

沙田公共圖書館
Sha Tin Public Library

長跑全攻略
Smart Run for Marathon

館藏推介
Recommended Resources

1. 書籍 Books

方玉輝

馬拉松備戰攻略

香港：和平圖書，2008。

索書號：528.945 7542

內山雅博監修；霍立桓譯

輕鬆跑馬拉松

台北：樂活文化，2009。

索書號：528.945 5767

市橋有里著；陳光榮譯

跑出美麗：擁有自信與風格,妳就是美跑者

台北：天下遠見，2002。

索書號：528.945 0446

李嘉綸

跑出新天地

香港：運動版圖，2012。

索書號：528.945 4042

李曉東、譚智平

現代中長跑運動科學訓練方法

長沙：湖南人民，2008。

索書號：528.945 4065

馬拉松 101 小秘笈

香港：藍藍的天，2007。

索書號：528.945 7541

理查德·內魯卡著；金宗強譯

馬拉松跑：從新手到世界冠軍

北京：人民體育，2006。

索書號：528.945 8475

張冰、仇軍主編

運動營養指導

北京：清華大學，2007。

索書號：528.9 3298

喬·普利歐、派翠克·米羅伊著；黎恩譯
跑步解剖書：徹底解析人體在跑步過程中的運動機制
新北市：楓樹林出版事業，2011。

馮華添
九十天練成馬拉松
香港：紅投資有限公司(青森文化)，2012。
索書號：528.945 3143

黃瑞明
半馬拉松解碼
香港：紅投資有限公司(青森文化)，2009。
索書號：528.945 4416

黃瑞明
香港馬拉松手冊
香港：明文，2008。
索書號：528.945 4416

黃瑞明
香港馬拉松挑戰十公里
香港：紅投資有限公司(青森文化)，2012。
索書號：528.945 4416

黃瑞明
備戰馬拉松
香港：Red Corporation Limited，2009。
索書號：528.945 4416

楊世模
長跑運動全攻略：健體、訓練、比賽
香港：商務印書館，2012。
索書號：528.945 4644

樂活文化編輯部編
6個月訓練課程馬拉松完走不是夢
台北：樂活文化事業，2012。
索書號：528.945 0270

Bean, Anita.

Anita Bean's sports nutrition for young athletes.

London : A & C Black, 2010.

Call number: 613.2 BEA

Bean, Anita.

The complete guide to sports nutrition.

London : A. & C. Black, 2009.

Call number: 613.2 BEA

Essentials of sports nutrition and supplements.

Totowa, NJ : Humana Press, c2008.

Call number: 613.71 ESS

Fitzgerald, Matt.

The new rules of marathon and half-marathon nutrition: a cutting-edge plan to fuel your body beyond "the wall".

Boston, MA : Da Capo Press/Lifelong Books, 2013.

Call number: 796.4252071 FIT

Hewitt, Phil.

Keep on running: the highs & lows of a marathon addict.

Chichester : Summersdale, c2012.

Call number: 796.4252 HEW

Higdon, Hal.

Marathon: the ultimate training guide: advice, plans, and programs for half and full marathons.

New York : Rodale, c2011.

Call number: 796.426 HIG

Jones, Huge.

How to run.

London : Carlton Books, 2010.

Call number: 796.4252 JON

Jurek, Scott.

Eat & run: my unlikely journey to ultramarathon greatness.

Boston : Houghton Mifflin Harcourt, c2012.

Call number: 796.4252 JUR

Karp, Jason R.
Running a marathon for dummies.
Hoboken, N.J. : John Wiley & Sons, c2013.
Call number: 796.4252 KAR

Nerurkar, Richard.
Marathon running: from beginner to elite.
London : Bloomsbury, 2012.
Call number: 796.4252 NER

Rogers, Tim.
Be your best at Marathon running.
London : Hodder Education, 2010.
Call number: 796.4252 ROG

Rogers, Tim.
Great Marathon running.
London : Hodder Education, 2011.
Call number: 796.4252 ROG

Ryan, Monique.
Sports nutrition for endurance athletes.
Boulder, Colo. : VeloPress, c2007.
Call number: 613.2024796 RYA

Van Allen, Jennifer.
The Runner's world big book of marathon and half-marathon
training: winning strategies, inspiring stories, and the ultimate
training tools.
Emmaus, Pa. : Rodale, c2012.
Call number: 796.4252 VAN

2. 視聽資料 Audio-visual Material

跟着大師看奧運. 田徑：徑賽項目.(二) [錄影資料].
北京：北京科影音像出版社
索書號：528.9 2010 DVD20565

健康 365. 長跑健將的秘密 [錄影資料].
台北市：財團法人廣播電視事業發展基金
索書號：528.945 6842 DVD13687

Evolution running : run faster with fewer injuries [videorecording].
[S.I.] : Endurance Films, c2005.
Call Number: 796.426 EVO DVD6778

Pose method of running [videorecording].
Miami, FL : Pose Tech Corporation, c2002.
Call number: 796.42 POS DVD 14259

3. 電子資源 E-resources

電子書 Ebooks

宋建洪。《田徑技術教法與運動訓練》。四川大學出版社，2009。方正 Apabi 中文電子書。

劉利生。《跑步健身運動常識》。陝西科學技術出版社，2008。方正 Apabi 中文電子書。

譚志剛。《現代中長跑運動》。湖南大學出版社，2005。方正 Apabi 中文電子書。

劉利生。《跑步健身運動常識》。陝西科學技術出版社，2008。方正 Apabi 中文電子書。

期刊文章 Journal Articles

尹殿閣。〈馬拉松準備時期的注意事項〉。《體育健康知識畫刊》，2009 年第 8 期。中國期刊全文數據庫。

佟彤、馬海燕、劉文俊、裴闖。〈馬拉松專項訓練課合理性監控與案例分析〉。《現代交際》，2013 年第 4 期。中國期刊全文數據庫。

周佳琴。〈馬拉松訓練方法的分析〉。《孝感學院學報》，2009 年第 6 期。中國期刊全文數據庫。

- Enoksen, Eystein; Tjelta, Asle Rønning; Tjelta, Leif Inge.
“Distribution of Training Volume and Intensity of Elite Male and Female Track and Marathon Runners.” *International Journal of Sports Science & Coaching*, Vol. 6, Issue 2 (Jun 2011): 273. SPORTDiscuss with Full Text.
- Hagloch, Susan B. “The New Rules of Marathon and Half-Marathon: A Cutting-Edge Plan To Fuel Your Body Beyond “The Wall.” *Library Journal*, Vol. 138, Issue 4 (03/01/2013): 85. OmniFile Full Text Mega.
- Jeffery, Karin A.; Butryn, Ted M. “The Motivations of Runners in a Cause-Based Marathon-Training Program.” *Journal of Sport Behavior*, Vol. 35, Issue 3 (Sep 2012): 300-319. OmniFile Full Text Mega.
- LEE, YISHANE. “EAT THIS NOW.” *Runner's World*, Vol. 48, Issue 1 (Jan 2013): 38. OmniFile Full Text Mega.
- Myser, Michael. “TRAIN YOUR WAY TO A MUSCULAR MARATHON.” *Muscle & Performance*, Vol. 4, Issue 11 (Nov 2012): 32-38. OmniFile Full Text Mega.
- Stellingwerff, Trent. “Case Study: Nutrition and Training Periodization in Three Elite Marathon Runners.” *International Journal of Sport Nutrition & Exercise Metabolism*, Vol. 22, Issue 5 (Oct 2012): 392-400. OmniFile Full Text Mega.

4. 網上資源 Web Resources

香港政府一站通: 運動與營養

GovHK: Exercise and Nutrition

<http://www.gov.hk/tc/residents/health/healthadvice/healthcare/exercise.htm>

衛生署: 運動處方

Department of Health: Exercise Prescription

<http://exerciserx.cheu.gov.hk/tc/>