第一图书网, tushu007.com

<<足球运动的体能与营养>>

图书基本信息

书名：<<足球运动的体能与营养>>

13位ISBN编号：9787811001907

10位ISBN编号：781100190X

出版时间：2004-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：杨则宜

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

内容概要

《足球运动的体能与营养》一书，运用现代科学知识，全面系统地阐述了足球运动的体能与营养的概念、内容，与运动成绩的关系；对不同位置球员体能特点的要求；营养生化评价系统；体能恢复和提高；营养学手段等方面的知识，对我国足球运动具有重要的现实意义和指导意义。

作者简介

杨则宜，男，1943年3月19日生，祖籍湖南。

1981年毕业于北京大学医学部运动医学研究所，获硕士学位。

1986年开始筹建国家体育总局运动医学研究所和中国兴奋剂检测中心，任筹建办公室副主任。

1970年晋升为研究员。

1991-1997年任国家体育总局运动医学研究所副所长、中国兴奋地剂检测中心主任。

1993-1998年任国际奥委会医学委员会委员和兴奋剂与运动生化委员会委员。

1998年任国家体育总局运动医学研究所运动营养研究中心研究员、博士生导师。

2002年1月任国家体育总局体能恢复与运动营养专家组长。

2001年5月任国家体育总局备战2004年奥运会专家小组成员，运动营养与体能恢复领域首席专家。

2002年3月-2004年5月任国家体育总局运动医学研究所、运动营养研究中心主任。

2004年3月任中国食品科学技术学会运动营养食品分会理事长。

2004年5月任北京体育大学博士后流动站导师。

主要学术成就：
1、承担部委以上级别课题18项；
2、研究成果获部级或国家级奖16项；
3、发表研究论文80余篇；
4、出版专著11本（包括出版中3本）；
5、培养硕士研究生4人，博士研究生12人（包括在学研究生6人）。

王启荣，1971年出生，国家体育总局运动医学研究所运动营养中心助理研究员，博士。
1995年毕业于成都体育学院运动医学系，获得医学学士学位。
1995-1998年由国家体育总局体育科学研究所和首都体育学院联合培养攻读硕士学位，在此期间曾作为《中国足球报》的特约撰稿分表有关足球运动损伤防治文章数十篇，撰写出版有关足球书籍十余万字。
2000年考入北京体育大学研究生院和国家体育总局运动医学研究所攻读博士学位，从师于著名运动营养学家杨则宜研究员。
学习期间曾参与备战2000年悉尼奥运会、2002年盐湖城冬奥会以及2002年世界杯足球赛亚洲区十强赛的科研攻关与科技服务工作；还承担了国家科技部奥运攻关课题《重点体能项目运动员消除疲劳及综合体能恢复系统的研究和建设》的子课题研究。
毕业后留所工作，主要从事运动员膳食调查、营养干预、生化监控及应用基础研究工作。
现为国家体育总局备战奥运会“营养——膳食——恢复”专家组成员，同时还担任《中国运动医学杂志》特约评审专家和编辑工作。

<<足球运动的体能与营养>>

书籍目录

第一章 足球运动体能的概念 一、体能训练的概念及内容 二、足球运动员体能训练内容第二章 体能水平与足球比赛成绩的关系第三章 不同位置球员的体能要求特点 一、跑动能力的研究 二、影响跑动的因素第四章足球运动员的体能测试及评价方法 一、足球运动员所需的身体素质 二、运动能力测试的动机 三、体能测试原则 四、测试法的选择 五、测试的实行 六、有氧测试过程 七、无氧测试过程 八、力量和爆发力的测试过程 九、柔韧性和灵敏性测试 十、世界各国体能诺言方法介绍 十一、结论第五章 赛期内的体育准备 一、赛季中的体能训练安排 二、赛季间歇期体能训练的安排 三、专项肌肉训练第六章 提高体能的关键因素及相互关系 一、训练计划的科学性及有效性 二、身体营养生化状况的评价及其指导意义 三、营养补充和恢复手须第七章 足球运动员营养生化评价系统 一、膳食营养状况的调查和身体成分的测试 二、体能状态和能力的评定指标 三、血液学指标 四、反映肌肉状态及蛋白质代谢的相关指标 五、内分泌学指标 六、免疫学指标 七、氧自由基生成及抗氧化能力指标第八章 体能恢复和提高的营养学手段 一、足球运动员的合理膳食 二、与体能训练相匹配的营养强化剂的使用 三、足球运动员对训练的不适应及营养学调查 四、足球运动员训练期和比赛日的膳食安排及营养补充方案

第一图书网, tushu007.com

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