

<<运动训练的生理生化监控方法>>

图书基本信息

书名：<<运动训练的生理生化监控方法>>

13位ISBN编号：9787500929536

10位ISBN编号：7500929536

出版时间：2006-4

出版单位：人民体育出版社

作者：冯连世 等主编

页数：411

字数：310000

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>

<<运动训练的生理生化监控方法>>

内容概要

在课题研究和成果总结过程中,我们始终遵循:注重实用性和指导性。

相关研究是密切结合2002年亚运会和2004年奥运会的备战工作开展的;研究成果结合运动实践,对训练监控的方法及注意事项均作了详细的阐述。

突出先进性及前瞻性。

本科研成果是在系统、全面地总结国内外训练监控最新研究进展和成果的基础上,通过大量的实证性研究,提出了一些新的学术观点,建立了优秀运动员运动训练的生理生化监控理论与方法。

具有可靠性及可操作性。

本课题的研究成果均是作者长期跟随运动队开展训练监控工作的科研总结和实践经验总结,大部分数据来源于第一手的测试材料。

呈现系统性和全面性。

本研究成果全面地总结了优秀运动员训练监控的理论依据、指标体系、操作方法、基本原则、注意事项,以及中长跑(马拉松)、竞走、游泳、举重、赛艇、摔跤、自行车、足球、曲棍球等奥运项目优秀运动员训练的生理生化监控方法,系统地总结了各专项训练的生理生化监控内容和指标体系、专项训练负荷(强度和量度)的监控方法、训练方法的科学性或有效性的监控方法、阶段性训练效果和恢复性训练效果的监控方法等,以及专项训练中存在的问题和建议等。

我们力争为工作在运动实践第一线的教练员、体育科技人员、队医、运动员及体育院系的教师、学生等提供一本较好的参考书或工具书。

<<运动训练的生理生化监控方法>>

作者简介

冯连世，男，1964年2月生于山东省临清市，博士，研究员，博士生导师，优秀中青年学术技术带头人，享受政府特殊津贴。

1986年毕业于山东大学生物系，主要从事运动训练的生理生化监控、高原（低氧）训练的理论与方法

以及运动员控体重和营养与恢复的研究。

曾多次获得部委级科技进步奖、科研攻关与科技服务奖。

2004年获国家体育总局第28届奥运会科技突出贡献奖。

2005年获得国家科学技术进步二等奖。

现已发表学术论文八十余篇，主编了《摔跤运动科学训练指南》《运动员机能评定常用生理生化指标测试方法及应用》《优秀运动员身体机能评定方法》等专著。

冯美云，1945年生于上海，运动生物化学教授，博士生导师。

1969年就读北京大学生物化学专业，1982年美国春田学院访问学者，1980~2000年在北京体育大学从事运动生化教学和科研工作，2000年任北京市体育局副局长兼体育科学研究所所长。

主要从事优秀运动员营养补充与机能监控、中老年人健身和运动抗衰老等方面的研究。

多次获得部委级科技进步奖、科研攻关与科技服务奖。

2004年获国家体育总局第28届奥运会科技突出贡献奖。

在国内外学术会议和刊物发表论文四十余篇，专著共7部。

冯炜权，1932年生于广东省东莞市，运动生物化学教授，博士生导师。

华南师范大学化学系毕业。

1956年起在北京体育大学从事运动生物化学教学和科学研究。

科研方向为运动员身体机能评定和运动疲劳与营养。

先后4次主编和出版体育学院教材《运动生物化学》，主编《血乳酸与运动训练应用手册》《优秀运动员机能评定手册》《教练员训练指南》和《运动化学研究进展》等书，曾8次获国家体委科技进步奖、奥运科技攻关奖。

1999年获国家体育总局体育科技荣誉奖，2002年国际运动医学联合会授予杰出运动医学成就奖。

<<运动训练的生理生化监控方法>>

书籍目录

运动训练的生理生化监控原理与方法

1 运动训练的生理生化监控概述

1.1 国外研究概述

1.2 国内研究概述

2 运动训练的生理生化监控含义、内容

3 运动训练的生理生化监控原理

3.1 无氧训练的生理生化特点

3.2 有氧训练的生理生化特点

4 运动训练的生理生化监控常用指标及方法

4.1 监控训练负荷强度的常用生理生化指标

4.2 监控训练负荷量度的常用生理生化指标

4.3 监控训练方法的常用生理生化指标

5 运动训练的生理生化监控方法及原则

5.1 一堂训练课的生理生化监控方法及原则

5.2 一个训练周期的生理生化监控方法及原则

5.3 实施训练监控的基本原则

主要参考文献

中长跑、马拉松训练的生理生化监控

1 中长跑、马拉松的项目特点

1.1 中长跑、马拉松的供能特点

1.2 中长跑、马拉松的比赛特点

1.3 中长跑、马拉松的训练特点

2 训练监控的准备

3 训练监控方案的制定

3.1 训练监控的主要指标系统

3.2 训练监控的主要技术路线

4 训练课的监控

4.1 训练强度的监控

4.2 训练课负荷应激和恢复情况的监控

5 阶段性训练的监控

5.1 阶段性机能状态的监控

5.2 阶段性训练效果的监控

6 高原训练的监控

6.1 在高原环境中运动员运动能力的变化

6.2 高原训练监控的实施

7 关于中长跑训练中某些问题的思考

7.1 对超量恢复的思考

7.2 对大运动量训练的思考

7.3 关于训练及赛前准备活动的思考

主要参考文献

竞走训练的生理生化监控

赛艇训练的生理生化监控

游泳训练的生理生化监控

举重训练的生理生化监控

摔跤训练的生理生化监控

<<运动训练的生理生化监控方法>>

自行车训练的生理生化监控

足球训练的生理生化监控

曲棍球训练的生理生化监控

主要参考文献

作者简介

后记

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>