

运动心理学系列

篮球心理训练

Sport Psychology Library: **Basketball**

【美】Kevin L. Burke, Dale Brown 著

张忠秋 等译

“戴尔教练是一位充满幻想的领导者和老师，他掌握了世界顶尖水平比赛的真谛，把篮球与个人生活联系起来。他贴近现实并简单明了地讲述了这些道理。”

——比尔·沃尔顿 (Bill Walton)

入选篮球名人堂的运动员

“戴尔·布朗关于篮球运动的知识就是一部传奇的故事书。直到今天，我仍在使用他所传授的这些知识。”

——沙奎尔·奥尼尔 (Shaquille O'Neal)

三次获得NBA总决赛“最有价值球员”的称号

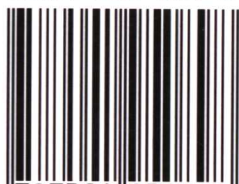
在篮球科学化训练方面，运动心理训练的作用和价值已得到业内人士的高度关注和普遍认可。《篮球心理训练》一定会对我国篮球运动心理训练水平的提高起到积极的促进作用，它可以从心理方面帮助我国优秀运动员充分享受篮球比赛的魅力和快乐，并在2008年北京奥运会上取得优异成绩。

——李元伟

亚洲篮球联合会主席

中国篮球运动管理中心主任

ISBN 7-5019-5089-X



9 787501 950898 >

万千
心理

ISBN 7-5019-5089-X/B · 081

定价：12.00元

运动心理学系列

Sport Psychology Library:
Basketball

篮球心理训练

【美】Kevin L. Burke, Dale Brown 著

张忠秋 等译

图书在版编目(CIP)数据

篮球心理训练 / (美) 布朗 (Brown, D.) 等著;
张忠秋等译. —北京: 中国轻工业出版社, 2005.10
(运动心理学系列)
ISBN 7-5019-5089-X

I. 篮... II. ①布... ②张... III. 篮球运动—体育
心理学 IV. G841.148

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第101310号

版权声明

Copyright © 2003, by Kevin L. Burke and Dale Brown.

All Rights Reserved.

Reproduction or use of any portion of this publication by any mechanical, electronic, or other means is prohibited without the written permission of the publisher, West Virginia University, School of Physical Education's International Center for Performance Excellence.

总策划: 石铁

策划编辑: 孙琦

责任编辑: 张乃东 孙琦 责任终审: 杜文勇

版式设计: 陈艳鹿 责任校对: 万众 责任监印: 吴维斌

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京天竺颖华印刷厂

经销: 各地新华书店

版次: 2005年10月第1版第1次印刷

开本: 850 × 1168 1/32 印张: 4.75

字数: 80千字

书号: ISBN 7-5019-5089-X/B · 081 定价: 12.00元

著作权合同登记 图字: 01-2005-2138

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-65128898 传真: 85113293

咨询电话: 010-65595090, 65262933

网址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部(邮购)联系调换
50217J6X101ZYW



推 荐 序

即将到来的 2008 年北京奥运会为推动我国篮球运动的发展提供了良好契机。随着姚明等我国篮球明星竞技实力的不断提高,加上我国优秀篮球运动队多年来坚持从难、从严、从实战出发的科学化训练,中国篮球运动已经进入了良性发展阶段。在篮球科学化训练方面,运动心理训练的作用和价值已得到业内人士的高度关注和普遍认可。当然,不是说加强了运动心理训练,比赛就一定会赢下来,但起码在科学的运动训练中重视心理训练,可以有效地提高运动员在复杂多变的情况下最大程度地调整好自己的竞技状态,发挥出自身最大竞技运动潜力。

这本由美国著名教练员和运动心理专家合作编写的《篮球心理训练》专著是我国引进的首部篮球运动心理训练著作,该书内容丰富,通俗易懂,实用性强,受到了包括美国 NBA 著名运动员和教练员在内的专业人士的积极认可与推荐。相信该书中文版的发行,一定会对我国篮球运动心理训练水平的提高起到积极的促进作用,可以从心理方面帮助我国优秀运动员充分享受篮球比赛的魅力和快乐,并在北京奥运会上夺取优异成绩。

亚洲篮球联合会主席

中国篮球运动管理中心主任

2005 年 9 月

总 序

当今世界体育强国对运动心理工作都非常重视,欧美许多国家的奥运会训练基地都有常设的心理专家组,在夏季和冬季奥运会代表团中均有众多运动心理专家到比赛现场协助教练员调节运动员的比赛心理。我国运动心理训练研究工作从 20 世纪 80 年代初开始受到人们的重视,并快速发展。在我国运动心理学工作者长期深入运动实践过程中,已基本上形成了具有中国特色的运动心理研究模式和思路,并总结出较有成效的心理训练的内容、方法和手段。目前,位于国家体育总局体育科学研究所的国家体育总局运动心理重点实验室已经建成,在运动行为、比赛情绪、运动员脑认知加工、中枢神经疲劳和心理应激与恢复、运动心理测量与心理咨询等研究领域都具备了先进仪器和设备保障。我们承担的国家科技部、国家自然科学基金委及国家体育总局等重要研究项目已经取得了一批研究成果。另外,由国家体育总局科研所主持承担的奥运会心理专家组工作也受到了我国备战奥运会运动员和教练员的热情欢迎及积极肯定。这些研究和服务工作都为今后我国运动心理学的发展注入了活力,促进了研究水平和研究实力的提高。

由于受到现代心理学的科普工作以及对运动心理学重要性的认识程度等因素影响,当前对运动员训练过程中存在的心理问题在看

法上仍然存在一些误区。如某些相关人士就有“重要比赛紧张不可治论”，认为比赛心理调控不可能，没有办法，只能等着碰运气。还有一类人士相信“技战术与体能决定论”，认为人如机器，艺高人胆大。实际上他们忘记了胆大艺更高，这是一种对应关系，运动员心理状况的有序、最优化组织发挥，在竞技体育中是非常关键的。还有一类人士认为“思想工作人人都会”，他们把思想工作与心理咨询完全等同。其实，由于方式、方法与过程要求及理论依据的差异，两者是有显著不同的。另外，还有一些人士主张“成绩是练出来的”，他们认为成绩完全靠“苦练”。实际上，重大比赛带给运动员很多特殊心理负荷，像运动员的特殊利益和面子、特殊的比赛心理磁场效应、特殊的应激源、特殊的心理压力传动体系、特殊的角色转换、特殊的人格贪心与侥幸引发情景等，因此，运动员的成绩更是比出来的，比赛的实力是指包括心理能力在内的综合实力。

我们非常感谢“万千心理”的雄才大略和对运动心理学的偏爱，在我国即将举办2008年北京奥运会之际，他们精心挑选和组织出版了在国外很有影响、对我国运动心理理论与实践具有积极指导和学习价值的运动心理学译著。这套丛书所选内容既具有包括经典运动心理咨询理论和案例的《运动心理咨询理论》，讲述运动技能学习过程和运动控制过程原理与应用的《运动技能学习与控制》，也有专项实践经验非常丰富的著名运动心理学家和教练员撰写的《足球心理训练》、《篮球心理训练》、《网球心理训练》等。该丛书突出了运动心理学科的理论性和专项运动心理学的实践性，对满足长期以来我国广大教练员、运动员、体育科研人员和广大教师及运动心理学爱好者对于国外先进运动心理学知识、



方法的学习需求和愿望具有特殊价值。

愿我们共同分享探索运动心理学理论和运动心理训练知识与经验的乐趣，共同祝愿我国运动员在北京 2008 年奥运会上充分发挥竞技心理水平，取得优异成绩。

张忠秋

2005 年 9 月

于国家体育总局体育科学研究所

译者序

本书是美国著名教练戴尔·布朗和运动心理学家凯文·布基的合著。从作者的组成和本书所关注的内容可以看到，这是一部集运动训练实践经验和运动心理学家的科学方法为一体的运动心理著作，全书通俗易懂，充满知识和乐趣。该书从篮球的基本心理技能到专项技术环节的心理调节，从作为一名技术更全面的球员到对待裁判、球迷和对手的策略，从紧急情况的应对方式到保持动机和自信及乐趣的方法等都予以了独到的阐述。本书为对运动心理学感兴趣的运动员、教练员和父母们提供一本非常实用的教材。

参加本书翻译的有：李年红（第1章至第2章，第8章至第10章），郑樊慧（第3章至第7章），吴丙梁、赵国明参与了部分章节的译校，最后由张忠秋对全书进行了译审和通校。

译者

2005年7月



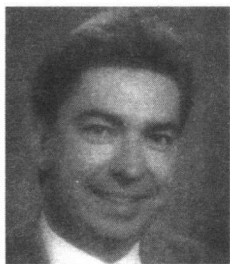
有关运动心理图书系列的情况介绍

篮球运动心理学是由运动心理图书系列强力推出的一本专著。首次推出的这一运动心理学书籍，将运动员的经验和运动学家的科学方法有机地结合在一起，供运动员、教练员和父母们参考，并从中学到最有利于自己专项发展的知识。本系列的每一部专著都是针对某一专项体育运动，因此你的问题和需要可以在相应的书中找到答案。著名教练戴尔·布朗和受人尊敬的运动心理学家凯文·布基所撰写的《篮球心理训练》是本系列中的第三部专著。他们结合了许多专家的观点，提供了成为一名杰出的、成功的篮球运动员所必须具备的一切知识。这本书里不仅有很多实用的篮球运动心理学方面的提示和策略，而且读起来十分有趣！

现在，我将此书介绍给你，你一定会欣赏此书的！

谢恩·墨菲 (Shane Murphy) 博士

运动心理图书系列主编



注：谢恩·墨菲博士是美国奥林匹克委员会运动心理学部的前任领导，现在是金牌心理学顾问团的主席。

致 谢

感谢我所有的队员、队员的父母，我的助理教练、工作人员，我的朋友以及我的家庭成员对我的支持与信任。

——戴尔·布朗

我要向健康信息科技有限公司的工作人员致谢，正是由于他们的帮助才使此书得以出版。感谢他们及时给予反馈意见以及对完成“喜爱工作”的积极态度。

我要特别感谢本书的编辑谢恩·墨菲先生，在本书的写作过程中给了我们许多敏锐的见解和建议。他对本书合理和简明的评论使我们受益颇多。

我从过去的老师、教练、队友、朋友、学生和篮球官员那里学到了许多有关心理学和篮球方面的知识。特别是能与戴尔·布朗教练共同完成此书，我感到莫大的荣幸。布朗教练是我所遇见过的最乐观的人。

感谢我的家庭支持我的个人发展更加完善！我永远感谢我去世的父亲——诺曼，是他将我带入了篮球的世界，并将他对篮球的热爱传递给我。父亲，我深深怀念我们所打过的每一场球！

最后，我要感谢我生命中的“伙伴”和一个酷爱篮球运动

XII 篮球心理训练

的人——我的妻子雪莉。你对我的鼓励、支持和爱远远超出了我的想像。

——凯文·布基

万千心理图书目录

代号	书 名	译 者	定价
运动心理学系列			
X461	足球心理训练	张忠秋 等译	16.00 元
X462	篮球心理训练	张忠秋 等译	12.00 元
X463	网球心理训练	张忠秋 等译	22.00 元
X464	运动心理咨询理论	张忠秋 等译	18.00 元
X465	运动技能学习与控制	张忠秋 等译	42.00 元
运动心理学系列合计			110.00 元
心理治疗指导计划系列			
X423	团体治疗指导计划	王海芳 等译	30.00 元
X424	青少年心理治疗指导计划	张 宁 等译	35.00 元
X425	雇员心理支持指导计划	袁荣亲 译	20.00 元
X426	青少年司法与收容治疗指导计划	汤 臻 等译	38.00 元
X427	人格障碍治疗指导计划	张 宁 等译	42.00 元
X428	特殊教育指导计划	刘 昊 译	38.00 元
X429	社会工作与人类服务治疗指导计划	徐 静 译	25.00 元
X430	夫妻治疗指导计划	张锦涛 译	32.00 元
X431	家庭治疗指导计划	孙 莉 译	35.00 元
X432	儿童心理治疗指导计划	田 璐 等译	38.00 元
X433	学校咨询与学校社会工作指导计划	周司丽 等译	42.00 元
X434	自杀与凶杀的危险性评估 及预防治疗指导计划	周 亮 等译	30.00 元
X435	严重持续性精神障碍 治疗指导计划	李占江 等译	30.00 元
X436	养育技能指导计划	梁慧娟 等译	35.00 元

X437 成瘾者治疗指导计划 洪 炜 等译 38.00 元

心理治疗指导计划系列合计 508.00 元

心理学导读系列

- L049 心理学导论
- 思想与行为的认识之路 郑 钢 等译 99.00 元
- L352 人格心理学 (第六版) 陈会昌 等译 48.00 元
- L408 发展心理学 (第六版) 邹 泓 等译 75.00 元
- L358 军事心理学手册 (精装) 苗丹民 等译 115.00 元
- L300 教育心理学 张厚粲 译 60.00 元
- L305 司法心理学 吴宗宪 等译 48.00 元
- L338 工业与组织心理学 (第八版) 时 勘 等译 42.00 元
- X446 社会心理学 (第五版) 侯玉波 等译 65.00 元
- X447 心理学批判性思维 李小平 等译 26.00 元
- X448 临床心理学 (第六版) 丛 中 等译 60.00 元
- X466 认知心理学 (第三版) 黄希庭 等译 55.00 元
- L339 实验心理学——通过实例入门 张 奇 等译 28.00 元
- L353 问题解决心理学 张 奇 等译 20.00 元
- L409 与“众”不同的心理学
- 如何正视心理学 范 照 等译 20.00 元
- X454 实用心理评估 张厚粲 编著 20.00 元
- L307 改变心理学的 40 项研究 白学军 等译 26.00 元
- L337 国际心理科学联合会历史 张厚粲 译 30.00 元
- L050 健康心理学 胡佩诚 等译 48.00 元
- L053 犯罪行为心理学 吴宗宪 等译 50.00 元

更多信息请登录: www.wqedu.com

* 本目录定价如有错误或变动, 以实际出书定价为准。

咨询电话: 010-65595090, 65262933

作者简介

戴尔·布朗 (Dale Brown) 教练

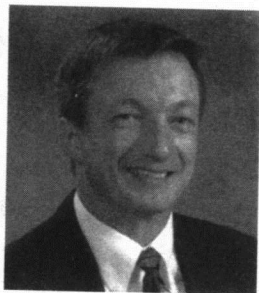
戴尔·布朗,曾是一名杰出的大学生运动员,他在44岁时担任了中学的摔跤、橄榄球和田径队的教练员。在成为路易斯安那州大学的主教练之前,他曾担任过5年犹他州和1年华盛顿州立大学的助理教练。在布朗到来前的25年时间里,路易斯安那州立大学队共赢了288场比赛,进入过两次全国大学生体育协会联赛。自从布朗执教以后,该队比赛的出线次数猛增,老虎队赢了448场比赛而且在全国大学生体育协会联赛中出现过13次。他的“1986队”成绩也都进入了前四名。仅有一名东南赛区的教练赢过布朗几场比赛,这名教练所带领的球队在14年间赢过8次东南赛区的冠军。布朗教练是东南赛区惟一一位带领球队15次参加全国联赛的教练员,他多次当选东南赛区最佳教练。同时,他曾7次被选为路易斯安那州立大学篮球队的教练。1981年,体育新闻和国家广播公司(NBC)体育机构提名布朗为美国国家篮球队教练,《花花公子》杂志选举布朗教练为1988年全美大学教练。近年来,布朗



教练已经成为一名成功的作家和心理演讲家。

凯文·李·布基 (Kevin L. Burke)

凯文·李·布基是南佐治亚州立大学健康与运动系的一名副教授和硕士生导师，同时他还是该大学运动心理学研究生课程的主讲教师和运动心理实验室主任。他于1982年在贝尔蒙修道院大学获得心理学和娱乐学学士（双学位），辅修



社会学。布基博士也是国家社会科学荣誉社团的成员。他曾是一名网球运动员，并且是美国大学生网球协会网球队的队员，作为单打和双打运动员参加了NAIA所有区26场比赛。1984年布基博士在东卡罗来纳大学取得了社会与组织心理学硕士学位，1988年他在佛罗里达州立大学取得了运动心理学博士学位。现在布基博士在《应用运动心理学》编辑部工作，并参与了其它许多杂志的编辑和综述工作。

关于本书的评价

约翰·伍德 (John Wooden)，入选篮球名人堂的运动员和教练员

“久闻戴尔·布朗的大名，我相信这些关于篮球的有趣知识一定会产生潜移默化的效果，而此前人们常常忽视这方面的知识。布朗教练是一位真正了解篮球的人，他能够轻松地将他的思想传达给他人。我们常常只关注篮球的身体技术，而这些身体技术是要靠心理因素来支撑的，布朗教练在《篮球心理学》一书中非常清楚地表达了这一观念。”

比尔·沃尔顿 (Bill Walton)，入选篮球名人堂的运动员

“戴尔·布朗教练是一位充满幻想的领导者和老师，他掌握了世界顶尖水平比赛的真谛：篮球与你个人生活的联系。谢谢你，戴尔，你如此贴近现实又简单明了地讲述了这些道理。”

里基·巴里 (Rick Barry)，入选篮球名人堂的运动员

“我津津有味地通读了此书，发现了许多对运动员、教练员和父母都具有使用价值的方法。许多方法也是我在过去的运动员