

<<大学高尔夫教程>>

图书基本信息

书名：<<大学高尔夫教程>>

13位ISBN编号：9787563819294

10位ISBN编号：7563819290

出版时间：2011-7

出版时间：首都经贸

作者：丁明汉//汤悟先//蒋薇//贺慨//黎臣等

页数：221

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>

## <<大学高尔夫教程>>

### 内容概要

这本《大学高尔夫教程》由编委会编著，本教材的编写旨在指导学生学习高尔夫基本技术，向学生介绍高尔夫的规则、礼仪、发展史、重大赛事等，使学生对于这项运动有全面的了解，引导学生学习掌握高尔夫球文化，提高学生的修养，全面提升学生的综合素质，同时为完善国内高等教育相关教材做出努力。

## <<大学高尔夫教程>>

### 书籍目录

- 第一章 高尔夫运动发展史
  - 第一节 高尔夫运动的起源
  - 第二节 高尔夫运动历史发展沿革
  - 第三节 中国高尔夫运动的发展和现状
  - 第四节 高尔夫器材与场地的发展史
- 第二章 高尔夫球场及装备
  - 第一节 世界和国内部分著名高尔夫球场介绍
  - 第二节 高尔夫球场介绍
  - 第三节 高尔夫运动装备介绍
- 第三章 高尔夫规则
  - 第一节 礼仪规范
  - 第二节 比赛形式
  - 第三节 打球规则
  - 第四节 当地规则
- 第四章 高尔夫基本技术
  - 第一节 握杆
  - 第二节 击球准备
  - 第三节 挥杆
  - 第四节 推杆击球
- 第五章 高尔夫实战技法
  - 第一节 临场策略
  - 第二节 困难球位的打法
  - 第三节 沙坑击球
  - 第四节 短击球技法
  - 第五节 九种球路的打法
- 第六章 高尔夫重大赛事及名人介绍
  - 第一节 世界知名高尔夫球赛事
  - 第二节 国内重大赛事
  - 第三节 高尔夫名人介绍
- 第七章 高尔夫运动专项训练
  - 第一节 高尔夫运动训练的内容
  - 第二节 高尔夫运动损伤及康复
  - 第三节 高尔夫运动训练基本原则
  - 第四节 高尔夫运动训练的基本方法
- 附录
  - 中英文对照术语
  - 高尔夫教学大纲

## &lt;&lt;大学高尔夫教程&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：高尔夫运动与其他任何运动项目一样，需要经过大量的运动训练来增进运动员的身体健康水平，根据专项运动的需要改善身体形态，提高有机体的技能能力，发挥一般和专项运动素质；提高运动员的专项运动技战术水平，使之达到纯熟、运用自如的程度，并能在比赛中充分发挥，同时使运动员掌握必要的专项运动的理论知识；培养运动员具有参加训练和比赛的良好心理素质。

一般高尔夫训练内容包括身体训练、技术训练、战术训练、心理训练、智能训练、运动负荷后恢复和运动损伤及康复等几个方面的内容。

高尔夫球运动主要由挥杆和推杆两个动作组成。

平常练习以挥杆为主，目的是学习如何通过身体的控制，配合球杆，打出距离远、准确且稳定的球。距离取决于杆头速度，准确性与稳定性取决于身体各部位的协调配合能力。

根据目前技术发展特点，要做到“远、准确、稳定”，挥杆动作的过程是：胸椎离球的距离稳定，通过转胯，转肩，带动手臂，球杆杆头在“弧形”的轨迹上以最大速度通过球。

挥杆下挥动作要求在髋转45度、肩转90度、手臂转180度的准备动作（一般的准备动作）下释放。

如果把身体的扭转看做一条“橡皮筋”，此时是紧绷的，“橡皮筋”的释放过程由髋关节先启动，依次通过腰、肩、手臂，身体各个部位协调配合，另外，结合腕部的动作，通过手与杆之间的“角速度”变化完成挥杆。

“橡皮筋”要拉得紧，富有弹性；“角速度”变化要快；稳定、节奏性地控制身体重心变化，身体各部位协调配合、动作流畅。

高尔夫球运动技术特点与要求：第一开球要远，控制落点要准确，推杆要稳。

高尔夫球运动就是用一系列的高尔夫球杆，在高尔夫球场上连续的把球打进十八个球洞的每一洞的运动项目，这是项静力性、技术性较强的运动。

高尔夫球场标准长度在5900。

6400米之间，一般分为18个洞，每洞通过选择不同的杆来完成。

它是一项对力量和准确性要求都很高的运动，当将球从发球台击向相距几百米的球洞时，既需要一定的力量，又需要一定的技巧，还要控好球的落点，才能将球打到球洞附近，为接下来的击球创造条件，保证最后准确地推杆击球入洞。

第二要有较强的持续挥杆能力以及良好的心理素质。

在高尔夫球比赛中，通常职业选手一次比赛要打4轮，共72个洞。

这就意味着一次比赛需要连续进行4天，每天要打18个洞。

它对持续挥杆的稳定性要求很高，身体的任何一个部位动作的问题，将在小球飞行的过程中被放大。

<<大学高尔夫教程>>

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>