

# 《无痛苦跑步》

## 图书基本信息

书名：《无痛苦跑步》

13位ISBN编号：9787560190723

出版时间：2012-9

作者：迟化,卢景波,何英

页数：154

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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《无痛苦跑步》

## 内容概要

痛苦和跑步就像是一对苦难兄弟，几乎形影不离。传统意义上的跑步因其枯燥、乏味和跑起来痛苦的特点，一直困扰着教育界和体育界。“趋乐避苦”是人的本能。那么在跑步的问题上，我们能否做到多一点快乐，少一点痛苦呢？跑步，如何既能锻炼身体，又不太痛苦，既是无数跑步者的梦想，更是徘徊于跑步大门之外和刚刚跨入此大门的人们的渴望。跑步的痛苦究竟有没有价值？无痛苦跑步究竟需不需要坚持，到底应该怎样坚持？无痛苦跑步能提高耐久力吗？等等这一系列问题本书一一做了回答。吉林大学2003级法学院王旭光是第一批无痛苦跑步的受益学生之一，他那饱含深情并寄以厚望的话语已经成为宣传无痛苦跑步的格言：“可以说这项跑步改革为人们打开了一扇尘封已久的门，而门后就是传说中的‘健康之路’。”

# 《无痛苦跑步》

## 作者简介

迟化，男，吉林长春人，1956年生，1975年知青插队，1982年毕业于东北师范大学体育系。吉林大学体育学院教授，硕士研究生导师。吉林大学体育学院教学委员会主任，学术委员会委员。2003年起潜心研究无痛苦跑步，发表30余篇论文，研究方向是跑步教育与大学生耐久力的提高。每天无痛苦跑步30分钟，近几年作者参加过厦门马拉松、北京马拉松、旧金山马拉松。是一位理论与实践相结合的不可多得的学者。

## 书籍目录

### 第一章 对跑步痛苦的认识

#### 第一节 痛苦与疼痛

- 一、疼与痛的区别
- 二、什么是痛苦
- 三、什么是疼痛
- 四、痛苦与疼痛的主要区别

#### 第二节 跑步痛苦的普遍性

- 一、跑步痛苦的客观性
- 二、跑步痛苦的主观性
- 三、什么情况下痛苦
- 四、真痛苦与假痛苦
- 五、痛苦的差异
- 六、跑步痛苦的类型

#### 第三节 跑步恐惧症

- 一、什么是跑步恐惧症
- 二、跑步恐惧形成原因
- 三、跑步诱发群体癔病
- 四、如何克服跑步恐惧症
- 五、如何面对长跑测试

#### 第四节 跑步是否可以替代

- 一、对人类文明的贡献不可替代
- 二、经济性、实效性不可替代
- 三、专项耐力特点不可替代
- 四、磨练意志不可替代
- 五、耐力测试项目不可替代

#### 第五节 从痛苦中“淘宝”

- 一、“痛苦”中诞生跑步文明
- 二、“痛苦”的跑步在奥林匹克运动中绽放异彩
- 三、枯燥的跑步有利于大脑的思维
- 四、跑步有利于心理健康
- 五、痛苦的背后是苦尽甘来

### 第二章 无痛苦跑步概念

#### 第一节 什么是无痛苦跑步

- 一、无痛苦跑步法
- 二、无痛苦跑步的运动负荷
- 三、无痛苦跑步意义
- 四、国内外研究现状
- 五、无痛苦跑步的英文界定
- 六、为什么选择无痛苦跑步

#### 第二节 无痛苦跑步与传统跑步对比

- 一、无痛跑步与慢跑的区别
- 二、无痛苦跑步与传统跑步对比

#### 第三节 无痛苦跑步理论依据

- 一、逻辑依据
- 二、生理依据
- 三、哲学依据
- 四、心理学依据

## 第四节 学生反馈

- 一、观念的转变
- 二、“人性化”代替了“标准化”
- 三、淡化了锻炼因素

## 第三章 无痛苦跑步内容

### 第一节 音乐跑步

- 一、什么是音乐跑步
- 二、音乐跑步案例
- 三、反对音乐跑步的观点
- 四、音乐跑步注意事项

### 第二节 自我暗示跑步

- 一、什么是自我暗示
- 二、自我暗示案例
- 三、暗示的心理学依据
- 四、无痛苦跑步自我暗示种类
- 五、自我暗示注意事项

### 第三节 联想跑步

- 一、什么是联想跑步
- 二、联想跑步依据
- 三、情景联想
- 四、现状与未来联想
- 五、人物联想
- 六、事件联想
- 七、综合联想

### 第四节 聊天跑步

- 一、什么是聊天跑步
- 二、聊天跑步案例
- 三、聊天跑步方法
- 四、聊天跑步注意事项

### 第五节 思考跑步

- 一、什么是思考跑步
- 二、思考跑步案例
- 三、思考跑步方法
- 四、思考跑步依据
- 五、思考跑步注意事项

### 第六节 结伴跑步

- 一、什么是结伴跑步
- 二、结伴跑步目的
- 三、结伴跑步案例
- 四、结伴跑步依据
- 五、结伴跑的不足

### 第七节 数数跑步

- 一、什么是数数跑步
- 二、数数跑步案例
- 三、数数跑步依据
- 四、数数跑步的不足

### 第八节 微笑跑步

- 一、什么是微笑跑步
- 二、微笑跑步案例

## 三、微笑跑步方法

## 第四章 跑步痛苦影响因素

### 第一节 时代与跑步痛苦

- 一、20世纪50年代至60年代初
- 二、20世纪60年代中期至70年代末
- 三、20世纪80年代
- 四、20世纪90年代
- 五、21世纪

### 第二节 社会环境因素

- 一、学校因素
- 二、家庭因素
- 三、体育指导员
- 四、校内外多因素干预
- 五、性别差异
- 六、经济状况
- 七、场地设施
- 八、种族差异
- 九、东西方文化差异
- 十、体质健康与训练水平

### 第三节 自然环境

- 一、无痛苦跑步与空气污染
- 二、无痛苦跑步与天气

## 第五章 无痛跑步原则

### 第一节 低目标

- 一、目标的相对性
- 二、高目标与自我实现
- 三、中等难度目标具有普遍性
- 四、低目标符合无痛跑步特点

### 第二节 低速度

- 一、对速度认识传统观念
- 二、我们应如何看待极点
- 三、为什么为要低速度
- 四、怎样才能做到低速度

### 第三节 低增长

- 一、增长的相对性
- 二、增长的负面效果
- 三、增长的类型
- 四、低增长——无痛苦跑步的增长原则

### 第四节 高欣赏

- 一、什么是高欣赏
- 二、为什么要高欣赏
- 三、如何高欣赏

## 第六章 无痛跑步需要怎样坚持

### 第一节 什么是坚持

- 一、坚持的概念
- 二、坚持的意义
- 三、坚持的结果
- 四、坚持的心理特征

### 第二节 坚持的策略

- 一、意志的无限与有限
- 二、科学坚持
- 三、理性坚持
- 四、坚持也需要与时俱进
- 第三节 是否要带伤坚持
- 一、跑步与损伤简介
- 二、为什么要带伤坚持
- 三、因伤退赛是运动员的哲学
- 四、跑步专家的建议
- 五、跑步损伤预防原则
- 六、伤后康复原则
- 第七章 无痛苦跑步技术
- 第一节 脚着地方法
- 一、普遍关注的问题
- 二、长跑脚着地分类
- 三、长跑运动员脚着地方式
- 四、大众跑步脚着地方式
- 五、脚跟着地的利与弊
- 六、我们的选择
- 第二节 呼吸方法
- 一、重要性
- 二、胸式呼吸与腹式呼吸
- 三、口鼻同时呼吸
- 四、呼吸节奏
- 五、加强呼吸的深快作用
- 第八章 无痛苦参赛
- 第一节 为什么要无痛苦参赛
- 一、参赛目的分类
- 二、参赛安全是头等大事
- 三、跑步猝死率引发的思考
- 四、不追求成绩就没有快乐吗？
- 第二节 如何实现无痛苦参赛
- 一、参赛的主观与客观条件
- 二、赛前体检
- 三、赛前无痛苦训练
- 四、无痛苦参赛战术
- 五、马拉松——半程比全程更现实

# 《无痛苦跑步》

## 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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)