

《足球运动系统训练》

图书基本信息

书名：《足球运动系统训练》

13位ISBN编号：9787115377243

出版时间：2015-1

页数：219

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

《足球运动系统训练》

内容概要

《足球运动系统训练》深入地分析这项全世界最受欢迎的运动的内在机理。足球运动系统训练将向您展示如何增强力量、加快速度和提升敏捷性，并通过这些进步让传球更精准、射球更有力，让您的球场表现突飞猛进。

足球运动系统训练包含79项训练，每项训练都有详细的步骤说明，并附有彩色的人体解剖图，让您清晰地看到正在发挥作用的肌肉。

足球运动系统训练并不局限于这些训练，还安排了球场和比赛训练，让您从中获得实战经验。通过解剖图展示实施踢球、顶球、抢球以及扑球这些动作时肌肉的活动情况，让您了解每项训练与足球比赛表现之间的基础关系。

从进攻到防守再到守门，足球运动系统训练全面提升您的足球技能。您还将学习如何根据特定的领域调整训练，以符合自身的踢球风格以及个人需求和目标。国际足球联合会的医学研究项目研发出一套自身保护系统，您可以参照该系统进行赛前训练，以将足球运动损伤降至最低限度。

足球运动系统训练集权威建议、专家指导和明晰的彩色解剖图于一身，生动而深入地剖析了这项全民皆爱的伟大运动。不管您是球员、教练还是球迷，如果您想真正地了解足球，那么本书正是您所应该拥有的。

《足球运动系统训练》

作者简介

Donald T. Kirkendall

康奈德T·柯肯德尔独自撰写了《足球解剖学》。他拥有俄亥俄州立大学运动生理学博士学位，同时是威斯康辛大学曲棍球专业和伊利诺伊州大学的教员，主要从事人类解剖学、生理学和运动生理学的教学工作。1995年，他分别加入了杜克大学医学院和北卡罗莱纳大学的运动医学项目。他的研究兴趣主要是运动医学和体能表现，特别是足球团队方面的研究。自1997年以来，他一直为月刊《南部足球场景》撰写足球科学专栏。

《足球运动系统训练》

书籍目录

- 前言
- 第一章运动中的足球运动员
- 第二章FIFA热身赛
- 第三章手臂
- 第四章肩膀和颈部
- 第五章胸部
- 第六章背部和臀部
- 第七章腹部
- 第八章腿部：肌肉隔离
- 第九章腿部：整体力量
- 第十章足球的全身训练
- 附加资料
- 运动器材
- 关于作者

《足球运动系统训练》

精彩短评

- 1、专业、系统、针对性极强，足球体能方面的训练参考这本书来做，绝对没错
- 2、如何快速地增强力量和踢球时的爆发力，在这本书里就可以找到答案
- 3、不是想象中的足球技法，而是针对足球运动功能肌群的锻炼教程，还是挺有用的
- 4、书中教授的不是足球的技巧，而是针对足球运动中的各部分功能肌肉的全面锻炼，从而获得更好的耐力和爆发力，提升运动能力。
- 5、怎么说呢，这本书不是一本教人如何踢足球的足球训练教程，但是对踢足球又非常有帮助。是不是有点绕口？
- 6、照着书里的方法练习，很累呀，差点趴下，不过效果也很突出，所有的辛苦都是值得的
- 7、不错，不含糊，使用，内容是关于身体力量训练的，和球技无关。很久没看书了，这样不行，要改变状态。#2015年第20本#
- 8、工具书
- 9、每个训练内容都有详细的步骤说明，学起来很快很容易
- 10、这本书详细讲了对于足球运动需要哪些肌肉来协调配合，对于肌肉原理的讲解适用性很强，但某些力量训练不是徒手就能完成的，有双人一组配合训练还有借用器械的训练，读者还应该配合其他书籍一同参考，对于饮食本书并没有介绍太多。
- 11、爽，每次训练完都是全身酸胀，但是过几天恢复之后，就能明显感觉到力量的提升

《足球运动系统训练》

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:www.tushu000.com