

《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

出版社：人民体育出版社

作者：弗兰克

页数：246

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

《足球训练全教程》

内容概要

《足球训练全教程》共有12章，主要内容包括引言、一般训练方法、足球特殊的训练原则、业余训练中的技战术和技巧、训练分期和训练计划、成绩考查等。

《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、负荷标准的确定（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）
 - 训练频繁程序 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》

精彩短评

- 1、书还不错，有挺大帮助
- 2、很多都需要在球场上和其他队友一起进行
- 3、好！好！好！好！好！好！好！好！好！好！好！好！好！好！好！好！好！
- 4、这套书爸爸买来准备送人的，放在电脑旁的书架上。有一天，儿子坐在爸爸身边看爸爸打游戏，实在无聊，就抽出这本书看，以后连续好几天，都是这样，我和他爸爸都很奇怪，他居然喜欢看这个，我们印象里他不是很好动的。这大概是男孩子的天性吧，再加上这本书确实有很多解说图片，孩子基本上是看得懂的。
- 5、快递送的速度很快，是正版图书。
- 6、这本书适合带队训练的教练使用。书里列举了近100训练项目的具体实施方法可供教练员选择。
- 7、用处不大
不推荐

《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:www.tushu000.com