展做出更大的贡献。同时，我们也需要加强对这两个领域的普及和推广，提高公众对竞技心理学和锻炼心理学的认识和重视程度，为促进全民健身和健康中国建设发挥更加积极的作用。

参考文献

- [1] 陈洪波, 魏萍. 重竞技运动员运动自我效能感、应对方式与认知特质焦虑的关系[J]. 中国临床心理学杂志, 2014, 22(5): 917-919.
- [2] 姜梦晶. 我国运动员运动动机与激励的相关研究进展[J]. 品牌(下半月), 2015(6): 314.
- [3] 梁芳, 张友毅, 李佳. 高水平运动队心理训练与心理服务体系探究[J]. 实验室研究与探索, 2023, 42(11): 220-223. <https://doi.org/10.19927/j.cnki.syyt.2023.11.044>
- [4] 周成林, 赵洪朋. 心理技术在我国竞技体育运动中的应用[J]. 心理技术与应用, 2013(1): 49-52.
- [5] 徐静, 杨春卉. 主观锻炼体验对大学生锻炼坚持性的影响: 内部动机的中介作用[J]. 福建体育科技, 2023, 42(1): 26-30.

-
- [6] 张力为, 毛志雄. 体育锻炼与心理健康的关系(综述) [J]. 广州体育学院学报, 1995(4): 42-47.
- [7] 杨文礼, 翟丰, 高艳敏. 心理韧性 with 基本心理需求: 影响运动员情感表达与运动表现的因素及中介效应检验[J]. 西安体育学院学报, 2020, 37(4): 488-496.
- [8] 张翹楚. 不同人群运动处方的应用效果研究进展[J]. 当代体育科技, 2017, 7(21): 208-213.