

《中村俊辅》

图书基本信息

书名：《中村俊辅》

13位ISBN编号：9787115429162

出版时间：2016-10

作者：[日]中村俊辅

页数：230

译者：逸 宁

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《中村俊辅》

内容概要

本书为日本任意球大师中村俊辅回馈日本足坛的经验传承作品，作者以自身的国内国际赛事经历与任意球训练等珍贵的直接经验为基础，以通俗易懂的语言讲述了球场上用头脑分析与判断的重要性，即“察知力”。本书对职业足球运动员、教练员、体育爱好者、电竞选手以及大众读者都能带来有益启示。

《中村俊辅》

作者简介

中村俊辅

1978年出生于日本神奈川县。1997年加入横滨水手足球俱乐部开启日本国内足球甲级联赛之旅，共出场148次，打进33球，并于2000年获得MVP等殊荣。2002年转战欧洲赛场，来到意甲的雷吉纳足球俱乐部，2005年转会至苏超豪门凯尔特人足球俱乐部。2006/2007赛季，帮助球队杀入欧冠决赛圈，第一位参加欧冠淘汰赛的日本球员由此诞生。2005年至2007年，球队连续两个赛季问鼎苏超冠军，其本人成功入选最佳阵容，并获得年度最佳进球和MVP等荣誉，成为首位在欧洲足坛斩获MVP的日本人。

书籍目录

第一章 迈向成功的必备能力——“察知力”	001
1. MVP与危机	002
2. 喜悦的终点	004
3. 羽毛未丰，不敢骄矜	006
4. 自满是魔鬼	008
5. “自认为是匹千里马，然而伯乐却……”	009
6. 名落孙山的真相	011
7. 高中校园足球的沃土助我茁壮成长	013
8. 通过“思考”来弥补不足	016
9. 细节中的成长空间	018
10. “均衡的综合能力”是尖刀利器	020
11. “在世界级别赛事获胜的日本足球”	021
12. 希望自己成为帮助日本足球进步的试验品	023
13. “察知力”是实现梦想的必备能力	025
第二章 磨炼“察知力”之路	027
第一节 足球笔记成就了我	028
1. 足球笔记让我受益匪浅	028
2. 逐个击破预设的目标	029
3. 十年树木，百年树人	031
4. 每当自己碰壁的时候，我就翻开过去的足球笔记	033
5. 记录下“经验”可以为人生节省宝贵的时间	034
第二节 深度钻研任意球的发现	036
1. 与强手交战，如何突破难关	036
2. 任意球战术中的察知力	038
3. 对我而言，足球既是爱好，也是特长	039
4. 反复训练和思考促使我的任意球不断进步	041
5. 情况并非永远相同	042
6. 自主训练的有效利用	044
第三节 “抽屉”数量决定自己的未来	046
1. 场上位置和职责要求的与时俱进	046
2. 可以准备多少“抽屉”？	048
3. 高中时期亲自推开职业足坛的大门	049
4. 职业生涯的头一年深入观察一线队伍的前辈	051
5. 在高手云集的环境中压力尤为重要	053
6. 观察的宝贵机会	055
7. 特鲁西埃教练的执教体系	056
8. “无论什么位置，只要入选了11人的首发名单，你就应该站在球场上”	058
9. 心有灵犀的默契关系	060
10. 欧洲的踢球经历与“抽屉”的重要性	061
第四节 “碰壁”助我成长	064
1. 奥西姆教练麾下的首战——困境中的成长机遇	064
2. 只要积极努力，就会有所收获	066
3. 最糟糕的2001年	067
4. 伤病带来的转机	069
5. 只要踢好“快乐足球”就足矣	070
6. 落选世界杯大名单后的发现	072
7. 雷吉纳的“惨痛”经历	073

8. 越艰苦越要坚持	075
9. 碰壁其实没什么，只要跨过去就好	077
第五节 转会海外俱乐部的理由	079
1. 初次萌生“去欧洲踢球”的想法	079
2. 一帆风顺时往往暗藏危机	080
3. 在高手云集的环境中踢球的重要性	082
4. 起点越严酷，未来的可能性就越大	083
第六节 从意大利到苏格兰，我在海外乘风破浪	086
1. 为自己打上意大利的烙印	086
2. 恶作剧在外国同样备受欢迎	087
3. 积极融入异国文化圈	089
4. 在新的环境中绝不能吝惜得到认可的努力	091
5. 不久之后，我开始渴望属于自己的时间	093
6. 努力让同伴理解并给予自己独处的空间	095
7. 在海外效力有很多球场外的事要费心	096
8. 由雷吉纳转会至凯尔特人	098
9. 有较利用时间融入新环境	100
10. 面对环境的变化，最重要的是“认清自己”	102
11. 我离开日本是想体验遗憾的滋味	105
第七节 从任何教练那里都能学到东西	107
1. 如何成为经常被教练挑中的球员	107
2. 不要对教练不满，要察知自身有何不足之处	109
3. 特鲁西埃、济科和奥西姆，各有千秋的日本男足主帅	110
4. 迎合教练与理解教练是两回事	112
5. 把教练的话都当成是针对自己说的	114
6. 与特鲁西埃教练共度的4年光阴	115
7. 济科教练的信任和斯特拉坎教练给予的机会	116
第八节 从队友身上学到的东西	119
1. 首先要了解己方队友	119
2. 充分相信队友	121
3. 向同伴提出要求的时机和表达方式	123
4. 观察整支球队的11人	124
5. 竞争对手并非敌人	126
6. 嫉妒之心不会助人成长	127
第九节 不妥协的态度	129
1. 肩负期待时的苦楚	129
2. 如何应对左膝盖的伤病	131
3. 不能妄自断言“最佳状态”和“状态不佳”	133
4. 闹情绪是毫无益处的	134
5. “用行动说话”的影响力	136
6. 通过观察将自己的失败率降低到最小	138
7. 把无效时间控制到最少	139
8. 只要对未来有益，任何失败都是“成功”	140
9. 即使现在死去，我也没有遗憾	142
10. 拥有“满足感”是非常恐怖的	143
第三章 凭借“察知力”迈向未来	145
第一节 我心中的日本男足	146
1. 常怀“想让日本变强”之心	146
2. 完全不在状态之时正是发现新课题的良机	147

3. 不可单纯地等待教练的“指令”	149
4. “不可通用”的比赛价值	150
5. 拖着31岁的身体迎战世界杯	152
6. 如何度过未能入选国家队的艰难时期	154
7. 通过挑战与自己感觉不同的足球可以进步	156
8. 单凭“不惹恼教练的踢法”是成长不起来的	158
9. 彻底认清奥西姆教练所组建的球队	159
10. 日本足球赢得胜利所需要的是联动性	161
11. 面对困境的时候，球队需要团结的力量	162
第二节 老将的价值	164
1. 何时是我退役的时机？	164
2. 老将拥有年轻球员所欠缺的丰富经验	165
3. 准确定位自身实力，避免出现失误	167
4. 即便年老体衰也能坚守一线的技巧	169
5. 老将要凭借察言观色的能力磨炼自己	170
第三节 作为指挥者继续前行的梦想	172
1. 幼年与足球结下的不解之缘成就了今天的我	172
2. 指挥者的言语影响甚远	173
3. 对于想成为主教练的我而言，所有指挥者都是学习榜样	175
4. 奥西姆教练的发言	176
5. 身体条件并不出众的我，为何能够在世界舞台觅得一席之地	178
后记	181

《中村俊辅》

精彩短评

- 1、他曾是实况足球游戏的封面人物，曾在欧冠赛场用任意球摧毁英超红魔的晋级之路，被欧洲媒体誉为神一样的任意球大师。完成西甲之旅的足球梦想后，中村回到了开启职业生涯的地方，作为一名已经38岁的老将，仍是球队的绝对核心，本赛季多次利用精妙绝伦的直接任意球帮助球队扭转败局。场内场外的“察知力”可以改变一个球员的命运，整体的“联动性”可以改变一支球队的面貌，值得我们借鉴！希望NAKAMURA退役的日子晚一些到来~
- 2、2017.02.23读毕，感觉一般。
- 3、日本的青少年足球培养体系果然完善，中村俊辅就是靠着一路的思考总结才能脱颖而出

《中村俊辅》

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：www.tushu000.com