

<<疯狂的体育运动>>

图书基本信息

书名：<<疯狂的体育运动>>

13位ISBN编号：9787536548596

10位ISBN编号：7536548591

出版时间：2010-1

出版时间：四川少年儿童出版社

作者：（澳）坎普，（澳）法罗 编文，（澳）麦肯奇 绘，冯若春 译

页数：84

译者：冯若春

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：<http://www.tushu007.com>

<<疯狂的体育运动>>

前言

成功背后的秘密 你是否想知道谢恩·沃纳卷起衣袖的玄虚？
这动作使他多次投中三柱门。
莎瑞尔·麦克马洪是怎样成为神投手的？
兰斯·阿姆斯特朗为何会在环法自行车赛中保持连胜？
你会无比惊讶地发现，科学将有助于回答这些问题。
孩提时代，很多人都想成为体育巨星。
然而，有一点阻止了他们的理想的实现——他们的运动水平还没有优秀到那种程度。
不过，他们在科学领域却非常优秀。
把对体育运动的钟爱与科学知识结合起来，他们最终成了运动科学家。
现在，让我们以体育明星为研究对象，揭示他们成功背后的秘密吧。
我们分析每一场比赛，了解获胜方的战术战略。
我们甚至可以通过优化训练方式，帮助运动员打破世界纪录。
有时候，在没人注意到的情况下，我们也许会把自已当成体育巨星！
贾斯汀·坎普 戴米恩·法罗

<<疯狂的体育运动>>

内容概要

网球选手能通灵么？

谁是地球上跑得最快的人？

你知道唯一一位游泳横渡巴斯海峡的人是谁吗？

阅读本书，你可以获知搭便车的马拉松选手和与尼斯湖怪兽同游的女选手的真实想法，了解环法自行车赛选手小便的秘密。

不过要小心哦，并非所有的运动都是玩乐和游戏。

如果你想跑得更快，跳得更高，或者像贝克汉姆一样射出弧线球，那就潜心研究研究这些成功或者失败的运动故事吧！

<<疯狂的体育运动>>

书籍目录

成功背后的秘密

第一章 一眨眼，你就会错过

网球的心灵感应

快如闪电的板球投球手

假动作大师

寻找蛛丝马迹

像贝克汉姆一样射曲线球

训练你的头脑

最好是“外部沟通”

威尔金森和多丽丝

第二章 游泳项目

闪亮的开场

剃除体毛是可取的吗

在水中航行的范·维塞

巨大的动力

获胜的女人

第三章 置身于赛道

一个更有力的起跑者

布斯的起跑器

跑到最后

争强好胜

马拉松的疯狂

德·卡斯特利亚的尴尬

昏厥的女性

一个通天大秘密

第四章 车轮的掌控

环法自行车赛

本能的召唤

快速的方程式赛车

赛车VS家用汽车

在墙上行驶的汽车

高山速降项目的轰动人物

不要往下看

获胜的毅力

那到底是鸟还是飞机

第五章 作弊者VS出类拔萃者

出租车

血液作弊

促红细胞生成素

强健的肌肉

我正在努力

仿真尿样

第六章 以死取胜

致命的速度

危险的环法自行车赛

<<疯狂的体育运动>>

应该迅速退让
光荣的开拓者从天而降
一次真正的心跳停止
造成严重伤害的吉祥物
拔……拔……拔河
第七章 你已经掌握了成功的必要条件吗？

看电视受训
练习，练习，再练习
十年磨一剑
融会贯通
多动脑筋
运动不息
疯狂的体畜运动
考考你的同伴
现代夏季奥林匹克运动会

<<疯狂的体育运动>>

章节摘录

第七章 你已经掌握了成功的必要条件吗？

你曾经梦想过长大之后成为体育明星吗？

如果读完本书的最后一章，你还没有望而却步，那么你可能已经具备了运动员必须拥有的两大重要品质——勇气和决心。

或许你想成为澳大利亚篮网球队的队长，就像丽兹·艾利斯一样；或者，成为奥运会金牌获得者，像伊恩·索普和凯茜·弗早曼一样；抑或，代表澳大利亚国家足球队在世界杯上征战，就像哈里·科威尔一样。

无论你从事哪种体育运动，下面的几点诀窍可能会帮助你成为明星。

看电视受训 下次，父母叫你关上电视去室外玩的时候，你就告诉他们你正忙着受训。

这是真的！

观看你最喜爱的体育项目的专业比赛，实际上可以帮助你提高自身的技巧。

这被称为“模仿”或“观察习得”。

通过仔细的观察，你就能抓住技术上的诀窍。

听专业评论员的解说，也能帮助你留心哪些是需要注意的细节。

电视的节目重播和定格画面，是向你强调这种技能的要素。

比如，观看板球比赛就是一个很好的例子，因为里面有大量的特写和重放镜头，比如谢恩·沃纳投掷出一个背面旋转球或者瑞奇·庞廷的一记后场抽击的画面。

练习，练习，再练习 很不幸，光坐在沙发上看电视并不会大功告成。

你必须到室外去，尽可能多地进行训练。

因为我们的身体通过不断重复能学会做事情，所以你可以通过练习、练习、再练习，来提高运动技巧和身体反应能力。

十年磨一剑 在采访了遍及世界各地多个体育项目的最优秀的运动员之后，我们发现，他们当中的绝大多数人至少在各自的项目上花了十年的时间训练，以臻于极致。

在澳大利亚，国家篮网球队、篮球队和曲棍球队的选手在进入国家队之前，平均花费12年、约4,000个小时的练习时间。

融会贯通 许多澳大利亚的体育明星还在学校的时候，就从事多项运动。

例如，莱顿·休伊特在打网球的同时，也踢澳式足球。

从事多项体育运动，能提高你的综合协调能力和灵活性，也能为你发现心仪的运动项目提供更好的机会。

多动脑筋 一位运动员的成功，并不总是按照进球的数量或得分的高低来衡量的。

在一个球队里，成功也与选手通观全局的能力休戚相关。

也就是说，选手要知道球向何方去，而且始终都能估计比赛的发展趋势。

对于许多选手来说，通观全局就像阅读一本外文书一样困难。

但是，如果你擅长此道，就像篮网球运动员莎瑞尔·麦克马洪或者足球运动员詹姆士·希尔德一样，一切就大不相同了。

对于一位优秀的运动员来说，只有强健的身体是不够的，还得训练大脑。

运动不息 根据澳大利亚政府的建议，每天你最好做60分钟的剧烈运动。

它有助于你的身体长出强壮的骨头和肌肉，增强你的灵活性，以及改善你的体态。

同时，充满活力也能提升你的自信心，减少压力，有助于你放松。

即使你没有条件成为最优秀的运动员，仍然能通过运动得到乐趣并保持灵活。

你可以在学校、当地俱乐部、后院或者公园里，与同伴一起运动。

或许你没有优秀到能够进入墨尔本板球场比赛，但是你最终会做出一些真正很酷的事情——比如成长为一名运动科学家！

疯狂的体育运动 你的身体表面分布着两百万到四百万个汗腺。

当你感觉到热的时候，汗腺就分泌出汗水——一种主要由水、盐和油脂混合物组成的液体。

<<疯狂的体育运动>>

汗水流出来，你的身体也就降温了。

如果马拉松运动员在比赛过程中不流汗，他们的体温每隔3分钟就会上升大约1℃。等到达终点的时候，运动员的体温将会达到40℃左右！

这样他们可能无法到达终点，因为体温如果长时间处于45℃以上，没有人可以存活下来。

如果你在炎热的天气里剧烈运动，每小时或许会流失两到三升的汗水。

相当糟糕，对吧？

噢，汗水本身没有怪味。

那种气味实际上来自依附在我们皮肤上的细菌，它们以汗水为食。

.....

<<疯狂的体育运动>>

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:<http://www.tushu007.com>