

<<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>

<<足球训练全教程>>

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。

<<足球训练全教程>>

作者简介

作者：(德)弗兰克 译者：何晖

<<足球训练全教程>>

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

<<足球训练全教程>>

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>