

<<周期>>

图书基本信息

## 内容概要

《中国教练员培训教材·周期：运动训练理论与方法》是国际著名的训练理论专家图德·邦帕和G·格雷戈里·哈夫为不同项目高水平运动员提高运动成绩科学安排周期训练的理论专著。该书为第五版，是在前四版的基础上针对高水平运动员周期训练实践的诸多问题，以科学文献、运动科学、生理学和训练理论最新研究成果为依据，提出了周期训练最新的思想和观念，并以大量的案例解读了周期训练安排的操作路径。

和具体手段。

图德·邦帕博士不仅创造性地丰富了马特维耶夫传统周期训练理论的“逻辑”，而且具有解释性地拓展和深化了周期训练理论应用的空间。

### 作者简介

作者：（美国）图德·邦帕（Tudor O.Bompa）（美国）G.格雷戈里·哈夫（G.Gregory Haff）译者：  
李少丹 李艳翎

## 书籍目录

第一部分训练理论 第一章训练基础 一、训练范围 二、训练目标 三、按运动技能分类 四、训练系统 五、适应 六、超量恢复周期和适应 七、能量的来源 八、小结 第二章训练原则 一、多元化发展与专项化比较 二、区别对待原则 三、发展训练模式原则 四、递增负荷原则 五、训练负荷的顺序 六、小结 第三章训练的准备 一、身体训练 二、身体训练的练习 三、技术训练 四、战术训练 五、理论训练 六、小结 第四章训练的要素 一、训练量 二、训练强度 三、训练量与训练强度的关系 四、训练密度 五、复杂性 六、总体需求指数 七、小结 第五章休息与恢复 一、疲劳与过度训练 二、恢复原理 三、恢复干预与恢复方式 四、小结 第二部分周期训练 第六章年度训练计划 一、周期 二、生物动作能力训练周期 三、力量训练周期 四、耐力周期 五、速度周期 六、综合周期 七、年度训练计划阶段和特性 八、年度计划图表 九、规划年度训练计划的准则 十、小结 第七章竞技状态 一、赛前调整 二、赛前减量训练的界定 三、年度训练计划的比赛阶段 四、小结 第八章训练周期 一、小周期 二、大周期 三、小结 第九章课训练计划 一、训练计划的重要性 二、训练计划的要求 三、训练计划的类型 四、训练课 五、训练日安排 六、构建训练课计划的模式 七、小结 第三部分训练方法 第十章力量和功率的发展 一、生物动作能力 二、力量 三、力量训练的方法 四、训练变量的调控 五、力量训练方案的实施 六、小结 第十一章耐力训练 一、耐力的分类 二、影响有氧耐力的因素 三、影响无氧耐力的因素 四、发展耐力的方法 五、发展高强度耐力训练的方法 六、小结 第十二章速度与灵敏性训练 一、速度训练 二、灵敏性训练 三、运动程序设计 四、小结

## 章节摘录

版权页：插图：当传授一个技术要素或整套技术动作时，教练员必须考虑运动员的体能、生理及心理承受能力。

例如，如果掷铁饼运动员没有足够的力量基础，他可能没有足够的力量去使躯干在整个投掷运动中保持垂直。

因而，不能保证在做旋转动作时力量增加的持续性。

体能的不足会限制运动员学习这项运动技术方面的能力。

这些充分说明了身体训练是所有训练要素的基础。

运动员有时会因某些原因（生病、意外情况）而被迫中断他的训练计划。

这种训练中断通常会影晌体能，由于身体适应状况降低进而导致技术轻微变形，而当运动员感觉体能下降时，通常伴随着技术变形。

此外，极度疲劳也会对运动员的技术及技术完善产生不利的影晌。

极度疲劳的产生通常也与体能下降有关。

因此，一旦运动员体能得到恢复或疲劳得以消除，运动员将会重新恢复他的技术。

由于疲劳会对技术的发展有负面影响，一些专家建议技术训练应在强度训练之前，且高强度训练日之后不宜马上进行技术训练。

（三）技带的学习与形成 技术学习是一名运动员获得技术动作、完善技术进而巩固技术的过程。

运动员学习新的技术动作的能力与许多因素有关，包括运动员当前的技术水平和目标技术动作的复杂程度。

运动员的体能状况或发展水平会影响他学习新技术的能力。

然而，许多其他因素如运动员的学习风格或教练员的教学方法也都会对运动员掌握新的技术组合的难易程度产生影响。

新技术的学习可分为3个阶段，且3个阶段通常相互融合在一起，因为各阶段之间往往环环相扣。

第一个阶段的技术学习为技术详细解说和观察技术动作的示范。

在最初的示范和讲解之后，运动员开始大致学习技术动作，这个关键阶段着重关注动作定型。

在学习的第二阶段过程中，运动员开始强化技术，这是一个不断重复动作的长期过程。

在这一阶段中技术错误会不断出现并得以纠正，运动员努力完善动作定型并尽量减少或消除技术缺陷。

在学习技术的第三阶段运动员开始巩固动作定型，使技术自动化和自然化，这个过程需要大量时间的重复练习。

（四）技术发展的特点 随着技术不断的发展，不断创新的新方法被引入体育领域，运动技术得到不断的发展。

昔日看似先进的技术训练练习和技术变化可能已经落伍了。

体育技术创新既可以源于教练员的想象，也可以来自于对运动生物力学方面的科学研究。

新的技术动作可能在理想的环境或练习中表现得很好，但是在其作为一个被人们接受的技术模式之前，必须要将新技术应用到比赛中去检验。

并不是所有新技术或想法都能适用于比赛，因为比赛环境下受特有的生理和心理上的压力和各种不确定性的因素的影响。

当教练员和运动员想要提高和完善技术时，他们必须保证该技术模式不仅适用于理想环境中，更适用于竞赛中。

<<周期>>

编辑推荐

<<周期>>

#### 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>