

T.T式 メンタルトレーニングの進め方 (改訂版)

— 動きを直せば、心は変わる —

著者 徳永幹雄 (九州大学名誉教授)

A4版 99頁 2,400円(税別)

スポーツ選手の心理的競技能力を診断・評価しながら、強化していく方法を紹介しています。また、診断結果に基づいた具体的なメンタルトレーニングの方法を解説しています。さらに、心理的競技能力診断検査用紙(DIPCA.3)などの各種検査の目的、内容、実施法、採点法、診断法も解説しており、これらの手引書としてご利用できます。この改訂版は、「動きを直せば、心は変わる」を強調した内容になっております。多くのスポーツ指導者や選手のメンタル強化手引書としてご活用ください。



スポーツ選手のメンタルトレーニング手引書

メンタルトレーニングは、練習でできることが試合でも発揮できる確率を高め、その確率を安定させるために行うものです。メンタル面の検査を併用すれば、自己の心理的特性や心理状態を診断でき、その結果に基づいてトレーニングできるように作られています。ベストプレイを高め、実力発揮のためのトレーニングにご活用ください。

目次

第1章 T.T式スポーツ選手のメンタルトレーニング・システムの概要

1. スポーツ選手の心理診断システム
2. スポーツ選手のメンタルトレーニング・システム
3. 本システムのねらい
4. メンタルトレーニング・セット

第2章 スポーツ選手の心理診断システム

1. 心理的競技能力診断検査 (DIPCA.3)
2. 試合前の心理状態診断検査 (DIPS-B.1)
3. 試合中の心理状態診断検査 (DIPS-D.2)

第3章 スポーツ選手のメンタルトレーニング法

1. メンタルトレーニングの進め方

2. メンタル面の診断には、どんな検査用紙があるか
3. 「やる気」の高め方
4. 「よい緊張感」をつくる
5. 集中力の高め方
6. 自信の高め方
7. 作戦能力の高め方 — イメージトレーニング —
8. 動きを直せば、心は変わる
9. 競技前後の心理的準備
10. メンタルに強くなるとは (競技後の振り返り—反省—)
11. その他の参考資料
 - I. 参考資料
 - II. 参考文献
 - III. 検査用紙の紹介