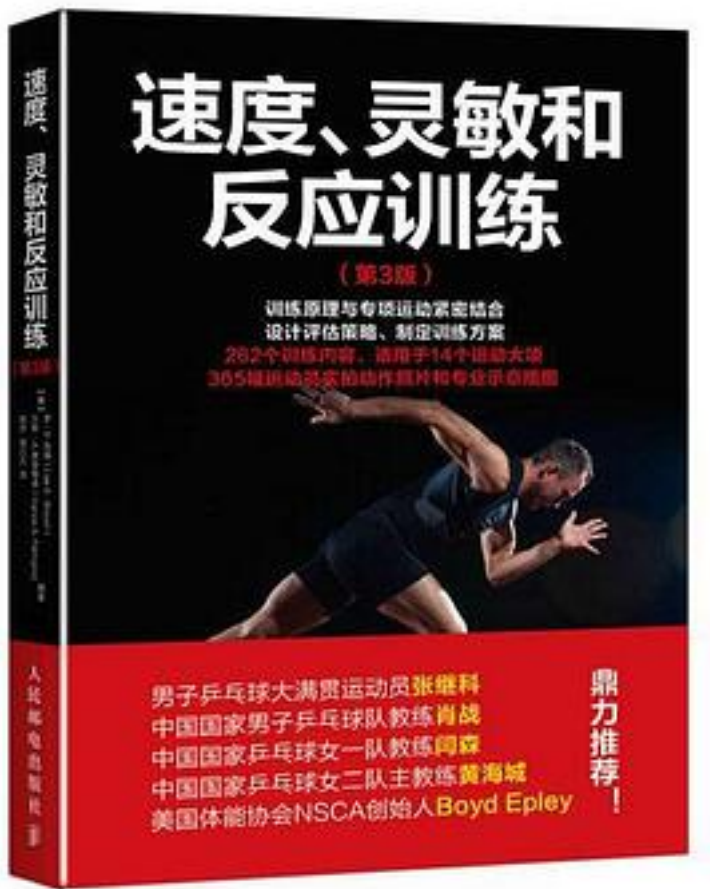


速度、灵敏和反应训练（第3版）



[速度、灵敏和反应训练（第3版） 下载链接1](#)

著者:【美】李·E. 布朗

出版者:人民邮电出版社

出版时间:2017-2

装帧:平装

isbn:9787115430717

相比于以往任何时候，如今的运动员都更高大、更强壮、速度更快，并且更灵活。他们综合展示出了高水平的力量、速度和反应，提高了成绩、比赛和训练的标准。《速度、灵敏和反应训练（第3版）》正是专业教练员和运动员所需要的完整训练指南，帮助您

在比赛中领先一步。

利用这个完整的训练体系，您将获得包括针对培养移动技能的zui有效的训练和练习，并且可以了解到如何进行关键测试。《速度、灵敏和反应训练（第3版）》还包括14个运动大项的训练方案，帮助教练员积极高效地制定备战计划。为了zui大限度地提高运动员的能力，**的运动和体能专家提供了有关测试、技术、练习和训练方案的科学指导。《速度、灵敏和反应训练（第3版）》包括262项训练，以及验证评估方案，有助于定制培训计划并跟踪进度。

如果您真心想提高自己的成绩，《速度、灵活性及反应训练》是一本必须拥有的读物。

作者介绍:

作者介绍

李·E. 布朗

佛罗里达大西洋大学运动科学硕士，教育学博士，CSCS*D，FNSCA，FACSM，美国体能协会（NSCA）理事会前任主席；2014 年获得NSCA的终身成就奖；美国加州州立大学富勒顿分校运动机能学院力量和体能专业教授。

万斯·A. 费里格诺

佛罗里达州立大学运动科学学士，F3 训练系统有限责任公司（F3 Training Systems, LLC）总裁，悬崖俱乐部（Cliffs Clubs）的耐克NG360 高尔夫运动

表现专家（Nike NG 360 Golf Performance Specialist）；美国运动医学会认证的健康健身专家和健康健身指导员，美国体能协会认证的体能专家，美国举重俱乐部教练，美国自行车2 级教练。

目录: 训练索引..... vi
前言.....xiii
致谢..... xv
第一部分 训练基础
第1章 训练原理 2
第2章 运动员评估 9
第3章 心智技能训练的融合 14
第4章 速度训练 25
第5章 灵敏性训练 81
第6章 反应速度和反应时间训练 173
第二部分 训练方案
第7章 定制方案 252
第8章 棒球和垒球 256
• • • • • ([收起](#))

[速度、灵敏和反应训练（第3版）_下载链接1_](#)

标签

运动

教练

育儿

健身

d

akb

Act

评论

内页黑白。作者和译者的专业性与科学性基本上有保障。很不错的书。

[速度、灵敏和反应训练（第3版）_下载链接1](#)

书评

[速度、灵敏和反应训练（第3版）_下载链接1](#)