

Ю.А. ПОПОВ

БЕГ ОЛИМПИЙСКИХ ЧЕМПИОНОВ

МОСКВА 2012

Ю.А. ПОПОВ

БЕГ ОЛИМПИЙСКИХ ЧЕМПИОНОВ

МОНОГРАФИЯ

МОСКВА 2012

Монография подготовлена доктором педагогических наук, профессором, мастером спорта международного класса СССР Ю.А. Поповым.

В монографии изложено основное содержание современной системы спортивной тренировки на основе многолетнего анализа (в течение 15 Олимпийских циклов) и изучения передового опыта подготовки сильнейших отечественных и зарубежных спортсменов – чемпионов мира и Олимпийских игр. Сформулированы новые методологические подходы в построении системы специальной подготовки бегунов на средние, длинные и сверхдлинные дистанции в процессе многолетнего планирования тренировочного процесса.

Книга адресована тренерам, научным работникам, представителям педагогических кадров учебных и спортивных вузов, организаторам науки.

