

运动心理学在残疾人体育领域中的应用研究综述

闫挺¹, 毛志雄², 连文杰¹

(北京体育大学 1.研究生院; 2.运动心理学教研室, 北京 100084)

摘要: 从心理技能训练、心境状态、焦虑、心理健康和研究方法等方面对国内外运动心理学在残疾人体育领域中的应用研究进行了综述。

关键词: 运动心理学; 残疾人体育; 综述

中图分类号: G804.8 文献标识码: A 文章编号: 1006-7116(2007)04-0119-06

Overview of the researches on the application of sports psychology in the area of sport for handicapped people

YAN Ting¹, MAO Zhi-xiong², LIAN Wen-jie¹

(1.Graduate School, 2.Division of Sport Psychology, Beijing Sport University, Beijing 100084, China)

Abstract: The authors gave an overview of the domestic and oversea application of sports psychology in the sport for handicapped people from such aspects as mental skill training, mental condition, anxiety, mental health and research method.

Key words: sports psychology; sports for handicapped people; overview

作为 2008 年奥运会中国体育和残疾人事业的重要组成部分, 残疾人体育越来越得到社会的重视。残疾人运动竞技水平的进一步提高, 参与程度的进一步拓展, 还将依赖以体育科技和教育的发展进步为智力支持体系而提供的知识服务。有学者呼吁运用运动心理学已有的知识来促进残疾人运动, 发展残疾人运动心理学理论, 为残疾人运动员在国际赛场上取得更加优异的运动成绩提供心理知识服务^[1]。有研究表明体育有利于残疾人增强适应力, 防止或降低抑郁, 增加自信心, 减少隐居式生活(life style in hiding), 获得乐趣等^[2-3]。在对我国残疾人运动员的现状调查中, 有 90.6%的残疾人运动员认为体育活动和锻炼使他们对自己的身体能力知觉有比较大的提高; 93.1%的人认为体育活动使他们的心理产生了一定的变化; 93.4%的人认为活动后与活动前相比, 自信心有所提高^[4]。因此, 体育运动不论作为一种业余的锻炼方式, 还是一种专门从事的职业, 对残疾人的身心健康发展都有很大的帮助和促进作用。本研究就国际运动心理学中以残疾人运动员和特奥运动员为对象的研究成果进行综述, 以期对残障运动员心理的研究提供导向。

残疾人体育的定义各有不同^[5-6], 但可以概括为: 个体在生理、肢体等方面有功能障碍, 通过参加体育锻炼, 改善身体机能的体育活动。残疾人竞技体育以挖掘残疾人潜能, 表现其特殊体育才华, 创造优异成绩为国争光为目的; 通过自强不息, 顽强拼搏来实现平等、参与与共享的社会目标。目前, 在国内和国际的残疾人体育比赛中, 所包括的残疾类型为失明、脑瘫、截肢及其他肢体残疾以及失聪。智障人士虽然也属于残疾人, 但在体育比赛中, 有专门为智障人士举办的特殊奥林匹克运动会, 根据规定, 特奥运动员的年龄在 8 岁以上, 智商(IQ)在 70 以下的, 不分男女老幼。因此, 本研究也以此为基准, 在研究内容上分为残疾人运动员(athletes with disabilities)和特奥(intellectual disabilities)运动员两部分。

1 对残疾人运动员的研究

1.1 心理技能训练的研究

为数不多的研究资料表明, 心理技能训练对残疾人运动员来说同样适用并有帮助。Page 等^[7]在 2001 年采用“寻求运动心理学咨询态度量表”(Attitude Toward

Seeking Sport Psychology Consultation Questionnaire ATSSPCQ)对 53 名轮椅篮球运动员进行了测量, 结果发现, 一些运动员接受使用运动心理学咨询来提高运动成绩, 并认识到需要运动心理学的咨询来帮助减轻压力。

目前国内尚未形成残疾人运动员的心理研究和服务体系, 特别是为残疾人运动员提供心理技能的训练还很欠缺; 而国外对残疾人运动员的心理技能训练已经逐步成熟, 并开始形成体系。Hanraha^[8]总结了 7 点对残疾人运动员心理技能训练的心得, 即唤醒控制(包括腹式呼吸和渐进性肌肉放松训练)、目标设置(对没有阅读和书写能力的运动员将目标录制在磁带中比书面方式更有效果)、注意力集中训练(强调应着重针对项目特点而不是残疾类型进行注意力的训练)、身体觉知、表象训练(同样适用于盲人运动员)、自信心(对健全人运动员的提升自信心的方法如目标设置、表象、思维阻断(thought-stopping)等同样适用于残疾人运动员)、赛前准备(残疾人运动员而言, 需要更多的时间去熟悉赛场环境)。

另外, Martin^[9]根据自己的工作经验把有助于提高比赛成绩的心理技能训练(psychological skill training, PST)分为三类, 即 基础技能, 包括提升自我觉知、自尊和自我决定; 心理技能和方法, 包括应对独特挑战(如轮椅运动员对不平坦的路面)、目标设置、表象、自我谈话(达到适度唤醒和清晰的自我表象)及设置比赛计划; 其他, 包括伤痛和疾病、有效率的训练和比赛后的情况。可见运动心理学家在目标设置、表象、身体觉知和赛前准备等方面的重要性达到了共识。

在心理技能训练的方法上, 残疾人和健全人运动员虽在很多方面存在相似性, 但运动心理学家应该对残疾人运动员所具有的独特信息进行关注, 如心理、社会因素, 同残疾和残疾体育相联系的生理因素以及每个个体的独特性。以往研究已经开始注意到要结合残疾人运动员的实际需要来开展心理技能训练, 并考虑到训练方法, 应根据残疾人运动员的具体情况进行适当修改^[10], 从而提高残疾人运动员的运动表现和运动中体验到的快乐感。这是一个良好的发展趋势, 但目前研究数量尚少。

1.2 心境状态的研究

情绪研究在残疾人运动员心理研究中占很大一部分^[11]。其中“心境状态剖面图”(POMS)是一种研究情绪状态以及情绪与运动效能之间的良好工具^[12]。Henschen, Roswal 和 Horvat^[13]让入选和未入选美国国家轮椅篮球队的所有队员填写了 POMS 量表, 结果表明入选队员的紧张和愤怒显著低于未入选的队员; 研究

人员还对入选的男子轮椅运动员在重大比赛前后进行了测试, 结果表明, 男运动员在赛中和赛后表现出稳定的情绪状态, 并且在赛后未出现疲劳感增加。Richard^[14]对优秀残疾人运动员的心境状态剖面图进行的研究表明, 优秀的残疾人运动员表现出的心境状态剖面图和那些优秀的身体健全的运动员的剖面图极为相似。Paulsen 等^[15]对正常大学生和轮椅篮球运动员的 POMS 比较研究发现, 残疾人运动员在 5 个维度上好于正常大学生。可见无论残疾与否, 优秀运动员在情绪特征上都拥有共同的表现。

然而, 类似的研究也有不一致的结果, 如 Mastro, Canabal 和 French^[16]的研究发现视力残疾的男运动员同视力健全的优秀运动员有相似的心境状态剖面; 但视力残疾的女运动员与健全的女运动员相比除精力感外, 其他 5 个维度如紧张、抑郁、愤怒、疲劳和慌乱则均处于平均水平以下。这可能与女性运动员的生活环境、社会背景等有关。此外性别、运动等级等因素都是影响研究结果的原因, 为此要特别注意研究中的调节变量。

POMS 在运动心理学研究中占有重要的地位, 但同时也存在如表面效度偏高的问题: 在一个团体中具有较高信度和效度并不意味着在另一个团体中也同样可信和有效^[17]。因此在对残疾人运动员进行量表施测的同时, 应先进行预测来检验 POMS 在该特殊群体中的信效度。

1.3 焦虑的研究

焦虑是竞技运动中最普遍的一种情绪体验。它既可以产生积极的作用也可以产生消极作用, 不适当的焦虑水平必定会影响运动员的训练和比赛。房蕊^[18]对 87 名中国残疾人自行车运动员的调查显示, 残疾人自行车运动员的特质焦虑总体水平与正常人无显著性差异, 参训时间和特质焦虑存在显著正相关。作者认为: 前者很大程度上归功于体育运动。大量研究表明, 体育运动具有减轻焦虑的效果^[19]。此外, 从对各代表队领队、教练员的调查问卷和个别访谈中获知, 大部分残疾人运动员是赛前临时招募, 集中培训 2~6 个月左右参赛的。就残疾人体育运动现状而言, 我国绝大多数残疾人体育运动队属于业余体育运动队。或许正是这种有规律、有组织的业余体育运动有效降低了此次研究被试者的特质焦虑水平; 后者的原因可能有以下两点, 即按照沙赫特提出的情绪三因素学说, 特质焦虑应受刺激因素、生理因素和认知因素的影响。运动员如果不能及时从训练和比赛应激中恢复厌烦情绪或躯体上的精疲力竭, 那么这些负面刺激因素不断重复、积累, 就会导致焦虑的升高, 从而出现参训时

间越长，特质焦虑越高的现象；另一方面，马腾斯(Martens)认为，竞赛焦虑的产生是源于个体对较高环境要求和他们较低的应对能力间不一致的认知。因此随着训练比赛时间的增多，残疾人运动员对客观环境及自身的认识趋于客观合理，对自己应对外界要求的能力认知评价逐渐降低，乃至面对多次的失败打击又重新产生“无用感”，致使参训时间越长，特质焦虑越高。漆昌柱等^[20]用“特质焦虑测验”(TAI)和“竞赛状态焦虑测验”(CSAI-2)对73名残疾运动员施测后发现，残疾人运动员的特质焦虑具有性别差异，但不存在残疾类别差异和残疾类别与性别的交互作用；残疾人运动员的竞赛状态焦虑不存在残疾类别差异，也没有性别差异和残疾类别与性别的交互作用。但作者没有说明这些结果的具体原因。另外，Mastro, Frenche, Henschen 和 Horvat^[21]的报告指出，对视力健全的运动员进行笔试的《状态-特质焦虑量表》同样适用于对视力残疾运动员采用口语测试，结果表明优秀男子视力残疾运动员和优秀男子视力健全运动员的状态-特质焦虑水平相近似。但一项类似的研究却得到了不同结果，即视力残疾男高尔夫运动员同视力健全的大学生运动员相比有较高的状态-特质焦虑^[22]，需要指出的是，该研究中只有6名盲人运动员被测试，因此其结果的外部效度有待进一步验证。此外，运动等级也可能是影响该实验结果的重要因素。

房蕊等^[18]的研究表明，残疾人运动员通过体育锻炼会降低特质焦虑的水平，参训时间和特质焦虑存在显著相关。但特质焦虑是一种人格特质，即一个人无论在何种情境中都预先具有一种以特殊的焦虑方式和焦虑反应程度来看待事物的倾向，从而显示出多种情境中焦虑反应的一致性。尽管有研究认为消极条件反射的不断重复导致最终形成焦虑症^[23]，即对威胁性刺激的注意和解释会使运动员产生状态焦虑，这种过程的不断重复，会导致特质焦虑的形成，而特质焦虑作为行为反应的固定模式，又会反过来影响运动员在特定情境下的状态焦虑^[24]。但仅以参训时间和特质焦虑相关显著，而认为自行车训练改变残疾人运动员特质焦虑的假设，可能过于大胆。因此对残疾人运动员特质焦虑的变化趋势还应该在扩大样本范围和引入其他变量如最好成绩、运动等级和认知方式等的基础上重新作出判断。此外，对视力残疾优秀男子运动员和视力健全优秀男子运动员的状态-特质焦虑水平的研究，还存在相悖的结论。因此应继续深入研究，控制运动等级等调节变量，以期得到更有检验力的研究结果。

1.4 心理健康的研究

普遍而言，残疾人的心理特点主要表现为强烈的

自卑感、孤独感、焦虑和抑郁等^[25]。因此，残疾人不仅需要身体的康复，更需要心理的康复。傅振磊^[26]对119名坐式排球运动员的研究表明，坐式排球运动员的心理健康水平明显高于普通残疾人；坐式排球运动为残疾人参加体育活动创造了一个契机，有利于提高其心理健康水平。另有一项研究选择6名优秀残运会选手和57名该项目爱好者，经1年羽毛球培训和练习后，对前后2次测试的各项指标比较发现，抑郁症状由88%降至55.9%，且差异显著；其他如体重、肺活量、握力等都有显著改善^[27]。金帆等人^[28]对辽宁省部分残疾人运动员的运动竞赛焦虑、抱负水平、责任感和应对困境的能力进行的调查表明，通过多年的训练和比赛，状态焦虑、自信心、责任感和应对困境能力均得到了较好的提高，其主要原因是残疾人运动员在平时训练和比赛中获得了丰富的情感体验，形成了更加坚定的信念和战胜一切困难的勇气，弥补了残疾人运动员某些机能和形体上的缺陷。这一研究对增强残疾人的生活信心和质量具有重要的价值。

自尊作为心理健康的重要组成部分，在心理健康的结构中占有重要的位置。对残疾人而言，体育运动的巨大价值在于通过开发个人潜能来融入社会、促进健康以及通过提高自我效能感和自信心来加强自尊。而自尊是残疾人运动员生活质量的保障。很多研究表明参与体育运动有助于提高残疾人的自尊^[29-31]。房蕊^[18]对残疾人自行车运动员的自尊调查表明，我国残疾人自行车运动员的自尊水平总体偏高；性别特征、残疾类别特征及其交互作用对自尊无显著性影响。这可能是因为运动员在训练和比赛中不断完善和锤炼自己，在体育中获得的收获“补偿”了其他方面的缺失，因而整体自尊同普通人并无显著差异。另外，与残疾人运动员密切相关的是身体自尊。身体自尊指的是与社会评价密切相关的“个体对自我身体的不同方面的满意或不满意感”，它作为整体自尊的一个具体领域，包括两个等级：一般的身体自我价值感和具体的有关身体各方面的满意感^[32]。李红^[4]认为，身体缺陷会影响残疾人身体自尊的发展，体育锻炼可以提高残疾人的身体自尊水平，但运动水平的提高并不能大幅度地提高其身体自尊的水平；另外身体自尊同自信心有极为显著的相关。

心理健康(mental health)是个体整体健康的重要组成部分，在个体的健康与疾病中起着重要的作用，同时也是个体良好心理素质的具体表现^[33]。运动员作为一个特殊的群体，长期生活在紧张的训练和比赛中，在心理上承受着巨大的压力，经常处于情绪紧张和心理冲突中。此外，运动竞赛本身所具有的紧张性、激烈

性和应激性等特点,也要求运动员具备良好的心理状态,保证运动水平的正常发挥。有研究指出,运动员是身心疾病的高发人群^[34]。同时,残疾人有自己所特有的个性心理特征,且由于残疾的类别、时间和程度不同,他们的心理特征也不同。因此残疾人运动员的这种特殊性使我们更应该对他们的心理健康状况给予关注。

1.5 关于研究方法

残疾人运动员进行心理测量,同样面临测量工具的等值性问题。移植和借鉴已有的国外量表,需考虑两个问题:一是测量工具在不同文化背景下是否具有等值性,二是被试样本在不同的文化背景下是否具有等值性^[35]。测量工具和被试样本的等值性或许是应用相同的量表却得出不同结果的原因。为此,本研究认为应该更多地进行本土化量具的研发,根据中国残疾人运动员的实际情况,编制具有较高信效度的心理量表。但由于残疾人运动员身体条件自身的限制,加之其整体的文化素质不高,因此采用怎样的测量方法和恰当的语言表述是一个难题。

另外,Sherrill^[36]建议加强对残疾运动心理学的理论研究(theory-based research),以便能更好地利用心理学提高其运动成绩。1999年Sherrill^[37]又再次强调,基于理论研究的缺乏将影响运动心理学在残疾人体育中应用研究的质量和进展。一些研究者据此应用访谈等的研究得出了很有价值的研究成果。比如Campbell等^[38]对10名优秀的轮椅篮球运动员进行了深度访谈(in-depth interview),并归纳出了10种竞赛和赛外的应激源。研究发现轮椅篮球运动员同其他正常运动员(如中长跑等运动员)有相同的应激源,但同时也有其自身特有的应激源(如比赛场馆、宾馆和洗手间等处的助残设施不完善等);Eddy等^[39]采用访谈法对视力残疾的运动员进行了心理意象的研究,发现对视力残疾运动员同样可以采用心理意象的训练,且视力残疾运动员可以将这种心理学干预手段扩展到其它感觉模式;Gloria^[40]对轮椅田径运动员进行的为期6个月的研究,通过结构访谈和问卷调查发现残疾人运动员的主要动机是通过参加比赛来学习或检验自己,由此引起社会对残疾人的关注,从而能唤起社会更好地为残疾人服务。这提醒运动心理学工作者应该走近并走进残疾人运动员,从基础性的研究入手,根据残疾人运动员自身的需要来对症下药,解决实际问题。

2 特奥(intellectual disability/mental retardation)运动员

特殊奥运会等活动的成功举办,使越来越多的智障人士参与到了体育活动之中。有研究认为特奥运动

员和正常运动员除了在认知能力方面的差异外,其他方面的相似性远多于差异性^[41]。心理学家所面临的挑战,是找到适合智障人士的特殊研究方法,以增强其运动表现,改善其心理状况。由于特奥运动起步较晚,加之智障人士的自身局限和体育运动中的风险性,目前运动心理学对特奥运动员的研究数量很少^[42]。同时,受研究方法的限制,多数研究在方法上仍集中于自然描述和实验室情景下的心理技能训练^[43-44],在内容上多集中于运用表象训练来减少不正确的动作,改善运动表现及焦虑的研究。

在心理技能训练方面,Gorely等^[45]通过评价性个案研究(evaluative case study)方法对备战澳大利亚国家篮球联赛的两支特奥男女队的运动员进行了心理技能训练。研究对象为男女运动员各7名,年龄从15.8到27.1岁,语言程度为7到13.7岁。训练在2名女教练和3名心理学家的督导下循序渐进地实施,该计划有6个部分,共持续了3个多月,主要目的是教会运动员3种技巧,即暗示语、呼吸调整和积极思维。对运动员的观察和访谈表明,其心理技能训练是正确和非常有用的。该研究的方法和实施步骤值得借鉴,特别是针对特奥运动员的理解能力制订相应的计划和易于应用的技巧和方法的步骤。当然,该研究也存在不足之处,对运动员心理技能学习的评估是由随队心理学家和教练员主观评定的,而没有一个客观基线来比较和判断运动员是否通过心理技能的学习真正提高了运动表现。

在运动表象和焦虑方面,Surburg^[46]的应用反应时-运动时任务(reaction time-movement time task)的实验,Porretta和Surburg^[47]的视-动反应时任务(coincidence timing task)实验均发现表象和训练相结合比单纯的训练能更好地改善残障人士的运动表现。另外,有研究对比赛中特奥篮球运动员同健全运动员的焦虑比较发现,前者水平要高于后者^[48]。还有研究对特奥运动员的状态焦虑进行了测量,发现一些运动员在比赛中状态焦虑有所升高,但与焦虑未升高的运动员相比成绩上不存在显著差异^[49]。Porretta等认为研究不一致的主要原因是由于该领域研究过少,因而还无法准确断定特奥运动员的焦虑情况。

3 未来的研究方向

(1)残疾人运动员在情绪状态、焦虑等方面与健全人运动员都很相似,因此通过残疾人运动员和健全人运动员之间各种心理指标的对比,找出他们之间相似和不同的地方,从而为今后残疾人运动员的运动心理服务提供借鉴和移植的依据。

(2)在对残疾人运动员进行分析时,性别、残疾类型和训练年限等调节变量至关重要,它关系到对研究结果的不一致的解释。同时,加强对这些调节变量的研究,有助于找到优秀残疾人运动员的心理特点,对今后的研究与服务具有重要启示。

(3)应重视基础理论的研究,从访谈等质性研究入手,并结合量化研究,形成具有残疾人运动员自身特点的运动心理学框架。

(4)开展更多的本土化研究,特别是编制适合中国残疾人运动员的测量工具和测量方式;另外,由于残疾人运动群体的自身的特点,如整体文化程度一般、非专业化和生理上的局限等,因此采用怎样的研究方法也是未来要努力解决的问题。

(5)由于残疾人运动员研究的年龄跨度大,且不同的残疾类型有各自不同的特点,因此应该把各种学科,包括运动心理学的知识纳入到科学选材的计划中,为今后的训练和比赛奠定坚实的基础。

(6)对特奥运动员的研究范围还比较窄,如何根据智障人士的特点制定简单的指导用语,将复杂的技巧分解成易于掌握和学习的成分,以及如何使心理研究和训练过程变得有趣和生动等等,都是将来要解决的问题。

同健全人运动员的研究相比,残疾人运动员研究的质与量都相形见绌^[60]。很多理论和方法的实践性与可行性还有待深入研究。但这也为运动心理学工作者提供了更广阔的研究空间。因此应该发挥运动心理学在体育中的作用,帮助残疾人运动员在比赛和生活中调节自我,挑战极限。

参考文献:

[1] 韩丁.体育科教进步:残疾人运动竞技和运动参与的知识服务体系[J].山东体育学院学报,2004,20(65):1-5.

[2] 庄茂花.残疾人参与体育运动的心理健康状况分析[J].哈尔滨体育学院报,2004,22(4):22-24.

[3] 李艳.残疾人参与体育运动的状况与心理效益[J].解放军体育学院学报,2000,19(4):43-45.

[4] 李红.上海市残疾人运动员自信心水平诊断及影响因素的研究[D].上海:华东师范大学,2005.

[5] 卢元镇.中国体育社会学[M].北京:北京体育大学出版社,1996.

[6] 姜振.残疾人体育特点的研究[J].吉林体育学院学报,2006,21(1):66-67.

[7] Page S J, Martin S B, Wayda V K. Attitudes toward seeking sport psychology consultation among wheelchair basketball athletes[J]. Adapted Physical Activity Quar-

terly, 2001, 18: 183-192.

[8] Hanrahan S J. Practical consideration for working with athletes with disabilities [J]. The Sport Psychologist, 1998, 12: 346-357.

[9] Asken M J. The challenge of the physically challenged: Delivering sport psychology services to physically disabled athletes[J]. The Sport Psychologist, 1991, 5: 370-381.

[10] Martin J J. A personal development model of sport psychology for athletes with disabilities[J]. Journal of Applied Sport Psychology, 1999, 11: 181-193.

[11] Morris T, Summers J. Sport Psychology: Theory Applications and Issues[M]. Brisbane:Jacaranda Wiley, 1995.

[12] 祝蓓里.POMS 量表及简式中国常模简介[J].天津体育学院学报,1995,10(2):35-37.

[13] Henschen K P, Roswal M, Horvat G. Psychological profiles of the United States wheelchair basketball team[J]. International Journal of Sport Psychology, 1992, 23(2): 128-137.

[14] 李红.上海市残疾人运动员自信心水平诊断及影响因素的研究[D].上海:华东师范大学,2005.

[15] Paulsen P, French R, Sherrill C. Comparison of mood state of college able-bodied and wheelchair basketball players[J]. Perceptual and Motor Skills, 1991, 73: 396-398.

[16] Mastro J, Canabal M Y, French R. Psychological mood profiles of sighted and unsighted beep baseball players[J]. Research Quarterly for Exercise and Sport, 1988, 59(3): 262-264.

[17] 张力为,任未多.体育运动心理学研究进展[M].北京:高等教育出版社,2000.

[18] 房蕊.我国残疾自行车运动员自尊、特质焦虑调查报告[J].天津体育学院学报,2006,21(2):157-160.

[19] 殷恒婵,傅雪林.对体育锻炼心理健康效应研究分析与展望[J].体育科学,2004,24(6):37-39.

[20] 漆昌柱,金梅.残疾人运动员的特质焦虑与竞赛状态焦虑研究[J].体育科学,2005,25(3):239-240.

[21] Mastro J, French R, Henschen K, et al. Use of the state-trait anxiety inventory for visually impaired athletes[J]. Perceptual and Motor Skills, 1985, 61: 775-778.

[22] Mastro J, French R, Henschen K, et al. Selected psychological characteristics of blind golfers and their coaches[J]. American Corrective Therapy Journal, 1986, 40(5): 111-114.

- [23] Logan A C, Goetsch V L. Attention to external threat cues in anxiety states[J]. *Clinical Psychology Review*, 1993, 13 : 541-559.
- [24] 张力为, 毛志雄. 运动心理学[M]. 上海: 华东师范大学出版社, 2003.
- [25] 马洪路. 残疾者的心理问题探讨[J]. *中国临床康复*, 2002, 4(6) : 2508-2509.
- [26] 傅振磊. 坐式排球运动员与普通残疾人心理健康状况的比较研究[J]. *吉林体育学院学报*, 2005, 21(2) : 91-100.
- [27] 魏杭庆. 羽毛球运动队残疾人抑郁情绪形态机能的康复作用[J]. *现代康复*, 2001(5) : 110.
- [28] 金帆, 庄广秋. 辽宁省残疾人运动员专项心理品质现状调查分析[J]. *沈阳体育学院学报*, 2005, 24(3) : 59-63.
- [29] Patric G D. The effects of wheelchair competition on self-concept and acceptance of disability on novice athletes[J]. *Therapeutic Recreation Journal*, 1986, 20 : 61-70.
- [30] Martin J J. Predictors of social physique anxiety among adolescent swimmers with disabilities[J]. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 1999, 16 : 75-85.
- [31] Greenwood C M, Dzewaltowski D A, French R. Self-efficacy and psychological well-being of wheelchair tennis participants and wheelchair non-tennis participants[J]. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 1990, 7 : 12-21.
- [32] 李京诚. 身体锻炼心理某些领域的研究综述[J]. *北京体育师范学院学报*, 1999(3) : 42-47.
- [33] Levy M R, Dignan M R, Shirreffs J H. Targeting Wellness: The Core [M]. McGraw-Hill, Inc, 1992, 1-20.
- [34] 谢雪峰, 黄元汎. 运动员身心疾病患病率及其项群分布特点[J]. *中国运动医学杂志*, 1994, 13(2) : 49-53.
- [35] 张力为, 毛志雄. 体育科学常用心理量表评定手册[M]. 北京: 北京体育大学出版社, 2004.
- [36] Sherrill C. *Adapted Physical Activity, Recreation, and Sport: Cross Disciplinary and Lifespan 5th ed.* [M]. Madison WI : WCB/McGraw-Hill, 1998.
- [37] Sherrill C. Disability sport and classification theory: A new era[J]. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 1999, 16 : 206-215.
- [38] Campbell E, Jones G. Sources of stress experienced by elite male wheelchair basketball players[J]. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 2002, 19 : 82-99.
- [39] Eddy K A, Mellalieu S. Mental imagery in athletes with visual impairments[J]. *Adapted Physical Quarterly*, 2003, 20 : 347-368.
- [40] Leon G R, Fulkerson J A, Luepker I R, et al. Perceptions of group and personal influences and effectiveness among disabled and able-bodied members of a Russian wheelchair expedition[J]. *International Journal of Sport Psychology*, 1997, 28 : 172-184.
- [41] Zoerink D, Wilson J. The competitive disposition: Views of athletes with mental retardation[J]. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 1995, 12 : 34-42.
- [42] Porretta D, Moore W. A Review of sport psychology research for individuals with disabilities: Implications for future inquiry[J]. *Clinical Kinesiology*, 1996/1997, 50(4) : 83-93.
- [43] Hanrahan S. Practical considerations for working with athletes with disabilities [J]. *The Sport Psychologist*, 1998, 12 : 346-357.
- [44] Surburg P R, Porretta D L, Sutlive V. Use of imagery practice for improving a motor skill [J]. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 1995, 12 : 217-227.
- [45] Gorely T, Jobling, A, Lewis K. & Bruce, D. An evaluative case study of a psychological skills training program for athletes with intellectual disabilities [J]. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 2002, 19 : 350-363.
- [46] Surburg P. Preparation process facilitation of a motor task through imagery practice with adolescents who have mental retardation [J]. *American Journal of Mental Retardation*, 1991, 95 : 428-434.
- [47] Porretta D, Surburg P. Imagery and physical practice in the acquisition of gross motor timing of coincidence by adolescence with mental retardation[J]. *Perceptual and Motor Skill*, 1995, 80 : 1171-1183.
- [48] Levine H G, Langness L L. Context, ability, and performance: Comparison of competitive athletics among mildly mentally retarded and non-retarded adults[J]. *American Journal of Mental Deficiency*, 1983, 87(5) : 528-538.
- [49] Porretta D, Moore W, Sappenfield C. Situational anxiety in Special Olympic athletes[J]. *Palaestra*, 1992, 8 : 46-50.
- [50] 李佑发, 魏高峡. 21世纪初国际运动心理学四大期刊研究状况透视[J]. *北京体育大学学报*, 2006, 29(6) : 769-771.