

澳大利亚顶级健身教练

激发你的速度潜质
提升你的运动速度

速度制胜

达到运动巅峰的100个速度训练

【澳】保罗·柯林斯 (Paul Collins) 著 刘建桥 赵超越 译

六步提速训练法

准备、热身、训练、放松、恢复、保持

100个速度训练

第一步启速和敏捷性训练、反应训练、专项奔跑训练、小栏架训练、绳梯训练、直线跳跃训练、健身实心球力量训练、增强式训练、全方位速度训练、阻力跑和超速跑训练等 **超细教全图解!**

 中国工信出版集团

 人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

速度制胜

达到运动巅峰的100个速度训练

【澳】保罗·柯林斯（Paul Collins）著 刘建桥 赵超越 译

人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

速度制胜：达到运动巅峰的100个速度训练 / (澳)
保罗·柯林斯 (Paul Collins) 著；刘建桥，赵超越译
— 北京：人民邮电出版社，2017.2
ISBN 978-7-115-44604-6

I. ①速… II. ①保… ②刘… ③赵… III. ①运动速度(体育)—运动训练 IV. ①G819

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第003649号

版权声明

Original Title: Speed for Sport
Aachen: Meyer & Meyer Verlag 2009

免责声明

作者和出版商都已尽可能确保本书技术上的准确性以及合理性，并特别声明，不会承担由于使用本出版物中的材料而遭受的任何损伤所直接或间接产生的与个人或团体相关的一切责任、损失或风险。

内 容 提 要

在各项体育运动中，运动速度都是运动员与教练员特别重视的训练内容之一。运动员在竞技比赛中以巅峰的运动状态一举制胜，离不开运动速度、运动敏捷性等因素的辅助。本书精选了100个达到运动巅峰的速度训练，通过本书的速度和技巧练习，你将学会如何训练自己的身体，锻炼快肌纤维，从而最大限度激发你的速度潜质。同时，本书为教练员、运动员以及体育爱好者提供了完备的训练方案，是不可多得的提升运动速度潜力的实用指南。

-
- ◆ 著 [澳] 保罗·柯林斯 (Paul Collins)
译 刘建桥 赵超越
责任编辑 寇佳音
责任印制 周昇亮
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京缤索印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本：700×1000 1/16
印张：13 2017年2月第1版
字数：208千字 2017年2月北京第1次印刷
著作权合同登记号 图字：01-2016-0753号
-

定价：68.00元

读者服务热线：(010)81055296 印装质量热线：(010)81055316

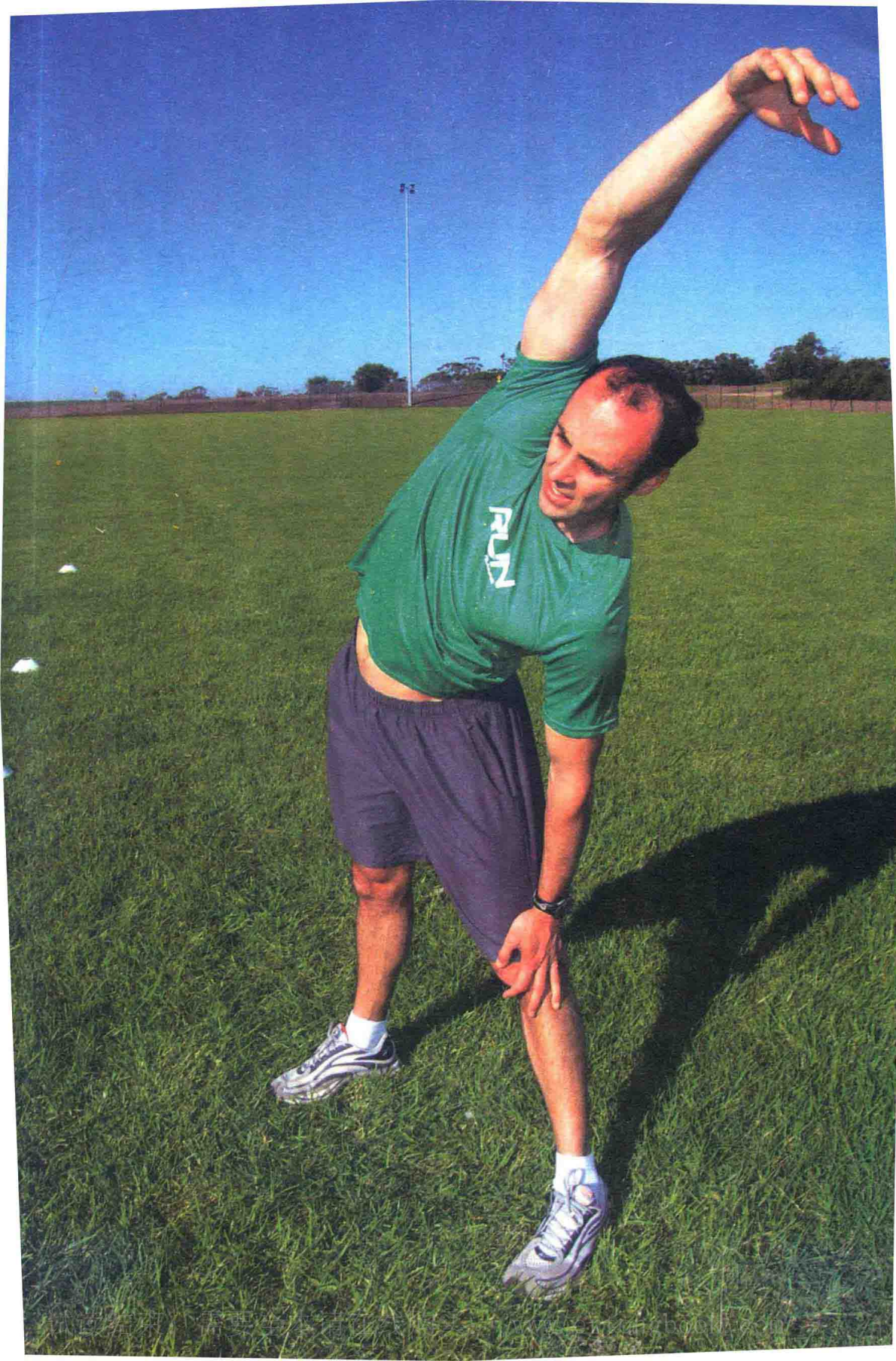
反盗版热线：(010)81055315

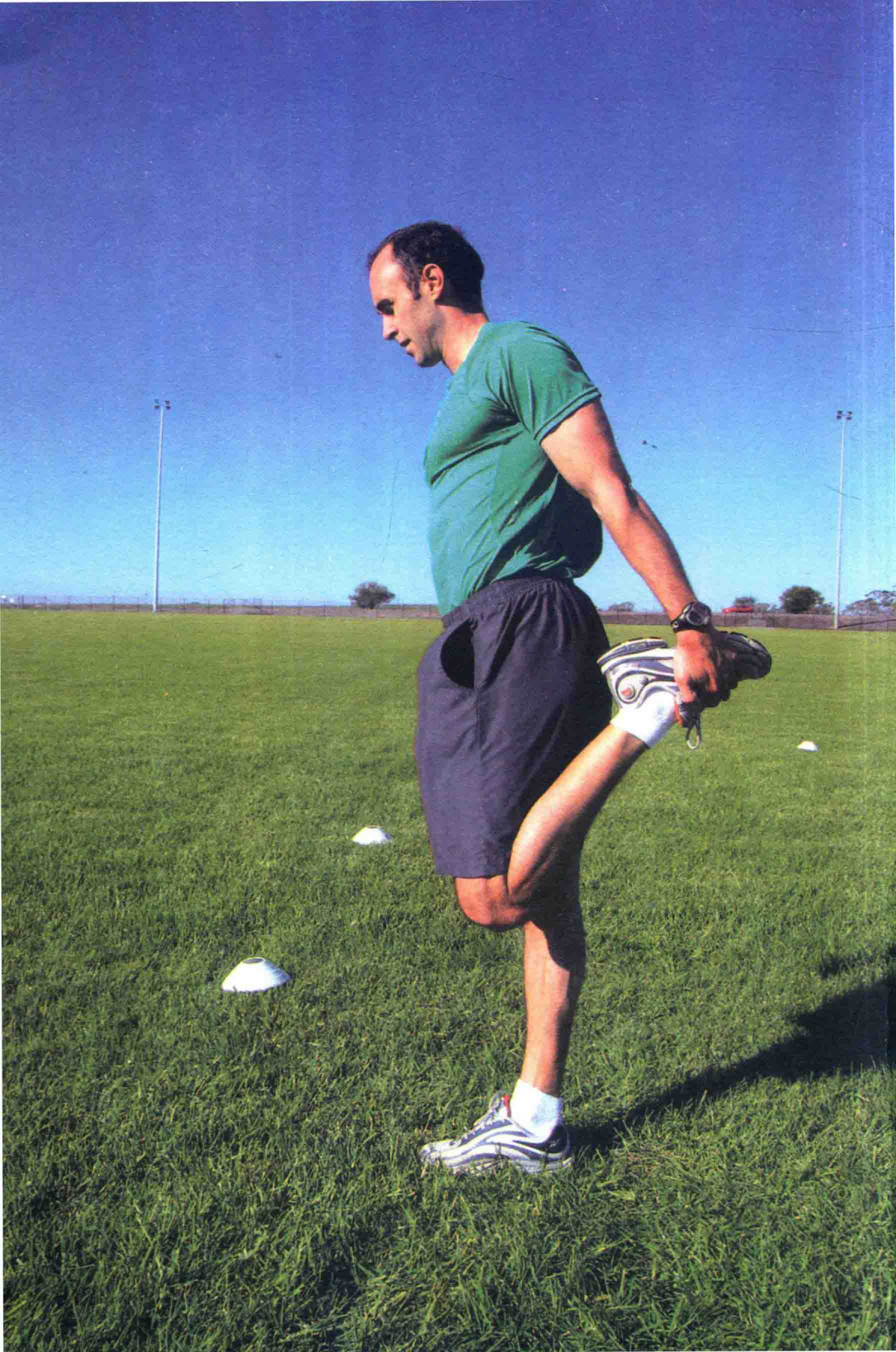
广告经营许可证：京东工商广字第8052号

目录

寄语	6
作者介绍	8
第一章 引言	10
第二章 步骤一：准备活动	26
第三章 步骤二：热身运动	40
第四章 步骤三：主要训练活动	67
第五章 反应训练 (RD)	80
第六章 专项奔跑训练 (SRD)	89
第七章 小栏架训练 (MHD)	97
第八章 绳梯训练 (SL)	110
第九章 直线跳跃训练 (LH)	126
第十章 健身实心球力量训练 (MBPD)	133
第十一章 增强式训练 (PD)	140
第十二章 全方位速度训练 (MDST)	146
第十三章 阻力跑 (RR) 和超速跑 (OT) 训练	149
第十四章 各项速度训练时间	155
第十五章 测试——速度、敏捷性、力量	159
第十六章 步骤四：放松	169
第十七章 步骤五：恢复	176
第十八章 步骤六：保持	181
索引	206
教练团队	208







速度制胜

达到运动巅峰的100个速度训练

【澳】保罗·柯林斯 (Paul Collins) 著 刘建桥 赵超越 译

人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

速度制胜：达到运动巅峰的100个速度训练 / (澳)
保罗·柯林斯 (Paul Collins) 著；刘建桥，赵超越译
— 北京：人民邮电出版社，2017.2
ISBN 978-7-115-44604-6

I. ①速… II. ①保… ②刘… ③赵… III. ①运动速度(体育)—运动训练 IV. ①G819

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第003649号

版权声明

Original Title: Speed for Sport
Aachen: Meyer & Meyer Verlag 2009

免责声明

作者和出版商都已尽可能确保本书技术上的准确性以及合理性，并特别声明，不会承担由于使用本出版物中的材料而遭受的任何损伤所直接或间接产生的与个人或团体相关的一切责任、损失或风险。

内 容 提 要

在各项体育运动中，运动速度都是运动员与教练员特别重视的训练内容之一。运动员在竞技比赛中以巅峰的运动状态一举制胜，离不开运动速度、运动敏捷性等因素的辅助。本书精选了100个达到运动巅峰的速度训练，通过本书的速度和技巧练习，你将学会如何训练自己的身体，锻炼快肌纤维，从而最大限度激发你的速度潜质。同时，本书为教练员、运动员以及体育爱好者提供了完备的训练方案，是不可多得提升运动速度潜力的实用指南。

-
- ◆ 著 [澳] 保罗·柯林斯 (Paul Collins)
译 刘建桥 赵超越
责任编辑 寇佳音
责任印制 周昇亮
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京缤索印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本：700×1000 1/16
印张：13 2017年2月第1版
字数：208千字 2017年2月北京第1次印刷
著作权合同登记号 图字：01-2016-0753号
-

定价：68.00元

读者服务热线：(010)81055296 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京东工商广字第8052号

目录

寄语	6
作者介绍	8
第一章 引言	10
第二章 步骤一：准备活动	26
第三章 步骤二：热身运动	40
第四章 步骤三：主要训练活动	67
第五章 反应训练 (RD)	80
第六章 专项奔跑训练 (SRD)	89
第七章 小栏架训练 (MHD)	97
第八章 绳梯训练 (SL)	110
第九章 直线跳跃训练 (LH)	126
第十章 健身实心球力量训练 (MBPD)	133
第十一章 增强式训练 (PD)	140
第十二章 全方位速度训练 (MDST)	146
第十三章 阻力跑 (RR) 和超速跑 (OT) 训练	149
第十四章 各项速度训练时间	155
第十五章 测试——速度、敏捷性、力量	159
第十六章 步骤四：放松	169
第十七章 步骤五：恢复	176
第十八章 步骤六：保持	181
索引	206
教练团队	208





寄语

在体育比赛中，比对手快零点几秒能为你带来巨大优势，很多情况下，甚至能够决定比赛的胜负。一些运动员确实在速度上天赋极佳，或快肌比例高于常人，因此爆发力强，跑得更快。然而，每个人的肌肉分布都包含一定比例的快慢肌，快肌纤维提供爆发力，慢肌纤维提供耐力，让我们能够进行更加持久的运动。

为了最大限度激发我们的速度潜质，我发明了“六步提速训练法”。一个完整的训练周期内，按步骤执行训练计划，保证运动员能够在一次训练时段内完成。通过本书的速度和技巧练习，你将学会如何训练自己的身体，锻炼快肌纤维，从而最大限度激发你的速度潜质。更重要的是，学会这六个步骤的速度训练，你的健康水平将得到提升，同时拥有闪电般的速度。

六个步骤包括：

- 步骤一：准备活动
- 步骤二：合理热身（包括主动柔韧性训练）
- 步骤三：速度训练、技巧训练和间歇（包括纯速度训练和器械辅助的灵活性训练）
- 步骤四：有效放松和肌肉拉伸
- 步骤五：恢复阶段（包括独创的“脊椎减压放松法”）
- 步骤六：后续稳定性训练，更有效管理身体，一年中持续进行身体测试

虽然提升速度需要进行快速训练，但是为了合理而全面地激发速度潜能，需要“六步提速训练法”在不同阶段提供不同的支持。通过加深对自己身体的了解和认知，结合速度、柔韧性、反应与敏捷度训练和恢复训练，你会一步步走向成功。如同跑步

一样，速度训练也是一种习得技能，其基本要素也可以通过教学传授加以优化。

本书旨在将跑步技巧分解，形成一套新的训练法，分别提升直线、侧向和多方向运动能力。这套训练法不仅可供初学者使用，对高等级运动员也大有裨益。定期根据“六步提速训练法”进行训练，有助于打破旧习惯，培养新习惯。

适当的技巧训练和速度训练相结合，有助于增长力量，提高生物力学效率。身体越符合生物力学要求，奔跑的动作则越顺畅，随着体格更加精壮，奔跑的速度和效率将得到提升。效率越高，能量损耗越少，意味着你能以更快的速度进行更长距离的奔跑。

本书共有 100 余种训练方法，便于讲解和实践，其中包括独创的“跳圈绳梯练习”和“柯林斯训练法”，专注训练前 6 秒的爆发力；还包括全身力竭后的间歇放松，使身体超量恢复并投入后续的训练。无论你进行何种运动或体育活动，本书都能够提供所需实践信息，帮助各年龄组、各水平的运动员和教练员提升运动所需的速度、柔韧性、反应和敏捷度。

期待与你一同进步！

保罗·柯林斯
健身教练

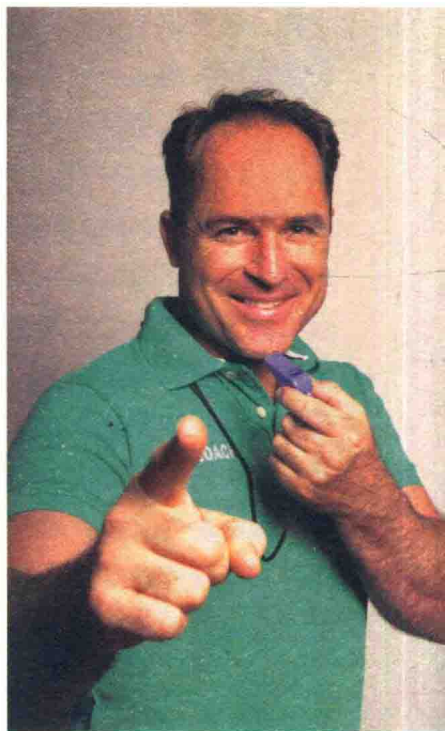


作者介绍

澳大利亚私人教练保罗·柯林斯是其健身教练品牌下健身产品、图书、DVD 以及教学训练系统的创始人——这些产品帮助人们健身、减肥、塑形、变得精神焕发。保罗从 14 岁起开始从事教练工作，曾经训练过各类体育项目的世界级运动员和运动队，从田径、壁球、英式橄榄球、高尔夫、足球、乒乓球，到澳大利亚空手道世界冠军队、充满男性气概的一级橄榄球联盟队伍，以及世界著名的澳大利亚奥运游泳队及残奥游泳队的队员。保罗自己也是优秀的运动员，曾经效力于高级橄榄球联盟并参加全国比赛，他还是一流的壁球手、全国空手道冠军、新南威尔士州田径大师锦标赛精英运动员。

保罗是澳大利亚声名卓著的“健身教练年度大奖”的获奖者，他的同事称他为“教练的教练”，因为他已经培养了数千名健身教练和私教，还经常出现在国际性的电视、电台和媒体上。在过去 10 年里，保罗加入了众多的国家级体育运动机构，包括澳大利亚田径教练协会、澳大利亚游泳教练和教师协会、澳大利亚英式橄榄球联盟、澳大利亚空手道联盟、澳大利亚健身产业协会。他还频繁出差，为那些关注员工的公司提供关于员工健康和福利的一系列寓教于乐的培训课程。

保罗拥有澳大利亚大学体育专业的体育学士学位，是澳大利亚运动委员会认证的体能教练、澳大利亚举重联盟奥运举重俱乐



部的力量教练。作为“健美澳大利亚”机构的认证私教，保罗已经工作了20多年，最初他是一位优秀的运动员，之后则长期从事教练和辅导工作，帮助各年龄层次和各种能力水平的运动员释放出他们的最大潜能。

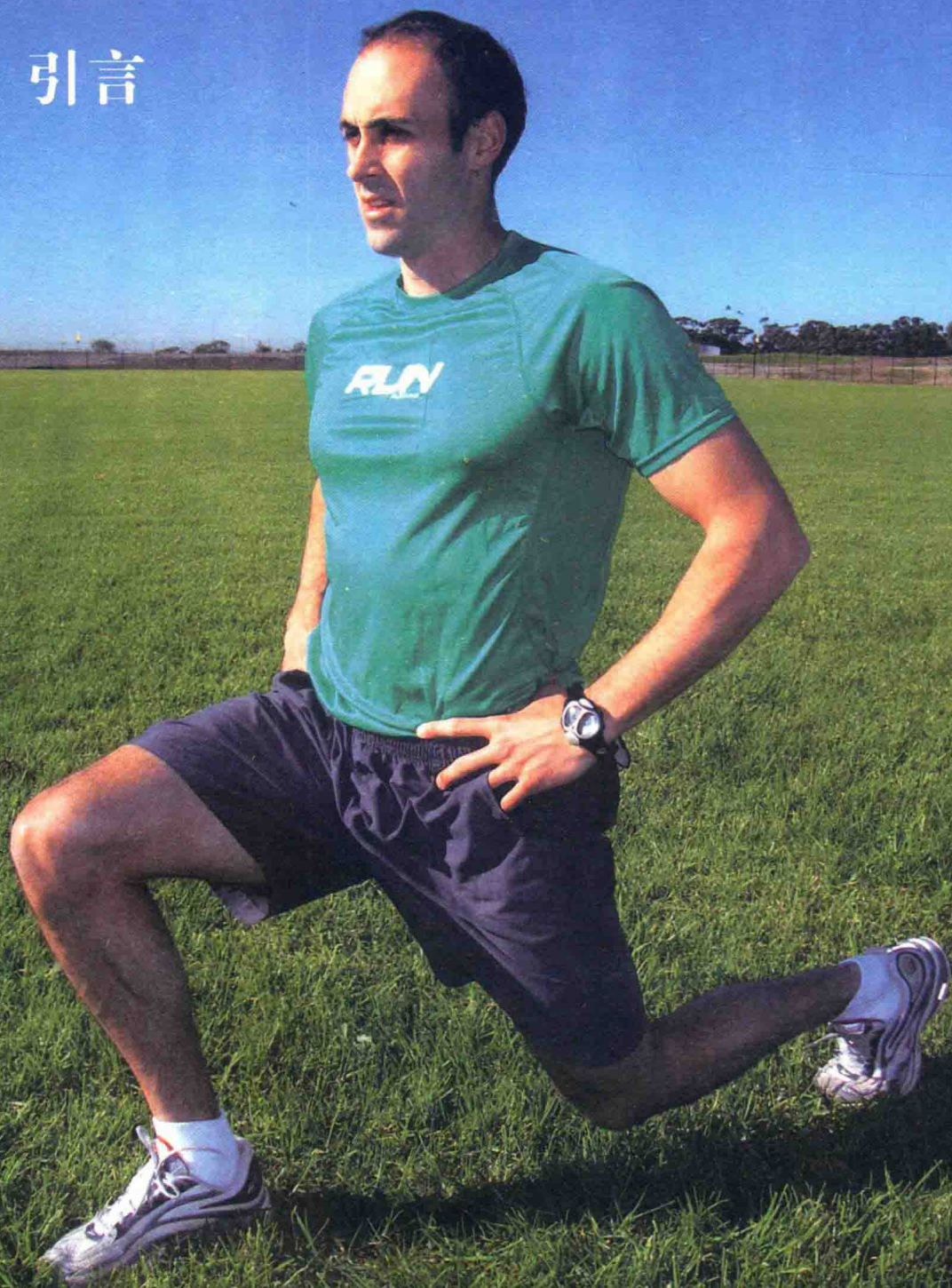
业余时间，保罗喜欢在田径场上比赛、旅游、品尝美食以及看电影。他定居在澳大利亚悉尼的曼利海滩。

有关更多详细信息请访问网站：www.thebodycoach.com



第一章

引言



引言

想在各项运动中取得成功，速度是至关重要的因素。“速度”一词是指四肢（例如短跑选手的腿部和拳击运动员的手臂）活动的敏捷度。因此，本书将重点放在培养平面上的多方向奔跑速度——向前跑、横向跑、斜向跑、变向跑、转身跑和倒退跑。同时，本书还侧重训练第一步启动能力、加速能力和反应速度，保证你在比赛开始就快人一步。

提升运动速度，先要回归到基本运动原理。在训练中，我们会用到若干基础原理，并在后续训练中勤加练习，“柯林斯训练法”和“六步提速训练法”对此均有涉及。

随着身体状态和奔跑技能的提升，身体的生物力学效率，包括肌群间协同作用、肌肉纤维和中枢神经系统均会得到改善，使身体能量输出率更高，激烈运动后恢复得更快。因此，如同你练习运动技术一样，你需要练习这些关乎速度、柔韧性、反应和敏捷度的技巧。本课程的目标是让你掌握这些提升运动速度的训练。

打好基础

向前、向侧面、多角度、向后等多方向快速移动的能力，关乎你能够以多快的速度启动、急停，同时保持重心稳定，并维持良好肌肉状态、身体意识和身体平衡。为此，首先要具备稳健的核心力量和良好的身体素质。在此基础上，才能培养最佳的身体支撑结构。很多情况下，运动员虽已具备良好的基础，但仍需要通过测试和评估发现弱项，进行针对性训练，才能使运动速度有所提升。





速度类型

在团体项目中，运动员极少会进行直线跑或全速跑。将百米运动员与专业的足球、橄榄球和网球运动员相比，你会注意到跑动方向的差异，每种运动对此要求各不相同。因此，谈到跑动速度，先要说明两个概念。

第一，直线速度（例如百米冲刺）要求身体重心高、步频快、步幅适中，才能在直线跑出高速。第二，多方向速度，即跑动方向、脚下动作、灵敏度、加速、减速、躲闪和其他相似运动身体姿态时刻处在变化当中。这通常要求身体重心降得更低。因此，运用多种训练方式和器械，结合多种速度训练法，进行多方向奔跑练习，身体核心平衡能力和协调性将得到提升，才能针对不同运动训练出不同的速度能力。

从运动需求而言，如果你只是想跑百米，训练内容跟团体项目的运动员会稍有差异。团体项目运动员既要练习直线速度，也要练习多方向奔跑速度，还有很多其他类型课程也涵盖在内。

提升运动速度

运动速度的提升，包括提升正确运动单位路径的效率和爆发力，进而增强肌肉力量。这一复杂的肌肉募集反应和肌肉协同运动包含一个运动学习过程，这一过程必须在高速中进行，才能培养正确的运动模式。在每一条肌肉中，包含数百个运动单位，根据运动类型、运动强度和持续性的不同需要，激活不同部位肌肉进行收缩运动。

如果运动单位成功激活，就会产生更强的力量，进而产生更快的速度。规律的间距跑训练和良好的身体管理锻炼能够为此打好基础，增强运动单位间的连接，爆发更强的力量。

随着训练深入，我们经常会发现有些信息和以往我们所知有些出入，反之亦然。这是因为适合某一运动员的训练方法不一定适合其他运动员。训练课程、核心力量要求、恢复时间等都可能有所不同。所以，作为“柯林斯训练法”的一部分，我将引入“六步提速训练法”，无论是单人项目还是团体项目，这一训练法对全面提升运动速度至关重要。

核心力量

想要提升运动速度和竞技表现，核心力量的作用非常关键。身体核心肌肉群是进行一切动作的基础。腹部核心区域的肌肉有助于稳定脊椎，为肢体快速移动提供稳定支持。肩胛带和手臂为上肢动作提供力量和支持。臀部、膝关节和脚踝的肌肉使下肢动作更敏捷。

随着核心力量的提升，上下肢之间的肌肉系统作用和运动效率将会增强。身体神经肌肉系统开始像一个单位一样运转，身体运转效率得到提升，越是如此，速度训练的功效越明显。通过静态训练或比赛，运动员维持核心力量的能力得到锻炼，这将有助于速度的提高。

本质上，所有运动员每周都要进行核心力量训练，为所有动作提供必要的基础支持。这包括运用自身体重和适当的训练设备锻炼下列肌群：

注意：所有核心力量锻炼同时可以作为检验力量和技巧是否提升的标准。更多的锻炼方式见健身教练系列图书——*Core-Strength* 与 *Awesome Abs*。

