

<<运动生理学>>

图书基本信息

书名：<<运动生理学>>

13位ISBN编号：9787564404185

10位ISBN编号：7564404183

出版时间：2010-9

出版时间：北京体育大学出版社

作者：杨锡让 编

页数：341

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>

<<运动生理学>>

内容概要

随着信息社会和知识经济时代的到来，快速增长的高等教育需求与资源相对紧张的矛盾凸显。成人高等体育教育作为我国高等教育事业和现代国民教育体系的重要组成部分，承担着促进高等教育普及化，补充教育资源相对不足，提高行业从业人员受教育程度，为我国从体育大国向体育强国迈进提供人才保障和智力支持的重任。

在二十多年的办学历程中，我院找准自身定位，将为社会和体育事业的发展培养高质量的应用型人才作为主要目标。

经过多年的教学实践，我们深深认识到，构建适合于服务对象的课程体系和教材体系是保证办学目标实现的关键。

《高等教育体育专业函授教材》正是我们主动适应社会，以社会和服务对象需求为导向，紧密围绕培养目标而编写的一套函授系列教材。

<<运动生理学>>

书籍目录

第一篇基础篇

- 第一章 运动活动的能量供应
- 第二章 运动与骨骼
- 第三章 运动与肌肉力量
- 第四章 运动训练与血液循环
- 第五章 运动与呼吸
- 第六章 运动与免疫

第二篇 竞技篇

- 第七章 科学训练的涵义、内容和实施
- 第八章 科学训练与生理监控
- 第九章 运动员训练的生理适应
- 第十章 速度训练的生理学分析
- 第十一章 柔韧灵敏协调平衡反应
- 第十二章 耐力训练有氧与无氧的生理学分析
- 第十三章 运动性疲劳
- 第十四章 运动训练的恢复
- 第十五章 运动训练辅助手段

第三篇 健身篇

- 第十六章 体育锻炼与健康的关系
- 第十七章 人体运动时的赛前状态、准备活动和适应
- 第十八章 运动训练环境
- 第十九章 健身的训练指导
- 第二十章 身体成分与控制体重

<<运动生理学>>

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>