

《论运动训练计划》

图书基本信息

书名：《论运动训练计划》

13位ISBN编号：9787810514392

10位ISBN编号：7810514393

出版时间：1999-09

出版社：北京体育大学出版社

作者：田麦久

页数：283

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《论运动训练计划》

作者简介

书籍目录

目录

第一篇 运动训练计划总论

第一章 运动训练计划概要

第一节 运动训练计划及其作用

一 运动训练计划释义

二 运动训练计划在训练过程中的重要作用

第二节 运动训练计划的分类及制订计划的主要依据

一 运动训练计划的分类

二 制订训练计划的主要依据

第三节 运动训练计划的基本内容

一 运动训练计划十项基本内容

二 运动训练计划内容的四个部分

第二章 训练负荷安排的基本原则

第一节 竞技需要原则

一 竞技需要原则的训练学依据

二 贯彻竞技需要原则的训练学要点

第二节 系统负荷原则

一 系统负荷原则的训练学依据

二 贯彻系统负荷原则的训练学要点

第三节 周期安排原则

一 周期安排原则的训练学依据

二 贯彻周期安排原则的训练学要点

第四节 适宜量度原则

一 适宜量度原则的训练学依据

二、贯彻适宜量度原则的训练学要点

第五节 区别对待原则

一 区别对待原则的训练学依据

二 贯彻区别对待原则的训练学要点

第六节 适时恢复原则

一 适时恢复原则的训练学依据

二 贯彻适时恢复原则的训练学要点

第七节 有效控制原则

一 有效控制原则的训练学依据

二 贯彻有效控制原则的训练学要点

第三章 发展不同竞技能力的训练方法

第一节 运动训练方法概述

一 运动员竞技能力与运动训练方法

二 运动训练方法的分类体系

第二节 耐力素质的训练方法

一 耐力素质及其重要价值

二 耐力素质的分类

三 发展一般耐力的训练方法

四 发展专项耐力的训练方法

第三节 速度素质的训练方法

一 速度素质及其重要价值

二 反应速度的训练方法

三 动作速度的训练方法

四 移动速度的训练方法

第四节 力量素质的训练方法

一 力量素质及其重要价值

二 常用力量的训练方法

三 最大力量的训练方法

四 快速力量的训练方法

五 力量耐力的训练方法

第五节 柔韧性的训练方法

一 柔韧性及其重要价值

二 影响柔韧性好坏的因素

三 发展柔韧性练习的方法学要点

第六节 协调能力的训练方法

一 协调能力及其重要价值

二 一般协调能力与专项协调能力

三 决定运动员协调能力水平的因素

四 发展运动员协调能力的训练方法

五 发展运动员协调能力的注意事项

第七节 运动技术的训练方法

一 运动技术及其合理性的判断

二 掌握正确技术的必要条件

三 技术训练的常用方法

四 技术训练的阶段性特征及其方法学要点

第八节 战术能力的训练方法

一 战术能力及其重要意义

二 丰富战术知识的训练方法

三 提高战术意识的训练方法

四 掌握战术行为的训练方法

五 提高战术运用能力的训练方法

第九节 心理能力的训练方法

一 心理能力及其重要意义

二 运动员心理训练的类型

三 心理训练方法

第十节 运动智能的训练方法

一 运动智能及其重要价值

二 提高运动员专业理论知识水平的方法

三 提高运动员专业理论知识应用水平的方法

第四章 运动员状态诊断与目标的建立

第一节 状态诊断与建立目标的重要意义

一 状态诊断在训练中的重要作用

二 建立目标在训练中的重要作用

第二节 起始状态与目标状态的完整体系

一 训练状态的构成

二 起始状态诊断的基本内容

三 训练目标的基本内容

第三节 训练目标建立中的科学预测

一 训练目标预测的范围和种类

二 训练目标预测中需考虑的因素

三 训练目标科学预测的主要方法

四 不同项群训练比赛指标的预测

第二篇 运动训练计划分论

第五章 多年训练计划

第一节 制订多年训练计划的必要性

- 一 运动员竞技能力状态转移长期性的要求
- 二 运动员竞技能力状态转移阶段性的要求
- 三 运动员先天遗传性竞技能力与后天获得性竞技能力最佳组合的要求

第二节 全程性多年训练计划

- 一 全程性多年训练过程的阶段划分
- 二 全程性多年训练过程的年龄特征
- 三 全程性多年训练的运动负荷特点

第三节 区间性多年训练计划

- 一 基础训练阶段的区间性多年训练计划
- 二 专项提高阶段和最佳竞技阶段的区间性多年训练计划
- 三 竞技保持阶段的区间性多年训练计划

第六章 年度训练计划

第一节 年度训练中的周期安排

- 一 训练周期性安排的生物学依据
- 二 不同数量大周期的安排特点

第二节 年度训练过程中比赛系列的安排及负荷的动态变化

- 一 比赛系列的安排
- 二 年度训练过程中负荷的动态变化

第三节 年度训练计划的规范化用表

- 一 规范化用表的用途
- 二 年度训练计划的规范化用表示例

第七章 大周期训练计划

第一节 大周期训练计划的基本模式

- 一 训练大周期时间的确定
- 二 大周期训练计划要点示例
- 三 常规大周期与微缩大周期

第二节 赛前中短期集训的训练安排

- 一 中短期阶段集训计划的结构及负荷特点
- 二 赛前中短期集训中的区别对待

第八章 周课训练计划

第一节 周训练计划

- 一 基本训练周的训练计划
- 二 赛前训练周的训练计划
- 三 比赛周的训练计划
- 四 恢复周的训练计划

第二节 课训练计划

- 一 训练课的任务及不同类型
- 二 训练课的基本结构
- 三 课训练计划实施性部分的制订

主要参考文献

《论运动训练计划》

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:www.tushu111.com