

<<高原训练实用问答>>

图书基本信息

书名：<<高原训练实用问答>>

13位ISBN编号：9787500931041

10位ISBN编号：7500931042

出版时间：2007-5

出版单位：人民体育出版社

作者：马福海，冯连世

页数：210

字数：170000

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>

## <<高原训练实用问答>>

### 内容概要

本书作者通过总结多年高原训练的实践经验和科研成果，查阅近年来国内外大量的参考资料，以通俗易懂的“问答”形式，从高原地理环境、高原训练的基本理论、高原训练方法、高原训练营养与恢复、高原训练监控以及低氧训练等方面进行了全面的总结、分析，并提出了一系列建设性的建议和相关注意事项，是一本值得借鉴的参考书、工具书。

它对我们全面了解高原训练，进一步推动我国高原训练实践，提高我国运动员竞技水平具有积极的意义。

## <<高原训练实用问答>>

### 书籍目录

#### 第一章 高原地理环境及其对人体的影响

- 1.什么是高原?
- 2.如何划分高原?
- 3.高原地理环境主要取决于哪些因素?
- 4.高原气候环境的主要特点是什么?
- 5.高原“习服”和“适应”有什么区别?
- 6.高原环境对人体生理机能有哪些影响?

#### 第二章 高原训练的理论 and 实践

##### 一、高原训练概述

- 7.高原训练的定义和理论依据是什么?
- 8.高原训练是何时兴起的?
- 9.高原训练对运动员生理机能有哪些积极的效应?
- 10.高原环境对运动成绩有哪些影响?
- 11.为什么讲高原“气压、气候、空气、高辐射”等条件是高原训练成功的不可缺少的要素?
- 12.高原训练广受重视的主要表现有哪些方面?
- 13.高原训练中最新的突破是什么?

.....

#### 第三章 不同运动项目高原训练

#### 第四章 高原训练的监控

#### 第五章 高原训练的营养与恢复

#### 第六章 高原训练基地

#### 第七章 低氧训练方法

#### 主要参考文献

<<高原训练实用问答>>

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>