

<<足球运动员身体素质训练>>

图书基本信息

## <<足球运动员身体素质训练>>

### 内容概要

SAQ计划是在多年实验经验的基础上，与世界杯教练员、超级联赛主教练、优秀职业球员和业余球员，甚至学龄儿童探讨后，逐渐形成的，这就是为什么它如此独特，在世界范围广受欢迎的原因。目前，许多欧洲高水平的足球俱乐部都将SAQ训练作为日常练习的一部分，这一方面增加了准备比赛时的新标准，另一方面也显著提高了比赛时的新标准，另一方面也显著提高了比赛成绩。

这本书向教练员、训练人员、主教练和运动员阐明了SAQ计划如何和为什么发挥作用，并提供了清晰、准确的示例来说明如何在训练场上将理论落实到实际中。其渐进性的结构和针对性的练习形式使运动员可以轻松地将SAQ练习融入到足球训练课中。

## <<足球运动员身体素质训练>>

### 书籍目录

简介第一章 动力性伸展——移动中的准备活动第二章 足球跑动形式——跑动技术第三章 运动感知——足球快速脚步的发展第四章 潜能的聚集——SAQ足球循环练习第五章 爆发力——针对足球项目的三步多方位加速跑第六章 潜能的表现——分队练习为下阶段做准备第七章 专门位置练习第八章 放松整理和恢复第九章 SAQ足球计划

<<足球运动员身体素质训练>>

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>