



俗語有云：「台上一分鐘，台下十年功」。無論是影視演員、歌手、舞者，還是今天的主角——運動員，為了在台上綻放那短短一瞬的美麗與絢爛，背後往往付出了不為人知的汗水和辛勞。翻開這些書，有運動員娓娓道來無數個充滿笑與淚的日日夜夜；有資深教練教你如何備戰馬拉松，發揮潛能；也有心理向導告訴我們如何建立自信，勇敢地站上舞台.....運動員有屬於自己、可發光發亮的舞台，我們也一樣。

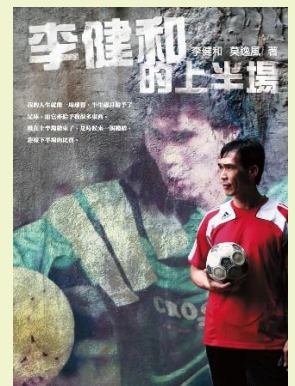
《李健和的上半場》

香港殿堂級足球員李健和，一個香港人耳熟能詳的名字，一生與足球結下不解之緣。他認為自己的人生就像一場球賽，上半場的時間全奉獻予足球，所以進入下半場之前，想為它做一個總結——來出版一本自傳。書中每一頁，都是他多年來個人奮鬥的見證，也是香港球壇榮衰起落的紀錄：鮮為人知的童年往事、首度落戶大球會的記載、外國球隊的經歷、娶妻生子的快樂、圈內友人的點點滴滴.....當然更少不了的是他在球場上的磕磕絆絆與風光。上半場結束，意味下半場即將開始，李健和會如何開局？

作者：李健和 | 莫逸風

出版：博美出版社，2010

國際書號：9789881928054



作者：黃瑞明

出版：青森文化，2009

國際書號：9789888039098



《備戰馬拉松》

「夏練三九，冬練三伏。」這句話展現習武之人自古以來的觀點：在極端天氣下應堅持鍛煉身體，以此磨煉意志。今天，談到講求意志與耐力的運動，很多人都會聯想到馬拉松：馬拉松標準賽程為 42.195 公里，是一項既講究體耐力又考驗心理素質的運動。長跑運動如此艱苦，近年參加者卻以破竹之勢增長，你有想過來挑戰嗎？本書作者參與長跑運動超過三十年，教你如何戰勝這項極富魅力的運動，從中訓練堅毅與自律的精神，邁向成功！

主題書單

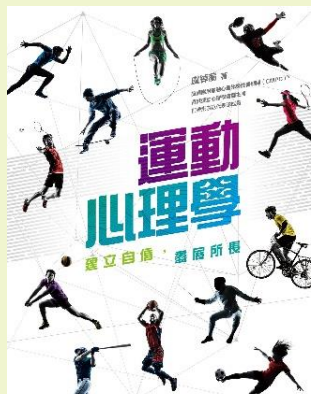
www.hkreadingcity.net



作者：盧綽衡

出版：花千樹，2019

國際書號：9789888484232



《運動心理學——建立自信，盡展所長》

咦，運動也有心理學？或許你會猜想這門學說關乎受過心靈創傷的運動員，或是以專業運動員而非一般人為目標——其實不然！運動心理學目標旨在提升、維持、恢復運動員的運動水平，但不僅適用於運動員，對不同界別的表演者，甚至是一般企業或在學人士也很有用：透過諮詢，大家可學習調整心理，提升專注力、自信和情緒管理能力，從而改善情緒不穩、臨場失準等情況。不妨進入運動心理學的世界，試試「建立自信，盡展所長」吧！

《運動員的雙行道》

常言道：「勝敗乃兵家常事。」就連黃金寶有「亞洲車神」的美譽，曾獲獎牌無數、風光無限，他常掛於嘴邊的一句話卻也是：「輸了就再來過吧。」頒獎台上，我們見證獲獎運動員喜悅的淚水，卻看不到獎牌背後承載的真正重量。對運動有興趣的你、想成為運動員的你，是否了解運動員背後的心酸，包括嚴格訓練的艱辛、奪獎爭勝的壓力，甚至是退役後的出路問題？本書講述 12 位精英運動員的勵志故事，帶讀者走進他們身後的深遠世界。

作者：謝傲霜

出版：三聯書店(香港)，2018

國際書號：9789620435232

