

# 论运动训练计划



[论运动训练计划 下载链接1](#)

著者:田麦久

出版者:北京体育大学出版社

出版时间:1999-09

装帧:平装

isbn:9787810514392

作者介绍:

田麦久博士

田麦久 (TIAN, Maijiu) , 1940年7月19日生。山东青岛人。1961年毕业于北京体育学院本科, 1964年毕业于该院研究生部, 1982年4月获联邦德国体育学院体育科学博士学位。现任全国政协委员、九三学社中央常委, 国务院学位委员会学科评议组成员, 北京体育大学副校长、教授、博士生导师; 中国体育科学学会常务理事、中国体育发展战略研究会常委、中华全国体育总会委员、中国运动心理学会主任委员、中国残疾人体育协会副主席、中国赛艇协会副主席。

从事运动训练理论及体育发展战略的研究工作。提出并主持建立项群训练理论、翼项系数理论及绵缓健身运动理论。著有《运动训练科学化探索》、《论运动训练过程》、《论周期性耐力项目的多种竞速能力》、《论运动训练计划》、《运动员竞技能力模型与选材标准》、《项群训练理论》等专著13种, 发表论文110余篇。获全国首届“奋进文明进步图书”一等奖, 部委级秘技进步一等奖2项、二等奖2项、三等奖6项。培养博士、硕士30余名。

1991年获“在社会主义现代化建设中做出突出贡献的留学回国人员”称号及政府特殊津贴。清华大学等17所高校聘为客座教授, 先后入选《中国人名大词典·现任党政军领导人物卷》(1994年版)、《中国当代名人大典(1994年版)》及《剑桥国际名人录第24卷(1995年版)》。

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  
— 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  
— 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  
· · · · · (收起)

[论运动训练计划](#) [下载链接1](#)

标签

运动训练

体育的进阶

专业1

评论

[论运动训练计划 下载链接1](#)

书评

---

[论运动训练计划 下载链接1](#)