

<<网球心理训练>>

图书基本信息

书名：<<网球心理训练>>

13位ISBN编号：9787501951192

10位ISBN编号：7501951195

出版时间：2005-10

出版地区：轻工业

作者：温伯格

页数：287

字数：180000

译者：张忠秋

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>

<<网球心理训练>>

内容概要

《网球心理训练》的作者罗伯特·温伯格（Robert Weinberg）教授曾被评为北美十大运动心理学家之一。

本书从网球运动员的成功心理状态、责任感、动机的激发、情绪的调节、表象演练、集中注意、保持信心、自我谈话、心理准备、比赛心理及父母的作用和影响等方面进行了深入浅出的论述和具体的方法性指导，强调了运动员只有具备超强的综合能力才能适应网球比赛的激烈竞争。

<<网球心理训练>>

作者简介

张忠秋博士，国家体育总局体育科学研究所研究员，博士生导师，国家体育总局运动心理重点实验室主任，备战2004年雅典奥运会心理专家组组长，中国跳水科研委员会主任，美国加州州立大学访问学者，中国体育科学学会运动心理专业委员会副主任委员，北京师范大学和河北师范大学兼职教授；多次荣获国家体育总局奥运科研攻关与科技服务一等奖和科技进步二等奖及三等奖，在核心刊物上发表专业研究论文40余篇，出版教材和译著8部；主要研究方向：运动心理训练，心理咨询理论与方法。

<<网球心理训练>>

书籍目录

第1章 网球比赛中心理因素：为什么如此之重要 为什么从心理角度讲网球比赛非常难打 身体与心理的关系 网球比赛的心理方面 运动员需要的心理技能 在网球训练中应该花多少时间进行心理技能训练 为什么心理训练难于实施 心理技能指导中的其他障碍 如何使心理技能训练的方法更容易掌握和使用 心理技能可以通过常规训练被掌握第2章 成功网球运动员的心理状态 伟大的运动员都是表现稳定的运动员 状态区 “在状态”时的思想和情绪 运动与意识的统一 评价心理技能 从心理上使自己强大起来第3章 责任感 责任感评价 增强初始责任感的因素 增强责任感 承担对网球的责任第4章 激发动机的目标设置策略 目标的定义和类型 目标为什么起作用 明确目标 目标设置原则 针对教练员的目标设置系统 准备和计划阶段 教育和习得阶段 实践和重复阶段第5章 自信第6章 了解和调整你的情绪第7章 表象第8章 注意集中第9章 自我谈话第10章 心理准备第11章 比赛心理第12章 父母和年轻的网球运动员参考文献

<<网球心理训练>>

媒体关注与评论

书评在网球比赛中：你是否曾输掉过本该取胜的比赛？
你是否曾在比赛中由于一个小小的失误而分散了注意力？
你是否曾在复杂多变的赛场上坚定必胜的信念？
你是否曾急于取胜而过于紧张并焦虑不安？

.....如果你曾经有过以上经历，就应该好好读一读这本《网球心理训练》，它是目前首部全面论述网球心理训练的专著。

网球比赛是靠运动员的头脑取胜的，在重大比赛中运动员心理稳定性的好坏非常关键，2004年雅典奥运会中国网球女子双打选手李婷和孙甜甜最终赢得金牌就是典型范例。

《网球心理训练》内容非常丰富，针对性和实用性很强，是值得认真学习和领会的一本难得的运动心理学专著。

——国家体育总局网球运动管理中心主任 张忠秋

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>