

# 跑步



[跑步\\_下载链接1](#)

著者:约翰

出版者:人民体育出版社

出版时间:2002-7

装帧:简装本

isbn:9787500922414

跑是所有运动项目的基础，是人人都能参与的一项运动。自竞技体育诞生后，跑得更快的是人类最普遍值得称赞的能力。在过去的几十年里，公路赛路的大量增加也反映了跑步运动的普及性。世界上几乎各大城市都有自己的、有成千上万人参加的“城市马拉松赛”。

尽管几乎所有人天生都具备跑的能力，但并非所有人都能成为最伟大的赛跑选手。优秀的跑步运动员需要通过自己的天赋、系统的训练和合理的生活方式的组合来展示他们的技巧。其次，优秀运动员甚至对自己的身体机能、如何合理训练及准备比赛、如何细心观察身体的疲劳和伤病，也都需要有最新的了解，另外还要对周围的环境，也就是对教练员、理疗师及医生等方面要有所了解，这些对运动员来说是必不可少的。

国际业余田径联合会是跑类项目的主管团体，因此，我们非常欢迎《跑步》这本手册的问世，因为它凝聚了世界各地不同研究领域的科学家和专家对跑类项目的卓越贡献。相

信这本手册将会给不同水平的运动员提供更有价值的信息，让他们跑得更快、更好、更安生。

作者介绍:

目录: 第一章 短跑的生理生化基础

亨里克.K.A.接科米(Henryk K.A. Lakomy)

短跑的生理基础

短跑成绩的实验室测量

短跑中的能量供给

影响短跑恢复效率的因素

影响短跑能力的环境因素

结论

参考文献和推荐读物

第二章 中、长跑的生理与生化基础

罗纳德.J.莫汉(Ronald J.Maughan)

中长跑的能量供给

优秀选手的特征

参考文献和推荐读物

第三章 跑的生物力学研究

马里奥.A.拉福琼、戈登.A.瓦林特、布赖恩·故意克莱恩

跑的运动学分析

跑的动力学公析

结论

参考文献

第四章 跑的训练方法

约翰.A.霍利(John A.Hawley)

训练方法的演变

当今优秀运动员的训练方法

身体训练原则

训练计划的结构

训练计划

专门训练方法

结论

参考文献和推荐读物

第五章 运动员的营养

路易斯.M.伯克(Louise M.Burke)

运动营养总论

竞赛前和竞赛期的营养安排

运动后的恢复措施

运动员的额外营养补给

外出参加系列比赛运动的营养安排

结论

参考文献和推荐读物

第六章 跑步运动员的医务监督

蒂莫西.D.诺克斯(Timothy D.Noakes)

肠胃消化系统疾病

血液循环系统疾病

免疫系统疾病

跑步运动员的常见伤病

参考文献和推荐读物

• • • • • [\(收起\)](#)

[跑步\\_下载链接1](#)

## 标签

跑步

体育

运动

健康

运动计划

@跑步让你健康

慢跑

元大都

## 评论

熟悉而陌生的运动，我想要越来越复杂的生活，所以想选择越来越简单的运动

---

一本手册。实用。关于运动损伤让自己明白许多

---

国际奥委会医学委员会出的一系列运动医学与科学的书

-----  
看着更像是学术文章，写给专业运动员教练看的，不适合大众阅读

-----  
购书单

-----  
对于长跑，是一件很快乐和痛苦的事情，起跑容易，坚持下来很难，这本书细腻的记录  
的跑步的各个阶段的感受。很深刻！

-----  
[跑步 下载链接1](#)

书评

-----  
[跑步 下载链接1](#)