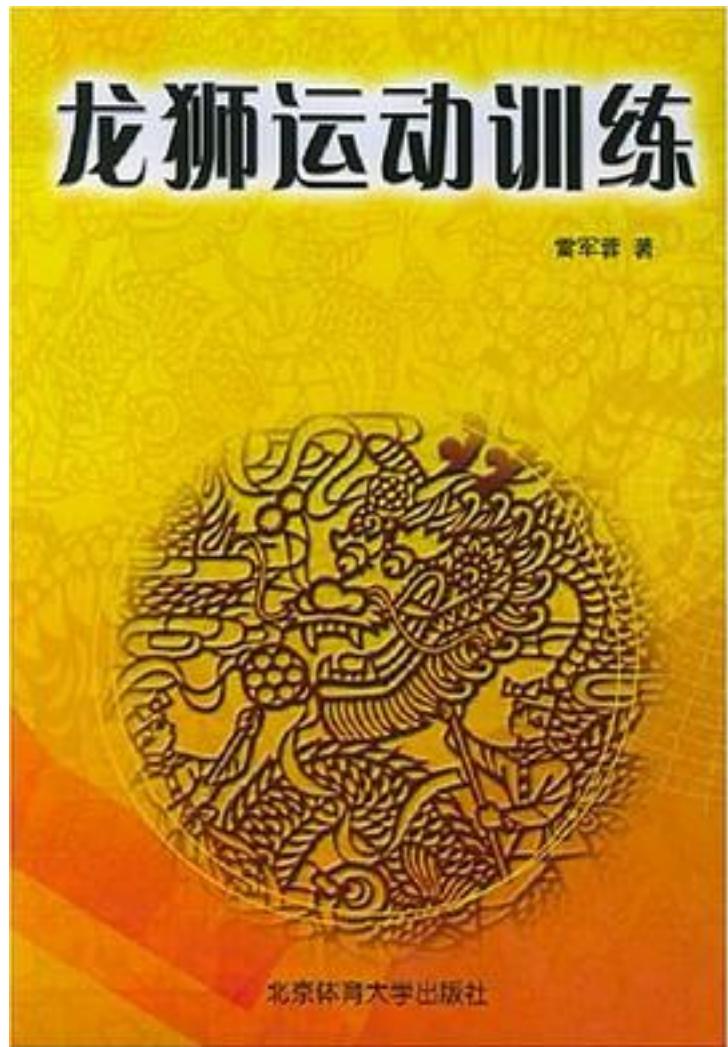


# 龙狮运动训练



[龙狮运动训练 下载链接1](#)

著者:雷军蓉

出版者:北京体育大学出版社

出版时间:2005-1

装帧:

isbn:9787811003253

《龙狮运动训练》一书，迎合了当前国际与国内龙狮运动发展形式的需要，填补了我国龙狮运动训练学领域的一项空白，此书的问世，无疑地有利于进一步促进龙狮运动训练在国内外的普及与提高。但愿它成为一把钥匙——把开启将龙狮运动之实践上升为理性与理论的思考大门的钥匙。

本书共分十二章，详细介绍了龙狮运动的起源与发展、基本技术、训练原则、训练方法和手段、训练计划制定、体能素质训练、心里训练、选材、运动损伤的预防与处理、队伍的管理及竞赛组织与裁判等。在编写过程中，特别注重知识性、科学性、实用性，以满足广大龙狮运动爱好者、运动员、教练员以及专家学者的需要，从而促进龙狮运动的发展。

作者介绍:

目录:

[龙狮运动训练 下载链接1](#)

标签

评论

---

[龙狮运动训练 下载链接1](#)

书评

---

[龙狮运动训练 下载链接1](#)