

<<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

出版单位：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，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<跑得更快>>

内容概要

《中国教练员培训教材·跑得更快：耐力项目科学化训练》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>>

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>