

<<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>