

# 《青少年长跑训练（第3版）》

## 图书基本信息

书名：《青少年长跑训练（第3版）》

13位ISBN编号：9787115435774

出版时间：2016-12

作者：[美] 拉里·格林（Larry Greene）,[美] 鲁斯·佩特（Russ Pate）

页数：244

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)

# 《青少年长跑训练（第3版）》

## 内容概要

作为外国畅销的体育书籍之一，《青少年长跑训练》已经帮助了无数跑者达到了缩短跑步用时、避免运动伤害和循序渐进地提升运动表现的效果。通过进一步更新、扩展和加强，《青少年长跑训练（第3版）》已成为越野跑、场地跑和公路跑运动员和教练的读物。在《青少年长跑训练（第3版）》一书中，跑步专家拉里·格林和鲁斯·佩特从世界上卓有成效的高中和大学跑步课程中汲取经验，并结合从中发现的关于训练、发展和体能训练的新研究结果，帮助使用者通过优化跑步节奏、间歇训练和技术动作提升自己的运动表现，提供给使用者在专项训练中避免运动损伤和克服挫折方面的专业化建议和策略。

《青少年长跑训练（第3版）》不仅提供了系统的每日、每月和每赛季训练计划，还涵盖了包括营养供给，赤脚跑步和极简跑鞋以及男性和女性跑者特殊的训练需求等内容，是跑步运动方面内容体系化、前沿的书籍，也是跑步教练、青少年跑者及其家长的实用读物，《青少年长跑训练（第3版）》涵盖了读者所需的一切知识并帮助运动员名列前茅！

# 《青少年长跑训练（第3版）》

## 作者简介

拉里·格林，佛罗里达州立大学动作科学硕士，南卡罗来纳大学运动科学博士；先后指导青少年、大学和职业级别长跑选手，曾担任卡罗来纳青少年马拉松越野跑步协会总监；高中时赢得佛罗里达州越野跑和2英里跑冠军，获得佛罗里达州立大学奖学金；1984年创半程马拉松世界纪录（1小时01分27秒），并在美国田径锦标赛的10000米比赛中获得第四名；1987年在美国奥林匹克节上获得半程马拉松季军。

鲁斯·佩特，俄勒冈大学运动生理学博士，南卡罗来纳大学运动科学学院教授；曾担任美国运动医学会（ACSM）、美国促进体育活动联盟以及美国体育活动计划联盟的主席；曾多次受到美国医疗、体育教育、娱乐和舞蹈联盟、美国运动医学会、美国健身领导协会以及美国总统健康和体育委员会的表彰；曾担任两届美国女子马拉松奥运选拔赛的总监。

## 书籍目录

### 第1部分 跑步的基本原则

- 1 发育巅峰 3
- 发育原则1：在青春期前限制训练量 3
- 发育原则2：考虑个体差异 9
- 发育原则3：重视新手的一般身体素质10
- 发育原则4：逐步增加训练负荷 13
- 发育原则5：逐步增加比赛距离 14
- 发育原则6：强调心理素质训练14
- 发育原则7：强调正确的跑步技术 15
- 发育原则8：重视自我完善 16
- 发育原则9：永远不要在健康上作出妥协 16
- 发育原则10：让它变得有趣18

#### 大步向前18

### 2 青少年生理学 19

#### 为打破纪录的梦想而奔跑 20

#### 有ATP 吗 20

#### 用磷酸肌酸补充ATP 22

#### 来自食物和氧气的能量 23

#### 能量转换途径的作用 26

#### 有氧能力关系重大 27

#### 提高最大有氧能力 30

#### 有助于提高耐力和速度的肌纤维32

#### 无氧能力同样也很重要 34

#### 恢复和睡眠：提高体适能的关键 35

#### 通过扎实的跑步技术节省能量 36

#### 最后一圈生理学 38

#### 大步向前 39

### 3 均衡营养 . . . . . 41

#### 营养、膳食和成绩 . . . . . 42

#### 每日卡路里需求43

#### 碳水化合物摄入 44

#### 脂肪摄入 49

#### 蛋白质摄入 53

#### 其他关键营养物质维生素、矿物质和水 56

#### 获取维生素和矿物质 56

#### 女性运动员三联征 59

#### 保持补水60

#### 用于比赛的能量：比赛前和比赛后进食 61

#### 大步向前 63

### 4 冠军心智65

#### 强大的身心联系 65

#### 提高动力和意志力 66

#### 建立信心 67

#### 设置训练目标 69

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 提高专注度             | 70  |
| 带着积极的心态进行准备       | 72  |
| 视觉化成功             | 72  |
| 研究比赛              | 73  |
| 遵循相似的套路           | 74  |
| 比赛策略              | 74  |
| 以时间为比赛目标          | 76  |
| 以名次为比赛目标          | 79  |
| 以第一名为比赛目标         | 81  |
| 大步向前              | 81  |
| 5 跑步姿势基础          | 83  |
| 良好的跑步姿势= 好成绩      | 83  |
| 技术和伤病预防           | 85  |
| 分解跨步周期            | 86  |
| 技术秘诀              | 88  |
| 大步向前              | 98  |
| 第2 部分 训练和比赛计划     |     |
| 6 一般性训练           | 101 |
| 提高柔韧性和灵活性         | 102 |
| 动态和静态拉伸           | 103 |
| 提高灵活性的练习和游戏       | 118 |
| 提高力量耐力            | 118 |
| 循环训练              | 119 |
| 负重训练              | 133 |
| 山坡跑               | 149 |
| 神经肌肉功能以及技术技巧      | 150 |
| 技术训练              | 150 |
| 发展心肺功能            | 155 |
| 大步向前              | 160 |
| 7 比赛专项训练          | 161 |
| 发展有氧功率            | 162 |
| 发展无氧能力            | 169 |
| 发展比赛专项能力：全面发展     | 171 |
| 发展比赛专项心理素质        | 176 |
| 大步向前              | 178 |
| 8 制订计划            | 181 |
| 第一步：评估初始体能水平并回顾历史 | 181 |
| 第二步：为比赛和训练设定目标    | 192 |
| 大步向前              | 199 |
| 9 训练计划            | 201 |
| 第三步：制订大训练周期       | 202 |
| 第四步：计划每日和每周训练课    | 210 |
| 大步向前              | 223 |
| 10 应对挫折           | 225 |
| 评估训练和比赛成果         | 225 |
| 修改训练计划            | 229 |
| 应对伤病              | 236 |
| 为了多样性和乐趣暂时离开跑道    | 240 |
| 大步向前              | 242 |

# 《青少年长跑训练（第3版）》

参考文献243

关于作者245

# 《青少年长跑训练（第3版）》

## 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)