

链球



[链球_下载链接1](#)

著者:室伏重信

出版者:人民体育出版社

出版时间:2001-1

装帧:简装本

isbn:9787500921288

近年来，世界田径运动竞技水平的提高令人吃惊。从奥运会、世锦赛看高水平运动员的出色表现，能感觉到只有田径运动才是“运动之母”，这些世界级的运动员是怎样进行训练的？掌握了什么样的技术？有一点是共同的，就是要达到这样的水平一定是付出了极大的努力。

人们都知道这样一句话，谁想提高田径运动水平，谁就要首先打下坚实的身体素质基础和基本技术基础。

在参加田径运动训练的伊始，就要有一个好的“入门”。也就是说，在打好基础 and 掌握基本技术的过程中，要真正了解田径运动。为了提高运动水平，请担任我国青年选手各个项目训练的一级教练员，执笔写了这套书。在这套丛书中吸收了田径运动各种最新的信息和丰富的图、表、照片，并作了通俗易懂的说明。

作者介绍:

目录:

[链球_下载链接1](#)

标签

评论

[链球_下载链接1](#)

书评

[链球_下载链接1](#)