

《篮球心理训练》

图书基本信息

书名：《篮球心理训练》

13位ISBN编号：9787501950898

10位ISBN编号：750195089X

出版时间：2005-10

出版社：中国轻工业

作者：布朗

页数：125

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

《篮球心理训练》

内容概要

《篮球心理训练》旨在以科学的心理训练打造素质全面的优秀篮球运动员。此书在美国备受奥尼尔等众多NBA有价值球员和著名教练员的青睐，因为它给予了运动员们终身受用的启发和帮助。

本书由美国著名教练戴尔·布朗（Dale Brown）和运动心理学家凯文·布基（Kevin Burke）合著。内容通俗易懂，充满知识和乐趣。他们从实战出发，介绍了各项心理战术，包括注意集中、团队训练、放松方法、信心树立和公平意识等内容。

《篮球心理训练》

作者简介

戴尔·布朗，教练，曾是一名杰出的大学生运动员，他在44岁时担任了中学的摔跤、橄榄球和田径队的练习员。在成为路易安那州大学的主教练之前，他曾担任过5年犹他州和1年华盛顿州立大学的助理教练。1981年，体育新闻和国家广播公司体育机构提名布朗为美国国家篮球队教练，

《篮球心理训练》

书籍目录

赛前 运动员、教练员和家长使用本书指南 运动员 教练员 父母 第一篇 篮球训练的基本心理技能 第1章 篮球——不仅仅是身体技术 练习的百分数 基本心理技能 篮球运动对心理方面的要求 第2章 优秀篮球运动员应具备的基本心理技能 基本技能之一——心理训练 基本技能之二——对注意的了解和训练 基本技能之三——积极的自我谈话 第二篇 用心理技能自助 第3章 投篮 如何减少“篮的干扰” 投篮的表象训练 投篮时的注意集中和提示语 罚篮的心理程序 第4章 防守 运用心理技能提高防守能力 全队防守 一对一防守 使用自我谈话改善防守 第5章 成本技术全面的球员 技能提高 技能纠正与低迷状态 非利手的使用 第6章 展现良好体育行为：做优秀的体育人 做优秀的体育人 垃圾话 应对垃圾话的特定训练方法 让你精神崩溃的意图 情绪控制 三秒法则 第7章 正确应对裁判、球迷、对手、伤病以及其他情况…… 第8章 保持动机 第9章 建立并保持自信 第10章 让篮球给你带来乐趣 附录 相关网址

《篮球心理训练》

媒体关注与评论

“戴尔教育是一位充满幻想的领导者和老师，他掌握了世界顶尖水平比赛的真谛，把篮球与个人生活联系起来。他贴近现实并简单明了地讲述了这些真理。”——比尔·沃尔顿（Bill Walton）入选篮球名人堂的运动员

“戴尔·布朗关于篮球运动的知识就是一部传奇的故事书。直到今天，我仍在使用他所传授的这些知识。”——沙奎尔·奥尼尔（Shaquille O'Neal）三次获得NBA总决赛“最有价值球员”的称号

在篮球科学化训练方面，运动心理训练的作用和价值已得到业内人士的高度关注和普遍认可。《篮球心理训练》一定会对我国篮球运动心理训练水平的提高起到积极的促进作用，它可以从心理方面帮助我国优秀运动员充分享受篮球比赛的魅力和快乐，并在2008年北京奥运会上取得优异成绩。——李元伟（亚洲篮球联合会主席，中国篮球运动管理中心主任）

《篮球心理训练》

编辑推荐

本书是我国引进的首部篮球运动心理训练著作。它内容丰富，通俗易懂，实用性强，受到了包括美国NBA著名运动员和教练员在内的专业人士的积极认可与推荐。相信该书一定会对我国篮球运动心理训练水平的提高起到积极的促进作用，可以从心理方面帮助我国优秀运动员充分享受篮球比赛的魅力和快乐，并在北京奥运会上夺取优异成绩。

《篮球心理训练》

精彩短评

- 1、应该说看到一半的时候，效果就出来了···球风开始强硬许多，而且打球最关键的东西----自信，出来了···不再畏惧失误和犯错，不再在乎球场上的口交和言语的冲突了···值得一看的运动心理书籍···
- 2、很好的一本书，发现这样的指导性书籍还是很有用的
- 3、好东西
- 4、嘿嘿，写的不错哦。喜欢篮球的，想当篮球教练的，都非常有帮助！
- 5、看完后感觉以前的缺点都看透了九洞怎么改了很好的书
- 6、还不错，有些启发~
- 7、写得很简单很清楚很明白，主要是三个心理技能及其延伸阐述，不过感觉罗嗦。

《篮球心理训练》

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:www.tushu000.com