**新 书 推 荐**

**中文书名：《跑步的科学：解码身体极限，重塑巅峰表现》**

**英文书名：THE SCIENCE OF RUNNING: How to Find Your Limit and Train to Maximize Your Performance**

**作 者：Steve Magness**

**出 版 社：Orion**

**代理公司：DeFiore/ANA/Jessica**

**页 数：344页**

**出版时间：2014年2月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：运动**

**版权已授：越南**

**繁体中文版权已授权**

**内容简介：**

**本书为那些希望最大限度提升个人运动表现、尽可能接近自身极限的人而写。最重要的是，它能告诉我们，我们自己或运动员究竟能做到多好。在《跑步的科学》中，王牌教练、运动生理学家史蒂夫·麦格尼斯（Steve Magness）结合最新研究与世界顶级跑者的训练过程，深入探讨了如何最大限度地提升个人运动表现。这本书十分独特，它同时攀上了跑步领域的理论和实践高峰——既科学，又提供了实践要点。**

在本书的第一部分中，我们能够从一个科学的角度出发，认识有哪些因素将限制我们的跑步表现。你将深入你的身体内部，了解你为何产生疲劳感、你如何产生跑步需要的能量，以及大脑如何在你想实现超人表现时拖后腿。在第二部分中，我们转而来到这些信息的实际应用方面，专注于实现我们目标的训练过程。你将学习如何制定训练计划，并以一个全新的方式看待训练。《跑步的科学》在提供信息时毫无任何保留，必将使你在挑战自我的过程中成为一名更好的运动员、教练或运动科学家。

本书涵盖诸如以下主题：

* 何为疲劳感？站在一个以大脑为中心的视角研究疲劳感。
* 为什么无论在实验室还是跑道上，最大摄氧量（VO2max）都是最被高估和误读的概念？
* 为什么“强度区间”训练法（“zone” training）带来的运动表现并非最理想？
* 如何根据你独特的生理机能个性化训练？
* 如何以“刺激+适应”这样一个独特的方式看待训练过程？
* 从800米到马拉松的完整训练计划示例。

**作者简介：**

****

**史蒂夫·麦格尼斯（Steve Magness）**是世界知名的人类表现专家，与布拉德·斯图尔伯格（Brad Stulberg）合著有《一流的人如何保持巅峰》（*Peak Performance*，Rodale，2017年6月）和《一流的人如何驾驭自我》（*The Passion Paradox*，Rodale，2019年3月），并著有《跑步的科学：如何找到你的身体极限并练到极致》（2014年自费出版）。他的书籍总销量已超过25万册，包括纸质书、电子书和有声书形式。他曾在多支职业运动队中担任心理技能发展顾问，其中包括一些NBA顶级球队。此外，他还指导过多位参加奥运会和世界锦标赛的职业运动员。

麦格尼斯目前是两档播客的联合主持人：与布拉德·斯图尔伯格合作主持的*The Growth Equation*，以及与乔恩·马库斯（Jon Marcus）合作主持的*On Coaching with Magness and Marcus*。

他曾作为顾问和演讲嘉宾，受邀在全球各大会议和公司探讨人类表现的相关话题，并曾在各类电视和广播节目如NPR、BBC Newsnight、Panorama、BBC 5 live radio、BEIN、CNN International、WGN radio、RTE radio 以及伦敦的 talkSPORT radio中亮相。

**媒体评价：**

“《跑步的科学》为训练理论和生理数据制定了新标准。每位长跑教练——无论你是资深还是刚刚起步，书架上都应该有这本书。”

——艾伦·韦伯（Alan Webb），美国1英里纪录保持者，成绩：3分46.91秒

“对于任何认真对待跑步的人来说，《跑步的科学》提供了最新的信息及研究，不仅能够更新你对训练的理解，也能提升你的表现。如果你想深入了解跑步和训练的世界，这本书很适合你。它将给你一个看待跑步的全新视角。”

——杰基·阿雷森（Jackie Areson），2013年5公里世锦赛第15名，成绩：15分12秒

“这是一本训练用书。即使我不再指导运动员每天的耐力训练，它仍将成为我的常备参考书，因为其中的训练理念非常合理，适用于整个体能表现的范围。这是我很长一段时间以来见过的关于跑步训练的最棒的书。”

——弗恩·甘贝塔（Vern Gambetta），《运动发展》（*Athletic Development*）作者，芝加哥白袜队（Chicago White Sox）前体能训练总监

**全书目录：**

前言

引言

第一部分：长跑的科学

第一章 跑步的原理

第二章 疲劳感：朋友还是敌人？

第三章 大脑：你的主控制器

第四章 关于氧气方面的问题

第五章 关于最大摄氧量（VO2max）的误区

第六章 乳酸、酸性物质及其他代谢副产物

第七章 效率

第八章 大脑与肌肉间的联系

第九章 训练里的的遗传学

第十章 训练适应理论

第十一章 训练容量与训练强度

第十二章 周期训练

第十三章 接下来做什么？

第二部分：如何训练

第十四章 训练的哲学

第十五章 我们的目标是什么？

第十六章 训练的设计与调整

第十七章 个性化训练

第十八章 定义训练类型

第十九章 综合训练：周期训练法

第二十章 为不同项目进行的专项训练

第二十一章 特别训练与力量训练

第二十二章 跑步的生物力学

附录：训练示例及各训练类型进阶

参考文献

关于作者

**感谢您的阅读！**

**请将反馈信息发至：版权负责人**

**Email**：**Rights@nurnberg.com.cn**

安德鲁·纳伯格联合国际有限公司北京代表处

北京市海淀区中关村大街甲59号中国人民大学文化大厦1705室, 邮编：100872

电话：010-82504106, 传真：010-82504200

公司网址：[http://www.nurnberg.com.cn](http://www.nurnberg.com.cn/)

书目下载：<http://www.nurnberg.com.cn/booklist_zh/list.aspx>

书讯浏览：<http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx>

视频推荐：<http://www.nurnberg.com.cn/video/video.aspx>

豆瓣小站：<http://site.douban.com/110577/>

新浪微博：[安德鲁纳伯格公司的微博\_微博 (weibo.com)](https://weibo.com/1877653117/profile?topnav=1&wvr=6)

微信订阅号：ANABJ2002

