

<<保龄球百问>>

图书基本信息

书名：<<保龄球百问>>

13位ISBN编号：9787500918998

10位ISBN编号：7500918992

出版时间：2000-4

出版时间：人民体育出版社

作者：吴育之

页数：215

字数：150000

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>

<<保龄球百问>>

内容概要

保龄球运动来源于古代民间游戏，发展成为现代10瓶制保龄球运动，则是本世纪40年代以后的事。现代保龄球运动集健身、娱乐、竞技为一体，男女老少咸宜，不受时间、气候影响，品位高雅，富有情趣。

因此，这个项目一经问世，便受到世界各国的欢迎和喜爱。

我国现代保龄球运动起步较晚。

新中国成立前，它只是极少数人的娱乐活动。

新中国成立后，曾被视为“资产阶级娱乐方式”而受到禁锢。

直到党的十一届三中全会实行改革开放以后，这项运动才逐步在我国得到确认和推广，随着我国人民生活水平不断改善提高，各地保龄场馆陆续兴建，场馆票价逐步下调，这个昔日的所谓“贵族运动”，已逐渐为广大人民群众所接受。

目前，保龄球已死为我国竞技运动的一个项目。

在我国一些城市，保龄球热正在迅速兴起。

可以预料，随着我国改革开放的不断扩大和深入，人民生活水平进一步提高，我国的保龄球热必将日益升温。

<<保龄球百问>>

书籍目录

- 第一章 保龄球运动的起源与发展 1.什么是现代保龄球运动？
其特点是什么？
2.从原始保龄球到9瓶制、10瓶制，保龄球运动是怎样发展起来的？
3.保龄球协会和保龄球运动在世界各地是怎样发展起来的？
4.中国的保龄球运动是怎样发展起来的？
5.我国体育领导部门为提高保龄球运动水平，采取了哪些措施？
6.我国第一所龄球运动学校是如何建立的？
- 第二章 保龄球概念技术、战术与心理 7.何谓保龄球投球的三个重要要素？
8.保龄球有哪些基本功？
9.何谓保龄球四步助走投球法？
10.何谓保龄球五步助走投球法？
11.保谓保龄球三步助走投球法？
12.在各种投球中，有哪几种投球线路？
13.如何投直线球？
14.如何投小弧线球？
15.如何投大弧线球？
16.如何投出反旋球？
17.如何投飞碟球？
18.打保龄球常见的错误动作及纠正方法有哪些？
19.保龄球的目标瞄准方法有几种？
20.怎样才能打出漂亮的全中球？
21.怎样才能打好补中球？
22.比赛中，什么样的球称为死球？
23.怎样握好保龄球？
24.保龄球一套完整规范的动作应包括几部分？
25.如何培养良好的保龄球意识？
26.何谓保龄球技术“金字塔”结构？
27.怎样培养和加强保龄球运动员的心理素质？
28.良好的赛场球风有哪主要表现？
29.怎样调节参赛运动员的心理承受能力？
30.怎样克服精神性疲劳？
31.保龄球运动员易伤部位有哪些？
32.运动员训练后的恢复放松应包括哪些方面？
- 第三章 保龄球球道、球瓶、球等设备的结构与规格 33.保龄球球道结构有何规定？
34.球道的标志及名称有哪些？
35.球瓶的规格有什么规定？
36.保龄球的规格有什么规定？
37.什么是保龄球的重量平衡差？
38.什么是保龄球的球心距？
39.什么是保龄球的指孔间隔？
40.怎样挑选理想的保龄球？
41.怎样进行指孔修理和指孔间隙调整？
42.现代保龄球馆的主要设施由哪些部分组成？
.....第四章 球道的养护、球钻孔及球道下油第五章 保龄球的教学原则与训练第六章 保龄球竞赛和
竞赛组织第七章 保龄球竞赛规则及球道编排简介附录

<<保龄球百问>>

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>