

<<高尔夫球基本技术与实战策略>>

图书基本信息

书名：<<高尔夫球基本技术与实战策略>>

13位ISBN编号：9787563723959

10位ISBN编号：7563723951

出版时间：2012-6

出版时间：旅游教育出版社

作者：赵志明 等主编

页数：189

字数：184000

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>

<<高尔夫球基本技术与实战策略>>

内容概要

《高尔夫俱乐部服务与管理专业规划教材：高尔夫球基本技术与实战策略》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。

本教材既可作为高等学校高尔夫相关专业的教材，同时也可作为广大高尔夫球爱好者入门和提高球技的指导用书。

<<高尔夫球基本技术与实战策略>>

书籍目录

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

<<高尔夫球基本技术与实战策略>>

- 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、大风季候
- 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

<<高尔夫球基本技术与实战策略>>

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

<<高尔夫球基本技术与实战策略>>

章节摘录

版权页：插图：发展注意力 进行注意力稳定性、注意转移和注意分配的训练，使球员能在很短的时间内将注意力分配和集中于完成各种活动上的能力，并能根据活动任务的要求，较长时间集中于活动任务的完成。

发展记忆、想象、形象思维 使球员在头脑中对动作的表现和概念有清晰的印象，能快速、准确地记忆动作及配合的能力；在这项训练（也称念动训练）中，学会利用肌肉运动表现的能力；训练判断反应，使球员能迅速分析临场情况的变化和解决困难的能力等。

稳定情绪、培养意志 加强情绪稳定性和适宜兴奋性训练，促进球员参加训练和比赛时情绪的增长，学会调节情绪状态的方法。

培养球员在必要时能更加勇敢、顽强、坚毅、果断、自制、镇静，表现出夺取胜利的意志品质等。

一般心理训练至为重要，因为球员良好的个性特征和心理过程的良好品质的形成，都是根据一定的目的、任务和要求，经过长期训练形成的。

2.比赛心理训练 比赛心理训练是针对既定的比赛任务进行的，其目的在于，使球员能在较短的时间内学会自我调节心理状态的方法，以便尽快进入最佳的竞技状态，也称短期心理训练。

比赛期间心理训练，可细分为赛前心理训练和比赛过程中的心理训练。

（1）赛前心理训练 一般在赛前两三周开始，其具体任务是：明确比赛任务，激发比赛动力，树立取胜信心；掌握具体的比赛心理训练方法，控制和调节自己的心理状态，消除心理障碍，形成最佳竞技状态；提高心理的适应性，学会在千变万化的比赛情况下保持积极稳定的心理状态，正常或超常发挥自己的运动水平。

（2）比赛过程中的心理训练 可在每次比赛前、一次比赛中、两次比赛间和比赛后进行。

其任务是：帮助球员积累和分析比赛过程中出现的新情况，及时修订比赛行动计划；采取必要措施进行心理调节，保持积极稳定的心理状态。

上述两类心理训练并不是各自孤立的，而是相互依赖和互为条件的。

如果没有一般的心理训练，比赛心理训练就没有可靠的基础，难以取得良好的效果；反之，如果不对球员进行比赛时的心理训练，一般心理训练也就失去了针对性，也就不能提供给球员有效的方法和措施来解决当前的心理矛盾。

（二）心理训练的原则 心理训练，是对球员心理活动施加影响的教育过程；实现这一过程，必须遵循一系列的教学和训练原则，才会使心理训练取得良好的效果。

1.自觉积极性原则 心理训练的效果，首先取决于球员的自觉积极性。

如果球员不相信心理训练的作用，对心理训练持观望、怀疑甚至否定的态度，在教练员的强迫或命令下接受心理训练，不仅不会产生良好效果，还可能会起反作用。

因为，任何心理训练手段的掌握和运用，都不可能脱离人的主观状态而起作用。

如果没有对心理训练的自觉积极态度，被动地接受心理训练，就失去了内部动力，甚至产生厌烦、对立情绪。

<<高尔夫球基本技术与实战策略>>

编辑推荐

《高尔夫俱乐部服务与管理专业规划教材:高尔夫球基本技术与实战策略》编写工作的人员来自多所高校,都是从事高尔夫球技术教学和科研的一线教师,他们不仅具有深厚的理论知识和教学经验,而且多数编者都有国外学习经历,具有丰富的高尔夫技术实践经验。

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>