

图书基本信息

书名：<<彩图版 A.I.M 高尔夫 迅速成为高手的神奇训练法>>

13位ISBN编号：9787538857399

10位ISBN编号：7538857397

出版时间：2008-8

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：米歇尔·斯皮尔曼,哈利·亨特三世

页数：220

译者：田智强

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

运用想象法来打高尔夫是一种科学而有效的训练方法，国际著名的高尔夫球手诸如老虎·伍兹、杰克·尼古拉斯都将想象法作为自己日常的训练方法，这也是他们秘不授人的制胜绝技。

国际著名高尔夫教练迈克尔·斯皮尔曼首次将这一想象方法形成一套系统化的训练法——A·I·M训练法。

斯皮尔曼的这种训练法很快得到国际高尔夫界的认可。

其中，6次大满贯赛事冠军得主尼克·法尔多称“这是每个球手必需的训练方法，也是克服弱点、获取成功的最佳途径”。

本书自出版后迅速成为许多知名高尔夫俱乐部、高尔夫协会及无数高尔夫球手争相抢购的图书，并被译为多种文字在世界各地出版。

《高尔夫》杂志更是称誉此书为史上最优秀的高尔夫图书。

的确，这是一本提高高尔夫球技最有效、最完美的训练课程，它引领读者认识A·I·M训练法在高尔夫训练和比赛中的作用，并逐步掌握这一独特而有效的科学训练方法，以及将这一方法有效地在高尔夫全挥杆、推杆、击球等环节中进行运用。

书中介绍这些提高各项技巧的方法时，是通过形象化的图片和简洁的文字来实现的，有助于轻松领会其技术要点，并增添了学习的乐趣。

看完此书，你便会明白，这种神奇的训练方法何以使世界著名的高尔夫球手尼克·法尔多、格雷格·诺曼等人如此痴迷，并奉为制胜宝典了。

## 作者简介

米歇尔·斯皮尔曼，著名的高尔夫教练，《高尔夫》杂志评选出的“全美百佳教练”之一。曾和职业高尔夫球手协会PGA巡回赛中的一些顶级高尔夫选手一同工作过，其中包括尼克·法尔多以及格雷格·诺曼。

还曾在著名的大卫·利百特高尔夫学院担任教练部门的主管。

斯皮尔曼是A·I·M训练法的提出者和推行者，这一科学系统的训练方未能为他赢得了“世界最佳高尔夫教练”称号。

哈利·亨特三世毕业于哈佛大学，是一位获得很多奖项的记者，同时也是一名职业高尔夫球手、专业的高尔夫教练。

他曾为《高尔夫》杂志以及其他国家级出版物撰写过大量的文章，还著有3本散文传记，2本高尔夫指导手册。

书籍目录

第一章 A·I·M想象法助你成功第二章 全挥杆第三章 推杆和短击球第四章 训练与专业击球法第五章  
A·I·M技巧巩固练习附录 术语表

章节摘录

第一章 A·I·M 想象法助你成功 上面有有一些什么东西能给你一种很熟悉的感觉和印象吗？也许你曾经到过以色列，你也看到过那里的第一个球座是什么样子的。说不定这个高尔夫球场上的第一个球座和你们国家的高尔夫球场上的第一个球座还有几分相似，或者上面的这些照片让你回想起你曾经打过高尔夫球的某个球场上所看到的第一个球座。

现在，你身临其境地想象一下，想象你自己就在以色列的第一个球座旁边。我非常乐意地邀请你继续看这些照片，然后把你的注意力集中在我的高尔夫球鞋上。我想让你来做一个心理游戏，或者说角色扮演游戏——假装你就是我。

从这一页开始，如果你愿意的话，我就是你的密友至交，我就是你的替身，代替你站好位置。尽管我在这本书中的每一张照片中都出现了，但是我希望你装着照片中的我就是你，我在哪里你就在哪里，我看到了什么你也看到了什么。

我还希望我想象什么你也想象什么，我更希望你现在就装着像我一样自信地站在以色列球场上的球座边。

也许你已经开始意识到了，在玩这个角色扮演的游戏中，你发挥想象有两种方法：第一种是一般意义上的想象场景，第二种是特别的 A·I·M·想象法，尤其是第二种方法很重要。

你可以通过内部的透视图来将你的想象形象化，这也就意味着你要通过自己的眼睛，从你的身体内部来看待那些事物。

或者，你也可以通过外部的透视图来将你的想象形象化，这也就是说你要借助别人的眼睛，从你身体的外部来观察自己，就像你旁边站着一个人，而他正用眼睛注视并观察着你一样。

.....

媒体关注与评论

“斯皮尔曼教练创造的A·I·M训练法实在太棒了！  
它让我受益无穷。

可以毫不夸张地说，这是每个球手必需的训练方法，也是克服弱点，获取成功的最佳途径。

”——尼克·法尔多 6次大满贯赛事冠军得主 “只需要观察别人的一次击球，米歇尔·斯皮尔曼就能够立刻指出这个人技术上的所有瑕疵。

他是一名伟大的教练，已经帮助过成千上万名高尔夫球手。

而现在，有了这本《A·I·M高尔夫》，更多的人将会得到他迫切需要的帮助。

”——吉姆·纳特兹 哥伦比亚广播公司CBS体育频道主持人 “本书解决了大部分高尔夫指导类图书中所存在的技术难题，并深入浅出地告诉你如何从一般的水平迅速提高成为一名高手。

无论你是希望自己的击球能够多前进10米，还是希望能够尽可能多地避开沙坑，你都能在这里找到答案。

”——大卫·艾伦《高尔夫》杂志编辑

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>