

# 运动耐力



[运动耐力 下载链接1](#)

著者:R.J谢泼德

出版者:人民体育

出版时间:2006-12

装帧:

isbn:9787500928959

本书包括基础性和应用性科学信息，内容涉及与耐力运动成绩有关的细胞代谢、基因、

生理机能、环境、实验测试及条件程序等诸多方面。

作者介绍:

目录: 作者名录 (英文)

作者名录 (中文)

译者名录

译审简介

序

第一版前言

第二版前言

第一部分 定义

第一章 语义学和生理学定义

第二章 耐力运动

第二部分 基础科学的思考

第二部分 a耐力成绩和相关机能的生理学基础

第三章 耐力成绩的决定因素

第四章 身体形态和耐力成绩

第五章 呼吸系统与耐力运动

第六章 运动员的心脏

第七章 骨骼肌血流量和耐力练习——限制因素与动态反应

第八章 耐力训练对内脏和皮肤血流的调节

第九章 细胞代谢和耐力

第十章 耐力训练及停训对运动神经元和感觉神经元形态与代谢的影响

.第十一章 耐力的肌肉因素

第十二章 耐力的内分泌因素

第十三章 糖、脂肪和蛋白质对耐力运动员的重要性

第二部分 b影响耐力成绩的心理学因素

第十四章 影响耐力成绩的心理学因素

第二部分 c决定耐力成绩的遗传因素

第十五章 决定耐力成绩的遗传因素

第二部分 d耐力成绩的身体限制因素

第十六章 耐力成绩的生物力学限制因素和动作的经济性.

第十七章 热环境和冷环境耐力

第三部分 运动耐力的测量

第十八章 可测量的因素

第十九章 实验室和场地的专项测试

第二十章 恶劣环境的评价和比赛对策

第二十一章 最大摄氧量

第二十二章 无氧代谢与耐力运动

第二十三章 骨骼肌收缩的代谢机制

第二十四章 耐力运动员的身体成分

第二十五章 耐力运动员的个性结构特征

第二十六章 耐力训练和表现过程中的努力知觉

第四部分 耐力准备的原则

第二十七章 生物年龄的影响和选材

第二十八章 耐力的基础训练

第二十九章 持续训练之前、中、后的进食及液体补充

第三十章 血红蛋白、血量与耐力

.....

第五部分 特殊人群的耐力训练

第六部分 耐力训练的环境部分

第七部分 耐力训练的临床问题

第八部分 个人和集体项目的专门问题

· · · · · (收起)

[运动耐力 下载链接1](#)

## 标签

运动

体育

运动科学

医学

13运动科学

## 评论

[运动耐力 下载链接1](#)

## 书评

真的是比砖头还厚的一本书 如果从二楼掉下来，估计可以砸晕一个彪悍的男银...\_-!!  
内容就不废话了，具体看介绍 想提高运动健身知识的童鞋 值得你们去翻一翻

[运动耐力 下载链接1](#)