

图书基本信息

书名：<<职业挥杆-完善高尔夫挥杆的突破科学方法>>

13位ISBN编号：9787500111429

10位ISBN编号：7500111428

出版时间：2003-6

出版时间：第1版 (2003年6月1日)

作者：拉尔夫

页数：243

译者：张东明

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

在过去20年里高尔夫巡回赛选手的差点并未显著提高，从运动质量上而言是一项停滞的运动，而国际体坛发生了翻天覆地的变化，其他运动如短跑、游泳成功的导入体育科学化，使世界记录一再刷新。

1982年开始美国顶级的运动专家和高尔夫教练开始了这项研究，本书是运动专家17年来从科学研究和应用的角度的研究如何提高高尔夫选手水平的结晶。

本书旨在指导你成为优秀的高尔夫选手，所含信息可被用来鉴定和改进你的高尔夫挥杆动作。知道必须做什么才能打出高质量的球，知道如何去将你的挥杆与高水平的选手进行比较，知道怎样提高你的挥杆技术，知道改进什么是提高的关键。

尽管书店的书架上充斥着这类书籍，但你会发现这本书完全与众不同。

《职业挥杆》反映了最优秀的高尔夫选手最佳挥杆构成要素，聚焦强项剔除弱点，用一个计算机合成模特普洛形象，通过展示175幅栩栩如生的普洛三维静态挥杆图像，形象准确地描述了身体进行完美挥杆的精确运动，严格细化了挥杆步骤，拾级而上可以精心打造你挥杆技巧的每一部分。

包括站位，握杆，优秀上杆的七个特征、如何借助有力的过渡运动将能量传导到球杆、通过完美的下杆和正确的程序获得击球的距离和精确性。

此外，本书提出了许多打破常规的观点，用更有效的方法来提高你的球技。

比如你的教练教你使用短铁杆时球位应放在站距中间吗？

普洛的完美挥杆经验却不是这样.....赶快跟你过去错误的培训说Byebye,打开本书你才打开现代科技与高尔夫结合的成功之门。

## 作者简介

作为享誉体育运动生物机械学领域的首席专家，拉尔夫·曼博士在华盛顿州立大学获得生物机械学博士学位，而后作为副教授在肯塔基大学从事教学工作十七年。

作为奥林匹克跨栏比赛的银牌得主和世界纪录的获得者，他用他的专业知识在改进奥林匹克运动员的表现的工作中开发计算机合成模型的概念，随后与棒球、美式足球和高尔夫球领域的精英运动员合作，研发了相应运动领域的计算机模型。

1983年他创办了“计算机体育国际”组织，一家私人体育科研公司。

书籍目录

鸣谢有关人员运动员前言介绍科学家教师1.握杆(Grip)：完美挥杆的手势2.站位(Setup)：体位决定结果3.上杆(Backswing):蓄势模特挥杆4.过渡运动(Transition):魔幻般的移动5.挥杆顶点(TopoftheSwing):平稳地走向完美6.下杆(Downswing):获得准确的距离7.击球(Impact):精确的瞬间8.顺势运动(Follow-Through):成功的标志9.程序和速率(TimingandTempo):整体混合包装10.像职业选手那样挥杆(SwingLikeaPro):打造你的梦幻挥杆

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>