

<<运动员过度训练>>

图书基本信息

书名：<<运动员过度训练>>

13位ISBN编号：9787564412500

10位ISBN编号：756441250X

出版时间：2013-1

出版时间：克莱德、弗莱、奥图尔、王然 北京体育大学出版社 (2013-01出版)

译者：王然

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>

<<运动员过度训练>>

作者简介

作者:(美)克莱德、弗莱、奥图尔 译者:王然

<<运动员过度训练>>

书籍目录

第一部分 耐力运动员过度训练的生理学原理 第一章 耐力运动员的过量训练与过度训练 第二章 耐力运动员短期和长期过度训练时的生理变化 第三章 力量运动员过量训练与过度训练的监控和预防第二部分 力量运动员过度训练的生理学原理 第四章 力量与爆发力过度训练的有关因素 第五章 力量运动员的训练量 第六章 抗阻训练强度与过度训练及过量训练第三部分 过量训练与过度训练的医学研究 第七章 心血管与血液学的变化 第八章 过度训练的神经内分泌研究 第九章 肌肉与骨骼第四部分 过量训练与过度训练的免疫学原理 第十章 耐力训练对感染率和免疫力的影响 第十一章 过量训练与过度训练对免疫功能的影响 第十二章 预防训练中免疫抑制的干预手段第五部分 过量训练与过度训练的营养学原理 第十三章 能量摄入, 饮食与肌肉消退 第十四章 耐力运动中的碳水化合物代谢 第十五章 中枢疲劳假说与过度训练第六部分 过量训练与过度训练的心理學原理 第十六章 过度训练心理学的研究模型第七部分 概要、结论与未来的研究方向 第十七章 今后的研究要求与方向

<<运动员过度训练>>

编辑推荐

克莱德和弗莱等编著的《运动员过度训练》共分为七个部分：第一部分介绍了耐力运动员过度训练的发生率、生理学变化以及监控和预防的方法；第二部分讨论了力量运动员的过度训练及其对训练量、训练强度等变化的反应；第三部分介绍了过度训练的医学影响，包括心血管系统和神经内分泌系统的变化，以及对肌肉和骨骼的影响；第四部分介绍了过度训练对免疫系统的影响，以及预防免疫抑制的干预手段；第五部分阐述了营养因素对过度训练的影响；第六部分讨论了过度训练的心理學原理及其治疗和预防措施；第七部分总结了过度训练的研究现状，并指出了今后的研究方向。

<<运动员过度训练>>

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>