

<<跑步>>

图书基本信息

书名：<<跑步>>

13位ISBN编号：9787500922414

10位ISBN编号：7500922418

出版时间：2002-7

出版时间：人民体育出版社

作者：约翰

页数：98

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>

## <<跑步>>

### 内容概要

跑是所有运动项目的基础，是人人都能参与的一项运动。自竞技体育诞生后，跑得更快的是人类最普遍值得称赞的能力。在过去的几十年里，公路赛路的大量增加也反映了跑步运动的普及性。世界上几乎各大城市都有自己的、有成千上万人参加的“城市马拉松赛”。

尽管几乎所有人天生都具备跑的能力，但并非所有人都能成为最伟大的赛跑选手。优秀的跑步运动员需要通过自己的天赋、系统的训练和合理的生活方式的组合来展示他们的技巧。其次，优秀运动员甚至对自己的身体机能、如何合理训练及准备比赛、如何细心观察身体的疲劳和伤病，也都需要有最新的了解，另外还要对周围的环境，也就是对教练员、理疗师及医生等方面要有所了解，这些对运动员来说是必不可少的。

国际业余田径联合会是跑类项目的主管团体，因此，我们非常欢迎《跑步》这本手册的问世，因为它凝聚了世界各地不同研究领域的科学家和专家对跑类项目的卓越贡献。相信这本手册将会给不同水平的运动员提供更有价值的信息，让他们跑得更快、更好、更安生。

<<跑步>>

作者简介

约翰.A.霍利, 博士, 墨尔本皇家技术大学, 人体生物学与运动科学系, 运动新陈代谢小组, Bundoora, Victoria 3083, Australia

## &lt;&lt;跑步&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 短跑的生理生化基础亨利克.K.A.接科米(Henryk K.A. Lakomy)短跑的生理基础短跑成绩的实验室测量短跑中的能量供给影响短跑恢复效率的因素影响短跑能力的环境因素结论参考文献和推荐读物第二章 中、长跑的生理与生化基础罗纳德.J.莫汉(Ronald J.Maughan)中长跑的能量供给优秀选手的特征参考文献和推荐读物第三章 跑的生物力学研究马里奥.A.拉福琼、戈登.A.瓦林特、布赖恩·故意克莱恩跑的运动学分析跑的动力学公析结论参考文献第四章 跑的训练方法约翰.A.霍利(John A.Hawley)训练方法的演变当今优秀运动员的训练方法身体训练原则训练计划的结构训练计划专门训练方法结论参考文献和推荐读物第五章 运动员的营养路易斯.M.伯克(Louise M.Burke)运动营养总论竞赛前和竞赛期的营养安排运动后的恢复措施运动员的额外营养补给外出参加系列比赛运动的营养安排结论参考文献和推荐读物第六章 跑步运动员的医务监督蒂莫西.D.诺克斯(Timothy D.Noakes)肠胃消化系统疾病血液循环系统疾病免疫系统疾病跑步运动员的常见伤病参考文献和推荐读物

编辑推荐

我仅代表国际奥林匹克委员会及所属医学委员会，对本书的出版表示由衷的高兴,我想拥有此书  
各位医生、理疗学家、教练员和运动员一定会从这本优秀的参考书中有所收获。

此手册的主要目的是为世界各年龄段的跑步者以及他们的身体健康提供重要的信息，这些信息  
会有助于他们的健康，给他们带来好处。

另外，我们还可以达成这样的共识，即利用本书的研究成果，每位运动员的运动成绩和运动潜能  
可以得到最大程度的提高。

——国际奥委会医学委员会主席 亚历山大·默罗尔德

<<跑步>>

#### 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>