

<<体育运动中的力量与快速力量>>

图书基本信息

书名：<<体育运动中的力量与快速力量>>

13位ISBN编号：9787500926214

10位ISBN编号：7500926219

出版时间：2004-1

出版时间：人民体育出版社

作者：〔芬〕帕沃V科米

页数：398

译者：马铁

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>

<<体育运动中的力量与快速力量>>

内容概要

有关力量与快速力量的书籍已出版多种，这些著述推进了我们对这一领域的认识。在这一卷中我们努力以稍微不同的方式探讨问题。

虽然只要达到跑的强度，几乎用任何方法都可以很容易地改善肌肉力量，但这本书《体育运动中的力量与快速力量》还是主要分析有益于力量训练的基本原理。

为了提供最新成果信息（这也是《运动医学百科全书》的目的），本书用了很大篇幅专门论述力量与快速力量及其适合应性变化的基础知识。

全书共分5个部分： 1.基本术语与概念定义。

2.全面论述力量与快速力量的生物学基础，包括结构、激素、神经和力学等方面。

3.详细探讨机体在承受各种力量与快速力量训练时产生适应原因。

这一部分分为8个主题，范围是从细胞和神经适应到内分泌与心血管反应。

4.力量与快速力量训练中的特殊问题，包括由于年龄产生的变化、电刺激的潜在应用，以及临床问题。

5.最后一部分探讨更为实用和完全属于运动实践中的问题，分为3章，在已有科学知识的基础上，介绍当前的实用力量与快速力量训练原理。

不同章节之间，表述的方法略有不同。

有些情况下，深入和详细是必要的，而有些章节则写得比较易读和概括。

不论写作风格如何，内容应当包含运动生物学方面的背景知识，以使读者更容易理解。

<<体育运动中的力量与快速力量>>

作者简介

马铁，国家体育总局体育信息中心主任，研究员；国际体育信息联合会副主席；中国体育学会常务理事；中国体育科学学会信息委员会主任委员；中国体育战略研究会委员；体育总局备战奥运会专家组成员；《体育科学》杂志编委。

合著、译《体育情报工作理论与实践》《体育科学词典》《体育赛事经营与管理》《体育经纪人》等著作，发表论文50余篇。

多次承担和主持国家级、部委级研究课题，获部委级奖励多项。

<<体育运动中的力量与快速力量>>

书籍目录

作者名录译者名录前言计量单位与术语第一部分 概念 第一章 运动的基本概念第二部分 力量与快速力量的生物学基础 第二章 A皮层与外周控制 第二章 B运动单位 第二章 C牵拉训练的神经肌肉学基础 第三章 力量的肌肉基础 第四章 激素机制与肌肉力量和快速力量的表现 第五章 结缔组织的运动相关性适应 第六章 A骨骼肌纤维的收缩性能 第六章 B骨骼肌的结构与性能 第六章 C肌肉的弹性势能 第六章 E牵拉—缩短周期 第七章 A人体测量要素 第七章 B力量表达的力学基础第三部分 力量与快速力量训练的适应机制 第八章 A骨骼肌适应的细胞和分子基础 第八章 B增大或增生 第八章 C肌肉的短期和长期组织化学与生物化学适应 第九章 A力量训练的神经适应 第九章 B力量和快速力量训练中适应的时间过程 第十章 力量训练的结缔组织 第十一章 力量训练的内分泌反应和适应 第十二章 力量训练的心血管反应第四部分 力量与快速力量训练中的特殊问题 第十三章 力量的年龄相关性变化与特定人群 第十四章 电刺激在力量和快速力量训练中的应用 第十五章 力量快速力量训练中的临床问题第五部分 不同运动项目的力量与快速力量训练 第十六章 举重运动的训练 第十七章 健美运动的训练 第十八章 快速力量运动项目的训练词汇

<<体育运动中的力量与快速力量>>

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>