

图书基本信息

书名：<<一決勝負!金牌選手的50招運動心理學>>

13位ISBN编号：9789575267285

10位ISBN编号：9575267281

出版时间：2008

出版公司：瑞昇文化事業股份有限公司

作者：高畑好秀

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>

<<一決勝負!金牌選手的50招運動心理學>>

內容概要

比賽除了技術之外，最重要的就是氣勢！

無論擁有多麼卓越的技術，如果心態輸人，幸運女神可是會離你而去。

即使做了嚴刻的訓練，但賽場上就是無法發揮實力；平時與隊友練習時明明表現的很好，但比賽的壓力卻讓人無法施展手腳.....這種狀況不單單一般人，就算職業選手亦然。

看不見的敵人最可怕，你不是輸給賽場上的對手，有時是輸給自己的心。

該如何挑戰自我，從建立自信開始！

轉個念頭，你就可以面對挫折，走出低潮，突破瓶頸。

本書特色一、深入淺出，以3大步驟幫助你強化自己的心態。

STEP1以3分鐘對談建立初步認識STEP2用四格漫畫體會實際情形STEP3藉由圖表徹底瞭解原理二、簡單好理解的12處方箋，有效率幫您建立自信。

每個方法都有實踐理論，絕非空口說白話，總共50個具體實踐，供您參考。

1.意象訓練2.放鬆3.專注力4.心情的轉變5.自我暗示6.正面思考7.建立自信8.擬定目標9.避免一成不變10.判斷力11.心理戰術12.脫離低潮

<<一決勝負!金牌選手的50招運動心理學>>

作者簡介

高 好秀（運動心理指導員） 1968年出生於廣島市，攻讀早稻田大學人類科學院運動科學系運動心理學專業課程。

擁有日本心理學會認證之心理師資格，修畢早稻田之心理學研究員資格。

日本運動心理學會會員。

日本體能暨運動傷害防護師協會（JACT）認可之運動心理學講師。

擔任運動NPO法人COACHES理事並負責運動心理學領域。

指導職棒選手、J聯盟足球選手、V聯盟排球選手、職業拳擊手、格鬥家、職業高球手及奧運選手之心智訓練。

著有「心智強化聖經」、「棒球心智訓練術」（皆為池田書店出版）、「加強隊伍教練術」、「不同以往的教練術」（皆為山海堂出版），此外有關心智訓練及體育之相關著作已超越30本。

在幫助體育系學生找工作的Athlete Planning股份有限公司中，亦擔任提升運動員競爭力之專案管理員。

除了在電視、廣播、雜誌、演講等方面努力推廣心智訓練外，亦召集各類運動科學之專家，組成團隊，研究綜合性的訓練並實地幫助選手。

<<一決勝負!金牌選手的50招運動心理學>>

書籍目錄

象訓練三分鐘對談！

意象訓練實踐篇1 掌握擊球時間與動作的意象訓練實踐篇2 利用錄影帶或連續照片，掌握姿勢的變化
實踐篇3 讓意象中的動作與體感一致實踐篇4 有了事先準備，即便在正式比賽陷入危機，也能冷靜思考
對策圖表分析 理論篇 想像的畫面可以運用在訓練中放鬆三分鐘對談！

放鬆實踐篇1 了解原因，保護身體不受緊張與壓力所苦實踐篇2 在比賽前施以更大的壓力，可以減輕
正式比賽的打擊實踐篇3 刺激下半身會有放鬆的效果實踐篇4 利用呼吸儲存正面能量圖表分析！

理論篇 頂尖選手對緊張與放鬆拿捏恰到好處專注力三分鐘對談！

專注力實踐篇1 在抵達比賽會場前，要將專注力提升到六成實踐篇2 利用亂數表掌握自己專注力的起伏
實踐篇3 只要訂好一個專注的目標，就能一步步成長實踐篇4 只要能轉換單點與整體的專注力，動作就
會變得順暢圖表分析！

理論篇 我們可以依照現況，分別運用不同的注意力心情的轉變三分鐘對談 心情的轉變實踐篇1 將失誤
歸罪到用具或場地的狀態實踐篇2 抬頭挺胸展露笑容，便能切斷失誤的惡性循環實踐篇3 放棄比賽，挑
戰嶄新打法！

佔據心理層面的上層實踐篇4 請求暫停，切斷對方的氣勢，就能掌握整體走向圖表分析！

理論篇 失誤的壞印象會在腦中跟過去的記憶結合自我暗示三分鐘對談！

自我暗示實踐篇1 使用較輕的器具，暗示自己狀況絕佳實踐篇2 誇下海口說「我已經贏得比賽」，而且
要說到做到實踐篇3 睡眠時聽著自我暗示的耳語錄音帶，加強心理建設實踐篇4 以動作擬定自己的條件
作用，提升專注力實踐篇5 以全隊共通的口號提升專注力圖表分析！

理論篇 思考的方向會大大影響身體的狀況正面思考三分鐘對談！

正面思考實踐篇1 用「這個失誤真嚴重，不過...」的思路轉變，加強正面思考實踐篇2 就算比賽輸了
，只要列出優點就知道如何改進實踐篇3 早上面對鏡子稱讚自己，展開正面思考的一天實踐篇4 只要用
長遠的眼光來看，能抱持正面思考圖表分析！

理論篇 正面思考會讓人充滿能量，化危機為轉機建立自信三分鐘對談！

建立自信實踐篇1 比賽前要對弱點視而不見，增進長處以提升自信實踐篇2 讓狀況變得跟以前獲勝時
一樣實踐篇3 寫下練習日誌，可以當作自信的來源實踐篇4 建立夥伴互相稱讚的環境，可成為自信的基
礎圖表分析！

理論篇 練習的累積與成功的經驗，都化為自信擬定目標三分鐘對談！

擬定目標實踐篇1 挑戰百分之百的心態可以提升幹勁實踐篇2 擬定時不能有但書！

要明確定出唯一的目標實踐篇3 別只在乎輸贏，以比賽內容為目標，體會成就感實踐篇4 達成目標之後
，就要擬定下一個目標以維持幹勁圖表分析！

理論篇 人要不時找出現實與目標的差距，由大腦下達命令消弭它避免一成不變三分鐘對談！

避免一成不變實踐篇1 拋開一切放個假，有助於提升專注力實踐篇2 在固定的練習項目中加入跨種類的
訓練實踐篇3 暫時改變練習的成員，化解一成不變的倦怠感實踐篇4 找對方的碴，藉此提高攻擊性實踐
篇5 只要經歷「徹夜不眠」，比賽前一晚失眠也不慌張圖表分析！

理論篇 我們逼需營造一個環境，喚起選手的新鮮感與好奇心判斷力三分鐘對談！

判斷力實踐篇1 看跟自己同位置的選手比賽，可以學到經驗實踐篇2 只要早一步預測隊友或敵手的動作
，就能輕鬆應對實踐篇3 讓眼、耳、皮膚同時吸收資訊的訓練實踐篇4 在判斷狀況時喊出聲音，可以提
升大腦的處理能力圖表分析！

理論篇 除了留心技術層面的失誤，也要注意心理層面，以提升判斷力。

心理戰術三分鐘對談！

心理戰術實踐篇1 用比平常更大的動作，找回進攻的心態實踐篇2 為了贏得更有感覺，要努力拉開差距
實踐篇3 跟對方說話，使其分心的戰術實踐篇4 看穿對手的心理與成見圖表分析！

理論篇 讓自我的實力徹底發揮脫離低潮三分鐘對談！

脫離低潮實踐篇1 以意象修正動作的單點部份，提升準確度實踐篇2 讓頭腦放空以保持輕鬆！

喚醒潛意識實踐篇3 留意到肌肉酸痛的部位，就知道動作錯在哪實踐篇4 用心安排練習課程圖表分析！

理論篇 只顧修正技術問題，會導致長期的低潮

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>