

图书基本信息

书名：<<教你打高尔夫球/阳光少年运动体能系列>>

13位ISBN编号：9787553700953

10位ISBN编号：7553700959

出版时间：2013-1

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：王正伦

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>

书籍目录

第一篇 高尔夫球运动的起源与发展第一讲 高尔夫球运动起源的传说 一、关于起源于荷兰的传说 二、关于起源于苏格兰的传说 三、关于起源于中国和古罗马的传说 四、其他关于起源的传说 五、一个最早但有趣的文字记载第二讲 高尔夫球运动的发展 一、高尔夫球场的发展 二、高尔夫球的发展 三、高尔夫球场草坪的发展 四、高尔夫球俱乐部和赛事的发展 五、高尔夫球运动技术和器材的发展第三讲 高尔夫球运动在中国 第二篇 高尔夫球场设施、规则和装备第四讲 高尔夫球场设施与类型 一、高尔夫球场组成 (一)会馆区 (二)球道区 (三)草坪管理区 二、高尔夫球场球道区 (一)发球台 (二)球道 (三)高草区 (四)水面障碍 (五)沙坑 (六)果岭 (七)球洞 三、高尔夫球场类型 (一)根据球道长度和杆数的不同划分 (二)根据球场利用目的的不同划分 (三)根据球场的产权和服务对象划分 (四)其他第五讲 规则——游戏的保护神 一、游戏的规则 (一)重要的名词术语 (二)高尔夫球比赛规则 二、规则的执行 (一)发球区 (二)球道区 (三)障碍区 (四)果岭第六讲 快来参加高尔夫球运动 一、高尔夫球运动器材 (一)高尔夫球 (二)球杆 (三)其他物品 二、高尔夫球运动服饰 (一)服装 (二)鞋 (三)手套 (四)帽 (五)伞 (六)雨衣 三、高尔夫球运动注意事项 (一)学习和掌握有关高尔夫球运动知识 (二)先练技术后上场 (三)平衡心理挑战自我 (四)球场礼仪 (五)爱护场地 (六)视球童如朋友 (七)顾及前后打球速度 (八)尊重他人,保持肃静 (九)实事求是 (十)按步骤行事四、比赛的方式 (一)比洞赛 (二)比杆赛 第三篇 谁持彩练当空舞第七讲 舞杆的艺术 一、握杆 (一)左手握杆方法 (二)右手握杆方法 (三)准备姿势 二、瞄球 三、挥杆击球 (一)引杆 (二)下挥杆 (三)击球 (四)顺势摆动 (五)结束动作与球的飞行第八讲 特殊打法和准确击球 一、特殊打法 (一)切高球技术 (二)切低球技术 二、寻找击球甜蜜点第九讲 进洞的快感 一、酝酿情绪 (一)简易高尔夫体操 (二)挥杆练习 (三)赛前综合练习 二、寻找切入点 (一)木杆的应用 (二)铁杆的应用 三、距离不是问题 (一)推杆握杆方法 (二)站姿 (三)瞄球 (四)推杆动作 第四篇 为参赛做好充分准备第十讲 舞动球杆所需要的体能 一、力量素质训练 (一)上肢一般力量练习 (二)下肢一般力量练习 (三)躯干一般力量练习 二、耐力素质训练 (一)一般耐力练习 (二)专项耐力练习 三、柔韧协调素质训练 (一)上肢柔韧性练习 (二)下肢柔韧性练习 (三)腰腹柔韧性练习第十一讲 沐浴阳光 一、站在高岗上 二、球道距离的判断 (一)球场的分类 (二)每个球洞单位的距离 (三)每个球洞单位的组成部分 (四)球洞 三、短切的艺术 (一)切击全接触 (二)参照点 (三)使用哪支球杆 (四)球的位置状态 (五)如何打切击球第十二讲 误入歧途 一、掉进沙坑 (一)打好沙坑球的几个要点 (二)打沙坑球应当注意什么 (三)打好果岭沙坑球 二、战胜高草 (一)战胜高草的击球技巧 (二)几个词的解释 三、趟过小溪

编辑推荐

王正伦主编的《教你打高尔夫球》从高尔夫球的历史渊源、运动技术的结构、运动技术的掌握、运动创伤的预防、运动营养、运动与健康以及如何运动等方面，深入浅出地描绘了高尔夫球的基本知识和基本技能，从理论上探讨了高尔夫球的规律和特征。

本书以青少年学生和热爱体育运动的社会各界人士为主要读者对象，其行文力求将知识性、科学性和趣味性融为一体，通过大量鲜活的事例，以通俗的语言、轻松的笔墨，讲述体育的故事，极易将读者引入知识的殿堂，相信您的阅读将会是一段激动人心的旅程。

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>