

<<运动生理学>>

图书基本信息

<<运动生理学>>

内容概要

《运动生理学》，本书阐述了解剖学和生理学总则与原理，运动生理学与竞技生理学的起源与区别，以及相关基本概念、运动生理学研究设备和实验设计模式；论述了人体主要的运动系统及其能量代谢、在运动过程中的神经和体液调节、运动疲劳等反应；介绍了人体从安静状态到运动过程中，机体在神经和体液调节的作用下，心肺功能对急性运动的反应；解释了运动训练中肌肉力量、爆发力、肌肉耐力、有氧能力、无氧能力的概念和内涵等内容。

<<运动生理学>>

作者简介

作者:(美)杰克·威尔莫尔、大卫·科斯蒂尔、拉里·凯尼 译者:王瑞元、汪军

<<运动生理学>>

书籍目录

运动生理学导论第一部分 肌肉 第一章 肌肉的结构和功能 第一节 骨骼肌的结构 第二节 骨骼肌与运动 第二章 肌肉能源物质：代谢和激素控制 第一节 新陈代谢和生物能量学 第二节 激素的控制 第三章 运动中肌肉的神经调控 第一节 神经系统概述 第二节 神经系统的结构和功能 第三节 中枢神经系统 第四节 周围神经系统 第五节 感觉—运动整合 第六节 动作反应 第四章 能量消耗和疲劳 第一节 能量消耗测试 第二节 安静和运动中的能量消耗 第三节 疲劳及其原因第二部分 心血管和呼吸机能 第五章 心血管系统及其调节 第一节 心脏 第二节 血管系统 第三节 血液 第六章 呼吸系统及其调节 第一节 肺通气 第二节 肺容量 第三节 肺扩散 第四节 氧和二氧化碳在血液中的运输 第五节 肌肉内的气体交换 第六节 肺通气的调节 第七章 短期运动的心肺功能反应 第一节 短期运动的心血管反应 第二节 短期运动的呼吸反应第三部分 运动训练 第八章 运动训练的原则 第一节 专业术语 第二节 运动训练的一般原则 第三节 抗阻训练计划 第四节 无氧与有氧能力训练计划 第九章 机体对抗阻训练的适应 第一节 抗阻训练与肌肉机能的提高 第二节 肌力增长的机制 第三节 肌肉酸痛 第四节 特殊人群的抗阻训练 第十章 有氧和无氧训练的适应 第一节 有氧训练的适应 第二节 无氧训练的适应 第三节 训练的专项性和交叉训练第四部分 环境对运动能力的影响 第十一章 冷热环境与运动——温度调节 第一节 体温调节 第二节 热环境中运动的生理反应 第三节 热环境中运动的健康风险 第四节 热环境中运动的适应 第五节 冷环境中的运动 第六节 冷环境中运动的生理反应 第七节 冷环境中运动的健康风险 第八节 冷环境中运动的适应 第十二章 高原训练 第一节 低气压环境：高原的自然条件 第二节 急性高原暴露时的生理反应 第三节 高原训练与运动能力 第四节 习服：长期高原暴露 第五节 高原：提高训练水平与运动成绩的最佳选择 第六节 急性高原暴露的健康风险第五部分 运动中的最优化表现 第十三章 运动训练 第一节 最优化训练模式 第六部分 运动生理学中的年龄和性别因素第七部分 健身体力活动参考文献术语检索常用单位与缩写单位互换表

<<运动生理学>>

编辑推荐

Jack H.Wilmore编著的《运动生理学(中国教练员培训教材)》将引领你在运动和竞技体育生理学领域学习与探索。

本书目标是在已经掌握的人体解剖学和人体生理学等基本课程知识基础之上，应用运动生理学机理来解释人体在体育运动中的工作状态及其生理反应。

<<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>