

<<女子足球运动员身体素质训练>>

图书基本信息

书名：<<女子足球运动员身体素质训练>>

13位ISBN编号：9787500931072

10位ISBN编号：7500931077

出版时间：2007-5

出版时间：体育报业（原人民体育

作者：艾伦·皮尔逊

译者：中国足球协会女子部

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>

## <<女子足球运动员身体素质训练>>

### 内容概要

从静止状态加速，突然插入进攻区域，假动作摆脱盯防队员，观察同伴的进攻路线，空中高高跃起将传中球顶入球门，得分!活力四射的足球运动正成为全世界女性的一项热选。

参加女子足球比赛，运动员需要有全面综合的身体素质，因此，足球专项身体训练计划对不同等级的运动员来说都是必需的。

它不仅要满足比赛的需求，而且还要符合女子足球运动员的生理特征，这是成功地实施这一训练计划的必要条件。

现在，全世界的女子足球运动员，无论是年轻还是年长，职业还是业余，都能够从本书介绍的训练方法中受益。

本书向读者详述了如何发展多方位的爆发性速度、灵敏，以及在各种环境条件下的加速，这些素质是做好练习、实施训练计划、完成足球专项技术的保证。

从基本身体技工到训练开始，逐步过渡到足球移动形式、专项核心训练模式和创新的结合足球专项位置的训练方法。

《女子足球运动员身体素质训练》一书，是女子足球教练员和运动员的必备。

<<女子足球运动员身体素质训练>>

作者简介

作者：(英)艾伦·皮尔逊 译者：中国足球协会女子部

## <<女子足球运动员身体素质训练>>

### 书籍目录

简介第一章 动力性拉伸——动态热身第二章 足球运动的跑动形式——跑动技术第三章 运动感知——快速脚步、灵敏和控制球第四章 潜能的积聚——SAQ足球循环练习第五章 爆发力——足球专项的三步多方向加速跑第六章 潜能的表现——分队练习为下阶段做准备第七章 专项位置练习第八章 促进重心稳定的练习第九章 整理活动和恢复第十章 SAQ足球计划

## <<女子足球运动员身体素质训练>>

### 编辑推荐

从静止状态加速，突然插入进攻区域，假动作摆脱盯防队员，观察同伴的进攻路线，空中高高跃起将传中球顶入球门，得分！活力四射的足球运动正成为全世界女性的一项热选。

参加女子足球比赛，运动员需要有全面综合的身体素质，因此，足球专项身体训练计划对不同等级的运动员来说都是必需的。

它不仅要满足比赛的需求，而且还要符合女子足球运动员的生理特征，这是成功地实施这一训练计划的必要条件。

现在，全世界的女子足球运动员，无论是年轻还是年长，职业还是业余，都能够从本书介绍的训练方法中受益。

本书向读者详述了如何发展多方位的爆发性速度、灵敏，以及在各种环境条件下的加速，这些素质是做好练习、实施训练计划、完成足球专项技术的保证。

从基本身体技工到训练开始，逐步过渡到4足球移动形式、专项核心训练模式和创新的结合足球专项位置的训练方法。

《女子足球运动员身体素质训练》一书，是女子足球教练员和运动员的必备。

<<女子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>