

运动心理学基础



[运动心理学基础_下载链接1](#)

著者:张力为 编

出版者:

出版时间:2003-3

装帧:

isbn:9787040117356

《运动心理学基础(运动训练专业)》分两部分，第一部分介绍心理学的基础知识，包括

人的动机过程、人的认知过程和人的差异比较等第二部分介绍运动心理学知识，包括技能练习、心理训练和心理调节等。运动心理学基础是运动训练专业主干课程，与竞技体育、体育教育和大众健身过程中的运动实践活动息息相关。掌握心理学及运动心理学的知识，可以了解体育运动与心理状态的关系，帮助运动员、教练员以良好的心理状态投入到高水平训练与竞赛之中，取得优异成绩；同时，还可以更好地了解自己，认识他人，适应社会，创造生活。

作者介绍:

目录:

[运动心理学基础_下载链接1](#)

标签

评论

[运动心理学基础_下载链接1](#)

书评

[运动心理学基础_下载链接1](#)