

<<足球心理训练>>

图书基本信息

书名：<<足球心理训练>>

13位ISBN编号：9787501950218

10位ISBN编号：7501950210

出版时间：2005-10

出版行业：轻工业

作者：贝斯威克

页数：188

字数：120000

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>

## <<足球心理训练>>

### 内容概要

《足球心理训练》一书是由足球心理训练领域的权威学者、英格兰职业队和国家队中第一位专职运动心理顾问比尔·贝斯威克所著。

他依据其丰富的足球心理咨询与心理训练实践撰写了这部受到众多著名教练员和运动员欢迎的专项运动心理学专著。

本书将深奥的心理学理论演义成通俗易懂的足球心理训练指南，强调赛场决策和情绪控制技巧等实用心理指导，其倡导的“先用脑，再用心”的理念对我国运动员和教练员具有重要的启发作用。

## <<足球心理训练>>

### 作者简介

比尔·贝斯威克 ( Bill Beswick ) ，是英国应用运动心理学界的领导者，不仅拥有英格兰男子篮球队主教练的经历、硕士教育的学术背景，还是英格兰职业足球界第一个专职的运动心理顾问。

贝斯威克已经帮助德比郡队在最高水平的职业足球联赛——英格兰足球超级联赛中成功地度过了四个赛季。英格兰足球协会对贝斯威克在德比郡的工作业绩给予了很高的评价，并任命他为英格兰国家队的运动心理学顾问——该队历史上第一个运动心理学顾问。

贝斯威克现在是一家名为“运动心理公司”的所有者和执行主管，他的公司致力于应用运动心理学的研究和推广。他也是英国应用运动心理学促进协会一名非常活跃的成员。

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。

## <<足球心理训练>>

### 书籍目录

绪论 完美型足球运动员 对足球运动员的要求 实现完美表现的五个步骤 认识心理策略的重要性 卓越之路第一章 运动心理学概述 完美球员的标准 球员表现问题 球员评价——心理和情绪优势及劣势 培养有思考能力的球员 制定行动计划 将身体能力和心理能力结合起来发展 小结第二章 自信 自信是一种选择 自信的特征 构建自信的步骤 建立自信的指导方式 小结第三章 自我控制 情绪智力 实现自我控制的十二步策略 提高自制力的技巧 教练员的角色 小结第四章 注意 注意混乱状态带来秩序 高质量的训练必不可少 培养注意能力 在比赛时的注意 注意的训练 小结第五章 视觉表象 视觉表象过程 视觉表象的益处 运用视觉表象改善运动表现 小结第六章 心理坚韧性 心理韧性是一种取胜的态度 达到心理坚韧的四个步骤 心理坚韧性的培养 小结第七章 竞争意识第八章 沟通第九章 角色定位第十章 凝聚力第十一章 执教艺术参考文献

## <<足球心理训练>>

### 媒体关注与评论

我认为队员们在球队的有效管理策略下形成的良好心理素质，才是每每在关键时刻拯救球队，最终赢得冠军的决定性因素。

作为一名肩负着球员培养和教练员教育重担的技术指导，我非常欣喜能有这样一本以足球为核心的运动心理学书籍问世。

我相信所有的教练员和球员都将从这本书中获得启发。

——霍华德·威尔金森 英格兰足球协会技术指导 足球运动员的技术难关通过自身努力可以被突破，但心理障碍的逾越绝非易事，这在中国足球历史上曾有过很多令人难忘的经验教训。

这本内容丰富、可读性很强的实用运动心理著作在很大程度上填补了我国足球心理训练的研究空白。

——张忠秋 国际足球联合会世界杯组委会委员亚洲足球联合会副主席

<<足球心理训练>>

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>