

<<挑战极限>>

图书基本信息

书名：<<挑战极限>>

13位ISBN编号：9787500939528

10位ISBN编号：7500939523

出版时间：2011-4

出版时间：人民体育出版社

作者：万猛，万钢，万德光 编著

页数：263

字数：173000

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>

<<挑战极限>>

内容概要

全书共15章，大致分为三大类：

第一类：激发竞技运动员积极进取的动机，努力发掘自身的极限潜力，了解极限概念，学会运用极限理论与方法，不断创新和变化训练内容，不断提高弱极限的承载能力。

为此，教练员要不断地学习充电并认真指导计划的实施。

第二类：从不同角度、不同运动项目研究、探索人体运动能力的极限问题，书中既有生理生化方面的国外最新研究成果，又有各种运动项目的专家、学者对人体生理学、运动心理学、遗传学、竞技体操和花样滑冰、铁人三项、击剑的研究成果。

第三类：挑战人体极限，发掘人体极限能力的有利和不利因素。

从人体激素的调节(积极方面)、机能增进手段(对人体有利的一面)、运动心理训练等方面进行深入研究和分析。

通观全书，既有作者本人的论著，又吸收了国外专家、学者的研究成果，资料翔实，图文并茂，内容深入浅出，适合于各类人群的阅读，便于学习和携带。

<<挑战极限>>

作者简介

万猛(1973~), 北京市人, 祖籍江西南昌。

毕业于北京体育大学体育教育系, 获得教育学学士学位。

获得: 全国高级健美教练员证书、游泳教练员证书、铁人三项国家一级裁判员证书、田径、游泳二级裁判员证书等。

现任教于北京工商大学, 从事体育和健康理论方面的教学研究工作。

<<挑战极限>>

书籍目录

- 第一章 竞技运动中的极限问题
 - 第二章 从元极图中的“极”来认识极限问题
 - 第三章 努力成为一名挑战极限、勇于创新的优秀教练员
 - 第四章 从生理学角度看人体竞技能力的极限
 - 第五章 从支撑运动器官看人体竞技能力的极限
 - 第六章 竞技运动的遗传极限
 - 第七章 耐力项目的人体竞技能力的极限
 - 第八章 从技术—造型类运动项目看人体竞技能力的极限
 - 第九章 人类竞技能力的遗传和极限
 - 第十章 竞技挑战者的恢复重建（没有恢复就没有训练）
 - 第十一章 竞技运动中人体激素的调节
 - 第十二章 机能增进辅助手段(对竞技运动的有利和不利因素)
 - 第十三章 高度竞技运动中准备活动对肌肉拉长和伸展的意义
 - 第十四章 关节肌肉平衡的意义
 - 第十五章 高水平运动员的心理训练
- 主要参考文献

<<挑战极限>>

章节摘录

版权页：插图：持“运动极限是无限的”观点的科学家认为，不怕做不到，就怕想不到。心想事成！

美国人雷蒙德·斯蒂芬尼博士认为：“人类的运动成绩是没有极限的，唯一的限度也许在于运动员缺乏取胜的愿望。

”德国生理学家赫廷格等人研究指出：人们的绝对竞技能力远未发掘，目前只发掘了75%，尚有25%（自我调节、保护、储备、使用违禁药物或利用基因技术等）有待我们去发掘。

运动实践证明，人体潜力确实尚未发掘殆尽，如早期大力士能背举2000多公斤！

甚至能在冥想、祈祷中单臂上推200公斤以上的重量！

据力学专家计算，人体肌肉收缩的总力量可达20吨以上，有些骨，如股骨，能承受上千公斤的力。

而目前举重挺举的重量仅仅是人体重量的3倍，还远未达到人体的极限。

六次获得世界冠军的布勃卡认为：“在可预见的将来，我还没有达到个人成绩的极限。

”在2008年北京奥运会上，世界飞人牙买加短跑运动员博尔特在鸟巢以9秒69的惊人成绩创造了崭新的男子百米世界纪录，如果不是他在冲刺阶段放慢了速度未能全力冲刺的话，这个成绩还会提高。

几天后，他以19秒30的成绩一举打破了美国运动员迈克尔·约翰逊保持了长达13年之久的200米跑19秒32的世界纪录。

在之后进行的4×100米接力比赛中，他又与队友合力勇夺金牌，并以37秒10的成绩打破了美国队保持了15年之久的世界纪录，从而也说明了奥运格言中“更快”的极限尚未达到。

<<挑战极限>>

编辑推荐

《挑战极限》是由人民体育出版社出版的。

<<挑战极限>>

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>