

<<耐力训练>>

图书基本信息

## <<耐力训练>>

### 内容概要

《耐力训练-运动医学建议》，本书共10章，内容包括：运动心脏、血管系统对耐力负荷的适应、血液对耐力做功增加的适应、耐力训练对呼吸的作用、耐力运动对骨骼肌的作用、长期耐力负荷对激素系统的影响、耐力负荷的心理观点、能量储备中的ATP储备、无氧能量获取、有氧能量获取、能量释放的路、最大摄氧量，以及专项耐力形式与特点、正确的餐饮、将耐力负荷作为治疗形式等内容。

<<耐力训练>>

作者简介

作者:(德)路德维希·盖格 译者:杨要武

## &lt;&lt;耐力训练&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 耐力负荷与人体的应答 运动心脏 血管系统对耐力负荷的适应 血液对耐力做功增加的适应 耐力训练对呼吸的作用 耐力运动对骨骼肌的作用 长期耐力负荷对激素系统的影响 耐力负荷的心理观点  
第二章 无能量亦无做功 能量储备中的ATP储备 无氧能量获取 有氧能量获取 能量释放的路 最大摄氧量  
第三章 训练：疲劳与恢复的相互作用 训练原则 训练刺激与训练水平 训练效果 训练过度(要求过度) 耐力训练方法 竞技诊断 训练控制  
第四章 专项耐力形式与特点 几个主要耐力项目的简要特征(不求完整)  
第五章 正确的餐饮 一般准则 最重要的营养组成部分 对耐力运动员的实际营养建议  
第六章 外在条件和物质的意义 外界温度的变化 高原条件下的耐力负荷 跑鞋  
第七章 耐力运动：一项适合各年龄组的运动 青少年时期的耐力运动 中老年人的耐力运动 女子耐力运动  
第八章 将耐力负荷作为治疗形式 长期运动缺乏及其后果 有氧耐力训练的积极效果 预防与康复性健康训练的实施  
第九章 运动器官过度负荷损伤 超负荷损伤产生的模型 不同组织种类与负荷承载能力 严重超负荷损伤实例 训练与比赛前热身与过后积极恢复的重要性  
第十章 运动医师检查与建议 运动适合检查 竞技诊断后记

## <<耐力训练>>

### 编辑推荐

Ludwig Geiger编著的《耐力训练--运动医学建议(中国教练员培训教材)》以直观通俗的方式，从运动医学的视角，全面系统、深入浅出地论述了耐力训练的问题，并对如何开展健康的耐力训练进行了专业指导，不但给教练员、运动员和体育教师的训练组织提供了重要的提示，也为耐力运动爱好者提供了丰富的咨询信息，无论是业余体育锻炼者还是专业运动员都能从中找到耐力训练问题的答案。

<<耐力训练>>

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>