

Тудор Бомпа
Карло А. Буццичелли

ПЕРИОДИЗАЦИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ



Издательство «СПОРТ»

Москва 2016

ББК 75.15.1
Б 80

Перевод с английского
Марии Прокопьевой и агентства «Effectiff»

Художник
Александр Литвиненко

Бомпа Т., Буццичелли К.

Б 80 Периодизация спортивной тренировки. – М.: Спорт, 2016. – 384 с., ил.

ISBN 978-5-906839-01-5

Новое, третье, издание «Периодизации спортивной тренировки», написанное Тудором Бомпой совместно с экспертом по силовому тренингу Карло Буццичелли, включает в себя множество готовых расписаний тренировок. Это лучший способ планировать тренировки, если вы хотите знать, какая методика работает, почему она работает и когда она работает в тренировочном зале и во время соревнований. Тренерам и спортсменам в 35 видах спорта предлагается проверенная программа, которая непременно поможет им достичь наилучших результатов в оптимальный промежуток времени посредством манипуляции силовыми переменными, а также тренировки энергетических систем и режима питания.

ББК 75.15.1

ISBN 978-5-906839-01-5

© Бомпа Т., Буццичелли К., 2015
© Издательство «Спорт», издание
на рус. яз., оформление, 2016

Содержание

Введение.	6
----------------	---

Часть I Основы силовой тренировки

1. Сила, мощность и мышечная выносливость в спорте	11
2. Нервно-мышечная реакция на силовую тренировку	26
3. Тренировка энергетических систем организма	44
4. Утомление и восстановление	68
5. Питание спортсменов	83
6. Периодизация как средство планирования и программирования тренировки	99
7. Законы и принципы силовой тренировки спортсменов	112

Часть II Разработка программы

8. Управление тренировочными переменными	141
9. Краткосрочное планирование микроцикла	177
10. Годовой план	196

Часть III Периодизация развития силы

11. Этап 1: анатомическая адаптация	251
12. Этап 2: гипертрофия	261
13. Этап 3: максимальная сила	272
14. Этап 4: конверсия в специфическую силу	290
15. Этапы 5, 6 и 7: поддержание формы, перерыв и компенсация	343

Библиография	369
--------------------	-----

Об авторах	383
------------------	-----