

<<足球体能训练>>

图书基本信息

书名：<<足球体能训练>>

13位ISBN编号：9787811006001

10位ISBN编号：7811006006

出版时间：2006-10

出版时间：北京体育大学出版社图书发行部

作者：刘丹

页数：268

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>

<<足球体能训练>>

前言

中国足球上不去，很早以前有人说是人种不行。

“人种不行”，其实主要是说中国人的体能不行。

韩国足球上去了，据说主要是在体能上的突破。

同样是韩国人，人种没有变，由于训练的原因，有一天突然体能大大增益，人们称之为“跑不死”，一路狂奔，一下子冲到了世界杯第四位。

希丁克后来发表见解，说他当时分析韩国人的技术不可能短期内改变，但是体能可以短期内发生很大变化。

为了短期内迅速提升韩国的足球水平，他选择了把体能作为重要的突破口。

当然，我们不是说希丁克没有抓其他的，但韩国队个个练得身形精干，皮肤黝黑发亮，在比赛中具有超常的奔跑能力，确实是有目共睹的事实。

很多人到现在还记忆犹新，赞叹不已。

一位领导同志斩钉截铁地告诉我说：一看人家，就知道人家是练够数了。

练够数了，其实是说体能练够数了。

中国足球水平与世界的差距，体能是首当其冲的问题。

一个鲜明的景象是：当韩国队在比赛中“跑不死”的时候，我们却在比赛中因体能耗竭而“抽筋”。

由此可见，体能对于足球是多么重要！

中国足球要上去，不能回避体能问题！

体能是足球运动员竞技能力的四大基本要素之一，它是运动员提高足球运动员技战术水平和创造优异成绩必须具备的各种身体运动能力。

运动员的体能是其竞技能力发展和发挥的先决条件，是足球竞技运动的物质基础。

<<足球体能训练>>

内容概要

本书是以国家体育总局课题《优秀足球运动员体能训练理论与方法研究》的理论研究成果为依据，充分考虑到目前我国足球体能训练中的实际问题，结合现代足球训练的最新理论知识而编写的。

本书分为29章节：1—5章从体能训练的概述和体能训练的产生与发展入手，在理论上探讨了体能的特点、结构、构成因素和原则；6—10章，在对国内体能训练现状调查的基础上，论述了体能训练运动负荷特征、身体形态特征、生理负荷特征和生化代谢特征；11~13章，探讨了国家男、女足球队的身体机能特征和比赛跑动能力特点；14—16章在理论和实践上提出了体能训练监控、训练负荷，以及训练计划制订等原则方法；17—23章，分章论述了力量、速度、有氧耐力、无氧耐力、灵敏柔韧、协调能力训练和守门员体能训练的最新手段和方法；24—27章，介绍体能测试、身体素质评价、营养、疲劳恢复等原则与方法；28—29章介绍了特殊环境下的体能训练和其他综合性体能训练计划实例。

<<足球体能训练>>

作者简介

刘丹，男，1950年出生，汉族，吉林省长春市人。

1982年毕业于北京体育学院（现北京体育大学）研究生部，从师李鹤鼎教授，获得运动训练（足球专业）硕士学位。

1987年调入国家体委科研所球类研究室工作，现任国家体育总局体育科学研究所研究员、博士生导师，北京体育大学研究生院兼职教授、博士生导师，上海体育学院博士生导师，东北师范大学兼职教授，吉林师范大学兼职教授。

目前承担科技部《2008年提高我国集体球类项目竞技水平研究》、《国家公务员体质及健康水平研究》；承担国家体育总局重点课题《2008年奥运会中国女子足球队综合性科技攻关与服务》、《2008奥运会足球专项信息研究》等课题任务。

本人多次参加国际科技交流活动，1990年参加亚运会体育科学大会；1996年代表国家体委参加第26届奥运会体育科学大会；2004年代表中国在《世界竞技体育大会》作大会报告；2005年参加西班牙国际运动技术与社会改革大会，并作专题报告；2006年参加国家体育总局赴美体能训练交流团。

<<足球体能训练>>

书籍目录

第一章 足球运动员体能训练概述 第一节 国内外有关体能概念的阐释 第二节 体能与体质、体力、适应能力 第三节 足球运动员体能概念界定 第四节 技战术体能的新概念 第二章 足球体能训练的产生与发展 第一节 足球运动的发展与身体训练的意义 第二节 体能教练员的产生及发展趋势 第三节 我国足球体能训练的发展历程 第三章 我国优秀足球运动员体能训练的现状与问题 第一节 我国足球运动员体能现状的调查 第二节 我国足球体能训练水平落后的原因分析 第三节 我国现阶段足球体能训练所面临的主要问题 第四节 提高我国职业足球运动员体能训练水平的对策研究 第四章 现代足球比赛体能负荷特征 第一节 足球运动员比赛的活动距离 第二节 足球运动员比赛的跑动强度 第三节 足球运动员比赛的活动方式 第四节 足球比赛的间歇形式 第五章 足球运动员体能的结构和特点 第一节 一般体能结构探讨 第二节 体能的类别划分 第三节 足球运动员的体能结构 第四节 足球运动员的体能特点 第六章 足球运动员运动素质特征 第一节 力量素质 第二节 速度素质 第三节 耐力素质 第四节 灵敏素质 第五节 协调素质 第六节 柔韧素质 第七章 足球运动员的身体形态特征 第一节 足球运动员的身高 第二节 足球运动员的体重 第三节 足球运动员的身体成分 第四节 足球运动员的肌肉特征 第八章 足球运动员的生理负荷特征 第一节 足球运动员在比赛中的心率变化 第二节 足球运动员在比赛中的血乳酸值变化 第三节 足球运动员的最大摄氧量 第四节 足球运动员的无氧功率 第五节 足球运动员的个体乳酸阈 第九章 足球运动员的生化代谢特征 第一节 血清睾酮 第二节 血清皮质醇 第三节 血红蛋白 第四节 血尿素 第五节 血清肌酸激酶 第十章 对我国国家队男子足球运动员机能水平的评价 第一节 我国国家队男子足球队运动员有氧耐力水平现状 第二节 我国国家队男子足球队运动员无氧能力水平现状 第三节 我国国家队男子足球队运动员通气无氧阈现状 第四节 我国国家队男子足球队运动员力量素质现状 第五节 我国优秀男子足球运动员体能的总体特征 第十一章 对国家女子足球队机能水平的评价 第一节 我国国家女子足球队运动员有氧代谢能力现状 第二节 我国国家女子足球队运动员无氧能力水平现状 第三节 我国国家女子足球队运动员下肢关节等动肌力测试现状 第五节 我国优秀女子足球运动员体能的总体特征 第十二章 对国家队男子足球运动员比赛活动能力的评价 第一节 我国国家队运动员比赛活动能力的现状 第二节 中国男子足球运动员与亚洲男子足球运动员的整体活动特征的对比 第三节 我国男子足球运动员与亚洲男子足球运动员的个体比较 第四节 中国与欧洲不同位置的男子足球运动员活动情况的对比研究 第五节 中国男子足球运动员与欧洲男子足球运动员的总体比较 第十三章 足球运动员体能训练的原理、原则和方法 第一节 足球运动员体能训练的原理 第二节 足球运动员体能训练的原则 第三节 足球运动员体能训练的方法 第十四章 足球运动员体能训练计划 第一节 足球运动员体能训练起始状态诊断 第二节 足球运动员体能训练目标 第三节 足球运动员体能训练计划 第四节 德国、荷兰国家队准备期体能训练计划的特点 第十五章 足球运动员体能训练负荷 第一节 足球体能训练负荷概述 第二节 足球体能训练负荷的构成 第三节 对国奥足球队训练体能负荷构成的研究 第四节 对国家足球队训练体能负荷构成的研究 第十六章 足球运动员的力量训练 第一节 力量素质的生理学基础 第二节 足球运动员力量训练的构成 第三节 足球运动员肌肉力量训练的作用 第四节 足球运动员的力量训练计划 第五节 足球运动员力量训练的应用 第十七章 足球运动员的速度训练 第一节 速度素质的生理学基础 第二节 足球运动员速度训练的特点 第三节 足球运动员速度训练的原则 第四节 足球运动员速度训练的方法 第十八章 足球运动员的有氧耐力训练 第一节 有氧耐力训练的生理学基础 第二节 足球运动员有氧耐力训练的原则 第三节 足球运动员有氧耐力训练的方法 第十九章 足球运动员的无氧耐力训练 第一节 无氧耐力训练的生理学基础 第二节 无氧耐力训练的分类和原则 第三节 足球运动员无氧耐力训练方法 第四节 室内无氧耐力训练方法 第五节 无氧耐力训练应注意的问题 第二十章 足球运动员的柔韧和灵敏性训练 第一节 足球运动员柔韧性概述 第二节 足球运动员拉伸练习的分类及其注意事项 第三节 足球运动员身体各部位拉伸的方法 第四节 足球运动员灵敏素质与训练 第二十一章 足球运动员的协调性训练 第一节 协调能力概述 第二节 足球运动员协调能力的训练方法与注意事项 第三节 足球运动员协调能力训练的具体方法 第二十二章 守门员的体能训练 第一节 守门员的身体机能要求 第二节 守门员的速度训练 第三节 守门员的非周期性无氧耐力训练 第四节 守门员的力量训练 第二十三章 足球运动员的体能测试评价 第一节 足球

<<足球体能训练>>

运动员体能测试的目的和意义 第二节 我国体能测试利弊的探讨 第三节 足球运动员体能综合评价的方法 第四节 对建立我国足球运动员体能测试方法的实验研究 第二十四章 足球运动员身体素质的评定方法 第一节 力量测试 第二节 速度与功率 第三节 耐力测试 第四节 柔韧测试 第五节 灵敏素质测试 第二十五章 足球运动员体能训练的监控 第一节 足球体能训练监控的研究现状 第二节 体能训练监控计划的制订 第三节 1996国家女足体能训练监控的实施经验 第四节 对各级国家队生化指标监控的实验研究 第二十六章 足球运动员的营养 第一节 足球运动员的营养能量平衡 第二节 足球运动员的营养补充 第三节 足球运动员的特殊营养 第四节 足球运动员训练期和比赛日的膳食营养安排 第二十七章 疲劳与恢复 第一节 运动员疲劳的原因及其表现 第二节 运动员疲劳的诊断 第三节 恢复措施的生理学原理 第四节 运动员的恢复措施 第五节 影响运动员恢复的不良因素 第二十八章 特殊环境下的体能训练与比赛 第一节 冷、热环境条件下足球运动员的体能训练与比赛 第二节 高原环境下足球运动员的体能训练与比赛 第三节 时差与足球运动员的体能训练 第二十九章 身体素质训练计划实例

<<足球体能训练>>

章节摘录

恩格斯曾经指出：“一门科学提出的每一种见解，都包含着这门科学的术语革命。”从某种意义上讲，概念的产生和变化也是科学发展的一个标志。

概念是构成命题（判断）推理等思维形式的基础。

“概念就是事物类的本质属性及其分子的反映”。

研究体能的有关概念是确定体能研究范围和内容的重要环节，也是深入认识足球运动员专项体能的基本条件。

人们在社会生活中，首先产生的是对事物的感性认识，感性认识是认识过程的初级阶段和初级形式，它还不能揭示事物的本质。

要达到对事物本质、内部联系全面的认识，必须由感性上升到理性，由感性、知觉、表象上升为概念。

因此，随着客观事物的发展，每经过一段时间，就会产生一些新的概念。

“体能”是20世纪80年代中后期在各类体育报刊和文献上出现频率较多的一个词汇，也是当前足球运动中使用频率很高的一个概念性词汇。

<<足球体能训练>>

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:<http://www.tushu007.com>