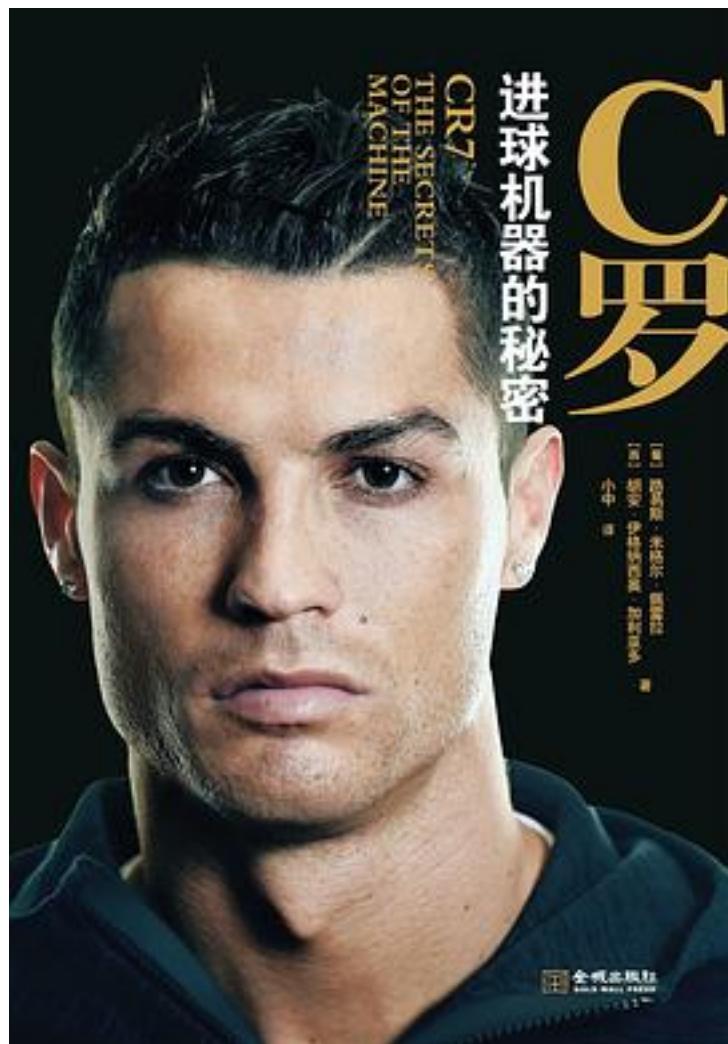


# C罗：进球机器的秘密



[C罗：进球机器的秘密\\_下载链接1](#)

著者:【西】胡安·伊格纳西奥·加利亚多

出版者:金城出版社

出版时间:2017-7-1

装帧:平装

isbn:9787515512648

编辑推荐：

★C罗，魔鬼训练成就的超级巨星！

★皇马喉舌报《马卡报》社长加利亚多、C罗家乡体育记者佩雷拉联手写作。《体坛周报》知名记者小中倾情翻译。

★由亲历C罗成长过程的专业记者撰写，C罗青训时期大量档案文件首次曝光。

★从C罗的跑步姿势分析到心理测评记录……用数据为支撑的科学解析。

★扎实的技术流写作手法，为你解密超级罗进球的终极奥秘。

★书中收录上百张照片，带读者坐时光机回看C罗奋进的人生历程。

内容简介：

这是你已经知道的C罗——

C罗是皇家马德里俱乐部的历史最佳射手。

C罗是历史上唯一一位4次在自然年中攻入60+进球的球员（2011年至2014年）。

C罗在2017年6月4日将个人欧冠总进球数提升到105粒，是欧冠历史第一射手。

C罗曾四次荣膺欧洲金靴奖，是足坛历史上获得该奖项次数最多的球员。

C罗2016年12月13日获得金球奖，第四次获得足坛最高个人荣誉。

书里有一位你可能不太知道的C罗——

C罗有心脏病史，并做过手术，而心脏病差点断送他的足球生涯。

C罗的身体天赋并非都是正面的，他的脚上就有一块多余骨头，直接影响他的运动平衡能力。

C罗非常重视身体训练，家里甚至有一台“美国国家航空航天局失重机”来辅助训练。

C罗的团队配置，不仅有一位私人理疗师，而且还有一位私人心理专家。

C罗的跑步技术有缺陷，如果不受野路子跑步姿势影响，他的速度本可以更恐怖。

C罗……

嗯，这本书将要告诉你，C罗进球的终极秘密。

作者介绍：

作者：

【西】胡安·伊格纳西奥·加利亚多

1970年出生于西班牙马达霍斯省唐贝尼托市。

西班牙最重要体育报纸《马卡报》副社长、西班牙体育记者协会（AEPD）副主席。1991年加入《马卡报》，常年跟踪报道西甲两大豪门皇马和马德里竞技，2001年升任“皇马-马竞采访部”主任，2003年起担任《马卡报》总编辑，2007年升任《马卡报》副社长。

记者生涯，撰写了多部关于足球和皇家马德里俱乐部的书籍。

【葡】路易斯·米格尔·佩雷拉

1969年出生于葡萄牙首都里斯本。

多部畅销书的作者，全世界著书最多的足球记者和作家之一，也是葡萄牙最成功的足球作家，一直与国际足坛最好的球员、最好的主教练和顶级豪门俱乐部保持着良好的合作，除C罗传记之外，还写过穆里尼奥传记等多部作品。

自1990年起开始记者生涯，在平面媒体、电台和电视台都有过工作经历，目前担任SportTV电视台第三频道编辑部主任一职。

译者：

小中（李海龙），中国人民大学国际政治系毕业，澳门大学葡文学院学习葡萄牙语。曾供职新华社，现为《体坛周报》资深记者，巴西足球专家。曾出版《R9印象》《卡卡》等。

目录: 第一章 身体

力量

身上流淌着黑人的血液 / 一个名叫米克的秘密 / 不知疲倦的工作者 / 强悍的计划 / 完美运动员

耐力

在游泳池里训练出的超强耐力 / 用美国国家航空航天局的机器进行锻炼  
速度

短跑选手型足球运动员 / 自由奔跑 / 野路子奔跑姿势 / 奥运会水平 / C  
罗的比赛不好执法 / 400米跑高手 / 隐藏在肌纤维里的秘密 / 一边带球跑一边跳舞  
巴尔德贝巴斯

有幸落到天才的手中

伤病史

璞玉瑰宝 / 比赛结束之后马上就开始恢复 / 水晶脚踝 / 一块罕见的骨头 /  
伤停记录单并不长 / 心脏引发的一场虚惊

第二章 心理

漂泊的灵魂 / 口音泄露了他的出身 / 岛民的思乡情是种风险？ /

压力山大：闪电般由男孩儿成长为男人 / 来自阿尔加维的“兄弟” /

惊艳表现帮他提前一年去曼联 / 身上每个毛孔都洋溢着自信 / 一位名叫“儿子”的父亲 / 弗格森的点金妙手 / 在皇马才成了（准）成品

自信

说话从不绕圈子 / 是自信还是夸夸其谈？ / 穆里尼奥：自负C罗的驯兽师 /  
私人心理医生

锲而不舍

惩前毖后的处罚 / 不能忽略的多洛雷斯 / 母爱无边 / 不只是奶奶，她才是真正的妈妈 /  
无处不在的迪尼斯 / 鲁尼事件：敏感话题 / 梅西挡在路中央 / “司令官”的还击

超强争胜心

对失败零容忍 / 输不起

雄心壮志

赢者心态 / 可以做任何一位运动员的榜样

领袖气质

暴力抢劫 / 天然领袖

平衡

安静的家 / 水疗 / 安静、寡言和洞察力 / 霸气的签名 / 在试管中

第三章 敬业

选择踢球 / 健身房加练 / 从脖子往上的与众不同 / 赞扬来自四面八方 / 额外付出 /

巴尔德贝巴斯里的天堂 / 私人理疗师 / 神圣的睡眠时间 / 好胃口 / 积极休假 / 经济独立 /

慷慨与感恩

第四章 技术

耐心排队等候 / 比菲戈和尤西比奥更好？ / 乒乓球可以解释一切

盘带

过掉巨人范尼斯特鲁伊 / 街头学校：身体协调得到最高分 /

在宿舍和走廊里琢磨出来的过人技术 / 左脚不行？ / 气急败坏的主教练 /

寻找合适的猎物 / 肢体语言强化课 / 超宽视野

临门一脚

怎样才能进球？

远射

远射的数学公式 / 不反复练习就不会有进步 / 不断提高的专门技能

头球

就连在黑暗中也行 / 新近的爱

战术素养

第五章 时尚品位

瘦高的丑小孩儿 / 头发桀骜不驯？ / 强健体魄在曼联铸就 /

练腹肌是从弗兰那里获得灵感 / 肌肉粉：迷恋肌肉男 / 以牙还牙 / 绿茵T台秀 /

餐馆、电视剧和属于自己的歌曲

酷酷的眼镜 / 爱美之心有助于提高竞技水平

译后记

· · · · · (收起)

[C罗：进球机器的秘密](#) [下载链接1](#)

## 标签

克里斯蒂亚诺·罗纳尔多

足球

传记

体育

西班牙

喜欢读的书

2017

體育

评论

他会发光，他是冠军，他是世界第一的球员，然而他也有不为人知的一面，曾经的马德拉小岛上的少年，靠自己的努力，一步一步向前迈进，无论是身体、心理、足球道德还是技术和时尚品味，无一不是世界一流，C罗是现象级的球员，也是最努力的一个。

C罗之所以成为C罗，因为他叫C罗。

C罗就是前无古人几乎后无来者的存在

嗯，體育科學和人體解剖

如何训练+心理调节+敬业精神+技术成长+时尚自信。作者有独特的凑字数方法，BMI谁搞出来的也能扯一段，各种运动类比，各类人员花式夸罗。有点想看提了n次的纪录片。

写的很好，不愧是记者写的书，阐述了C罗的方方面面，不得不钦佩这个明星。他的从不满足现状，烟酒不沾，疯狂的锻炼精神值得每个人的学习。天赋+血汗浇灌才有像样的成就。

书的内容远远不够概括他的神奇

C罗获生涯第700球，在现代足球简直就是壮举，因为普斯卡十那个年代防守不严，简直是再火三年

我永远喜欢克里斯蒂亚诺罗纳尔多。

没有看完。。但是很励志。。然而书里面太多的褒，即便是贬也是为了褒。。就觉得没有太多意思了。。不过作为一本励志书还是不错的。。愿C罗早日找回状态咯这本书还是可以用来珍藏一下的。。毕竟是男神

是因为喜欢我罗来的‘偶尔有一天，我也会感到有一点儿疲惫。可是，找借口不去训练，这样的事我从没做过，今后也绝不会干。如果有一天，从床上起来，我觉得没有力气再去训练了，那就到了我告别的时刻。我会说：“好吧，到了收拾好球鞋的结束你的职业生涯的时候了。”如果没有动力，没有进取心，最好的做法就是结束一切’

永远不要停下进取的心！

[C罗：进球机器的秘密](#) [下载链接1](#)

## 书评

这部由马卡报资深体育记者撰写的c罗研究报告，简直是可以当教材来看，从远射的数学公式，到c罗告诉他如何从乒乓球获得任意球灵感，c罗的自律，好胜心，从外部学习的能力都远胜于其他球员，C罗收获职业生涯700球一点不奇怪，传奇还在继续。再火几年？内容简...

与其说《C罗：进球机器的秘密》是一部球星自传，不如说是一部励志读本，因为这本书告诉了我们一个未知的C罗。每个人的人生都不是一帆风顺的，也必然会遇到这样或那样的困难，但是当遇到困难的时候，如何去面对，这本书用事实向我们诠释除了答案。C罗的荣誉是可知的，今年帮皇...

[C罗：进球机器的秘密 下载链接1](#)