

《实用运动心理问答》

图书基本信息

书名：《实用运动心理问答》

13位ISBN编号：9787500909248

10位ISBN编号：7500909241

出版时间：1993-6

出版社：中国体育报业总社（人民体育出版社）

作者：刘淑慧

页数：217

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

《实用运动心理问答》

内容概要

实用运动心理问答，ISBN：9787500909248，作者：刘淑慧等编著

书籍目录

运动心理学工作者能为教练员、运动员做些什么？
教练员为什么要学点心理学？
如何看待比赛中“发展第一”的指导思想？
什么叫心理训练？
心理训练与政治思想工作的区别是什么？
放松训练有用吗？
如何进行放松训练？
什么叫自生训练？如何进行自生训练？
如何进行神经肌肉渐进放松训练？
什么叫自生训练？如何进行自生训练？
如何进行神经肌肉渐进放松训练？
什么叫“三线放松法”？如何进行“三线放松”练习？
什么叫表象训练？
如何进行表象训练？
“表象脚本”是什么？如何写好“表象脚本”？
什么是暗示？
如何建立积极的暗示语？
为什么要进行思维控制训练？
影响运动员注意力的因素有哪些？如何进行注意力控制训练？
什么叫制约反应？
如何消除运动员的制约反应？
什么叫生物反馈训练？如何进行生物反馈训练？
如何利用音乐进行心理调节？
心理训练如何与技术训练相结合？
等等

《实用运动心理问答》

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