

## <<高尔夫导论>>

### 图书基本信息

书名：<<高尔夫导论>>

13位ISBN编号：9787810992169

10位ISBN编号：7810992163

出版时间：2005-9

出版时间：谭受清、熊定勋 国防科技大学出版社 (2005-09出版)

作者：谭受清

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>

## &lt;&lt;高尔夫导论&gt;&gt;

## 书籍目录

序前言第一篇 高尔夫史话 第一节 古代、近代、现代体育发展简况 一、古代世界体育发展史(公元前4000年至公元476年) 二、中世纪的体育(5—16世纪) 三、中世纪向现代过渡时期的体育(17—18世纪) 四、近代体育发展时期(18世纪末至20世纪初) 五、现代体育发展时期(1917年开始) 第二节 球类演变史 一、球类的起源 二、古代球类史(公元前4000年至公元476年) 三、近代球类史(5世纪至20世纪初)——中世纪球类运动 四、现代体育与球类史(1917年至今) 第三节 高尔夫发展史 一、雏形初现的古代高尔夫(公元前4000年至公元476年) 二、近代高尔夫逐渐定形时期(5世纪至20世纪初) 三、完美与普及的现代高尔夫球运动时期(1917年后) 第二篇 高尔夫技艺 第一节 高尔夫正确挥杆法 一、正确挥杆法的定位 二、挥杆技术原理的提出 三、控球技术五要素 第二节 九种基本弹道形态 一、弹道方向的形成 二、追求的三种弹道方向 三、斯莱斯(Slice)的形成与矫正 第三节 在练习场上的打法 第四节 用L9(3 4)正交表确定最优化击球效果的因素水平组合方案第三篇 高尔夫要诀 第一节 瞄球姿势的奥妙 第二节 有效的挥杆诀窍 第三节 矫正击球失误的良策 第四节 切球进洞的要诀 第五节 沙坑球脱困的妙法 第六节 推杆失误的矫正方法 第七节 提升球技的球杆选择第四篇 高尔夫心学 第一节 “学技术”与“忘技术” 第二节 “我要”是个重要的指标 第三节 “超意识”——灵感 第四节 “谁”在打球 第五节 “真我挥杆法” 第六节 入门与进阶 第七节 目标景象 第八节 深呼吸放松法 第九节 “看破”与“舍弃” 第十节 稳扎、稳打第五篇 高尔夫教法 第一节 高尔夫教学理论与方法的发展 一、体育运动教学理论与方法概况 二、高尔夫教学理论与方法的发展动态 第二节 高尔夫球教学目标与任务及管理体系 一、高尔夫教学的目标与任务 二、高尔夫教学管理体育 第三节 高尔夫教学理论与方法 一、高尔夫教学理论 二、高尔夫球技术教学方法 三、高尔夫球理论教学方法 四、高尔夫教学的语言艺术与直观性第六篇 高尔夫训法 第一节 高尔夫训练概述 一、体育科学与高尔夫训练学的关系 二、训练学的发展现状、研究对象和任务 三、一般训练学工作者和研究机构应具备的条件 四、训练模式及其组成部分 第二节 高尔夫训练控制 一、训练控制的组成因素 二、训练控制的生物学基础 三、训练控制过程中训练原则的运用 第三节 技术训练 一、技术对运动成绩的意义 二、动作分析是技术训练的前提 三、技术训练的实施 四、技术训练中的某些特殊问题第七篇 高尔夫攻略 第一节 长打与短打攻略案例 一、第一洞371码——PAR4 二、第二洞537码——PAR5 三、第三洞155码——PAR3 第二节 不同类型球洞攻略提示案例第八篇 高尔夫赛法 第一节 高尔夫比赛种类 第二节 让分点的计算方法 第三节 高尔夫规则的基础知识 一、规则用语解释 二、有关礼仪 三、判例及基础知识(比杆赛)结语

## <<高尔夫导论>>

### 编辑推荐

球友们，高尔夫确实是一项很好的体育项目!打球的时候好玩，下场后回味无穷更好玩。实际上明知打高尔夫是件苦差事，奇怪的是打球者却不以为苦，反而用有趣和好玩的心情去迎合它。正因为这样，才能达到愉快而成功的结局。

当你面对一个坏球、一个困难、一个挫折，非但不生气，反而冷静应对，心怀感激与喜悦。因为，他们从中提炼了经验，获得了教益，学会了怎样与周边的一切和睦相处，而不去相互对立与残害，反而能与之交友，引为助力，这就是所言的无敌精神!《高尔夫导论》由谭受清、熊定勋等所著，也是《高尔夫导论》的无尚美好境界之所在！

## <<高尔夫导论>>

### 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>