

俄罗斯体育理论与实践

优秀举重运动员赛季前的个性化训练

P·B·霍缅科

国立南乌拉尔大学 车里雅宾斯克

收稿日期 2011-4-5 修回日期 网络版发布日期 接受日期

摘要 设计一种理论方法来寻找优秀举重运动员赛季前个性化训练的有效方法和方式。利用现有的理论方法,对赛季前举重运动员的个性化训练模式管理进行研究和实际运用,结果显示,在基本结构单位中,训练过程的个性化管理是完善运动训练体系的一个重要因素。充分的估值、对应的方向以及结构负荷的控制有利于教学法影响因素的选取和定制的训练效果和动作的准确形成。赛季前设定的个性化训练管理模式的实现促进了举重运动员专门准备期的各项指标。实验组运动员(男、女)的血液动力学参数、脂过氧化反应、健康状态的主观评估、运动成绩和心情都产生了积极的变化。

关键词 [优秀举重运动员](#) [赛季前训练](#) [个性化控制模式](#)

分类号 [G 808](#)

DOI:

通讯作者:

作者个人主页: P·B·霍缅科

扩展功能

本文信息

- ▶ [Supporting info](#)
- ▶ [PDF](#)(1266KB)
- ▶ [\[HTML全文\]](#)(OKB)
- ▶ [参考文献\[PDF\]](#)
- ▶ [参考文献](#)

服务与反馈

- ▶ [把本文推荐给朋友](#)
- ▶ [加入我的书架](#)
- ▶ [加入引用管理器](#)
- ▶ [引用本文](#)
- ▶ [Email Alert](#)
- ▶ [文章反馈](#)
- ▶ [浏览反馈信息](#)

相关信息

- ▶ [本刊中 包含“优秀举重运动员”的相关文章](#)
- ▶ 本文作者相关文章
 - [PB霍缅科](#)