

香港公共圖書館 「挑戰自我－三項鐵人運動」 專題講座

講者：李致和先生
(香港首席鐵人、香港中文大學
體育運動科學系講師)

日期：2015年11月7日(星期六)
時間：下午3時30分至5時
地點：沙田公共圖書館(推廣活動室)
報名：由10月24日(星期六)起
接受親身或電話報名
查詢：2694 3788

免費入場 * 座位有限 * 請報名留座





簡介：

跑步、踏單車及游泳等運動項目在香港十分普及，不少香港人都會熱衷參與。由這三項水陸運動組合而成的三項鐵人運動隨著體育運動的普及和推廣，在本地亦漸受重視。然而，要一口氣連續地完成整項運動，除了要擁有強健的體魄、靈活的身心外，還要有敢於挑戰自我的態度、強大的鬥志及毅力。

李致和先生為前香港三項鐵人運動員，曾多次代表香港參加本地及國際大型賽事，屢創佳績，被喻為香港「首席鐵人」。李先生將於本場講座介紹三項鐵人運動，分享他的運動員生涯和退役後的生活，並分享一些跑步、踏單車、游泳的心得和健體貼士。



香港公共圖書館 Hong Kong Public Libraries
「挑戰自我-三項鐵人運動」講座
Subject Talk on “Challenge Accepted - Triathlon”

圖書館資源選介
Library Selected Resources Guide

1. 書籍 Books

<u>書名、作者及出版資料</u> <u>Title, Author and Publishing Information</u>	<u>索書號</u> <u>Call No.</u>
自行車訓練聖經 = The cyclist's training bible 喬福瑞(Joe Friel) 著; 劉芳玉 譯 台北市: 禾宏文化資訊有限公司, 2012。	447.3 9488
長跑運動全攻略: 健體、訓練、比賽 楊世模 著 香港: 商務印書館(香港)有限公司, 2012。	528.945 4644
挑戰自我的鐵人3項訓練書: 游泳、自行車、跑步三項全能運動指南 徐國峰 著 台北市: 臉譜出版, 2014。	528.9 2862
健康單車樂 陳啟明, 洪松蔭, 何百昌, 容樹恒, 方迪培 主編 香港: 青森文化, 2011。	447.3 7536
健康游泳樂 陳啟明, 蔡曉慧, 容樹恒, 方迪培 主編 香港: 青森文化, 2011。	528.96 7536
提升游泳技巧200絕招: 完整收錄自由式.蛙式.仰式.蝶式練習項目 = Swimming coaching book 小松原真紀 監修; 林昆樺 譯 台北市: 台灣東販股份有限公司, 2011。	528.96 3351
奧林匹克鐵人三項 俞繼英 主編 北京: 人民體育, 2005。	528.9 2474
鐵人3項: 游泳.自行車.跑步三項全能運動入門 徐國峰 著 台北市: 臉譜, 2010。	528.9 2862



書名、作者及出版資料

Title, Author and Publishing Information

索書號

Call No.

鐵人三項訓練聖經 = The triathlete's training bible

喬福瑞(Joe Friel) 著; 菁英工作室 譯

台北市: 禾宏文化資訊有限公司, 2012。

528.9

5744

Chalfen, David

Running 5k and 10k : a training guide

Marlborough, Wiltshire: Crowood Press, 2014.

796.424

CHA

Clarke, Ali

Triathlon: an inspiration

Chichester, West Sussex: Summersdale Publishers, c2014.

796.4257

CLA

Coppolillo, Rob

Holy spokes!: a biking bible for everyone

San Francisco, CA: Zest Books, 2013.

796.6

COP

Hoad, Richard

The world's toughest endurance challenges

Boulder, Colo.: VeloPress, c2012.

796.4257

HOA

Manley, Brent and Colbert, Lucia

The everything triathlon training book: from scheduling workouts to crossing the finish line-- all you need to meet the challenge

Avon, MA: Adams Media, c2009.

796.4257

MAN

Mason, Paul

Swim better, swim faster

London: Bloomsbury Publishing Plc, 2014.

797.21

MAS

Molina, Scott

One-hour workouts : 50 swim, bike, and run workouts for busy athletes

Boulder, Colo.: VeloPress Books, c2010.

613.71

MOL

Steinberg, Jacques

You are an ironman: how six weekend warriors chased their dream of finishing the world's toughest triathlon

New York: Penguin, 2012.

796.4257

STE

2. 多媒體資料 Multimedia Materials

書名、作者及出版資料

Title, Author and Publishing Information

跟着大師看奧運. 鐵人三項 [錄影資料].
北京：北京科影音像出版社。

Endurance core [videorecording]
S.l.: Endurance Films, c2006.

索書號

Call No.

528.9
6842
DVD20648

613.71
END
DVD6546

3. 線上資源 Online Resources

中國期刊全文數據庫 China Academic Journals Full-text Database (CAJ)

吳小彬、溫宇紅、陳笑然，〈我國鐵人三項運動員年度訓練特征研究〉，《成都體育學院學報》，編輯部郵箱，2014年03期。

SPORTDiscus with Full Text

Vleck, Veronica, Millet, Gregoire and Alves, Francisco. "The Impact of Triathlon Training and Racing on Athletes' General Health." *Sports Medicine*, Dec2014, Vol. 44 Issue 12, p1659-1693.

4. 網上資源 Web Resources

香港三項鐵人總會

Hong Kong Triathlon Association

<http://www.triathlon.com.hk>

香港公共圖書館－運動與健體資訊

Hong Kong Public Libraries – Sports and Fitness Information

<http://www.hkpl.gov.hk/tc/thematic/sfi/index.html>

香港電台網站－衝動・體育人：認真運動－三項鐵人

http://rthk.hk/elearning/sports/sports_tri.htm

國際鐵人三項聯盟

International Triathlon Union

<http://www.triathlon.org/about>

推介館藏地點 Locate Collection:

- [運動及健體特藏 Sports & Fitness Collection](#)
 - 沙田公共圖書館 Sha Tin Public Library

2015年11月 • November 2015

