

# 《足球与科学（第二版）》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2011年08月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787500940371

## 内容简介

《足球与科学》第2版对足球学科各个领域进行了独到的、通俗的分析与阐述，并且说明了如何将运动科学知识转化为比赛表现。该版在修订的过程中补充、更新了一些运动科学领域的\*研究成果，这些内容包括：

- 运动解剖、运动生理、运动心理及运动生物力学
- 训练与指导方法
- 运动营养
- 运动损伤的预防与机能恢复
- 足球运动装备
- 比赛分析技术
- 青少年足球运动员的生长与发育

[显示全部信息](#)

## 作者简介

托马斯·赖利Thomas Reilly)为利物浦约翰莫尔大学运动与锻炼学院主任及运动科学教授(Professor of Sports Science and Director of the Research Institute for Sport and Exercises at Liverpool John Moores University)，并在英国奥委会锻炼生理学委员会担任要职(Chair of the Exercise Physiology Steering Group of the British Olympic Association)，具有丰富的足球领域科研经验。

## 目录

### 前言

### 作者名录

### 1 足球与科学绪言

### 第一部分 生物学与足球

### 2 功能解剖学

### 3 体能评定

### 4 训练生理学

### 5 比赛行为分析和生理需要

### 6 营养

### 7 足球运动中的不同群体

- 第二部分 运动生物力学与足球医学
  - 8 生物力学在足球技术中的应用
  - 9 草皮和足球装备中的生物力学因素
  - 10 损伤的预防和康复
- [显示全部信息](#)

## 在线试读部分章节

### 3 体能评定

托马斯·赖利(Thomas Reilly)多米尼克·多兰(Dominic Doran)

#### 引言

足球比赛对运动员生理机能提出各种要求。足球专项体能是指足球项目对运动员身体能力的一些特殊要求，这些特殊要求为多种属性的能力整合起来的合成物。足球专项体能包括身体的、体格的、生理的以及与精神过程有关的肌肉活动等要素。无论是为了争夺球权，或是在整场比赛中保持高强度的工作，在机会出现时迅速恰当地作出反应，还是为了控制赛前、赛中的精神、心理状态，足球专项体能都是必要的物质基础。

由于运动员的技术水平、位置角色和球队打法各不相同，所以专项体能对于某一特定运动员来说会呈现个体化特征与要求。此外，年龄、性别、赛季的不同阶段、环境特征、损伤史和营养状况也对专项体能有一定的影响。对于运动员来说，在伤后重新回到赛场前，重新获得理想的体能水平是非常重要的。否则，运动员就非常容易再次受伤。例如，运动员身体上的薄弱环节没有及时地提高到一定的水平(如肌肉力量不足)，这时如果运动员参加比赛，则一方面可能导致比赛中受伤，另一方面可降低个人和团队的表现水平。

仅仅拥有高水平的体能并不能保证运动员能够获得良好的运动表现，体能必须与技能和战术知识相互协作才能获得最优的效果。团队的成功依赖于个人能够相互融合为一个高效的整体。当两支足球队技战术能力相当时，体能水平较高的球队有可能在比赛获得优势。教练员、训练员和体育科学工作者都认为比赛前需要进行系统的训练。在系统训练时，教练员必须充分考虑构成体能的各个因素以及它们对足球比赛的作用。教练员不仅应在重大的比赛或赛会前进行体能训练，也应该将其纳入到赛季前和赛季中的训练计划中。在很多高校足球队和高水平俱乐部球队的训练中，他们都会对体能进行系统的训练。通过测试我们可以获得运动员的体能数据，了解运动员的体能状况。测试项目包括综合的生理测试和足球专项运动表现测试。对测试结果进行标准化处理后，可以比较个体间的差异，发现其弱点以便制定相应的运动处方。通过多次测试结果的对比分析，研究人员可以了解个人和团队体能水平的变化情况；教练员可以了解训练计划的效果以及运动员对训练的身体适应情况(适应或不适应——过度训练)。

.....



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)