

《高尔夫球基本技术与实战策略》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2012年06月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787563723959

丛书名：高尔夫俱乐部服务与管理专业规划教材

高尔夫运动已回归奥运大家庭，然而中国的高尔夫专业教育却还缺乏专业统一的教学大纲和教材，《高尔夫球基本技术与实战策略》一书旨在全面、详细地综合介绍有关高尔夫球运动中*真实和*有价值的知识和技能。本教材对高尔夫球技术、技能和实战策略做了全面系统的诠释，介绍了高尔夫球运动的特点和技能要领，可使学员轻松掌握高尔夫运动技术的基本理论和知识；通过图解，示范和教授高尔夫球的挥杆、推杆、切滚球和劈起球、沙坑球、打控制球等技术。

目录

第一章 高尔夫挥杆原理 第一节 击球原理 一、球的飞行原理 二、击球五要素 第二节 挥杆平衡法则 一、挥杆中心 二、挥杆平面 第三节 挥杆用力技巧 一、正确的上杆次序 二、下挥杆击球的合理用力 三、放松心情与身体 第四节 挥杆速度与节奏 一、挥杆速度 二、挥杆节奏 三、如何控制挥杆速度与节奏 四、合理选择符合挥杆节奏的球杆 第二章 高尔夫技术基础 第一节 握杆 一、握杆的要领 二、握杆方式及变化 第二节 站姿与站位 一、站姿的基本要领 二、使用不同球杆时站位重心的分布 三、使用不同球杆时站姿与站位的确定方法 第三节 瞄球与挥杆 一、瞄球 二、挥杆 第三章 高尔夫不同球杆的击球技巧 第一节 木杆技术 一、开球木 二、球道木 第二节 铁杆技术 一、中铁杆 二、长铁杆 三、短铁杆 四、特殊短铁杆 第三节 推杆技术 一、击球准备 二、握杆的类型 三、距离的控制 第四章 高尔夫实战技术与策略 第一节 临场前的准备 一、热身练习 二、练习场击球练习 第二节 发球区实战技术与策略 一、发球的方向控制 二、发球区高于球道或球洞区时 三、发球区低于球道或球洞区时 四、有障碍区或界外区时 第三节 球道区实战技术与策略 一、不同球路 二、不同站位 三、不同区域 第四节 沙坑区实战技术与策略 一、沙坑球的基本要领 二、长距离沙坑球 三、中距离沙坑球 四、陷入沙坑内的球 五、内上坡和下坡球位 六、沙坑内球位高于或低于脚位 第五节 果岭及果岭邻区实战技术与策略 一、短打技术 二、推杆技术 第六节 不同气候条件下的实战技术与策略 一、冬季 二、雨季 三、大风季 第五章 高尔夫运动专项能力训练 第一节 高尔夫运动专项体能训练 一、高尔夫运动员体能训练概述 二、高尔夫运动员的各项体能素质训练 第二节 高尔夫技术能力训练 一、高尔夫运动技术与运动员技术能力 二、高尔夫运动技术训练的基本要求 三、高尔夫技术训练常用的方法与手段 第六章 高尔夫运动心理训练 第一节 高尔夫运动心理训练概述 一、高尔夫运动心理训练的定义

二、高尔夫运动心理训练的意义和作用 第二节 高尔夫运动心理训练的方法与程序
一、高尔夫运动心理训练的方法 二、高尔夫运动心理训练的程序
三、高尔夫运动训练与竞赛中常见的心理障碍及训练方法第七章
高尔夫运动常见损伤与预防 第一节 高尔夫运动的解剖学和生理学分析
一、高尔夫挥杆动作的解剖学分析 二、高尔夫运动的生理学分析 第二节
高尔夫运动常见损伤与处理 一、高尔夫运动损伤概述
二、高尔夫运动常见闭合性运动损伤与治疗 三、高尔夫运动常见开放性运动损伤与治疗
第三节 高尔夫运动常见损伤预防与安全问题 一、高尔夫运动损伤预防的意义
二、高尔夫运动损伤预防的手段 三、高尔夫运动中的安全问题附录一
高尔夫运动四大赛事附录二 世界著名高尔夫球手附录三
高尔夫运动专业术语(中英对照)参考文献

[显示全部信息](#)

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)