

<<尼克劳斯高尔夫经典教程>>

图书基本信息

书名：<<尼克劳斯高尔夫经典教程>>

13位ISBN编号：9787506342247

10位ISBN编号：7506342243

出版时间：2000-1

出版时间：请自查

作者：.

页数：284

译者：李焯 (David C.lee),王成

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>

<<尼克劳斯高尔夫经典教程>>

前言

该书最早出版于1974年，从那时候起就在美国以及其他许多国家一直不断地再版，已拥有11种语言的译本。

许多人在看过这本书之后告诉我，这本书在全世界极为畅销，并成为了高尔夫书籍中最受欢迎的译本。

这让我感到非常骄傲。

在这本书出版之前，我曾经写过另外一本关于高尔夫教学的书。

帮助打球的人提高水平，享受高尔夫，我乐此不疲。

另外，我还有一本有关高尔夫的教学书籍，里边基本上都是一些教学方法，都是一些类似于“这样做”或者“试试这个方法”的内容。

打好高尔夫，并非只用一种方法，通常都需要反复不断地试验，找到最适合自己的方法，让自己最稳定的方法。

虽然如此，我还是决定把自己打球的方法详细地介绍给大家，把我从高尔夫那儿得到的东西贡献出来，这是我应尽的义务。

第一、二、三章的内容主要还是讲解我的基本原理以及主要的技术层面，这和原来的版本基本没有什么改变。

而第四章关于信念与心态的内容，是这次才加上的，主要是讲述了我对于一些事情的观点和看法的改变，同时提出了一些关于积极的心态以及要打好球不仅仅是挥杆和做球能力的建议。

更重要的是要具有竞争的信念。

最后，我还提出了一些有关现在巡回赛与我那个年代巡回赛之间的不同的看法，这也许对那些现在正在打巡回赛的球员来说很有趣。

最后，我要再一次感谢为这本书做出贡献的编辑和画家，感谢他们帮助我完成了这个伟大的工程。

感谢你们！

<<尼克劳斯高尔夫经典教程>>

内容概要

在这本书出版之前，我曾经写过另外一本关于高尔夫教学的书。

帮助打球的人提高水平，享受高尔夫，我乐此不疲。

另外，我还有一本有关高尔夫的教学书籍，里边基本上都是一些教学方法，都是一些类似于“这样做”或者“试试这个方法”的内容。

打好高尔夫，并非只用一种方法，通常都需要反复不断地试验，找到最适合自己的方法，让自己最稳定的方法。

虽然如此，我还是决定把自己打球的方法详细地介绍给大家，把我从高尔夫那儿得到的东西贡献出来，这是我应尽的义务。

第一、二、三章的内容主要还是讲解我的基本原理以及主要的技术层面，这和原来的版本基本没有什么改变。

而第四章关于信念与心态的内容，是这次才加上的，主要是讲述了我对于一些事情的观点和看法的改变，同时提出了一些关于积极的心态以及要打好球不仅仅是挥杆和做球能力的建议。

更重要的是要具有竞争的信念。

最后，我还提出了一些有关现在巡回赛与我那个年代巡回赛之间的不同的看法，这也许对那些现在正在打巡回赛的球员来说很有趣。

<<尼克劳斯高尔夫经典教程>>

作者简介

杰克·尼克劳斯，“金熊”杰克·尼克劳斯，1940年出生于美国俄亥俄州的哥伦布市，历史上最伟大的高尔夫球员之一，职业生涯共夺得了73场PGA巡回赛冠军，其中包括18场四大赛冠军——6次美国名人赛、5次美国PGA锦标赛、4次美国公开赛和3次英国公开赛。

他也是历史上第四位完成职业四大赛满贯的球员。

18个大赛冠军，是现排名世界第一的老虎伍兹最想追赶的纪录。

尼克劳斯的成就也是老虎最想超越的。

尼克劳斯不仅是一名杰出的球员，还是一名出色的球场设计师。

他设计的球场遍布世界，颇受欢迎。

译者简介：李焯（David C.Lee），曾就职于美国Golf频道，并担任ESPN、卫视体育台高尔夫主播及球评。

现任美国《Golf Digest》顾问，中文版《高尔夫大师》编委、技术顾问。

王成，《高尔夫大师》资深球技编辑，张连伟、梁文冲等国内球员教学内容的负责编辑。

毕业于北京体育大学，现潜心研究国内外大牌教练与球员的高尔夫教学内容。

<<尼克劳斯高尔夫经典教程>>

书籍目录

序言梁文冲之序张连伟之序杰克·格朗特之序作者前言第一章·信念与心态第1节·关于挥杆的方法：我的和别人的第2节·打向哪儿，如何打第3节·为什么以前我总打小右飞，而现在我有时也打小左飞第4节·关于挥杆平面第5节·原动力：借力使力=离心力=杆头速度=距离第6节·一个没有争议的、通用的基本原理第7节·我的装备，你的装备第二章·走向球道第1节·握杆：并不棘手的问题第2节·定位：要打好球，90%取决于此第3节·全挥杆：启动上杆第4节·全挥杆：上杆至顶点第5节·全挥杆：触球第6节·全挥杆：送杆第7节·节奏+韵律=时机把握第8节·力量第9节·“麻烦”第10节·健身——一个运动员的自白第11节·练习：我如何练，练多少第三章·果岭周围第1节·挖起杆和其他一些劈起球打法第2节·切击球：多面化的艺术第3节·沙坑球：诀窍在于掠过沙子第4节·推杆：另类游戏第四章·反思与建议第1节·时间如何改变了我的高尔夫第2节·球技以外的东西第3节·高尔夫巡回赛，过去和现在结束语·享受世界上最伟大的运动附录附录1·尼克劳斯职业生涯一览附录2·中英文索引

<<尼克劳斯高尔夫经典教程>>

章节摘录

如果我想让每次打出的球完全符合我刚才描述的做法，这绝对是不可能的。原因是，当99%的球不能做到完全直飞时，我就永远不会知道它到底会飞到哪儿。有时候会飞到左边，有时候飞到右边。

我也不能确定到底飞左多少，或者飞右多少。

如此，在面对每个洞的时候，事实上，我都成了在猜测中打球，不疯了才怪。

要打好高尔夫就必须懂得算计和做球，也就是说，稳定地让球从左往右飞到目标，或者从右向左。

有一点你也许不知道，怎样让球按着想法飞出弧线，这需要对旋转有所了解。

想要打好球，如果不懂得球如何旋转，就像不懂得驾驶技术的人想要开飞机一样。

即使你能将球打起来，打出的球飞行一定糟糕，落地也不会好到哪里去。

当我还是个小孩子的时候，我不曾好好地认真地考虑过这个影响高尔夫最基本的因果效应——旋转，我也记不得自己曾正式地去研究过它；应该是在我10多岁的时候，随着经验的累积，在打球的过程中自然地融入吸收到的。

如今，我已经运用自如，想都不用想它。

我本来没想过要在这本书中讲到这个，直到我认真地考虑过后，想到很多成熟的球员都没有真正理解旋转到底是如何影响击球的，才决定将其纳入到我的计划中。

举个例子，几个星期前，我参加了一个职业业余配对赛，和一位业余球员谈到他的右曲球——糟糕透顶的右曲球，毁灭了他的高尔夫。

他曾尝试过很多方法去矫正，但是很明显他没有真正理解到底它是什么原因造成的。

很明显他不懂这一个很简单、最基础的触球原理——是什么原因导致球的特定飞行。

他始终都在纠正挥杆，就是没有考虑到底该怎样去触球才有效。

所以我才感觉有必要花时间来谈谈球的旋转——这个极易被忽视的重要因素。

假定没有风，之前我所讲到的完美的直飞球会直飞的原因是：球沿着目标线飞行，飞行过程中只有倒旋。

为了描述这种倒旋，想象一下，围绕球的圆周有一条线，在定位时，与目标线是垂直的，在球的飞行过程中，这条线始终会是与目标线垂直的。

如侧旋（加上倒旋），这条线就不会垂直，球就会曲线飞行。

如果我在打球时，这条线的上端倾向目标的左侧，球就会向曲线左飞，如果这条线的上端倾向右侧，球在飞行过程中就会向右曲线飞行。

侧旋越多——这条线偏离垂直的状态越多——球在飞行过程中的曲线就越大。

所有曲线飞行的击球中，在球飞行的后半段，曲线是最明显的，倒旋的减少，导致侧旋的影响就大。

<<尼克劳斯高尔夫经典教程>>

媒体关注与评论

令我感到十分高兴的是，杰克将高尔夫的基本原理在这本书中体现无遗，因为我的教学理论就是建立在这些经得住时间考验的基本原理之上的。

你可以将所有的“tips”扔进垃圾堆，为了让你的高尔夫变得稳定，唯一的办法是掌握一系列的经过优秀球员证实的完整的挥杆基本原理。

究竟是什么样的基本原理？

我就不想在这里喧宾夺主了。

在这本书里，我最优秀的学生将向你讲述我们任斯科奥托度过的那些愉快的时光里一起研究的内容。

——杰克·格朗特 这本书几乎是全方位地介绍了打高尔夫球的要素，从握杆，定位谈起，甚至谈到球技以外的知识，如对待高尔夫的态度。

由于尼克劳斯所言都是夫子自道，所以，我很看得进去，你不觉得他在向你灌输什么，而似乎是在会所大堂里坐着和你聊天。

我热情推荐这书，无论你是职业的还是业余选手，或者是刚拿起球杆的初学者，相信这本书会陪着你不断在学球路上进步。

——梁文冲 打球人都知道，没有一个球手的击球平面是和他人完全相同的，没有一个球手的击球策略是和他人完全一样的；但是，尼克劳斯提供的技术心得、比赛攻略却有很大的借鉴作用。

我相信会有这样一个效果：看了某段文字后，你会心里一笑，有道理；而以后真的出现了他说的那种场合，你会想，让我试试尼克劳斯的办法。

——张连伟

<<尼克劳斯高尔夫经典教程>>

编辑推荐

梁文冲(中国内地最杰出的年轻球员, 2007年应邀参加四大赛之一的PGA锦标赛, 常年征战国际赛场, 欧巡赛冠军得主)张连伟(中国职业高尔夫第一人, 2003年应邀参加四大赛之一的美国名人赛, 2006年中巡赛奖金王, 欧巡赛冠军得主)作序推荐 历史上最伟大的高尔夫球员之一“金熊”杰克·尼克劳斯 驰骋高尔夫赛场几十年的经验结晶 崔京周(当今世界排名前10的杰出韩国球员)就是靠这本书开始自学打高尔夫的 至今全球最畅销的高尔夫球技经典作品之一 本书据最新修订版译出

<<尼克劳斯高尔夫经典教程>>

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>