

# 《高原训练的理论与实践》

## 书籍信息

版次：1

页数：477

字数：300000

印刷时间：2002年11月01日

开本：

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787500923527

## 编辑推荐

## 内容简介

本书对高原训练的理论和方法提供了专家指导，作者均为该领域的专家。他们对高原训练以及在中国包括香港地区的不同体育领域内如何进行提出了精辟的论述。本书中所介绍的优秀的运动员在高原训练中的经验及成就，将使本书成为一本出色的参考书，对于高原训练的基本原理以及在各专项运动中的应用也将具有实际的指导作用。

## 作者简介

翁庆章 男 1930年出生，国家体育总局体育科学研究所研究员。  
1950年湖南大学英语系肄业，1955年同济医学院医疗系毕业。  
1956-78年参加登山活动13次（包括珠穆朗玛峰3次），从事医疗及高山医学研究，最高登至7546米高度。  
1965-98年从事运动员身体机能评

## 目录

### 前言

### 第一章 高原训练的起源、发展与现状

#### 第一节 高原训练的起源与发展

#### 第二节 高原训练的现状

#### 第三节 高原训练在国外开展的概况

#### 第四节 高原训练在国内开展的概况

### 第二章 高原自然环境对人体的影响

#### 第一节 高原的概念

#### 第二节 高原气候对人体影响的诸因素

#### 第三节 高度海拔对运动成绩影响的诸因素

### 第三章 高原训练中的训练学问题

#### 第一节 高原训练的分类

#### 第二节 可开展高原训练的项目

第三节 高原训练的方案设计  
第四节 青少年运动员的高原训练  
第四章 高原训练的生理生化基础  
第一节 高原训练对呼吸系统的影响  
第二节 高原训练对心血管系统的影响  
第三节 高原训练对血液成分的影响  
第四节 高原训练对血液生化的影响  
第五节 高原训练对骨骼肌的影响  
第六节 高原训练对神经系统的影响  
第七节 高原训练对内分泌系统的影响  
第八节 高原训练对尿液生化的影响  
第九节 高原训练对免疫功能的影响  
第十节 高原训练对有氧代谢与无氧代谢的影响  
第五章 高原训练在不同项目中的应用  
第六章 模拟高原训练  
第七章 久居或世居高原运动员的高原训练  
第八章 高原训练实施中的有关因素  
第九章 高原训练的利与弊  
第十章 高原训练的医务监督  
第十一章 高原训练中常用的机能测试指标及其评价  
第十二章 国内外的高原训练基地  
对高原训练的展望  
本书英文摘要  
中国高原训练基地图片

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)