

# 《足球——运动医学与科学手册》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2004年04月01日

开本：

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787500923251

丛书名：运动医学与科学手册

## 内容简介

本书将被证明是一本非常有价值的出版物，它将对球队教练员、运动员训练员、俱乐部理疗专家和其他与职业足球运动员健康相关人员的工作都有很大的帮助。

## 作者简介

陈易章，副教授，1977年北京体育学院毕业后留校任教，现为北京体育大学足球教研室主任，曾翻译出版《曲棍球规则》及与之有关的文章。

## 目录

### 第一章 足球的历史

中世纪和现代英国早期的民间足球

欧洲的民间足球

现代足球的发展

英式足球成为全国性的运动

英式足球的传播

附录：足球史上的大事年表

参考文献与推荐读物

### 第二章 足球战术的发展

足球战术和规则

探索者

首位自由中卫

三后卫阵形

意大利阵形

匈牙利阵形的发展

四后卫制

自由人

结论

### 第三章 运动特点

跑动能力的研究

影响跑动等级的因素

足球相关动作的生理学

结论

参考文献

## 第四章 体能要求

足球运动中能量的生成

新陈代谢

体温调节

疲劳

结论

参考文献

## 第五章 生物力学的相关因素

足球运动中的个人技术

踢球

接球

头顶球

掷界外球

速度

足球运动中的基本动作

技术训练中的循序渐进原则

足球运动中的生物力学原则

测试

结论

参考文献

## 第六章 运动员的身体特征

人体测量学

肌肉功能

氧气输送系统

心理生理学特征

结论

参考文献

## 第七章 女子足球运动员

## 第八章 裁判员

## 第九章 身体机能状态的评价

## 第十章 身体素质

## 第十一章 运动营养

## 第十二章 德国足球成功的经验

## 第十三章 队医

## 第十四章 运动的损伤

## 第十五章 青少年足球运动员的损伤

## 第十六章 守门员的损伤

## 第十七章 运动损伤的预防

## 第十八章 兴奋剂

## 附录18.1 国际奥林匹克委员会兴奋剂一览表

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.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)