

<<图解高尔夫完全学习手册>>

图书基本信息

书名：<<图解高尔夫完全学习手册>>

13位ISBN编号：9787121096471

10位ISBN编号：7121096471

出版时间：2009-11

出版时间：电子工业出版社

作者：史提夫·纽威尔

页数：240

译者：林虹均

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>

## <<图解高尔夫完全学习手册>>

### 前言

在我年幼时，高尔夫就已经是我生活中的一部分，在8岁左右就尝试成为父亲的杆弟，之后便开始学打高尔夫，并在14岁正式参加比赛。

一年后我赢得青少年杯冠军，从那时起就已经立定志向，希望高尔夫能成为我的事业。

我也非常幸运地在学习成长的过程中，经常接触正面的影响和一些理想的学习典范，这些经验不断向我灌输着练习基本动作和正确挥杆节奏的重要性。

《图解高尔夫学习百科》这本书也一再强调相同理念，利用清楚、容易上手的方式，让读者可以达到降低差点的目标！

从职业业余配对赛中，我深深地体会到大部分业余球员所能接受到的技术指导有限，因而无法真正地了解如何才能提升球技。

这实在很令人遗憾，因为改善球技、降低杆数绝对是乐趣横生的。

对我而言，就算已经达到职业水平，但我依然在努力突破这项运动的极限，任何利用这本工具书循序渐进练习的读者，一定能够在技术上更上一层楼。

我会把高尔夫挥杆当做连锁反应，如果你有良好的击球准备位置，就容易实现较好的起杆；如果有了良好的起杆，就更有机会以较好的角度到达上杆顶点，以此类推，带动挥杆到顶的正确动作，最后击出一记漂亮的好球。

《图解高尔夫学习百科》的内容编排正充分反映出这个概念，书中涵盖驾驭这项运动所需具备的重要元素，不但能够让读者重新复习基本动作（这对日后球技提升非常重要），并且会带你逐步迈向进阶高尔夫的目标。

史提夫·纽威尔（Steve Newell）是一位经验丰富的技术指导作家，我们在过去七八年的时间里一起合作过很多项目，他也帮我编写过不少好书，现在他出版了这本实用的高尔夫指南《图解高尔夫学习百科》），希望读者也能够跟我一样读得津津有味，相信这本书绝对是你提升球技的不二法门！

## <<图解高尔夫完全学习手册>>

### 内容概要

本书从高尔夫运动的方方面面出发，以图解的方式全解如何打高尔夫，透露186种改善球技的实用技巧，满足读者从新手到选手的全方位学习。

本书内容包括如何玩高尔夫、认识高尔夫，讲解高尔夫的基本技术，如推杆、起扑球、劈起球、挥杆、沙坑球、击球，分析高尔夫训练中最常见的失误，并给出完善球技、掌握竞技策略的建议。最后，讲解实用高尔夫信息，包括解答一些疑问、讲解高尔夫最重要的规则和礼仪等。

## <<图解高尔夫完全学习手册>>

### 作者简介

作者：(英国)史提夫·纽威尔(Steve Newell) 译者：林虹均史提夫·纽威尔(Steve Newell)，是欧洲很知名的高尔夫杂志《Golf World》的编辑顾问，曾经和许多高尔夫界最顶尖的球员和教练共事，他写过许多有关高尔夫球的书，并和目前世界排名第三，也是荣获五项高尔夫巡回赛冠军的艾尔斯(Ernie Els)合作出版两本书：《How to Build a Classic Golf Swing》、《The Complete Short Game》，另外《The Greatest Golf Lesson of the 20th Century》一书则是与当代的高球教练约翰·雅各斯(John Jacobs)合著。他同时对于DK所出版的《Ultimate Golf Techniques》一书贡献很多。

<<图解高尔夫完全学习手册>>

书籍目录

第一章 球技评估与提升 基本动作检查：握杆、瞄准、站位、站姿、挥杆动作分解2、4、6、8、10 开球 第一阶段 第二阶段 第三阶段 完美的开球 铁杆 第一阶段 第二阶段 第三阶段 完美的铁杆击球 劈起球 第一阶段 第二阶段 第三阶段 完美的劈起球 起扑球 第一阶段 第二阶段 第三阶段 完美的起扑球 沙坑球 第一阶段 第二阶段 第三阶段 完美的沙坑球 推杆 第一阶段 第二阶段 第三阶段 完美的推杆 第二章 错误与修正 右曲球 左曲球 起扑球 打厚 铁杆斜飞球 开球冲天炮 剃头球 丧失力量 打不好的粗草区 右推球 左拉球 第三章 击球艺术 斜坡球位 问题球位处理 有效的脱困打法 在风中击球 如何打出高球或低球 两种塑造球路的快捷方式 第四章 成功的球场策略 下场前的热身 预击流程的价值 开球策略 球道和粗草区 加强心理建设 让冬天打球更简单 分析自己的表现 第五章 实用高尔夫信息 如何选购球具 比赛类型和差点系统 高尔夫礼仪的重要性 高尔夫规则 高尔夫术语详解 索引 致谢

## <<图解高尔夫完全学习手册>>

### 章节摘录

插图：介绍高尔夫当你手上拿着这本书时，表示你已经觉察到高尔夫容易使人上瘾的本质，事实上每个认真从事过这项运动的人，都注定会一辈子打下去。

只要一落进高尔夫诱人的掌握中，即使每天有繁忙的琐事，还是难以想象永远不再打球的日子要怎么过下去。

有千变万化的活动场地，一向是高尔夫的特色（是的，每一个球场都有自己的特别之处），或是强调可以让球技水平不一的球员，进行公平竞争的差点系统。

无可否认，这两项让高尔夫显得与众不同的特点，也是这种运动的挑战性和魅力之一。

然而，最终还是要回归玩这种运动时令人叹服的身体动作。

虽然高尔夫不过就是一项用棍子将球打出去的运动罢了，但是，也没有任何运动会像高尔夫这样，需要这么多心灵与身体的发挥；包括你自己、一支球杆、一颗小白球及很远距离外一个10厘米（4英寸）大的目标（通常看不到），呈现出的是一项需要体能的挑战。

此外，也别低估准确挥动球杆所需要的技巧，有时速度甚至会超过160千米/小时。

这也是为什么打出一记朝向你选定目标飞去的漂亮击球，会产生这么多乐趣的原因！

当然，打高尔夫球时的心灵层面也很重要，跟大部分运动相比，在每次击球之间都有很长的时间来思考，来平息情绪的起伏。

实际上在你站在球旁边的那几秒钟内，精神面的“挥杆启动器”依然难以作用。

因此，当你整场的挥杆都处于极佳状态，并在结束时打出了好成绩，那种感觉真的很棒！

要是失败的话，除了自己根本没办法怪罪他人，自信心也会崩溃。

然而，就算是当天的手气很差，只要\_点点魔法，比如打出一记好球或是长推杆入洞的经验，马上又会让你斗志高昂，重新定位以寻求更多的快感。

这种“高潮”也会点燃想要成为好球员的欲望，让这种喜悦不仅仅是某一球，某一洞，而是尽可能让每次打球时都会出现。

早期年代从高尔夫史上的第一球开始（可回溯到16世纪），球友们已经致力于降低把球由开球区送进球洞所花的杆数。

早期这项运动的挥杆技巧主要受限于环境，无法自行控制。

## <<图解高尔夫完全学习手册>>

### 编辑推荐

《图解高尔夫完全学习手册(全彩)》：自我改善球技的最佳指南，有效提供所有读者降低差点的诀窍

- 由欧洲最畅销的高尔夫杂志《Golf World》编辑顾问编著。
  - 由位居世界第三名的高球明星厄尼·艾尔斯(Ernie Els)，以及尼克·佛度(Nick Faldo)、尼克·普莱斯(Nick Price)、大卫·杜佛(David Duval)·独特的内容设计，让读者不断借由自我测试表与诀窍来改善球技。
  - 利用合成影像与不同视角呈现完美的挥杆连续轨迹。
  - 在每一单元结束前，再次详列学习技巧的重点，帮助记忆。
- 186种改善球技的实用诀窍，满足新手到选手的全方位学习。

<<图解高尔夫完全学习手册>>

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>