

高强度爆发式快速伸缩复合训练（第2版）



[高强度爆发式快速伸缩复合训练（第2版）_下载链接1](#)

著者:[美]詹姆斯·拉德克里夫

出版者:人民邮电出版社

出版时间:2018-9

装帧:平装

isbn:9787115485175

快速伸缩复合训练能够帮助任何专项、任何水平的运动员提升力量、爆发力、速度等方面的身体素质。《高强度爆发式快速伸缩复合训练（D2版）》为运动员、教练和体能训练师提供关于高强度爆发式快速伸缩复合训练的系统、科学的指导，包括快速伸缩复合训练的原则、运动爆发力的激活过程、爆发力训练的方法和器材、爆发力的评估以及快速伸缩复合训练的动作练习和训练方案。通过专业演示和分步详解，《高强度爆发式快速伸缩复合训练（D2版）》介绍了发展上半身、核心和下半身爆发力的79个快速伸

缩复合练习，同时还提供了足球、篮球、田径等21个运动项目的快速伸缩复合训练方案以及快速伸缩复合训练方案的设计原则，运动员可以直接跟练或调整已有计划。《高强度爆发式快速伸缩复合训练（D2版）》能够帮助运动员获得竞争优势，将运动员在赛场上的运动表现提升到全新的级别。

作者介绍:

詹姆斯·拉德克里夫（James Radcliffe）他对俄勒冈州学生运动员的突出表现做出了主要贡献。在担任学校体能训练总教练的第三个十年里，他不仅在设计俄勒冈大学公鸭橄榄球队的年度训练日程方面扮演着重要的角色，同时也能在他与奥运会及世界金牌得主的合作中帮助运动员提高运动水平。在其大部分职业生涯中，拉德克里夫一直从事橄榄球、篮球、田径、棒球和排球运动员的执教工作。他通过力量训练（传统重量训练）系统及举重训练系统来提高学生运动员的水平。拉德克里夫长期活跃在此领域的国家级机构。他获得了美国举重（USA Weightlifting）、高校体能教练协会（CSCCA）和美国国家体能协会（NSCA）所授予的证书。此外，他还撰写书籍，在专业期刊发表大量文章，同时还制作了关于快速伸缩复合训练的视频。

罗伯特·C. 法伦蒂诺斯（Robert C. Farentinos）他是一名专业健身教练，并且是一名终生运动员。他参加过举重、越野滑雪和划船比赛，并且获得过这三项运动的全国冠军以及大师锦标赛冠军。法伦蒂诺斯拥有科罗拉多大学生物学博士学位，而且还在很多学校担任教授和研究员，其中包括科罗拉多大学、密歇根州大学、俄亥俄州立大学和约翰·霍普金大学等。20世纪80年代，法伦蒂诺斯拥有并管理在科罗拉多州的博尔德的一家健身中心，其被指定为美国滑雪队官方训练场地。在这家中心，他执教多项运动的奥运会运动员和专业运动员。这些运动项目包括自行车运动、跑步、铁人三项、越野和高山滑雪、举重、爬山和登山等。在此期间，他还与科罗拉多斯普林斯的美国奥运会训练中心的运动员和教练们共事。

目录: 练习目录 v

在线视频访问说明 viii

前言 ix

序言 x

致谢 xii

第1部分 快速伸缩复合训练

第1章 高水平运动表现所需的爆发力条件 3

第2章 运动爆发力的激活过程 17

第3章 爆发力训练的方法和器材 25

第4章 爆发力的评估 41

第2部分 快速伸缩复合练习

第5章 上半身爆发力发展 63

第6章 核心爆发力发展 87

第7章 下半身爆发力发展 101

第3部分 快速伸缩复合训练方案

第8章 复合训练 151

第9章 运动项目针对性训练 159

第10章 赛季爆发力维持 187

关于作者与译者 195

• • • • • [\(收起\)](#)

[高强度爆发式快速伸缩复合训练（第2版）_下载链接1](#)

标签

运动健身

akb

Psych

2018

评论

[高强度爆发式快速伸缩复合训练（第2版）_下载链接1](#)

书评

[高强度爆发式快速伸缩复合训练（第2版）_下载链接1](#)