

<<实用运动心理问答>>

图书基本信息

书名：<<实用运动心理问答>>

13位ISBN编号：9787500909248

10位ISBN编号：7500909241

出版时间：1993-6

出版时间：中国体育报业总社（人民体育出版社）

作者：刘淑慧

页数：217

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>

<<实用运动心理问答>>

内容概要

实用运动心理问答，ISBN：9787500909248，作者：刘淑慧等编著

<<实用运动心理问答>>

书籍目录

运动心理学工作者能为教练员、运动员做些什么？

教练员为什么要学点心理学？

如何看待比赛中“发展第一”的指导思想？

什么叫心理训练？

心理训练与政治思想工作的区别是什么？

放松训练有用吗？

如何进行放松训练？

什么叫自生训练？

如何进行自生训练？

如何进行神经肌肉渐进放松训练？

什么叫自生训练？

如何进行自生训练？

如何进行神经肌肉渐进放松训练？

什么叫“三线放松法”？

如何进行“三线放松”练习？

什么叫表象训练？

如何进行表象训练？

“表象脚本”是什么？

如何写好“表象脚本”？

什么是暗示？

如何建立积极的暗示语？

为什么要进行思维控制训练？

影响运动员注意力的因素有哪些？

如何进行注意力控制训练？

什么叫制约反应？

<<实用运动心理问答>>

如何消除运动员的制约反应？

什么叫生物反馈训练？
如何进行生物反馈训练？

如何利用音乐进行心理调节？

心理训练如何与技术训练相结合？

等等

<<实用运动心理问答>>

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>