

运动心理学



[运动心理学_下载链接1](#)

著者:

出版者:

出版时间:2008-10

装帧:

isbn:9787308062619

《运动心理学》按照高职教育“必须、够用”的理论教学原则，以及专业人才培养目标

和岗位能力需求. 设计了由选材心理、训练心理和比赛心理三大模块构成的运动心理学课程理论教学内容, 并编排了运动心理学实验和运动心理学量表的实践教学内容。

《运动心理学》内容体系清晰, 富有创新, 重视实践教学环节, 符合高职体育类专业教学特点。全书分五编, 共12章。第一编绪论共1章, 简要介绍了运动心理学学科的概貌。第二编选材心理共2章, 探讨了运动员的智力特点和人格征。第三编训练心理共4章, 介绍了运动动机的有关理论及其在实践中的应用. 分析了运动技能的学习过程, 详细论述了放松训练、系统脱敏训练、生物反馈训练、模拟训练、表象训练、合理情绪训练和暗示训练等心理技能训练的方法, 概述了运动中的团体凝聚力和领导行为。第四编比赛心理共4章, 介绍了注意、唤醒、焦虑和运动表现的关系, 重点论及了注意技能的训练方法和应激控制技术, 阐述了比赛的心理准备和比赛最佳状态的调节方法, 并对竞赛中的观众效应、主场效应、攻击性行为等社会心理问题作了论述。第五编实验(实训) 共1章, 重点介绍了10个常见的运动心理学实验和8个常用的运动心理学量表, 这一编内容可以结合前面四编中的相关内容进行实验教学. 也可以结合相关的主题进行问卷调查, 培养学生理论联系实际的综合运用能力。

作者介绍:

目录:

[运动心理学 下载链接1](#)

标签

心理学

评论

这本是很认真的看过的!!!

[运动心理学 下载链接1](#)

书评

[运动心理学_下载链接1](#)