

跨栏



[跨栏_下载链接1](#)

著者:宫下宪

出版者:人民体育出版社

出版时间:2001-1

装帧:简装本

isbn:9787500921257

田径运动是一个具有悠久历史的体育运动项目，同时又是世界上开展得最为广泛的体育运动项目。田径运动是奥林匹克的基石，它最能体现奥林匹克“更快、更高、更强”的格言，是奥运会设金牌最多的项目，从而成为奥林匹克运动会的主要竞赛项目。同时，田径运动也是各级各类大型运动会的必设项目。

作为一个最基础的体育项目，田径运动能够全面地培养人的运动能力、运动素质和吃苦耐劳、坚毅果敢的精神，具有很高的锻炼价值。通常，田径运动水平的高低往往成为衡量一个国家或地区整体运动水平的标志。

为了更好地在我国青少年中开展和推广田径运动，人民体育出版社引进了日本棒球杂志社出版的《青少年田径技术训练丛书》共11册，全套丛书包括田径运动的十多个项目，图文并茂，通俗易懂，便于学练。
本书是其中一册，是一本介绍掷标枪运动项目的通俗读物，目的是为了指导初学标枪投掷的运动员与教练员，以实现指导标枪投掷向世界水平迈进的任务。

本书意在使初学者能够理解正确的跨栏技术和训练方法，建立致力跨栏运动的良好动机。根据笔者的经验，要全面掌握跨栏跑技术，需要大约10年的时间，才能使运动在技术、能力经验方面达到高水平，从而进入发挥实力的阶段，对此，运动员和教练员一定要有充分的思想准备。

作者介绍:

目录:

[跨栏_下载链接1](#)

标签

评论

[跨栏_下载链接1](#)

书评

[跨栏_下载链接1](#)