

<<优秀运动员心理训练实用指南>>

图书基本信息

书名：<<优秀运动员心理训练实用指南>>

13位ISBN编号：9787500932260

10位ISBN编号：750093226X

出版时间：2007-1

出版时间：体育报业（原人民体育

作者：张忠秋

页数：374

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>

<<优秀运动员心理训练实用指南>>

内容概要

《优秀运动员心理训练实用指南》是在国家体育总局科教司直接组织和指导下，由长期在我国备战奥运会一线进行心理训练和心理咨询工作并有教练员岗位培训经验的专家编写完成。

《优秀运动员心理训练实用指南》针对我国文化背景下运动员、教练员的主要心理训练特点，根据国内外最新运动心理训练发展信息精心编写完成，旨在为我国教练员提供运动心理训练的基本知识和方法手段，论述并传授与运动实践关系密切的相关理论与方法、应用案例及有关心理训练效果评价等内容。

<<优秀运动员心理训练实用指南>>

书籍目录

绪论第一编运动心理训练基础知识第1章运动心理训练计划的制定与实施要点提示第一节如何理解心理训练计划第二节如何制定心理训练计划第三节如何实施心理训练计划本章小结第2章运动心理咨询基本理论与方法要点提示第一节如何理解运动心理咨询第二节如何理解运动心理咨询理论第三节运动心理咨询的操作路线与策略第四节运动心理咨询案例分析本章小结第3章运动员自信的建立与培养要点提示第一节如何理解自信第二节如何测量自信第三节如何培养自信本章小结第4章运动行为的强化与反馈要点提示第一节如何增强技能训练的有效性第二节如何强化运动行为本章小结第二编运动员训练和比赛心理调节技能第5章放松训练要点提示第一节如何理解放松训练第二节学会放松训练的方法和程序本章小结第6章呼吸调节要点提示第一节如何理解呼吸调节第二节如何实施呼吸调节本章小结第7章注意集中要点提示第一节如何理解注意集中第二节集中注意的技巧第三节提高注意能力的练习方法本章小结第8章表象演练要点提示第一节如何理解运动中的表象演练第二节如何进行表象演练第三节表象演练在运动训练中的应用第四节如何制作表象演练录像带或录音带第五节如何掌握应用表象的时机本章小结第9章自我谈话要点提示第一节如何理解自我谈话第二节自我谈话在运动训练中的应用第三节自我谈话与成绩提高的关系第四节如何掌握自我谈话练习的时机第五节如何提高自我谈话的质量本章小结第10章生物反馈心理训练要点提示第一节了解生物反馈技术第二节如何将生物反馈应用到运动心理训练中本章小结第11章拓展训练要点提示第一节了解拓展训练第二节如何开展拓展训练本章小结第三编运动员参赛过程的心理调控第12章参赛目标设定与参赛心理定向要点提示第一节如何设定参赛目标第二节如何进行参赛心理定向本章小结第13章比赛唤醒水平的调节要点提示第一节唤醒及其测量方法第二节如何理解唤醒水平的相关理论第三节如何调节比赛唤醒水平本章小结第14章比赛心理准备程序要点提示第一节如何理解比赛心理准备第二节如何制定比赛心理准备程序本章小结第15章高水平竞赛中的逆境应对训练要点提示第一节传统心理训练模式在实践中面临的困难第二节对心理训练理念的新探讨第三节如何进行逆境应对训练本章小结第四编训练和竞赛过程中的社会心理第16章运动员主客场表现特点及心理应对要点提示第一节如何理解比赛中的主场优势和客场劣势第二节主场优势案例及分析第三节国内客场参赛不利环境因素分析第四节运动员如何在心理上利用主场优势、克服客场劣势本章小结第17章教练员管理方式及其对运动员心理影响要点提示第一节了解教练员的领导方式第二节教练员领导方式对运动员的心理影响本章小结第18章教练员与运动员及其家长之间的沟通要点提示第一节了解教练员的角色第二节教练员与运动员及其父母之间的沟通本章小结第19章群体凝聚力的培养要点提示第一节了解群体凝聚力第二节如何测量运动群体凝聚力第三节凝聚力与运动成绩的关系第四节影响运动群体凝聚力的因素第五节如何培养运动群体凝聚力本章小结第五编运动员的特殊心理问题第20章过度训练的心理监测与预防要点提示第一节过度训练的概念及其产生的机制第二节过度训练的心理监测与预防本章小结第21章伤病恢复心理与调节要点提示第一节与运动损伤有关的心理因素第二节伤病恢复期的心理调节本章小结第22章运动员的心理卫生要点提示第一节如何帮助抑郁的运动员第二节如何帮助焦虑的运动员第三节如何帮助有强迫倾向的运动员第四节如何帮助饮食失调的运动员本章小结第23章运动职业生涯过渡的心理指导要点提示第一节影响运动员退役的心理因素第二节我国运动员退役现状的案例分析第三节如何对我国运动员进行退役教育本章小结参考文献

<<优秀运动员心理训练实用指南>>

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>