

<<成为了不起男孩的秘籍>>

图书基本信息

书名：<<成为了不起男孩的秘籍>>

13位ISBN编号：9787530446744

10位ISBN编号：7530446746

出版时间：2010-6

出版时间：北京科学技术出版社

作者：（英）戴维斯 著
朱晓妮

页数：125

译者：朱晓妮

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<成为了不起男孩的秘籍>>

前言

前言 终极冠军召集令 你想知道如何才能成为一位世界纪录保持者吗？

如何打好一场乒乓球赛？

如何跳毛利人的战舞？

在这本书里你都可以找到答案。

但是首先要注意，如果你在运动中不小心受伤，就无法成为不可战胜的男孩了。

所以我们建议你务必要做好所有的防范措施，确保你的挑战之路完全安全，不会受到伤痛的困扰。

·请准备好必要的保护装备，尤其是在参与骑车或滑雪橇等项目的时候。

·受伤之后千万不要硬挺着，最好停下来休息或是去看医生。

·除非你的父母或是监护人同意，否则不要独自或只是跟几个朋友练习书中提到的任何运动。

·在挑战一项运动前，如果你的父母或你本人对自己的身体状况有一些担忧，请先到医院进行检查。

好了，如果书中提到的一些专业术语你不熟悉，就翻到124页的术语表去寻求答案吧。

<<成为了不起男孩的秘籍>>

内容概要

《全能冠军手册：如何在69种竞技项目中脱颖而出》的作者是—位职业教练。对于那些喜欢运动，并渴望胜利的男孩而言，本书为他们提供了无数的窍门和秘诀。读这本书可以帮助他们像冠军一样思考，并通过勤奋努力最终登上冠军领奖台。其中包含了多项体育运动中的技巧，覆盖田径、自行车、篮球、足球、橄榄球、高尔夫、垒球、网球、速度滑冰等常见的体育项目。

也介绍了诸如驯服公牛、赛骆驼和大象马球赛等有趣的比赛。

《全能冠军手册：如何在69种竞技项目中脱颖而出》中强调积极进取的拼搏精神和同心协力的团队意识。

除了讲述运动技巧之外，更着力倡导积极向上的生活态度，以及乐观阳光的心态。

甚至还谈及了职业球队的领导与管理，以及体育明星的社会责任等话题。

通过这本书你可以学会怎样颠球；怎样罚点球；怎样赢得滚奶酪比赛的冠军；怎样成为飞镖、飞盘和风筝项目的高手；怎样骑骆驼；怎样骑大象打球；怎样驾驭狗拉雪橇；怎样跨越公牛……还能了解网球、高尔夫球和垒球的发球秘诀，你还会知道怎样在冬季奥运会中拿到多枚金牌。

如果你愿意，甚至可以学会怎样组建一支球队，怎样在球队获胜后召开新闻发布会，怎样创造并且保持世界纪录，以及怎样表演毛利人的战舞。

更多的秘诀请你到书上去发掘吧！

请牢记我们的信念：战胜对手，成为无可争议的终极冠军！

<<成为了不起男孩的秘籍>>

书籍目录

终极冠军召集令在骑骆驼比赛中获胜如何放好风筝选择适合你的体育运动在棒球赛中击出本垒打在棒球赛中扔出弧线球在观众席制造墨西哥人浪赢得铁人三项赛的胜利把橄榄球踢进球门跳毛利人的战舞抱着橄榄球触地得分驯服公牛双手抛接三个球在山地自行车赛中取胜成为手球明星在足球赛中射中点球组建自己的足球队控制足球长时间不落地解说一场比赛成为挑圆片的高手成为最棒的扮鬼脸男孩在击栗果比赛中获胜像冠军一样训练在指尖上旋转篮球在篮球赛中完成罚球赢得拇指大赛的胜利跨栏运动冲过终点线战胜疲劳成为滚奶酪冠军成为沼泽地潜泳的明星在玉米糊大挑战中获胜如何掷球如何击中板球板提高接球技巧在公众场合接受采访如何成为队长顺利完成返乡欢迎会击中飞镖盘的双倍分区成为曲棍球比赛中的明星做到一杆进洞完成定向运动成为了不起的野外漫步者如何在特技滑板中下坡投掷美式橄榄球成为超级厉害的游泳选手完成精彩的快速入水在大象马球赛中获胜在保龄球比赛中一投全中以胜利者的姿态挥杆在团队合影中脱颖而出把电话号码簿撕成两半举办新闻发布会力量训练速度滑冰参与雪橇比赛成为狗拉雪橇的冠军在网球比赛中发球得分从伤痛中恢复应对你的粉丝在乒乓球比赛中发旋转球培养团队精神赶超冠军颁奖仪式使自己看起来像个冠军完美地传递接力棒在三级跳远中取得胜利成为世界纪录保持者成为投掷飞盘的终极高手在获胜后绕场一周终极冠军术语表

<<成为了不起男孩的秘籍>>

章节摘录

在骑骆驼比赛中获胜 骑骆驼比赛是一项很流行的运动，尤其在中东地区，骑骆驼同骑马一样拥有悠久的历史。

想成为一名专业骑手需要非常大的勇气，因为一头优秀的比赛用骆驼奔跑起来的速度会达到每小时40千米，有时甚至可以达到每小时65千米。

不要沮丧 当然了，在比赛前一定要先知道怎样才能骑到骆驼背上。

好在受过训练的骆驼比野生骆驼骑起来容易得多。

1.牧驼人会让骆驼前膝弯曲并坐下。

在你准备骑骆驼前，最好先请牧驼人将一只脚蹬在骆驼的前腿上，防止在你还没上去前骆驼忽然起身。

2.先将一只脚踩在靠近你一侧的驼蹬里。

一定是左脚踩左蹬，右脚踩右蹬，要不然你就是脸朝后倒骑骆驼了，那样会很尴尬哦。

3.坐上驼鞍后迅速将另一只脚踩在驼蹬里坐稳。

注意，骆驼起身时会先伸后腿，这时你的身体要向后倾，防止身体因惯性而往前扑；接着骆驼会弓起前腿站立，这时你的身体就要向前倾了。

好了，我们开始骑骆驼！

骑骆驼的感觉和骑马完全不同。

骆驼奔跑起来后脚掌落地的方式与马不同，它跑起来会左右摇晃，尤其在高速奔跑时，因而你需要掌握一些骑骆驼的技巧。

当骆驼奔跑时，请伸直你的膝盖，挺起胸，这样会帮助你坐稳。

当骆驼全速奔跑时，你可以将一条腿搭在骆驼脖子上，这样会感觉舒服一些。

祝你好运！

如何放好风筝 放风筝是一项传统的体育运动，已经有几千年的历史了。

现在最为流行的方式之一就是所谓的“可操纵风筝”，或者称为“特技风筝”。这种特技需要用类似三角形的风筝来完成。

一个风筝由两根线操控——放风筝的人需要一手拉一根线来控制它。

放飞你的风筝吧 1.首先，要保证风筝的两根线完全等长，每根线长20~30米。

2.背对着风向站好，双手拉紧风筝线的把手。

这时还需要广位协助者帮忙抓住风筝，拉直风筝线，让风筝离开地面。

3.如果风足够大，你的协助者就能够把风筝放飞到空中；当风速不足时，你就需要急速向后跑几步，使劲晃动两只手带动风筝飞起来。

4.当风筝起飞后，就需要你通过上下牵引风筝线来控制方向。

如果让风筝向右飞，就要向后拉动你右手中的风筝线；如果让风筝向左飞，就要向后拉你左手中的风筝线。

初学者的技巧 让风筝按“8”字形飞是刚开始放风筝时的一种很好玩，也比较简单的方法，下面看看你该怎么做吧。

1.向后拉动右手控制的风筝线，使风筝向右飞，然后慢慢调整两只手的前后位置。

用右手调整风筝线，让它恢复到和左手中的那根一样的位置，接着拉动左手控制的风筝线，让风筝向左飞。

2.用左手慢慢地调节风筝线，让它恢复到和右手中的那根一样的位置，这样不断重复，风筝就在空中划出了“8”字。

注意：要考虑到身边的其他人，因为被风筝砸到头可是非常疼的。

还要记住，千万不能在雷雨天放风筝，当然也不能在电线旁边放风筝。

选择适合你的体育运动 如果你想专注于某项运动，并且想在这项运动中出类拔萃，最好在最终做出决定之前，尽可能多地尝试各种不同的运动。

这样会开拓你的运动技巧，挖掘你的运动潜能，而且也会为你最感兴趣的运动打下良好的基础。

<<成为了不起男孩的秘籍>>

了解你的父母或亲戚，会对你发现自己的特长有帮助，因为你会继承他们的遗传基因。比如，你的爸爸擅长长跑，但短距离跑的速度不是很快，那你很可能也是耐力较好而爆发力不足。如果是这样，你可能更适合练习铁人三项赛或是马拉松。你的未来如何发展，这些都是很重要的决定因素，而且随着你慢慢长大，也会根据自己的特长去关注某些项目。

那些最棒的运动员们通常都有与众不同之处，这可能就是让他们脱颖而出的因素之一，比如说他们的肺活量也许比常人大得多。如果你喜欢自己从事的运动，而你在这方面又有特长，那你就有可能会做得很好——甚至成为这个领域的天才。

或者你也可能在意想不到的方面发现自己的潜能，而这份潜能本来很可能被埋没。现在，你还处在长身体的阶段，很难预知将来的发展方向，所以不要太早把自己局限在某个项目上。也许你太早投入进去了，但过段时间后却发现自己对它不感兴趣了。如果做了很多尝试后，你最终确定了一项运动，你就可能会一直保持着对它的兴趣，甚至终生热爱它。

在棒球赛中击出本垒打 在棒球比赛中，本垒打是你将对方来球击出后，不间断跑垒，经过1, 2, 3垒回到本垒得分的一种进攻方法。

击出本垒打是每一个年轻垒球手的梦想：倾听垒球撞击球棒时发出的声响，凝望垒球高高地飞离场地……想要梦想成真你先要学会如何击球，好了，看看该怎么做吧。

1. 两只手握住球棒，比较有力的那只手放在上面，用你的手指和手掌紧紧地握住球棒的球柄。

2. 侧身面对投球手站好，膝盖弯曲，两脚分开，稍比肩膀宽一点儿，做好击球准备。

要慢慢把重心放到后脚上，这样方便你转动身体。

3. 双手握紧球棒，将球棒向后举到头顶的高度，双臂与身体之间保持一定距离。

4. 当投球手掷出球时，你要通过前脚的移动来控制身体的转向，寻找球的方向。

保持上半身和头部不晃动，眼睛准确地盯住球。

5. 球已经到达你的击打范围了，挥棒击打它。

要控制你的旋转程度，握紧球棒，挥棒的力量会带动着你的身体一起转动，用力击球。

让球飞出场地吧！

根据棒球场的面积计算，你要将球击出100米以上——让它远远飞离球场或者至少要让它离外场手足够远，这样你才有机会跑完四个垒。

所以击出一个本垒打是多么不容易呀！

你要更加用力，速度要更快。

你还需要找到自己觉得最舒服的位置击打来球，找到这个位置后你的击球动作也会更有力。试试下面的技巧吧。

1. 当投球手投出球后，要目不转睛地盯着球。

挥击时，双手紧握球棒，前肘离身，小臂拉平，后肘不宜过于贴身。

当你击球时，把重心从后脚转到前脚，以此来带动身体的旋转。

2. 在旋转过程中，要利用惯性增大球棒的击球力度。

这样，在击中球的瞬间你的发力状态才是最佳的。

3. 快速有力地挥动球棒，尽可能远地将球击出。

击完球后，立刻向1垒方向冲去。

小贴士：当你掌握了快速有力的击球方法后，就试着通过侧击球来使球飞得更远吧。

侧击的意思就是要击中球中心偏下的位置，这样可以使球急速旋转着往上、往前飞，球会飞得更高，远远地离开人们的视线。

……

<<成为了不起男孩的秘籍>>

编辑推荐

男孩应该有聪慧的头脑、勇于面对挑战的勇气，更重要的是在关键时刻临危不乱。当然，最好还能酷劲十足。

阅读《全能冠军手册：如何在69种竞技项目中脱颖而出》，掌握其中的诀窍和技巧，去赢得本应属于你的胜利。

战胜所有的对手，成为无可争议的终极冠军！

<<成为了不起男孩的秘籍>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>