第一图书网, tushu007.com

<<足球训练全教程>>

图书基本信息

书名：<<足球训练全教程>>

13位ISBN编号：9787500923381

10位ISBN编号：7500923384

出版时间：2003-1

出版时间：人民体育出版社

作者：弗兰克

页数：246

字数：194000

译者：何晖

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：http://www.tushu007.com

内容概要

近些年来，足球运动已经有了飞速的发展。
这一点也特别反映在数量不断增长的足球书籍上，它们是用于对付专业和业余范围不断变化的条件和出现的困难的。
技战术和创造性也是经常出现的话题。
本书的任务就在于，在新的标题之下将训练计划的重点转到技战术领域。
不断变化的年度节奏——即使业余训练也存在冬季休息期和较差的场地条件——在书中有一章“室内和健身房的训练”与之相对应。
数量丰富的照片和图示会减轻每天参看训练项目的困难。

作者简介

作者：(德)弗兰克 译者：何晖

书籍目录

一、引言二、一般训练学说 1、耐力 2、力量 3、速度 4、关节灵活性/柔韧性三、心理层面（情绪状态）四、足球特殊的训练原则 1、特殊的训练原则 （1） 负荷加速原则 （2） 耐久性原则和全年计划原则 （3） 最佳负荷原则 （4） 负荷变换原则 （5） 分阶段原则 （6） 个性化原则 2、负荷标准的定 （1） 刺激强度 （2） 刺激范围 （3） 刺激期限 （4） 刺激密度 （5） 刺激频繁程度 （6） 频繁程序 3、训练形式 （1） 力量训练 （2） 速度训练 （3） 耐力训练五、业余训练中的技战术和技巧 （1）个人技巧 （2）球队技巧 （3）位置技术 （4）外部影响六、训练分期和训练计划七、组织技巧八、成绩考查九、图例十、训练项目（96种训练方法）十一、室内和健身房的训练十二、伸展

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:http://www.tushu007.com