

<<板块周期>>

图书基本信息

## <<板块周期>>

### 内容概要

《中国教练员培训教材·板块周期：运动训练的创新突破》成功地将运动训练实践中的成功案例与运动训练的科学理论基础密切地结合，同时还将那些已被训练实践检验的经验与最新的理论知识紧密地联系在一起。

对于那些将运动训练视为一个实现创造、自我肯定和人类进步事业的读者们，这本书能够满足你们的要求。

<<板块周期>>

作者简介

作者:(以)弗拉基米尔·伊苏林 译者:王乔君、毕业、陈飞飞

## <<板块周期>>

### 书籍目录

第一章 板块周期理论和传统理论比较 一、周期、基础和缺陷的传统理论 二、板块周期概念——概要 三、现代训练方法的成果 总结第二章 训练课：一般概念和构建原则 一、训练课类型和分类 二、训练课的结构 三、构建一堂训练课的原则 四、如何构建一堂训练课 总结第三章 小周期、中周期和训练阶段 一、小周期 二、中周期 三、训练阶段 总结第四章 长期准备 一、年度周期 二、运动员的4年训练周期 三、高水平运动员的运动寿命 四、年轻运动员的长期准备 总结第五章 高原训练 一、科学背景 二、训练的基础 总结索引

## <<板块周期>>

### 编辑推荐

Vladimir Issurin编著的《板块周期--运动训练的创新突破(中国教练员培训教材)》成功地将运动训练实践中的成功案例与运动训练的科学理论基础密切地结合,同时还将那些已被训练实践检验的经验与最新的理论知识紧密地联系在一起。

对于那些将运动训练视为一个实现创造、自我肯定和人类进步事业的读者们,这本书能够满足你们的要求。

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>