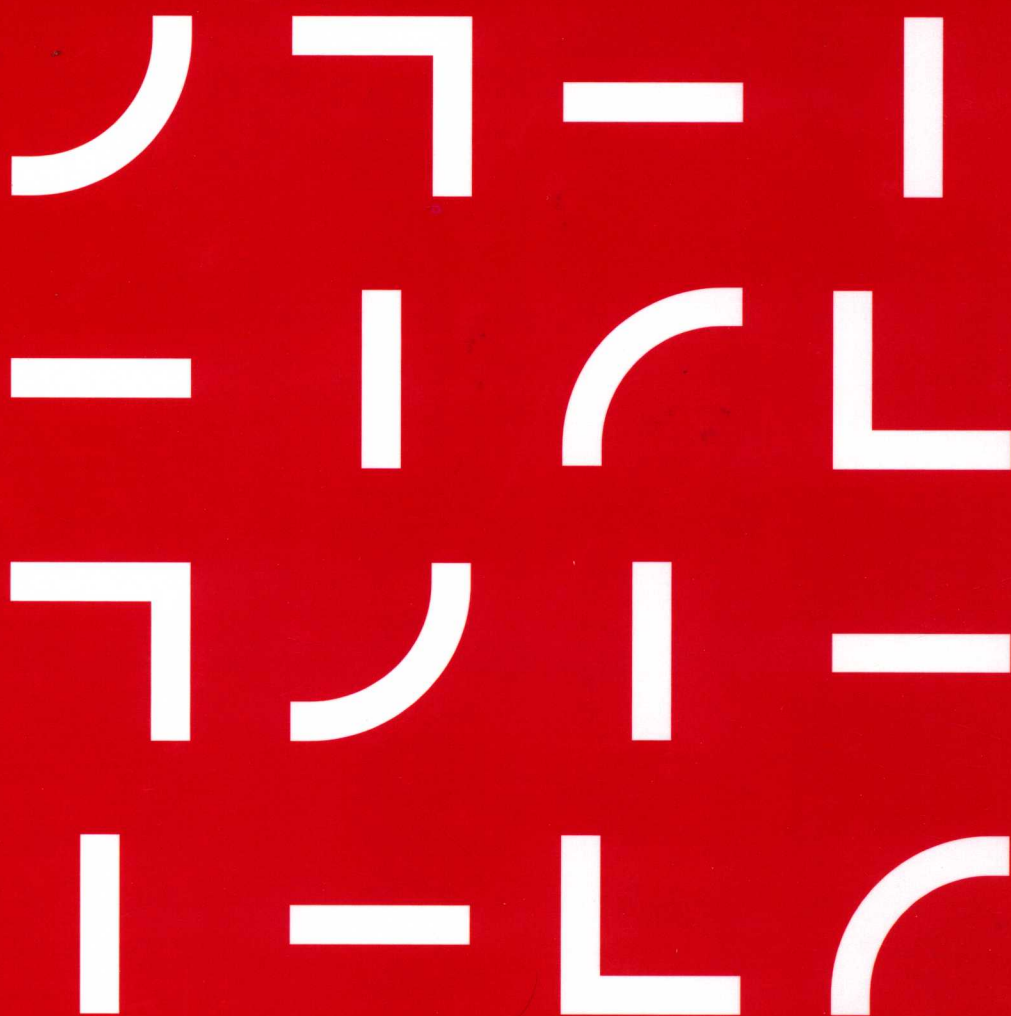


自由风格训练

4 个基本动作优化运动和生活表现

[美]卡尔·保利 (Carl Paoli) 安东尼·谢邦狄 (Anthony Sherbondy) 著 王雄 译



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

自由风格训练

4 个基本动作优化运动和生活表现

[美]卡尔·保利 (Carl Paoli) 安东尼·谢邦狄 (Anthony Sherbondy) 著 王雄 译

人 民 邮 电 出 版 社
北 京

图书在版编目 (C I P) 数据

自由风格训练 : 4个基本动作优化运动和生活表现 /
(美) 卡尔·保利 (Carl Paoli), (美) 安东尼·谢邦狄
(Anthony Sherbondy) 著; 王雄译. — 北京: 人民邮
电出版社, 2019. 1
ISBN 978-7-115-49519-8

I. ①自… II. ①卡… ②安… ③王… III. ①运动训
练 IV. ①G808.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第228265号

版权声明

Simplified Chinese Translation copyright © 2018 by Posts & Telecom Press

Free+Style: Maximize Sport and Life Performance with Four Basic Movements

Original English Language edition Copyright ©2014 Carl Paoli and Anthony Sherbondy

All Rights Reserved.

Published by arrangement with the original publisher, Victory Belt Publishing, Inc. c/o Simon & Schuster, Inc.

免责声明

本书内容旨在为大众提供有用的信息。所有材料(包括文本、图形和图像)仅供参考,不能用于对特定疾病或症状的医疗诊断、建议或治疗。所有读者在针对任何一般性或特定的健康问题开始某项锻炼之前,均应向专业的医疗保健机构或医生进行咨询。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,且并不特别推崇任何治疗方法、方案、建议或本书中的其他信息,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

本书是卡尔·保利对15余年的体操运动员经历和10余年的执教经历的总结之作,从升级动作的独特视角,提出了一种化繁为简的运动表现提升训练新思路。

本书首先介绍了自由风格训练的理论基础,解释了通过升级动作改善人体运动表现的训练原理。接着,本书采用分步图解的方式,对手枪式、倒立俯卧撑、双臂臂和波比——四个自由风格训练的基本动作及其进阶动作的执行步骤、技术要点和作用进行了全面介绍。同时,本书讲解了自由风格训练计划的制订方法,提供了针对不同锻炼水平的人群的训练计划案例。不论是希望改善运动和生活表现的普通人,还是期望发展高难度动作或运动技能的健身及运动爱好者,都可从本书中受益。

◆ 著 [美] 卡尔·保利 (Carl Paoli)
安东尼·谢邦狄 (Anthony Sherbondy)

译 王 雄

责任编辑 刘 蕊

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>
北京印匠彩色印刷有限公司印刷

◆ 开本: 690×970 1/16

印张: 27.5

字数: 601千字

2019年1月第1版

2019年1月北京第1次印刷

著作权合同登记号 图字: 01-2017-3626号

定价: 168.00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: 京东工商广登字 20170147号

作者序	5
译者序	7
推荐序	9
引言	13
回到本源	14
卡尔教练	16
什么是自由风格训练	18
自由风格的4个关键要素	20
使用指南	25
我们都深受周围人的影响	27
第1部分 自由风格连接	28
01 观察	31
姿势	32
动作	40
目的	52
02 移动能力	54
动作控制	59
动作力量和技能	68
技能转移	71
03 进阶	74
进阶类型	78
进阶原则	80
进阶方法	96
进阶小结	105
第2部分 自由风格四式	106
04 手枪式	111
深蹲	113
弓步	127

目录

手枪式	135
滚动手枪式	149
05 倒立俯卧撑	163
俯卧撑	165
倒立俯卧撑	179
摆动式倒立俯卧撑	197
全运动范围倒立俯卧撑	207
06 双立臂	229
摆动式引体向上	231
摆动式臂屈伸	251
双立臂	259
摆动式双立臂	265
07 波比	279
土耳其起立	281
波比	287
第3部分 自由风格的应用	310
08 辅助练习	313
挑战基本的形态	314
力量的绝技	326
基本的翻滚	354
辅助练习	368
09 编制计划	381
编制计划的原则	384
编制计划示例	394

10 生活方式	410	安妮·索斯多尔	
内森·赫尔明		(Annie Thorisdottir)	425
(Nathan Helming)	413	鲁斯蒂·“碎骨机”·马利诺斯基	
罗格·斯瑞特 (RoxRite)	415	(Rusty “Bone Crusher” Malinoski)	
马克·莫西塞特			427
(Marc Morisset)	416	克里斯·“斯图蒂”·斯图腾堡	
曼努埃尔·卡瓦略		(Chris “Stouty” Stoutenburg)	
(Manuel Carballo)	419		428
黛安·傅 (Diane Fu)	421		
乔恩·奥尔森 (Jon Olsson)		薪火相传	431
	422	术语表	433
		致谢	436

自由风格训练

4 个基本动作优化运动和生活表现

[美]卡尔·保利 (Carl Paoli) 安东尼·谢邦狄 (Anthony Sherbondy) 著 王雄 译

人 民 邮 电 出 版 社
北 京

图书在版编目 (C I P) 数据

自由风格训练 : 4个基本动作优化运动和生活表现 /
(美) 卡尔·保利 (Carl Paoli), (美) 安东尼·谢邦狄
(Anthony Sherbondy) 著; 王雄译. — 北京: 人民邮
电出版社, 2019. 1
ISBN 978-7-115-49519-8

I. ①自… II. ①卡… ②安… ③王… III. ①运动训
练 IV. ①G808.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第228265号

版权声明

Simplified Chinese Translation copyright © 2018 by Posts & Telecom Press

Free+Style: Maximize Sport and Life Performance with Four Basic Movements

Original English Language edition Copyright ©2014 Carl Paoli and Anthony Sherbondy

All Rights Reserved.

Published by arrangement with the original publisher, Victory Belt Publishing, Inc. c/o Simon & Schuster, Inc.

免责声明

本书内容旨在为大众提供有用的信息。所有材料 (包括文本、图形和图像) 仅供参考, 不能用于对特定疾病或症状的医疗诊断、建议或治疗。所有读者在针对任何一般性或特定的健康问题开始某项锻炼之前, 均应向专业的医疗保健机构或医生进行咨询。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, 且并不特别推崇任何治疗方法、方案、建议或本书中的其他信息, 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

本书是卡尔·保利对 15 余年的体操运动员经历和 10 余年的执教经历的总结之作, 从升级动作的独特视角, 提出了一种化繁为简的运动表现提升训练新思路。

本书首先介绍了自由风格训练的理论基础, 解释了通过升级动作改善人体运动表现的训练原理。接着, 本书采用分步图解的方式, 对手枪式、倒立俯卧撑、双臂臂和波比——四个自由风格训练的基本动作及其进阶动作的执行步骤、技术要点和作用进行了全面介绍。同时, 本书讲解了自由风格训练计划的制订方法, 提供了针对不同锻炼水平的人群的训练计划案例。不论是希望改善运动和生活表现的普通人, 还是期望发展高难度动作或运动技能的健身及运动爱好者, 都可从本书中受益。

◆ 著 [美] 卡尔·保利 (Carl Paoli)
安东尼·谢邦狄 (Anthony Sherbondy)

译 王 雄
责任编辑 刘 蕊
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>
北京印匠彩色印刷有限公司印刷

◆ 开本: 690×970 1/16
印张: 27.5 2019 年 1 月第 1 版
字数: 601 千字 2019 年 1 月北京第 1 次印刷

著作权合同登记号 图字: 01-2017-3626 号

定价: 168.00 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: 京东工商广登字 20170147 号

作者序	5
译者序	7
推荐序	9
引言	13
回到本源	14
卡尔教练	16
什么是自由风格训练	18
自由风格的4个关键要素	20
使用指南	25
我们都深受周围人的影响	27
第1部分 自由风格连接	28
01 观察	31
姿势	32
动作	40
目的	52
02 移动能力	54
动作控制	59
动作力量和技能	68
技能转移	71
03 进阶	74
进阶类型	78
进阶原则	80
进阶方法	96
进阶小结	105
第2部分 自由风格四式	106
04 手枪式	111
深蹲	113
弓步	127

目录

手枪式	135
滚动手枪式	149
05 倒立俯卧撑	163
俯卧撑	165
倒立俯卧撑	179
摆动式倒立俯卧撑	197
全运动范围倒立俯卧撑	207
06 双立臂	229
摆动式引体向上	231
摆动式臂屈伸	251
双立臂	259
摆动式双立臂	265
07 波比	279
土耳其起立	281
波比	287
第3部分 自由风格的应用	310
08 辅助练习	313
挑战基本的形态	314
力量的绝技	326
基本的翻滚	354
辅助练习	368
09 编制计划	381
编制计划的原则	384
编制计划示例	394

10 生活方式	410	安妮·索斯多尔	
内森·赫尔明		(Annie Thorisdottir)	425
(Nathan Helming)	413	鲁斯蒂·“碎骨机”·马利诺斯基	
罗格·斯瑞特 (RoxRite)	415	(Rusty “Bone Crusher” Malinoski)	
马克·莫西塞特			427
(Marc Morisset)	416	克里斯·“斯图蒂”·斯图腾堡	
曼努埃尔·卡瓦略		(Chris “Stouty” Stoutenburg)	
(Manuel Carballo)	419		428
黛安·傅 (Diane Fu)	421		
乔恩·奥尔森 (Jon Olsson)		薪火相传	431
	422	术语表	433
		致谢	436

Dear Chinese reader,

When I heard the news that Freestyle was being translated into Chinese I was overwhelmed with honor. The opportunity to connect with the Chinese sport, fitness, and health community through the philosophy of Freestyle and movement education is a dream come true. I was contacted by Mr. Jerry Wang in 2017 who mentioned he had found my book on one of his trips to the United States. Upon his return to China, Mr. Wang presented the book to Posts and Telecom Press (China). After reviewing the book they decided to move forward with acquiring the copyright to Freestyle and spent the following 8 months translating and revising the book so the Chinese reader could get a full grasp and understanding of the content.

My intent with Freestyle is to provide you with a fresh perspective for observing, describing, and progressing your human movement to meet your unique performance needs. My experience has proven over and over again that the knowledge acquired by becoming a student of one's body through a movement practice has the power to transcend physical health and be expressed in all aspects of our lives, if one can begin to treat human movement not only as a physical practice but rather as a universal language. A universal language that has the power to help us maximize our physical

亲爱的中国读者：

在听到这本书即将出版的消息时，我感到非常荣幸。对我来说，能有机会就自由风格的训练理念和运动教育与中国的体育界、健身界和健康界的专家进行交流，是梦想成真的一刻。2017年，王雄先生与我取得联系，并提到自己在一次美国之旅中发现了我写作的*Freestyle*。王雄先生回到中国后，向人民邮电出版社（中国）推荐了这本书。在对图书内容进行评阅之后，人民邮电出版社决定着手获得这本书的中文版权，并在获得版权后的8个月时间里对图书进行了翻译和审校，以便中国读者能够充分理解和掌握其内容。

我写作这本书的目的是帮助大家从全新视角来观察、描述和完善人体运动，以满足自己独特的运动表现需求。我的经验一次又一次地证明，如果人们开始不仅将人体运动视为一种身体练习，而是作为一种通用语言，那么通过运动实践成为身体的学生而获得的知识将超越身体健康的范畴，并在我们生活中的各个方面表现出来。这种通用语言有能力帮助我们最大限度地提高运动表现，同时在其过程中将我们所有人联系在一起。

我希望这本书可以作为一种每个人都能够获得的工具，帮助人们理解人体动作和运动表现，并且能够成为体育教育专家和学生之间的沟通桥梁。我相信，让所有人都能接受体育教育，并促进该领域专家之间的交流，将为我们提供一个坚实的基

performance while connecting us all at the same time in the process.

My goal with Freestyle is for it to serve as a tool for making the understanding of human movement and performance accessible to everyone, and serve as bridge to connect physical education experts and students alike. I believe that making physical education accessible to all and facilitating communication amongst the experts in the field will provide us all with a foundation for maximizing not only sport but also life.

I am excited for you to learn how the philosophy of Freestyle has made a positive impact in the way I move and live and how it can do the same for you!

Much Love, Thank you,
Carl Paoli



础——让我们不仅可以充分享受运动，还可以充分享受生活。

我很高兴你们可以了解自由风格的训练理念是如何对我的运动和生活方式产生积极影响的，以及它将如何对你产生同样的影响！

我爱你们，谢谢！
卡尔·保利



2017年我在美国一家书店闲逛，在运动图书专柜前看到了一本红色封皮的厚本大书，名字极其吸引眼球，*Freestyle*——自由风格。翻开一看，内容既不是街舞也不是饶舌，而是动作表现训练。

这本书的封面设计极具风格，内容更将我深深吸引住，在手上翻了很久，因为时间原因不得不离开时，我拍下了封面。回国后便推荐给了人民邮电出版社，并通过网络渠道联系到了作者卡尔·保利（Carl Paoli）。今年年初跟随国家游泳队徐国义教练组赴洛杉矶集训，本打算和Carl会面，因为任务太紧没有成行，遗憾错过了会面。通过电话和网络有过几次交谈，卡尔的谦虚、真诚和冷静，让我感受到了鬼才的感觉。

《自由风格训练：4个基本动作优化运动和生活表现》，这本书不仅仅是关于体操、CrossFit或者自重训练某一个领域，书的本质是呈现了一个全新的运动表现训练体系——自由风格训练体系。

书的内容分为3个部分。第1部分为“自由风格连接”，是他的理论基础，也是作者在总结自己前期运动生涯及后来十余年担任体操和健身教练的实践经验的基础上，解释他观察和描述动作的方法，解释如何对动作能力进行定义，并且提出了如何通过升级动作来改善人体运动表现的理论框架。简单来说，就是重新认识人体所有动作之间的联系，找到自己当前的能力区间和问题所在，确定自己想要达到的目标，最后通过确定进阶动作和训练计划来完成目

标。这个从认识到实现的过程，就是自由风格连接。

第2部分为“自由风格四式”——手枪式、倒立俯卧撑、双立臂和波比，卡尔认为这是为运动和生活中的所有动作构建蓝图时最有用的四大基本动作，并详细阐述了这四个基本动作的进阶过程。正如书中所说，精通基础技能，你就会成为最高级动作的专家。自由风格四式不同于囚徒六艺，四式的专业性、串联性和体系性更加完整，更加符合人体动作科学的进阶逻辑。

第3部分为“自由风格的应用”，介绍了关于使用动作的根本基础，以此来最大限度地完善人们在特定项目和生活中的运动表现，帮助练习者将通过自由风格四式培养的动作能力逐步应用到在运动和生活看到的许多其他动作上。在这一部分中，作者教了一些可帮助你练习自由风格四式的辅助练习，并帮助你弥补从自由风格四式到你自己的动作目标之间的差距。此外，这部分介绍了制订合理训练计划的理论和实践案例，告诉你如何在特定的时间范围内完成实现解锁具体动作的目标，如何设定进阶过程，以及如何在培养广泛的动作能力基础和针对具体目标的进步之间取得平衡。

这是一本关于动作技能的书。对于初学者来说，几乎任何一个计划都会奏效。只要练习动作和逐渐完成进阶，就会提高你各方面的动作能力。因为初学者当前的动作能力较低，不需要高度结构化或特定的计划。但到达一定水平后，瓶颈就开始出现，

对于普通健身者来说，可以快速提升力量或者心肺代谢水平，但对于动作技能的提升，很可能长期无法跨越。比如很多人练习一辈子也无法完成双力臂。而这本书，就是解锁高水平动作的终极秘籍。

这更是一本关于生活方式的书。在书中最后一章，作者将其命名为“生活方式”，分享了9名专业冠军或运动高手各自的运动训练经历和心得，他们来自帆船、极限运动、单板滑雪、体操、举重、CrossFit、越野摩托车、篮球等各个不同领域，这些运动达人各自的不同经历和共同的信念创造了更广泛的融合。从这些洋溢着无限生命活力的案例中，运动已成为他们所信奉的一种生活方式，这种方式不是你所做的某件事，而是你的生活实践，甚至上升到一种生活哲学。

在运动中不断突破自己——这种生活方式让人致力于不断练习、训练、探索，并专注于发展身心。卡尔提出，你周围的人与你的生活方式同样有价值，这些人不仅仅是队友、教练、医生或治疗师，他们会成为你的朋友、大家庭、最令人赞叹的支持团体，以及从未找到过的灵感来源。与全世界一起分享这种生活方式，也是作者撰

写本书的初衷之一。

感谢卡尔的倾心奉献，将其对运动的无比热爱和潜心钻研，凝结成这本大成之作。感谢安东尼·谢邦狄（Antony Sherbondy）的精彩文字，才得以让卡尔的思路完整清晰而富有层次地展现。在我的建议下，卡尔给中国读者专门撰写了中文序，我告诉他，这本书一定会和中国读者见面，现在终于兑现承诺。感谢廖辉、程菲、邱波三位世界冠军以及廉继凯教练和段宏波老师的精彩推荐。练习，训练，应用，创造。训练的重点始终都要回归到基本动作上，基本动作是所有训练的基础。我有充分的理由相信，这本书所传授的知识、理念和训练方法，会让国内所有的训练爱好者受益。

Freestyle是一个很酷的词，它在本书中关于运动，关于生活，关于自我。它是关于我们真正关心的一个话题：通过动作表达自我（Self-expression Through Movement）。当然，你只有真正付出时间，挑战自己，才会找到其中的训练乐趣，如果你能够用本书所学来解锁更高的动作技能，才是一件更酷的事。

王雄

首先，我承认自己是一个不折不扣的卡尔·保利的粉丝。说到对人体是如何移动的和应该如何移动的了解，没有其他教练或运动员比他对我更有影响力。

但我们先来说说最重要的事情。

谈论斗牛是一回事，进入斗牛场中完全又是另一回事。我第一次见到卡尔时，他是一名运动员。他听说过我们的工作内容，就像任何伟大的运动员都会寻求更好的方法一样，他决定亲自来了解一下。几乎每位在职教练都拥有的普遍技能就是发现人才，所以在花了大约两分钟的时间来观察卡尔的动作之后，我发现他有点“不一样”。如果你见过卡尔·帕克（Carl Parkour）做奥林匹克举重的样子，或者是在他在吊环及蹦床上的表现，你就会明白我在说什么。

觉得我在吹牛，是不是？能够立马从一群普通人中发现运动天才？但关键是：卡尔正在执行他以前从未见过或尝试过的动作。我看到他很快就掌握了新的技能，并且做得很好。

我的职业生涯发展顺利。我可以在几乎大部分的职业级、大学级、国家级、奥运会运动赛事中到后台与全球最好的教练们交换笔记。这意味着我有机会接触世界上最优秀的运动员。我常常看到他们超乎寻常的运动能力。我的孩子也已经习惯和我这一代最伟大的运动员一起出去玩耍。我想说的是，见过太多在各自领域中的优秀人才之后，我开始对这种优秀习以为常。并不是说在许多优秀人才的身边会变得无聊（从来没有！），只

是过一段时间之后，你就会开始问一些不同的问题。让我把话题转回卡尔身上。

在观察卡尔的动作时，我很清楚，他接受过正规的动作指导和训练。就像杰出的体能教练丹·约翰（Dan John）所说的：“没有人只是走在街上就能做15次过顶深蹲。没有任何人能做到。”但是从来没有人教过卡尔那些动作，同时这也是卡尔如此让人惊讶的原因，他有能力当场转化其过去的技能，帮助自己成功完成新的任务。就这样，我们遇到了真正有意思的问题。哪些技能是可以转化的？如何转化？为什么要转化？是否有一种根本的或基础的动作语言，帮助我们实现终身的持续技能发展？那个程序是怎样的？它的核心要素和价值观是什么？它是否能解释其领域之外的复杂现象？它是否会根据能力进行调整？它是否可观察、可测量和可重复？可否把它教给孩子？简而言之，如何建立一个保持灵活且无限实用的人体动作操作系统？这个操作系统也就是一种模型，它让技能获取优先于原始练习，但是通过长期练习可以实现更大的爆发力、力量并完成复杂的任务，而不会走进诸如受伤、技能较差、动力问题解决不好或无法达到个人功能高峰此类死胡同。

我与许多运动员合作过，他们都非常成功，但对自己的技能几乎没有元意识（meta-awareness）。他们是世界上最好的运动员，但他们并不知道为什么自己的做法会有效，也不知道如何开始认识自己的能力（只知

道总是极度投入和努力练习)。他们不知道如何用语言将这些信息传递给另一名运动员,更不用说沟通培养技能所需的数千个细微步骤。这正是为什么多年来在实验室或健身房里和卡尔一起度过的时光是如此让人印象深刻的原因。他知道自己是如何从A到B的,更重要的是,他知道如何教你从A到B。

生活在这个互联网时代,我们可以随时查阅全球最优秀的运动员和教练的训练方法。你可以找到肯尼亚长跑选手使用的5千米训练计划或深蹲训练计划,虽然这似乎很神奇,但这就类似于阅读关于怎么开一级方程式赛车的指南,却无法真正了解如何以200千米/小时通过第一个弯道。你可以这样做,但你很可能会冲进草地,或者带来更糟糕的结果。这正是我们在水平更高的运动或竞技世界中目睹的情况。我们以200千米/小时的速度将数百万只鸡蛋扔进第一个弯道,而没有打破的鸡蛋将会继续进入下一个弯道。我每天都看到对我们应该如何移动和不应该如何移动的基础理解中的这些漏洞。我的妻子朱丽叶(Juliet)清楚地了解,世界上最好的军人和运动员向我们发来寻求帮助的电子邮件多如洪水一般。问题的规模比你想象的要糟糕得多。例如,我们甚至还不能降低女性运动员ACL(前十字韧带)的受伤概率。如果不知道如何跳跃和落地,年轻女孩怎么能够一路顺利地去参加大学级别和职业级别的运动呢?我向你保证,这并不是力量或意志的问题。这是一个操作系统错误。鸡蛋最终会在某一个弯道中被打破。2014年索契冬奥会首次设立女子跳台滑雪(slope-style skiing)项目,在此之前的那个赛季,该运动项目世界排名前十的女选手中,75%的运动员长期受到膝伤的困扰。

如果要做ACL治疗手术的概率是25%,你还会让你的女儿参与这项运动吗?

那么我们要从哪里开始呢?学校里的体育课所教授的内容十分有限。去任何一所小学的运动会上比赛中做志愿者,并准备好被孩子们严重缺乏运动技能的情况吓坏。我是指基本的生活中所需的运动技能,比如跳跃或前滚翻。我已经做过了。我目睹了有的五年级学生无法伸展其髋部,没有足够的能力在套袋赛跑中跳10米。事实的确如此。这无论如何都不算是新闻。几乎我认识的所有大师级教练都倡导为了儿童的发展而进行某种正式的运动训练。还记得你班上曾经上过体操课、空手道课或舞蹈课的孩子吗?这个孩子是否在第一次尝试这项运动时就能用后空翻跳进游泳池,或者他是高中校队里最好的运动员?你当然会记得。大师级的教练们也记得。你看,丰富的执教经验让大师级教练和运动教育工作者们注意到这些孩子的学习能力非常强。

这一切都很好,但仍然没有让我们更有可能实现授予任何类型运动员正式的、系统化的、渐进的和立即可转化的技能。你是否认为小时候常常爬树的孩子通常可以执行引体向上,并且成为更稳定、更高效和更少受伤的泳手和投手?事实上,我也这样认为!不过顺便问一句,要爬多少树?多久一次?爬多高?如果孩子还没有足够的力量爬树,怎么办?如果孩子的生活环境中没有爬树的机会怎么办?如何能让整个班的孩子同时去爬树?孩子们应该如何提高攀爬技能?如何才能保证没有孩子因爬树而受伤?对不对?

通往精湛技巧的道路上并没有捷径。相信我,经过长年跑步和鲁莽无知的运动,就

像在一家精美瓷器店里疯狂奔跑的公牛一样，你最终不得不进行腰椎手术或髋关节表面置换术，“付出”昂贵又痛苦的代价。而且可怕的是，你仍然要重新学会正确的训练方式，没有其他出路。当然，你可以停止跑步、骑自行车、举重、打球、冲浪或滑雪。水中有氧运动和徐缓的行走是有效的解决方案……但你已经知道这些了。这就是为什么此刻你会捧着这本书。

在我认识卡尔的8年中，我非常荣幸地亲眼见证他将一生的工作经验和直觉融入这本书。在人体运动表现领域的许多专家都呼吁建立简单的运动能力基准，尽管如此，他们并没有创建一个可以让我们完成此任务的课程。我们已经破解了体能训练的代码。我们可以让人们比以往任何时候都更加健美和强壮。我们知道这些领

域的最佳实践是什么样子，有什么感觉。不过，我们还没有破解让运动员适应力更强的代码，还没有让他们准备好接受这种训练。到目前为止，还没有一个蓝图可以指引我们系统地教导人体运动的基石。我们只是一直希望某个孩子因为偶然的进入一项运动，并且能够很好地解决它。但是，如果我们能够消除不确定性呢？如果我们能够授予人们（不只是运动员）工具，让他们能够学会几乎任何新的运动技能呢？如果几乎每个人体动作都可以拆分为最原始的源代码呢？幸运的是，这已经是现实了。本书是一场人体动作革命的开始。为自由风格训练喝彩！

凯利·斯塔雷特 (Kelly Starrett)

