

# 《网球心理训练》

## 图书基本信息

书名：《网球心理训练》

13位ISBN编号：9787501951192

10位ISBN编号：7501951195

出版时间：2005-10

出版社：轻工业

作者：温伯格

页数：287

译者：张忠秋

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](http://www.tushu111.com)

# 《网球心理训练》

## 内容概要

在网球比赛中，你是否曾输掉过本该取胜的比赛？是否曾在比赛中由于一个小小的失误而分散了注意力？是否曾在复杂多变的赛场上坚定必胜的信念？是否曾急于取胜而过于紧张并焦虑不安？……如果你曾经有过以上经历，就应该好好读一读这本书，它是目前首部全面论述网球心理训练的专著。

《网球心理训练》的作者罗伯特·温伯格(Robert Weinberg)教授曾被评为北美十大运动心理学家之一。

本书从网球运动员的成功心理状态、责任感、动机的激发、情绪的调节、表象演练、集中注意、保持信心、自我谈话、心理准备、比赛心理及父母的作用和影响等方面进行了深入浅出的论述和具体的方法性指导，强调了运动员只有具备超强的综合能力才能适应网球比赛的激烈竞争。

网坛传奇人物、WTA巡回赛的创始人比利·简·金(Billie Jean King)亲自为本书作序。

# 《网球心理训练》

## 作者简介

张忠秋博士，国家体育总局体育科学研究所研究员，博士生导师，国家体育总局运动心理重点实验室主任，备战2004年雅典奥运会心理专家组组长，中国跳水科研委员会主任，美国加州州立大学访问学者，中国体育科学学会运动心理专业委员会副主任委员，北京师范大学和河北师范大学兼职教授；多次荣获国家体育总局奥运科研攻关与科技服务一等奖和科技进步二等奖及三等奖，在核心刊物上发表专业研究论文40余篇，出版教材和译著8部；主要研究方向：运动心理训练，心理咨询理论与方法。

# 《网球心理训练》

## 书籍目录

第1章 网球比赛中心理因素：为什么如此之重要 为什么从心理角度讲网球比赛非常难打 身体与心理的关系 网球比赛的心理方面 运动员需要的心理技能 在网球训练中应该花多少时间进行心理技能训练 为什么心理训练难于实施 心理技能指导中的其他障碍 如何使心理技能训练的方法更容易掌握和使用 心理技能可以通过常规训练被掌握第2章 成功网球运动员的心理状态 伟大的运动员都是表现稳定的运动员 状态区 “在状态”时的思想和情绪 运动与意识的统一 评价心理技能 从心理上使自己强大起来第3章 责任感 责任感评价 增强初始责任感的因素 增强责任感 承担对网球的责任第4章 激发动机的目标设置策略 目标的定义和类型 目标为什么起作用 明确目标 目标设置原则 针对教练员的目标设置系统 准备和计划阶段 教育和习得阶段 实践和重复阶段第5章 自信第6章 了解和调整你的情绪第7章 表象第8章 注意集中第9章 自我谈话第10章 心理准备第11章 比赛心理第12章 父母和年轻的网球运动员参考文献

# 《网球心理训练》

## 媒体关注与评论

书评在网球比赛中：你是否曾输掉过本该取胜的比赛？你是否曾在比赛中由于一个小小的失误而分散了注意力？你是否曾在复杂多变的赛场上坚定必胜的信念？你是否曾急于取胜而过于紧张并焦虑不安？……如果你曾经有过以上经历，就应该好好读一读这本《网球心理训练》，它是目前首部全面论述网球心理训练的专著。网球比赛是靠运动员的头脑取胜的，在重大比赛中运动员心理稳定性的好坏非常关键，2004年雅典奥运会中国网球女子双打选手李婷和孙甜甜最终赢得金牌就是典型范例。《网球心理训练》内容非常丰富，针对性和实用性很强，是值得认真学习和领会的一本难得的运动心理学专著。——国家体育总局网球运动管理中心主任 张忠秋

# 《网球心理训练》

## 精彩短评

- 1、非常好的一本专业性的网球心理教程，用到其他运动和生活工作上，也合适。
- 2、这本书是运动心理学系列里最好的一本,我认为。
- 3、这本书是写给网球运动员和教练的，用于训练和培养网球职业运动员的心理技能，但是当读完前三章之后，发现其实这本书讲的东西可以适用于任何一个职业。网球运动员是一种职业，这本书教从事这项职业的运动员判断自己是否适合与这项职业，并且教他们如何在网球运动这项职业中达到最佳状态。而扩展到其他职业而言，也是一样的，我们可以用相同的方法来判断自己是否适合与这项职业，是否有足够的责任感，足够的兴趣，并且获得如何在这项职业中达到最佳状态的方法。  
前三章分别是：第一章 网球比赛中心理因素：为什么如此之重要；第二章 成功网球运动员的心理状态；第三章 责任感。可以把这几章的标题稍微改一下，就可以用到其他工作中来：职业中心理因素：为什么如此之重要；职业的心理状态；责任感。无论作为一个网球运动员还是科研工作者来说，决定在各自的领域中投入多少精力，愿意为它献出多少时间和精力对于最终是否成功是至关重要的。根本不原意为职业或者网球投入大部分精力的人是不可能在这个领域有很大的成就的，一遇到艰难的过程和困难的问题，他会用各种借口逃避，所以责任感是从事一项事业的前提。  
后面的章节详细地介绍了如何在自己专注的领域集中注意力，做出卓越的成绩出来。
- 4、是一本教你怎样在网球运动中达到巅峰状态的书，不过我觉得那些心理技巧在其他体育项目甚至在生活中也有用途。
- 5、技术动作可以心理状态控制不好的球友看看很有益处

# 《网球心理训练》

## 精彩书评

1、这本书是写给网球运动员和教练的，用于训练和培养网球职业运动员的心理技能，但是当读完前三章之后，发现其实这本书讲的东西可以适用于任何一个职业。网球运动员是一种职业，这本书教从事这项职业的运动员判断自己是否适合与这项职业，并且教他们如何在网球运动这项职业中达到最佳状态。而扩展到其他职业而言，也是一样的，我们可以用相同的方法来判断自己是否适合与这项职业，是否有足够的责任感，足够的兴趣，并且获得如何在这项职业中达到最佳状态的方法。前三章分别是：第一章 网球比赛中心理因素：为什么如此之重要；第二章 成功网球运动员的心理状态；第三章 责任感。可以把这几章的标题稍微改一下，就可以用到其他工作中来：职业中心理因素：为什么如此之重要；职业的心理状态；责任感。无论作为一个网球运动员还是科研工作者来说，决定在各自的领域中投入多少精力，愿意为它献出多少时间和精力对于最终是否成功是至关重要的。根本不原意为职业或者网球投入大部分精力的人是不可能在这个领域有很大的成就的，一遇到艰难的过程和困难的问题，他会用各种借口逃避，所以责任感是从事一项事业的前提。后面的章节详细地介绍了如何在自己专注的领域集中注意力，做出卓越的成绩出来。

# 《网球心理训练》

## 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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)