

<<高尔夫技巧精解>>

图书基本信息

书名：<<高尔夫技巧精解>>

13位ISBN编号：9787811007282

10位ISBN编号：7811007282

出版时间：2007-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：星·球工作室

页数：224

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>

## <<高尔夫技巧精解>>

### 前言

感谢读者在本书前驻足和浏览! 《高尔夫球技术精解》一书是为广大高尔夫球爱好者编写的。如果您想学习高尔夫球,或者您虽对高尔夫运动有所体验,但仍希望更深入地了解这个体育项目,本书将尤其适合您!! 本书主要从高尔夫球基本技术、常见错误动作及其纠正、击球策略和高尔夫球礼仪与规则4个方面为您展示高尔夫球运动的魅力。

考虑到高尔夫球运动在我国起步较晚,主要术语均来自英文,且目前国内对一些术语一直未形成统一的翻译方法,因而书中增设了高尔夫球术语的英文翻译及简要解释一篇,以方便读者查阅。

第一篇基本技术,从挥杆的动作结构、长距离击球、铁杆击球、劈击、切击、打沙坑球、困难球位处理和推击等8个方面,详细介绍了高尔夫球各种技术的动作要点、注意事项及练习方法。书中图片均取自职业选手的挥杆动作,有很高的参考价值。

第二篇详细分析了各种击球错误产生的原因,使读者有机会更加深入地了解自己挥杆动作中的不足之处。

仔细阅读本篇对您快速提高击球控制能力将大有益处。

## <<高尔夫技巧精解>>

### 内容概要

《高尔夫技巧精解》图文并茂，讲解通俗易懂，主要从高尔夫球基本技术、常见错误动作及其纠正、击球策略和高尔夫球礼仪与规则4个方面为您展示高尔夫球运动的魅力。

书中图片均取自职业选手的挥杆动作，有很高的参考价值。

书中最后增设了高尔夫球术语的英文翻译及简要解释一篇，以方便读者查阅。

## &lt;&lt;高尔夫技巧精解&gt;&gt;

## 书籍目录

第一篇 高尔夫击球技术要旨 第一章 挥杆技术的基本动作结构 第二章 做好准备姿势 第一节 握杆方法 第二节 身体姿势 第三节 站位和球的摆放位置 第四节 校准状态调整——增强击球准确性的关键 第五节 引杆前的起动动作 第三章 远距离击球技术 第一节 远距离击球技术 第二节 引杆动作要点解析 第三节 下挥杆 第四节 杆触球 第五节 怎样把球打得更远 第六节 发球区上的击球策略 第四章 铁杆击球的精髓 第一节 铁杆击球 第二节 准备姿势 第三节 构建稳定的挥杆动作 第四节 杆触球 第五节 维持结束姿势的平衡 第六节 选择击球策略 第五章 劈击 第一节 劈击技术 第二节 准备姿势 第三节 从引杆到击球 第四节 球位较差时的劈击技术 第六章 切击 第一节 切击技术 第二节 了解球的飞行规律 第三节 完善你的切击技术 第四节 切高球技术 第五节 果岭边上的切击 第七章 挑战沙坑 第一节 沙坑技术 第二节 准备姿势 第三节 从引杆到击球 第四节 煎蛋球 第五节 球高脚低球位的处理 第六节 球低脚高球位的处理 第七节 处理上坡球位的技巧 第八节 处理下坡球位的技巧 第八章 困难球位的对策 第一节 如何打浮起球 第二节 击打上坡球 第三节 下坡球的处理 第四节 球高脚低球位的处理 第五节 球低脚高球位的处理 第九章 推击 第一节 推击技术 第二节 准备姿势 第三节 平稳挥杆 第四节 坡面推击技术 第二篇 错误与纠正 第一章 高尔夫球飞行定律 第二章 高尔夫球9种击球错误及其纠正方法 第一种错误：大右曲(slice) 第二种错误：偏右直线球(push) 第三种错误：大左曲(hook) 第四种错误：偏左直线球(Pull) 第五种错误：铲地球(Chunk) 第六种错误：剃头球(top) 第七种错误：高空球(sky) 第八种错误：地滚球(smother) 第九种错误：接座球(shank) 第三章 高尔夫球挥杆错误动作总览 第一节 瞄球阶段 第二节 引杆阶段 第三节 引杆至顶点阶段 第四节 下挥杆阶段 第三篇 高尔夫击球策略 第一章 正确制订击球策略的一般条件 第二章 常用击球策略 第三章 不同球洞的击球策略及战例 第一节 三杆洞的击球策略 第二节 四杆洞的击球策略 第三节 五杆洞的击球策略 第四篇 高尔夫礼仪和基本规则 第一章 高尔夫球场礼仪 第二章 球场上最常见的八条规则 第五篇 高尔夫术语英汉对照

## <<高尔夫技巧精解>>

### 章节摘录

**第一篇 高尔夫击球技术要旨** 本篇我们将系统向读者介绍高尔夫的各种技术及其要领。需要指出的是，对于学习技术动作，读者应该有一个正确的态度。世界上并不存在所谓一成不变的完美技术，所以读者不应奢望在读完本篇的内容后就可以立即改掉自己技术中的种种毛病。这需要管委会循序渐进的过程。

**第一章 挥杆技术的基本动作结构** 打高尔夫球时，不管是远距离的大力击球还是近距离推击，球员的每一次挥杆都有着相同的动作结构。任何一次完整的挥杆击球动作，都是由准备姿势、引杆、引杆至顶点、下挥杆、杆触球和击球后的顺势挥杆等六个部分组成的。不过，虽然球手的挥杆动作都具有完全相同的基本动作结构，但是每一个球手在挥杆时都有不同于他人的独特特点，世界上没有两个球手的挥杆动作是一模一样的。

## &lt;&lt;高尔夫技巧精解&gt;&gt;

## 编辑推荐

**高尔夫击球技术要旨** 这篇我们将系统向读者介绍高尔夫的各种技术及其要领。需要指出的是，对于学习技术动作，读者应有一个正确的态度。世界上并不存在所谓一成不变的完美技术，所以读者不应奢望在读完本篇的内容后就可以立即改掉自己技术中的种种毛病。这需要一个循序渐进的过程。

**错误与纠正** 多年来许多高尔夫教师并没能接触到球手常犯错误的核心，欧洲高坛名宿John Jacobs在经过长时间的思考后，总结了这些常见错误出现的原因，并把它们系统整理。Jacobs认为“高尔夫挥杆的唯一目的，就是以最大速度沿目标线挥动球杆并经过球所在位置。这一点是如何做到的并不重要，只要你可以找到一种能使你重复做到的方法就可以了”。

“从技术角度讲，打高尔夫比大多数人想的要简单多了。如果你总是击不到球或者把球打偏，你只需知道有两个最基本的原因可以导致这样的问题发生：一是杆头触球时杆面呈开放状态，另一个是呈封闭状态。同理，如果在击球时的挥杆的线路并没有朝向目标，那么它要么是从外向内，要么是从内向外。最佳的杆触球发生在杆头准确地沿着目标线前进，并且杆面正对目标的时候。这就是你练习的目标，你手握高尔夫球杆的所有目的。”

**高尔夫击球策略** 从某种程度上说，打好高尔夫的关键在于球手如何尽可能地减少击球失误。无论你在前14个洞的表现如何出色，如果在剩下的4个洞中出现了大的失误，那赢得比赛的机会就微乎其微了，因为有些失误是无法挽救的。

大多数情况下，我们在球场上能做的只是尽量打出更多的好球(不是完美的球)和减少失误球。并且，即使出现失误的话，也要尽量减少它可能带来的损失。

这就是击球策略。

**高尔夫礼仪和基本规则** 苏格兰圣安德鲁斯皇家古老高尔夫俱乐部(R&A)和美国高尔夫球协会(USGA)每4年都会出版一本正式的高尔夫球规则。这本小册子虽然只有100页左右，但是却包括了高尔夫球手在场上必须遵守的所有规则、礼仪、器材等规定。

中国高尔夫球协会也在国内出版了该规则的中译本。

我们建议所有打高尔夫球的人都人手一本规则，然后坐下来仔细的浏览一下。

当然，想要透彻地理解规则是比较困难的，并且你可能对书中那些晦涩难懂的句子感到厌烦。

这可以理解，高尔夫运动已经有几百年的发展历史，几乎每年都要有一些新的规定或者补充问世，想要在短时间内吃透它当然不是一件容易的事情，但是阅读本篇的内容可以使您了解到最基本的规则和礼仪。

高尔夫术语英汉对照

<<高尔夫技巧精解>>

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>