

《体育与训练心理学（万千心理）》

图书基本信息

书名：《体育与训练心理学（万千心理）》

13位ISBN编号：9787518408759

出版时间：2016-8-1

作者：[美] Robert S. Weinberg,[美] Daniel Gould

页数：672

译者：谢军,梁自明

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.tushu111.com

《体育与训练心理学（万千心理）》

内容概要

随着经济的发展和大众生活水平的提高，体育运动逐渐超越职业领域，向更普及更多样化的方向快速发展。本书作为美国体育与训练心理学领域备受推崇的基础教材，以系统、平实、理论与现实相结合的实用主义风格，全方位地涵盖了与运动过程有关的各种层次各种维度的心理因素。本书经历五次修订，畅销二十多万册，对于深化竞技体育素养和提升全民体育水平两方面都产生了巨大的推动作用。无论是职业运动员、教练、领队、队医、体育评论员、俱乐部经理人，还是体育专业大学生、体育教师、运动爱好者、粉丝，都能从本书中找到你期待的知识。

本书经过五次修订，已成为北美地区体育与训练心理学领域首屈一指的经典必读书。本书围绕着体育运动中的各项因素与心理之间的复杂互动，百科全书式地涵盖了以下内容：

体育与训练心理学如何入门；

如何从个性、动机倾向、成就动机、竞争和焦虑等方面理解体育运动的参与者；

包括竞争与合作、反馈与强化在内的多种环境因素如何影响体育运动；

如何认识体育运动中的团队动态、团队凝聚力、组织结构、领导风格及沟通等元素；

如何使用心理技能训练来调控觉醒水平，如何运用意象来提高运动表现，如何增强自信、设定有效目标并加强注意力；

如何解决体育运动中有关身心健康的问题行为，比如滥用药物、饮食失调、运动成瘾和过度训练等；

体育运动如何促进参与者（尤其是儿童青少年）的心理成长与发展。

总之，本书作为体育与训练心理学的权威教材，既适合各个体育运动专业和心理学方向的学生和研究者学习，又可以作为广大体育运动爱好者的日常参考。

《体育与训练心理学（万千心理）》

作者简介

Robert S. Weinberg博士，美国迈阿密大学运动与健康学系教授，曾任北美体育心理学协会和应用体育心理学联合会主席，同行评选北美地区十大体育心理学家之一，在体育心理学的应用与研究两方面都有超过30年的丰富经验。同时，他长期为来自各个运动项目的教练员、运动员和业余爱好者提供咨询服务。

Daniel Gould博士，美国密歇根州立大学运动学系教授、青少年运动研究中心主任，曾任北美应用体育心理学联合会主席，同行评选北美地区十大体育心理学家之一。他为本科生执教体育心理学课程已超过35年，并作为美国奥林匹克委员会注册体育心理学家，为各个年龄段的运动员提供咨询服务。

书籍目录

第1部分 开始您的旅程

第1章 欢迎学习体育与训练心理学

定义体育与训练心理学

体育心理学专业研究

两种特质的区别

回顾体育与训练心理学的历史

关注全球体育与训练心理学

科学与实践的桥梁

从多种体育与训练心理学方向中选择

理解当前与未来的趋势

学习助手

第2部分 了解参与者

第2章 人格和运动

定义人格

了解人格结构

从五个角度了解人格

测量人格

使用心理测量方法

关注人格研究

考查认知策略和成功之间的关系

确定自己在人格了解过程中的角色

学习助手

第3章 动机

定义动机

了解三种激励方法

通过五个指导原则增强动机

从现实的角度了解动机

了解成就动机和竞争

了解四种成就动机理论

成就动机和竞争心的形成

将成就动机用于专业实践

学习助手

第4章 觉醒、压力和焦虑

定义觉醒和焦虑

测量觉醒和焦虑

定义压力、了解压力过程

确定压力和焦虑来源

觉醒和焦虑与表现相关

将所学知识应用于专业实践

学习助手

第3部分 了解运动与训练环境

第5章 竞争与合作

定义竞争与合作

将竞争视为一个过程

竞争与合作研究回顾

确定竞争的优劣

增强合作

学习助手

第6章 反馈、强化和内在动机

强化理论

影响行为的方式

积极强化应用指南

惩罚原则

运动领域的行为矫正方法

行为矫正方法和认知行为疗法

内在动机和外在奖励

认知评价理论

外在奖励如何影响内在动机

增强内在动机的策略

沉浸状态——内在动机的特殊形式

学习助手

第4部分 关注团体历程

第7章 团体和团队动态

认识团体与团队的差异

确定团体发展的三个理论

理解团体结构

创建有效的团队氛围

在团队中最大限度提升个人表现

学习助手

第8章 团体凝聚力

凝聚力的定义

凝聚力的概念模型

凝聚力的测量工具

凝聚力与表现的关系

凝聚力的其他相关因素

提高凝聚力的策略

培养团队凝聚力的准则

学习助手

第9章 领导力

领导力的定义

领导力研究方法

面向体育的领导力交互方法

体育领导力的多维模型研究

领导力训练干预

高效领导的四个组成部分

领导艺术

学习助手

第10章 沟通

理解沟通过程

有效发送信息

有效接收信息

找出沟通中的故障

改进沟通

应对对抗
提供建设性批评
学习助手

第5部分 提高表现

第11章 心理技巧训练简介

心理技能训练的含义
为什么PST非常重要？
为什么体育与训练参与者会忽视PST？
关于PST
PST知识库
PST的有效性
PST计划的三个阶段
自律：PST的最终目标
谁应当执行PST计划
何时改进PST计划
PST计划制订
实施PST计划时的常见问题
学习助手

第12章 觉醒调节

增加自我意识
使用焦虑缓解方法
匹配假设
应对逆境
使用觉醒诱导方法
学习助手

第13章 表象

什么是表象？
表象的效果
体育中的表象：地点、时间、原因和内容
影响表象效果的因素
表象如何工作
表象的用途
有效表象的关键
如何制订表象训练计划
何时使用表象
学习助手

第14章 自信

定义自信
了解期望如何影响表现
检查自我效能理论
评估自信
建立自信
学习助手

第15章 目标设定

什么是目标
目标设定的有效性
目标设定的原则
团体目标的制订

设计一个目标设定系统

目标设定的常见问题

学习助手

第16章 专注力

定义专注力

解释注意力：三个过程

将专注力与最佳表现相关联

注意力的类型

识别注意力问题

使用自我对话来提高专注力

评估注意力技能

提高专注力

专注力训练的未来发展

学习助手

第6部分 促进身心健康

第17章 运动和心理幸福感

减少焦虑和抑郁

运动对心理幸福感的影响

运动改变人格和认知功能

通过运动提高生活质量

跑步者的快感

将运动作为辅助治疗手段

学习助手

第18章 运动行为和运动坚持性

运动原因

不运动的原因

运动坚持性问题

运动行为的理论和模型

运动坚持性的决定因素

运动干预场所

增强运动坚持性的策略

增强运动坚持性的指导原则

学习助手

第19章 运动伤害与心理学

什么是运动伤害？

伤害的原因

压力和伤害之间的关系

关于受伤的其他心理学解释

训练与运动伤害的心理反应

体育心理学在康复中的角色

治疗和康复指南

学习助手

第20章 成瘾与不健康行为

进食障碍

物质滥用

运动成瘾

强迫性赌博

学习助手

第21章 倦怠和过度训练

定义过度训练、疲惫和倦怠

过度训练、疲惫和倦怠的频率

倦怠模型

导致运动员过度训练和倦怠的因素

过度训练和倦怠的症状

倦怠的测量方法

运动领域专业人士的倦怠

倦怠的治疗和预防

学习助手

第7部分 促进心理成长和发展

第22章 儿童与体育心理学

研究青少年运动心理的重要性

儿童参与和不参与体育活动的原因

朋友在青少年体育中的作用

儿童竞技体育中的压力和倦怠

对少儿运动员的有效教导

父母的作用

少儿体育的职业化

学习助手

第23章 运动中的攻击行为

对攻击进行界定

理解攻击行为的原因

运动中的攻击行为研究

将所学知识应用于专业实践

学习助手

第24章 品格培养与良好的体育行为

品格、公平竞争和良好体育行为的定义

品格和良好的体育行为的发展

道德发展的研究发现

道德推理和道德行为的联系

品格发展和体育活动的联系

品格培养实践指南

学习助手

继续你的旅程

关键词表

《体育与训练心理学（万千心理）》

精彩短评

1、欢迎关注万千心理官方微信：[wanqianxinli1998](#)

《体育与训练心理学（万千心理）》

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.tushu111.com