第一图书网, tushu007.com

# <<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

## 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

## 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人洞。
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。

第一图书网, tushu007.com



## 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