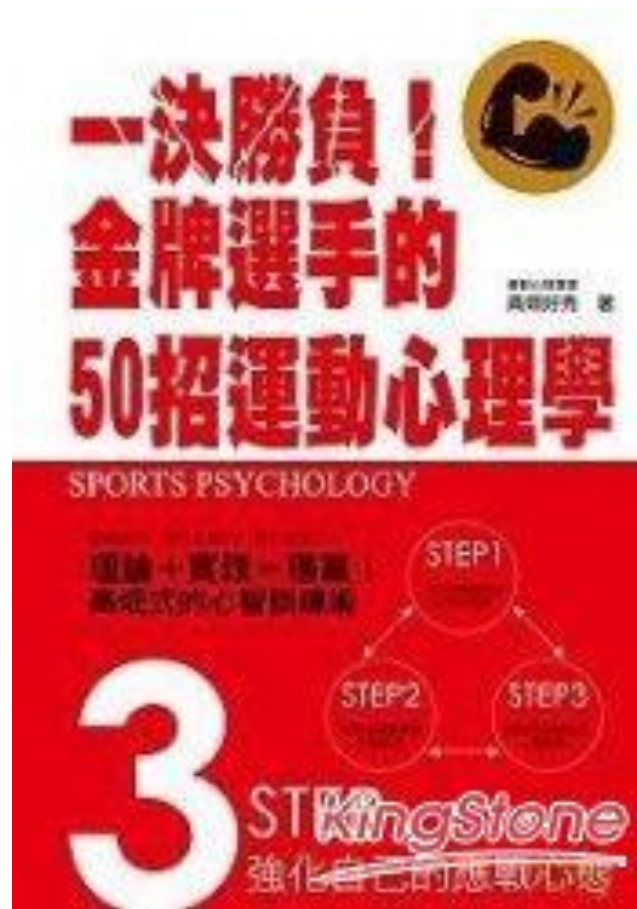


一決勝負！ 金牌選手的50招運動心理學

國立體育大學陸上系三年級
學號:1046001
姓名:宋語涵

大綱

- 書本介紹
- 意象訓練
- 放鬆
- 自我暗示
- 正面思考
- 建立自信
- 專注力
- 建立自信
- 資料來源
- 結語



出版:三悅文化圖書事業有限公司
作者:高好秀

意象訓練

```
graph TD; A([意象訓練]) --> B([想像肌肉的運動  
而不是只有表面動作]); A --> C([在正式上場前  
先以意象體驗比賽]);
```

想像肌肉的運動
而不是只有表面動作

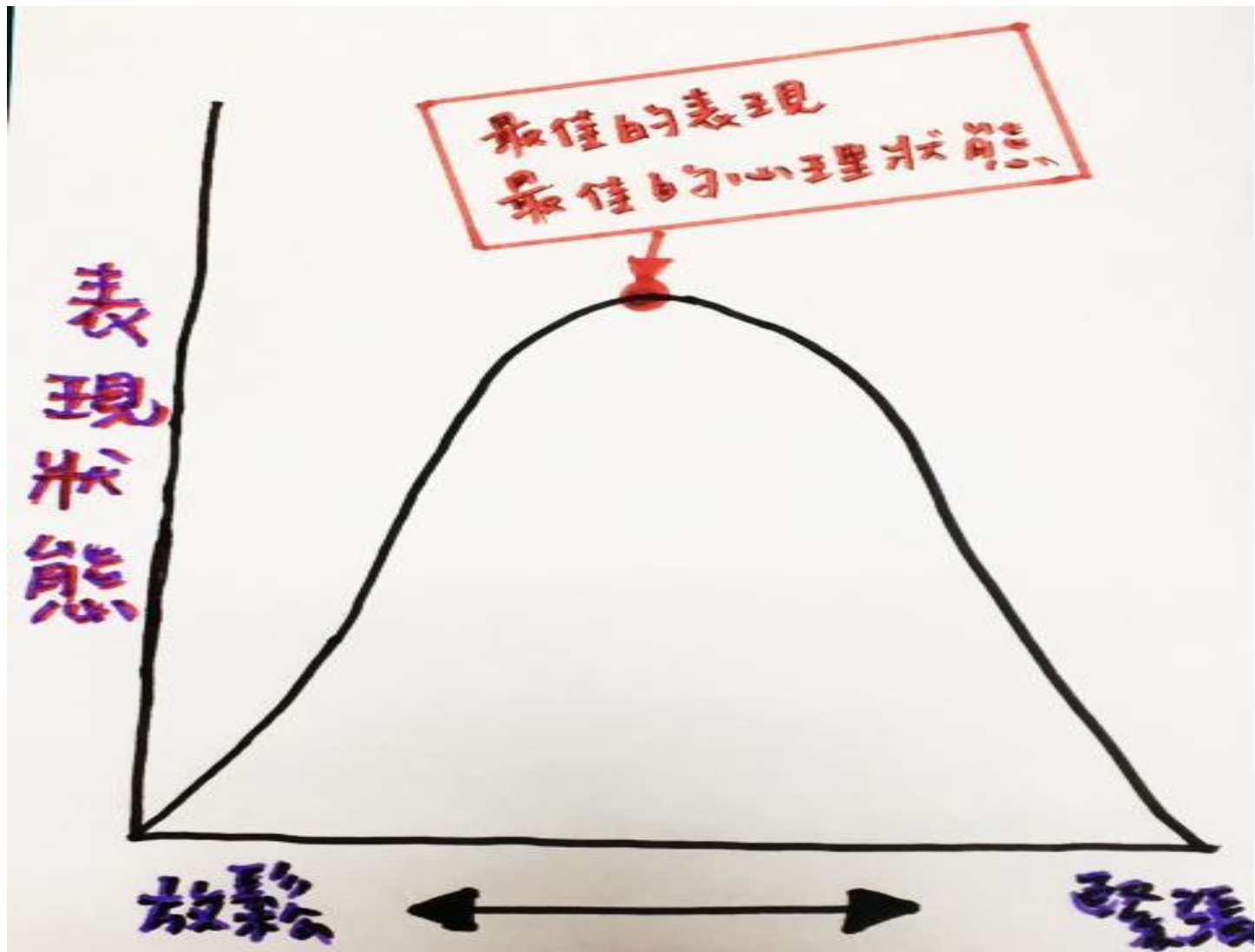
在正式上場前
先以意象體驗比賽

人體反應=肌肉
的動作

情感=神經的作
用

意象訓練

放鬆



呼吸方式

放鬆的
方法

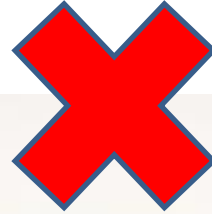
按摩

意象

自我暗示



肯定



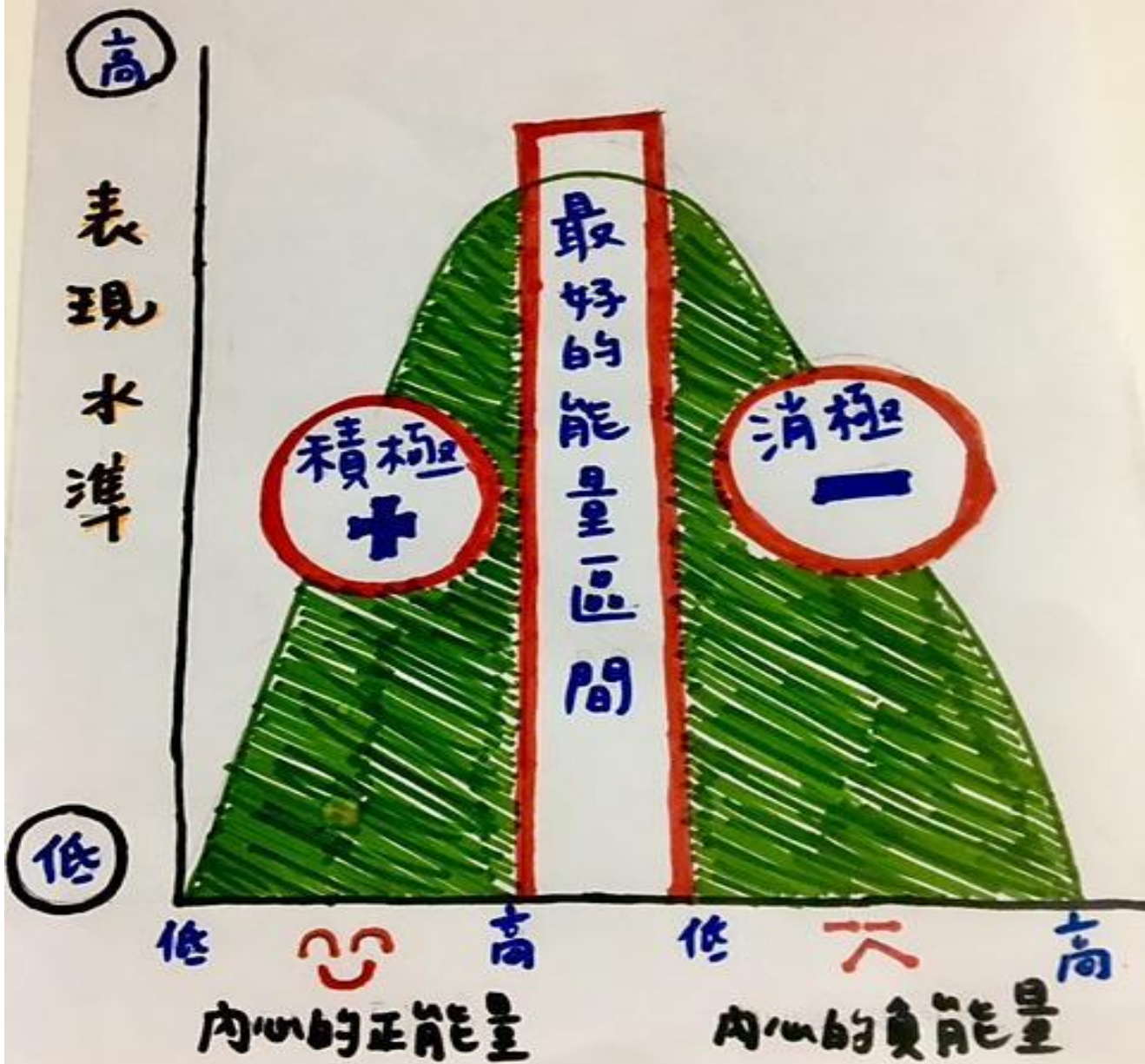
不確定





正面思考





專注力

```
graph TD; A[專注力] --> B[內在專注力  
心裡所想的]; A --> C[外在專注力  
例如環境、觀眾]
```

心裡所想的

內在專注力

例如環境、觀眾
外在專注力

提升專注力的方法

心理熱身

意象

配合比賽時間訓練
集中精神訓練

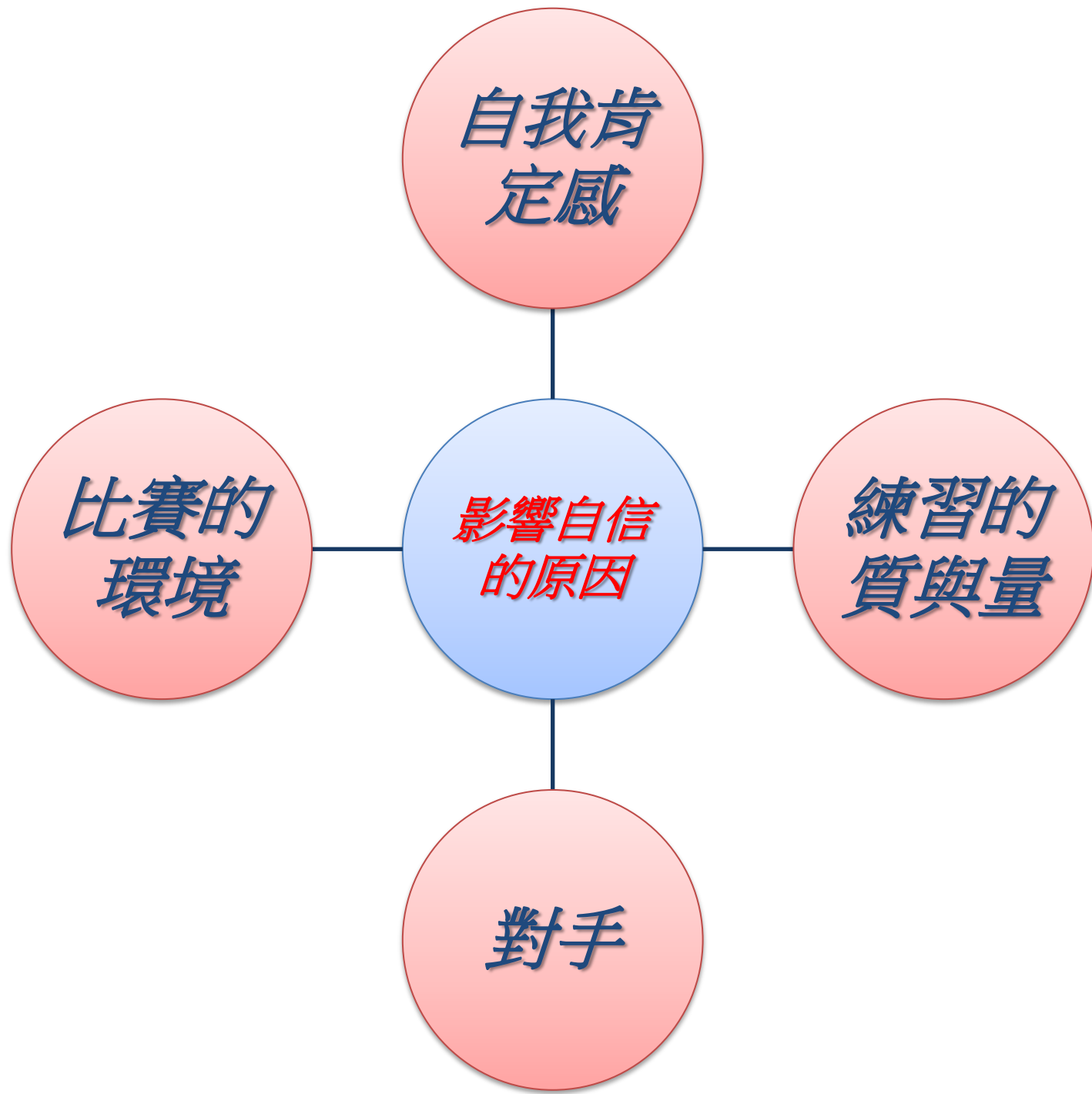
建立自信

失敗

別人的
稱讚

成長茁壯





結語

資料來源

https://tw.images.search.yahoo.com/yhs/search;_ylt=A8tUwJiXzSdaSkkAZOK.r4lQ;_ylu=X3oDMTBsZ29xY3ZzBHNIYwNzZWZyY2gEc2xrA2J1dHRvbg

-

[uajQ1cHBZRU85dUYzU2J6b0Z0RDVi
bZXN0aWQDbnVsbA-](#)

謝謝大家