

《超量恢复的运动生理研究进展》

图书基本信息

书名：《超量恢复的运动生理研究进展》

13位ISBN编号：9787564711344

10位ISBN编号：7564711345

出版社：电子科技大学出版社

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《超量恢复的运动生理研究进展》

书籍目录

第一章超量恢复理论概述 一、超量恢复理论的原创 二、Yakovlev教授对超量恢复理论的发展 三、超量恢复理论在运动实践中“名存实亡”的质疑 四、与超量恢复理论相关的理论 参考文献 第二章超量恢复理论与能量代谢 一、运动时机体的能量代谢体系及其特点 二、以能量代谢为中心的超量恢复研究的设想 三、超量恢复的实践意义及其应用 第三章糖酵解供能条件下“超量恢复区间”研究 一、“超量恢复区间”概念的提出 二、不同训练周期糖酵解供能运动致疲后机体功能恢复规律研究 三、糖酵解供能条件下超量恢复区间理论的研究 四、再谈运动训练中的超量恢复区间 五、对运动训练中超量恢复区间的构想 参考文献 第四章糖有氧供能条件下“超量恢复区间”研究 一、大鼠糖有氧供能为主的游泳运动模型 二、不同训练周期糖有氧供能运动致疲后机体功能恢复规律研究 三、糖有氧供能条件下“超量恢复区间”理论总结 参考文献 第五章糖酵解供能条件下“真假超量恢复区间”研究 一、小周期训练大鼠内脏机能与能量代谢能力的正、负叠加规律研究 二、大鼠糖酵解供能条件下HPA轴和HPG轴恢复能力的正、负叠加规律研究 三、糖酵解供能“真假超量恢复区间”的探析 参考文献 第六章“训练恢复能力”研究 一、浅议运动性疲劳恢复能力的训练 二、恢复能力的可训练性初探 三、HPA轴、HPG轴在超量恢复过程中相互关系的研究 四、恢复能力的可训练性及其规律研究 参考文献 第七章运动性疲劳的判断 一、运动性疲劳的概念 二、运动性疲劳的机制 三、运动性疲劳的分类 四、运动性疲劳产生的部位 五、运动性疲劳产生的过程 六、运动性疲劳的判断方法 参考文献 第八章消除运动性疲劳的（恢复）手段 一、恢复概念研究 二、恢复理论研究 三、恢复手段 四、一些运动项目的恢复手段研究 参考文献 第九章“超量恢复区间”理论的应用 一、“超量恢复区间”理论 二、“超量恢复区间”理论在赛前体能调控中的应用 三、“超量恢复区间”理论在“真假超量恢复区间”中的应用 四、“超量恢复区间”理论在训练恢复能力中的应用 五、“超量恢复区间”理论在体能训练中的应用 第十章“超量恢复”理论展望 一、“超量恢复”理论的提出 二、关于“超量恢复”理论的质疑 三、关于“超量恢复”理论的思考 四、“超量恢复”理论的正确应用和实践 五、“超量恢复”理论展望 参考文献

《超量恢复的运动生理研究进展》

章节摘录

版权页：插图：针对糖酵解供能型运动，采用间歇训练法，按照三周期大运动量训练周期安排，其机体各指标综合超量恢复的时间点出现在运动结束后72h左右，因此，在运动训练的安排上，可以考虑将第2个训练周期的开始时间安排在第1个训练周期结束后72h左右。（三）糖酵解供能运动后“超量恢复区间”的研究 超量恢复（Super compensation）理论由苏联Yakovlev教授提出，30多年以来，已经在体育教学、科研和训练中被广泛认同和接受，成为经典的体育基础理论和训练原则之一，对我国体育训练的理论指导产生了较大的影响。然而，在我国运动训练实践中，运用超量恢复理论指导训练，总是感觉超量恢复规律客观存在，但又没有发现运动员在训练课的间歇恢复时间内出现超量恢复理论中所提出的“超量恢复”现象。是超量恢复理论出了问题？还是应用出现了偏差？！因此，有必要对超量恢复是否存在进行深刻审视，重新建立超量恢复理论的思路。蒂·玛瑞斯（deMarees）在其专著《运动生理学》中写道：“所谓的‘超量恢复’至今仍然在许多方面缺乏科学的证据”。陈小平认为，目前超量恢复理论的解释是不全面的，缺乏扎实和全面的科学基础支持。冯炜权提出这个规律不等于已经能够应用这个规律，困难在于不同器官的疲劳、不同能源消耗和恢复过程都有不同特点，曲线也不同。人体系统是非线性的开放系统，运动训练与疲劳积累、机能增长的关系不可能如此简明。无限制的疲劳积累的叠加与机能增长的叠加，不仅与现有的人体科学的理论相违背，也与竞技体育的运动训练实践相脱离。因此，在认识体育运动与人体机能的关系时，切忌将生物活动变化的普遍规律等同于运动训练的特殊消耗与恢复规律。

5.结论（1）本实验模型为乳酸糖酵解供能型运动模型。（2）糖酵解运动致肝脏损伤后，肝脏的恢复主要依靠其自身的代偿，但是Ca²⁺-ATPase和SOD恢复延后，提示Ca²⁺-ATPase和SOD只在肝脏恢复后期起一定的辅助作用。（3）单周期训练组的超量恢复时间出现在运动结束后12h左右；双周期训练组的超量恢复时间出现在运动结束后24h左右和36h左右；三周期训练组的超量恢复时间出现在运动结束后72h左右。

《超量恢复的运动生理研究进展》

编辑推荐

《超量恢复的运动生理研究进展》从2003年开始构思至今，得到了成都体育学院运动医学系、科研处、研究生部的大力支持，先后有运动人体科学专业（运动生理学研究方向）的16位研究生选择了该课题，并据此课题内容撰写了硕士学位论文。

《超量恢复的运动生理研究进展》

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:www.tushu111.com