

丛书名：中国奥委会重点推介——运动科学丛书系列（拟）

Book Name: Particularly Recommendation of Chinese Olympic Committee
——Series Books of Sports Science (Draft)

目的：针对当前国内体育运动科学领域内容市场还欠发达，特别整体专业内容领域还不足以满足当前的发展需求，中国奥委会重点引进和推介一批国外优质书籍，涉及竞技运动专项、运动训练科学、物理治疗与康复、重点针对人群（青少年、老年人、女性等）的全民健身指导等具体板块，进一步丰富国内体育图书市场，传播运动科学知识，推动竞技体育科技化和全面健身科学化发展。

推介渠道：体育总局、中国奥委会官方媒体，人民邮电出版社图书推广途径

出版社：人民邮电出版社 People's Posts & Telecom Press

全部可选书籍：55

运动科学类 15 本

物理治疗类 10 本

运动专项类 10 本

大众健身 10 本

青少年 8 本

老年人 2 本

建议从中精选：20 本，太多了就没有重点性了

1.运动训练科学系列（15 本）

Sports Training Series

NSCA's Essentials of Personal Training NSCA-CPT 教材

NSCA'S Essentials of Strength Training and Conditioning NSCA-CSCS 教材

Developing the core 核心发展训练

Stretch to win 拉伸致胜

Measurement and evaluation in human performance 人体运动表现的测量与评价

Facilitated stretching 易化拉伸

Developing Speed 速度发展

Developing power 爆发力发展训练

Serious Strength Training, 3rd Edition 严格力量训练

Designing Resistance Training Programs-4th Edition 抗阻训练计划设计

Coaching Better Every Season 执教之道——让每赛季更好

Fueling Young Athletes 青少年运动员的营养

YOGA for ATHLETES 运动员的瑜伽

Athletic Movement Skills: Training for Sports Performance

运动表现训练的动作技能发展

Plyometrics 快速伸缩复合训练

2.物理治疗与康复系列 (10 本)

Physical Therapy and Rehabilitation Series

Myofascial Release 筋膜放松

Soft Tissue Release 软组织放松

Deep Tissue Massage 深层软组织按摩

Athletic Taping and Bracing, 3rd Edition 运动绷带包扎与支撑

Pain Relief with Trigger Point Self-Help 疼痛缓解和扳机点的自我治疗

The Vital Glutes: Connecting the Gait Cycle to Pain and Dysfunction

至关重要的臀大肌——步态、疼痛、功能紊乱的关联性

Clinical Guide to Positional Release Therapy 定位放松治疗的临床指导

The Soft Tissue Release Handbook: Reducing Pain and Improving Performance

软组织放松手册——疼痛缓解和运动表现提升

Sports Injury Prevention and Rehabilitation 运动伤病预防与康复

Roll Model 滚动治疗

3.运动专项系列 (10 本)

Sports specific Series

Triathlon Anatomy 铁人三项解剖学

Complete conditioning for hockey 冰球体能训练完全指南

Soccer Functional Fitness Training 足球功能性训练

Complete Conditioning for Golf 高尔夫体能训练完全指南

Basketball Essentials 篮球训练精要

Fitness Cycling 自行车健身

Track & Field Coaching Essentials 田径执教精要

Coaching Youth Basketball-5th Edition 青少年篮球教学

Baseball: Steps to Success 棒球：从入门到精通

Volleyball 排球

4.全民健身系列 (共 20 本)

Fitness and Health Series

A.儿童青少年——Children and Youth (8 本)

Best Practice for Youth sport 青少年最佳健身指导

Physical Best activity guide : elementary level 身体最佳活动指南——小学篇

Physical best activity guide : middle and high school levels

身体最佳活动指南——初中和高中篇

Fitness education for children : a team approach 儿童健身团队指导方案

Fitness for life 生涯健身发展指南

Health and Physical Education for Elementary Classroom Teacher

小学教室的体育和健康指导

Teaching Fundamental Motor Skills 基本动作技能教程

Teaching Children and Adolescents Physical Education 儿童青少年体育课程教程

B.大众健身——Public fitness (10 本)

A Man' s Guide to Muscle and Strength 男性肌肉和力量训练指导

A Woman's Guide to Muscle and Strength 女性肌肉和力量训练指导

Kettlebell Training 壶铃健身

The Women's Health Big Book of Exercises 女性健身宝典

The Women's Health Big Book of Yoga 女性瑜伽宝典

The Women's Health Big Book of Pilates 女性普拉提宝典

Conditioning to the Core 核心体能发展

Anatomy of the Moving Body, Second Edition: A Basic Course in Bones, Muscles
and Joints 运动人体解剖学

Yoga for Runners 跑者瑜伽练习

Fusion workouts 融合健身

C.中老年人: the aged people (2 本)

Fitness after 50 50 岁之后的健身指导

Strength training past 50 50 岁之后的力量训练