

# 《现代女子足球科学化训练理论与实践》

## 图书基本信息

书名：《现代女子足球科学化训练理论与实践》

13位ISBN编号：9787564402075

10位ISBN编号：7564402075

出版时间：2009-8

出版社：北京体育大学出版社

页数：336

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《现代女子足球科学化训练理论与实践》

## 内容概要

《现代女子足球科学化训练理论与实践》除了涵盖世界女子足球发展的最新理论和实践内容外，重点以国内女子足球训练实践为基础，主要用于指导国内女子足球运动的训练实践，具有突出的现实性；第三，系统性，全书全面系统的阐述了国内外女子足球运动的发展趋势、竞技能力的训练理论和实践、高原训练以及机能评定等内容。

全书主要包括世界女子足球运动的发展、现代女子足球训练概述、现代女子足球运动员体能、技能、战术能力、心理能力和运动智能及训练、女子足球运动员高原训练和机能评定等八个部分。

# 《现代女子足球科学化训练理论与实肌

## 作者简介

孙文新，北京人，现任国家体育总局干部培训中心副主任，研究员，北京体育大学硕士研究生导师。曾任广州市体育科学研究所副所长，中国足球协会教练员高级讲师，中国足球协会科技委员会委员，中国足球协会女足委员会委员，中国国家足球队科研教练，广州市足球协会科技委员会主任。

在多年的工作中，多次参加国际大赛、全国、省、市的科研和调研工作，完成多项科研课题，参加和主持过全运会、省运会、城运会等赛事的科研服务工作。研究领域包括足球运动科学化训练、足球运动员科学选材、足球运动员心理特征、足球运动员机能评定、足球运动员高原训练、足球运动发展战略等。曾担任中国国家足球队、国奥足球队、广州松日足球队、广州队等球队科研教练，曾为备战和参加亚洲杯、亚运会、世界杯外围赛、奥运会预选赛等足球赛事提供科技服务。

近年来，发表过《中国优秀足球运动员身体形态特征和目标结构模型》、《足球运动员高原训练科学化探索》、《中国优秀女子足球运动员心理特征现状的研究》、《中国优秀女子足球运动员比赛能力现状的研究》、《中国青少年男女足球运动2002-2010年发展战略的研究》等几十篇论文；主持和参与了《优秀运动员身体机能评定方法》、《足球教练员培训教程（职业级）》、《中华人民共和国第九届运动会足球决赛调研报告》、《高水平运动训练与管理研究》、《构建和谐社会与体育改革发展》等著作的编著；主持和参加了《全国体育系统人才状况调研数据成果的综合开发及利用研究》、《国家女子足球队备战08奥运会科学化训练负荷监控系统的建立与实施》、《高原训练的理论与方法》等课题的研究。

## 书籍目录

第一章 世界女子足球运动的发展 第一节 世界女子足球运动起源 第二节 世界女子足球运动的发展 第三节 世界女子足球运动发展趋势 第四节 中国女子足球运动的发展

第二章 现代女子足球训练概述 第一节 现代女子足球比赛成绩的决定因素 第二节 现代女子足球运动员竞技能力结构 第三节 现代女子足球训练的基本特征 第四节 现代女子足球训练过程的基本依据

第三章 女子足球运动员体能及训练 第一节 女子足球运动员体能训练概述 第二节 我国女子足球运动员的形态特征 第三节 我国女子足球运动员的机能特征 第四节 女子足球运动员运动负荷特征 第五节 女子足球运动员的准备活动 第六节 女子足球运动员力量素质及其训练 第七节 女子足球运动员速度素质及其训练 第八节 女子足球运动员耐力素质及其训练 第九节 女子足球运动员柔韧素质及其训练 第十节 女子足球运动员灵敏素质及其训练 第十一节 女子足球运动员平衡能力及其训练 第十二节 女子足球运动员的整理活动

第四章 女子足球运动员技能及训练 第一节 女子足球运动员技能训练概述 第二节 女子足球运动员技能训练常用方法 第三节 女子足球运动技术训练基本要求 第四节 女子足球运动技能评价

第五章 女子足球运动员战术能力及训练 第一节 女子足球运动员战术能力训练概述 第二节 女子足球比赛战术运用中的几个因素 第三节 女子足球比赛阵形、队形及球队的人员组合 第四节 进攻发展过程的三个阶段 第五节 防守发展过程的三个阶段 第六节 常见的进攻战术打法 第七节 常见的防守战术打法 第八节 定位球进攻战术 第九节 定位球防守战术 第十节 女子足球运动员战术能力训练方法 第十一节 女子足球运动员战术训练基本要求 第十二节 女子足球比赛战术方案的制订

第六章 我国女子足球运动员心理能力与运动智能及训练 第一节 女子足球运动员心理能力及训练概述 第二节 我国女子足球运动员的几种关键心理品质 第三节 我国女子足球运动员整体和个体心理特征 第四节 我国女子足球运动员运动智能及训练

第七章 女子足球运动员的高原训练 第一节 高原自然环境的特征 第二节 高原环境对女子足球运动员的影响 第三节 女子足球运动员高原训练的实施 第四节 女子足球运动员高原训练和比赛的注意事项 第五节 女子足球运动员高原训练的疲劳消除和恢复措施

第八章 女子足球运动员机能评定 第一节 女子足球运动员机能评定概述 第二节 女子足球运动员机能评定生理指标 第三节 女子足球运动员机能评定中神经和内分泌指标 第四节 女子足球运动员机能评定血液指标 第五节 女子足球运动员机能评定免疫指标参考文献

## 章节摘录

第一章 世界女子足球运动的发展20世纪60年代受欧美女权运动和妇女解放运动等因素的影响，女子足球在青少年中形成较大的发展势头，西欧国家的学校中女子足球开始成为体育课的教学内容。校际间、俱乐部间开始组织女子足球比赛。到了70年代的中期和末期，东、西欧的几乎所有国家都有女子足球联赛。美国女子足球最富有市场，更多的女孩从草地网球、篮球、橄榄球中被吸引到足球运动中来，女子足球成为校园体育的重要内容。亚洲国家女子足球运动虽然开展较晚，但是从上世纪60年代已经在国际女子足球运动中具有了不可忽视的地位。60年代初期，新加坡、泰国和我国台湾的女子足球运动开始走在世界的前列，60年代末期，已设有联赛和杯赛。70年代女子足球发展速度加快，远东的所有国家都开展了联赛。之后，亚洲一些国家和地区将目标放在组织世界性女子足球比赛上，并积极筹建国际女子足球联合会。1971年，这项运动终于得到国际足联的支持。进入20世纪80年代以后，欧洲女子足球运动出现势如破竹之势。如：英国已有10多万名女性参加了女子足球总会所属的250个足球俱乐部，进行22种联赛的角逐。前联邦德国有2700个女子足球队，会员超过40万。1982年开始组建的联邦德国国家队声名显赫。瑞典登记的女足运动员也达10万人以上，政府专门拨款成立女子足球学校，女足成为仅次于男子足球的最受欢迎的体育项目。意大利的职业女选手有机会在5000-10000名观众面前表演。1968年由中国台北和香港与马来西亚、新加坡发起成立了亚洲女子足球联合会。1975年亚足联在香港举行了第1届亚洲女子足球锦标赛，参加国家和地区有香港、马来西亚、澳大利亚、新西兰、新加坡和泰国，新西兰获得冠军。两年之后的第2届比赛增加了缅甸、日本和韩国等国家和地区，新西兰再次夺魁。

## 精彩短评

- 1、很喜欢。。。很好不错
- 2、简单明了 唯一不足缺少图片以及说明！

# 《现代女子足球科学化训练理论与实肌

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)