

<<足球健康>>

图书基本信息

书名：<<足球健康>>

13位ISBN编号：9787811003505

10位ISBN编号：7811003503

出版时间：2005-7

出版时间：北京体育大学出版社

作者：理查得·霍金

页数：151

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>

<<足球健康>>

内容概要

本足球系列指导教程旨在接近数以百万计参与足球运动的人，或其他处以任何水平、以任何方式踢球的人。

每本教程都期望增强你对英式足球的了解，并在此基础上提高、加强、改善和扩大你参加这一全球最伟大的体育运动的热情和信心。

这套系列教程以互动的形式设计编写，鼓励你把所学的理论运用于足球实践，也能帮你把这些知识转化为实际的踢球技巧和能力。

为了帮你实现以上目标，本书自始至终贯穿以下特点：最佳练习 该节内容会给出一个实例，教你如何以较好的或理想的方式行事——可以用在球场上，也可以用在球场外。

统计资料书中的统计数据会经常让你感到吃惊，它肯定会增加你对足球运动的了解。

<<足球健康>>

书籍目录

本指导教程的设计理念引言第一章 生理基础第二章 人体对运动的反应第三章 足球运动对身体的生理要求第四章 青少年球员与成年球员之间的差异第五章 基本训练原则——训练规划第六章 准备运动和恢复运动第七章 足球运动员的营养第八章 监测过程结论

<<足球健康>>

编辑推荐

当你根据本书的训练原则大大提高了身体素质倍感兴趣时，推荐您最好选取本套英国足协官方指导的其他足协训练教程配合学习，那时您会惊奇的发现：不但增强了你踢球的能力，大大扩大了你的知识面，加强了你的参与程度，最重要的是，您从书中无时无刻不在享受着足球运动带给你的无穷的快乐和激情！

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>