

<<高校足球综合训练实践全思路>>

图书基本信息

书名：<<高校足球综合训练实践全思路>>

13位ISBN编号：9787801709974

10位ISBN编号：7801709977

出版时间：2011-6

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>

<<高校足球综合训练实践全思路>>

内容概要

《高校足球综合训练实践全思路》内容简介：现代足球运动特征包括专项特征、体能特征和技能特征

。足球运动的专项特征包括能量代谢特征、项目分类特征、身体素质特征、技战术特征；足球运动的体能特征包括身体形态特征、机体机能特征、运动素质特征；足球运动的技能特征包括技术特征、战术特征、心理特征、智力特征。

只有对这些特征进行深入全面的了解和研究，才能形成对现代足球运动特征的理论知识，才能对现代足球运动特征有一个全新的认识，才能真正地把它提高到理性认识当中来。

足球运动员和教练员在比赛和训练当中要牢牢把握住现代足球运动特征的基础理论，把对它的理性认识贯穿到足球训练中去，这样才会做到遵循足球运动训练的规律，才会收到明显的运动训练效果。

《高校足球综合训练实践全思路》在对足球训练进行了理论上的系统阐述的基础上，对足球训练的技战术实践做了针对性的研究。

训练理论部分包括现代足球特征和规律，现代足球训练概述，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，足球运动员高原训练，足球运动员的营养保健与医疗，优秀足球运动员机能评定，现代足球科学化训练管理，青少年足球训练，女子足球训练等最新理论；训练实践部分包括体能训练、技术训练和战术训练示例，内容全面而具体。

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>