

<<运动心理准备的理论与实践>>

图书基本信息

书名：<<运动心理准备的理论与实践>>

13位ISBN编号：9787564406226

10位ISBN编号：7564406224

出版时间：2011-2

出版时间：北京体育大学

作者：(英)哈代//琼斯//(美)古尔德|译者:宋湘勤//殷恒婵//马强

页数：330

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>

<<运动心理准备的理论与实践>>

内容概要

《运动心理准备的理论与实践》主要包括：支动表现心理准备的知识现状、未来研究启示等

<<运动心理准备的理论与实践>>

作者简介

作者：(英国)哈代 (Lew Hardy) (英国)琼斯 (Graham Jones) (美国)吉尔德 (Daniel Gould) 译者：宋湘勤 殷恒婵 马强 刘易斯·哈代是英国威尔士班戈大学的教授。

自1983年以来，他一直担任英国业余体操协会的心理顾问。

作为英国奥林匹克协会心理指导小组主席，目前他正处于第二届任期(每届任期为4年)。

刘易斯一直担任英国体育与运动科学协会心理学分会的主席和秘书长，以及《体育科学》杂志的“心理学”和“运动表现”两个栏目的编辑。

他是英国体育与运动科学协会和欧洲体育科学家学院特许心理学家和资深会员。

他撰写了大约100本著作，其中包括他与格雷厄姆·琼斯共同编写由JohnWiley公司出版的《压力与运动表现》。

格雷厄姆·琼斯是英国拉夫堡大学运动心理学学科的副教授。

他是英国心理协会的特许心理学家，也是英国奥林匹克协会的注册心理学家。

他曾担任英国体育与运动科学协会心理学分会主席，目前仍然是英国奥林匹克协会心理顾问组成员。

格雷厄姆在竞赛焦虑和心理准备领域著作颇丰。

他还是国际杂志《体育心理学家》的主编。

作为心理顾问，格雷厄姆为众多精英运动员和团队做了大量工作，而且他是为1996年英国奥运会代表队工作的4位心理学家之一。

丹尼尔·古尔德是美国北卡罗来纳大学(位于格林斯博罗)运动和体育科学系的教授。

他着重于开展应用运动心理学方面的科研、教学和服务活动。

他为众多的优秀运动员和运动队开展心理咨询服务。

丹尼尔的研究兴趣是压力与运动成绩的关系、运动员的压力源、运动员的动机、青年体育、运动心理技能训练效果等。

他编写了90多本学术著作、50多本应用运动心理学研究方面的科普读物。

丹尼尔与他人合著了3本书，其中包括和罗伯特·温伯格合著的《体育与运动心理学基础》。

<<运动心理准备的理论与实践>>

书籍目录

第一部分 介绍绪论第二部分 运动表现心理准备的知识现状第一章 基本心理技能第一节 放松训练第二节 目标设置第三节 表象与心理演练第四节 自我谈话第五节 对未来研究的建议第六节 对最佳咨询实践的建议第二章 自信心第一节 自信心的相关理论第二节 自信心、自我效能感和比赛成绩第三节 自信心、自我效能感和焦虑第四节 提升自信心的策略第五节 对未来研究的建议第六节 对最佳咨询实践效果的建议第三章 动机第一节 内部动机和外部动机第二节 目标设置技术第三节 归因第四节 退出体育运动第五节 对未来研究的建议第六节 对最佳咨询实践的建议第四章 唤醒与激活第一节 概念第二节 唤醒与激活理论第三节 影响唤醒与激活的策略第四节 唤醒与激活中的个体差异第五节 对未来研究的建议第六节 对最佳咨询实践的建议第五章 压力和焦虑第一节 概念性问题第二节 压力和焦虑的前因第三节 竞技状态焦虑与比赛成绩第四节 影响焦虑反应的因素第五节 对未来研究的建议第六节 对最佳咨询实践的建议第六章 专注与注意控制第一节 注意的理论探讨第二节 注意与焦虑第三节 提高专注能力和注意控制能力的策略第四节 对未来研究的建议第五节 对最佳咨询实践的建议第七章 应对逆境第一节 普通心理学的应对研究与应对理论第二节 运动心理学在应对领域的研究第三节 体育运动中应对行为的工作模型第四节 对未来研究的建议第五节 对最佳咨询实践的建议第三部分 未来研究启示第八章 最佳竞技表现心理准备的整合模型第一节 最佳竞技表现心理准备的整合模型第二节 应用整合模型指导咨询实践与未来研究第九章 未来研究方向第一节 未来研究亟待解决的关键问题第二节 方法论问题第三节 不同问题的相应解决方法第四节 有效研究的特征第五节 更新心理学知识第十章 心理准备实践建议第一节 高水平运动表现心理准备原则第二节 运动心理准备原则的实践应用参考文献后记

<<运动心理准备的理论与实践>>

章节摘录

版权页：插图：认知评价理论对于如何维持巅峰运动表现所需要的高水平的动机至少给出了两个明显的启示：运动员必须得到有关他们个人能力的积极反馈；运动员必须感到他们要对引导他们获得成功初始训练（或运动）行为负责（至少是负有部分的责任）。

根据第一个启示，运动员经常被鼓励去设置表现定向的目标而不是结果定向的目标。

这个建议背后的逻辑是表现定向的目标能使运动员对其强化训练的日程计划产生更多的控制感。

在第一章已经对本议题有所提及，我们在下一节也将再次对该议题进行讨论。

由于高动机水平的运动员具有感到要为自己的训练和运动表现至少负有部分责任这样一种需要，人们或许期待优秀运动员会认为他们是在一个相对自由和民主的环境下接受训练，在这种环境中他们有选择权并能对决策起到一定的影响作用。

此外，人们或许还会期待在那些运动员能够多年始终保持良好的竞技状态的运动项目中（如体操、足球、游泳、网球、高尔夫球或田径项目）的情况更是如此。

同样有一些定性研究为这一观点提供了一些证据支持。

目标定向另外一些更具有社会认知性质的研究着重探讨了不同的目标定向对动机变量的影响。

目标定向指的是运动员为了表现他的自我能力采取了何种比较方式。

因此，任务定向的运动员做的是自我参照的比较，他们的自我能力基于在所从事项目上运动表现水平的提高。

另一方面，自我定向的运动员却通过对自己的能力和他人的能力进行对比来表现自我能力。

有许多测量工具能够用来测量运动员目标定向方面的个体差异。

运动中任务定向与自我定向问卷或许是应用最广的一个。

该问卷有一个包含两个内部一致性较高的独立因素的稳定的因素结构，这两个因素分别反映的是所假设的自我定向与任务定向。

任务定向和自我定向所成的正交状态很重要，因为这表明运动员的任务定向与自我定向可能都很高（或很低），也可能有一种主导性的定向方式。

遗憾的是，尽管任务定向与自我定向成正交状态，来自本领域的相当一部分文献着重报告了对于自我定向高的被试和任务定向高的被试两者之间的对比。

因为他们把两个独立变量混为一谈，所以这种对比是不合逻辑的，甚至无异于拿苹果和橘子作对比。

然而，这种谬论的出现是由于使用了试图操纵被试的目标定向的指导定势。

<<运动心理准备的理论与实践>>

编辑推荐

《运动心理准备的理论与实践》包括：支动表现心理准备的知识现状、未来研究启示等内容。

<<运动心理准备的理论与实践>>

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>