

《跑得更快》

图书基本信息

书名：《跑得更快》

13位ISBN编号：9787564408343

10位ISBN编号：7564408340

出版时间：2011-11

出版社：北京体育大学

作者：凯文·贝克

页数：169

译者：尹军

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

《跑得更快》

内容概要

《跑得更快-耐力项目科学化训练》，本书介绍了跑的过程中最重要的影响因素，包括步幅、速度和训练多样性，以及实施速度训练的建议；长跑运动员关于力量和柔韧性素质训练的具体方法与手段；赛前和赛后防止运动员伤病和保持最佳竞技状态的方法；长跑运动员躯干、上肢和下肢力量训练的原则等内容。

《跑得更快》

作者简介

作者:(美)凯文·贝克 译者:尹军

《跑得更快》

书籍目录

第一章 提高长跑能力的生物力学 一、结构因素 二、跑的基本原理 三、影响长跑的外部生物力学因素 四、完成一个高效的跑姿第二章 动作速度 一、腿部速度训练简述 二、提高腿部速度的方法 三、如何落实腿部速度训练第三章 制定一个有效的训练计划 一、从经验中学习 二、训练六要素 三、将这六个要素应用到不同的运动员上 四、设计周训练计划第四章 扩展你的运动幅度 一、选择运动幅度 二、训练前和比赛前的柔韧性练习 三、训练后和比赛后的柔韧性第五章 从躯干和上肢力量训练开始 一、抗阻力量训练的原则 二、躯干和上肢力量训练的益处 三、制定训练计划 四、躯干和上肢力量训练计划示例第六章 下肢力量对运动成绩的影响 一、跑步带来的冲击力 二、如何变得更强 三、合并强度训练第七章 维持身体姿态与保持身体平衡 一、追求身体的对称 二、发展直线性 三、完美的跑步姿势 四、与跑有关的专项肌肉力量训练 五、加强核心力量 六、柔韧：康复和练习第八章 能量和相关营养素的补充 一、耐力运动员的营养补充原则 二、机能增进剂 三、辅助恢复剂第九章 提高心血管系统 一、逐步建立基本的负荷量 二、调整期如何最大限度地恢复 三、乳酸阈速度训练 四、建立一个高强度训练高峰 五、优化跑的时间第十章 在关键比赛中达到顶峰 一、制定训练计划 二、考虑比赛环境 三、了解比赛环境 四、最后一个月的调整 五、提前到达比赛地点 六、在比赛当天获得有效信息第十一章 恢复计划的制定 一、了解过度训练和过度延伸 二、整合恢复的五个阶段 三、最佳恢复跑 四、有氧交叉训练 五、饮食促进恢复 六、保证充足的睡眠 七、其他促进恢复和预防损伤的方法 八、监控自己的恢复第十二章 康复阶段的体能保持 一、评判你的努力 二、用心考虑交叉训练 三、转换交叉训练 四、选择适合你的良药 五、恢复跑步术语索引

《跑得更快》

编辑推荐

《跑得更快--耐力项目科学化训练(中国教练员培训教材)》由凯文·贝克主编，全书以建立最佳跑步姿态为切入点，通过运动生物力学原理的分析提出不能把运动员的身体当作机器一样来看待，而应在做好伤病预防的前提下，通过选择适宜的步长和跑的用力效果，逐步建立自己的最佳跑步技术。

《跑得更快》

精彩短评

- 1、内容很好，渣翻译，错误百出
- 2、在看的时候觉得有些数据很奇怪，所以好奇的去找原文，结果发现很多的内容都是翻译错误的，真的不知道是以什么样的态度去工作的，低级错误连连，如果是这样去对待译著的话，还是请高抬贵手吧。对了，你还敢翻译的更烂点吗????
- 3、理论联系实际，内容充实，详细，文字表达通俗，易懂，观点新颖
- 4、内容很好不枯燥，服务也很好
- 5、除了部分章节翻译的问题之外，整体还是很不错的。
- 6、原书是几个极富经验的运动生理学家、教练的优秀文章集合，被翻译糟蹋得不知所云。翻译低级错误随处可见，慎读这样的书，很多关键处的意思翻译由于不懂跑步训练的惯用说法比如配速，非要翻译成速度公里/小时，结果换算错误。快速的高强度短时间训练，在书中变成了以5~10公里/小时的速度跑，这5km/h就是普通人走路的速度啊。翻译的人不仅不懂跑步，连脑子都没有。
- 7、练习跑步很好的教材。图文并茂，讲解清晰，非常权威。
- 8、适合喜欢跑步想提升跑步水平的人看
- 9、教练员训练用书，但如果你比较发烧的话，找一本来看没错。
- 10、原作还是不错，但翻译错误百出！
- 11、译自Kevin Beck的Run Strong。基本上是针对专业运动员的书，不是很适合我这种打酱油的。前几章翻译的很不仔细，单位都搞错。中间力量训练和营养部分很有收获，已经值回票价了。

《跑得更快》

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