

<<个性完美挥杆>>

图书基本信息

书名：<<个性完美挥杆>>

13位ISBN编号：9787811007848

10位ISBN编号：7811007843

出版时间：2007-7

出版时间：北京体育大学出版社

作者：吉姆·萨蒂

页数：193

译者：李彩萍,叶新江,霍精民,余东峰

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>

## <<个性完美挥杆>>

### 前言

我深信大部分球手都确实想改进挥杆。

身为高尔夫球手，我常常端坐着注视鄂尼·艾尔斯(Ernie Els)的流畅挥杆、老虎·伍兹(Tiger Woods)爆发性的力量以及安妮卡·索兰斯坦(Annika Sorenstam)激光般的准确击球。

我从事高尔夫的职业教育已逾30年，现在观察赛场上的挥杆还会感到兴奋不已。

如果你也是想改进挥杆的球手中的一员，并确实愿意为此付出不懈的努力，我们可以一起奋斗。

通过对本书各个章节的学习，有助于你改进挥杆，并在今后数年内部不断取得进步。

**独一无二的教学方法** 首先，你可能会有这样的疑问：“本书中的课程与我以前上过的速成课程有何区别，本书与书架上已有的高尔夫指导书籍相比又有何独特之处？”

”本书完全是从“你”的角度出发，帮助你发现并保持适合自己的挥杆，这就是它的独特之处。

对所有的球手不加分析“一刀切”的方法主导着高尔夫教学，迫使学习者改变自己去适应同样的教授方法、采用同样的模仿对象，这显然是大错特错的。

## <<个性完美挥杆>>

### 内容概要

《个性完美挥杆》是高尔夫球运动技术的教学课程。  
全书共分7部分内容，每部分介绍一个知识点，它们包括：科学挥杆、现有挥杆、有效挥杆、挥杆姿势、挥杆力量来源、职业挥杆模型以及量身定制的挥杆等。  
《个性完美挥杆》大部分技巧和练习的描述都是针对右手挥杆球手的，左手挥杆球手只要“背道而驰”就行了。

## &lt;&lt;个性完美挥杆&gt;&gt;

## 作者简介

吉姆·萨蒂 (Jim Suttie)，文学博士，在中田纳西州大学就读时致力于生物力学的研究。他被誉为“师者之师”和“职业球手之师”，有着36年的高尔夫执教经验，已培训出多达150位美国职业高尔夫协会、美国女子高尔夫球协会和锦标赛职业球手，其中包括琦珀·贝克 (Chip Beck)、福瑞德·芬克 (Fred Funk)、卡琳·科赫 (Carin Koch)、维姬·格特兹·阿克曼 (Vicki Goetze—Ackerman)、史蒂夫·弗兰斯赫 (Steve Flesch)、西尔维亚·卡瓦勒里 (Silvia Cavalleri)、洛伦·罗伯茨 (Loren Roberts)、汤姆·普特兹 (Tom Purtzer) 和保罗·阿森格 (Paul Azinger)。在国际上，吉姆·萨蒂与欧洲巡回赛、亚洲巡回赛和日本巡回赛等世界大赛事的参赛球手都有合作，现担任荷兰高尔夫联盟顾问。

完成博士学位的学习后，吉姆·萨蒂继续研究人体机能的运行，结合自己几十年的实践经验和学术背景，发明了一套帮助高尔夫学习者获得个性完美挥杆的最佳方法。

吉姆·萨蒂是将“高速摄影”引进高尔夫教学的第一人。

吉姆·萨蒂被《高尔夫杂志》(Golf Magazine) 被评为100位最佳职业高尔夫教练之一，被《高尔夫文摘》(Golf Digest) 选入美国2005~2006年赛季高尔夫教练50强，还被提名为2000年美国职业高尔夫协会年度教练。

吉姆·萨蒂还定期为《高尔夫杂志》、《高尔夫文摘》及《高尔夫技巧》(Golf Tips) 三本高尔夫权威杂志撰稿，并频繁出现在“高尔夫频道”上，是美国职业高尔夫协会最高会议成员之一。

吉姆·萨蒂拥有个人网站 [www.JimSuttie.com](http://www.JimSuttie.com)。

萨蒂与妻子桑德拉 (Sandra) 生活在佛罗里达州 (Florida) 的博妮塔·斯柏林斯 (Bonita Springs)

。

<<个性完美挥杆>>

书籍目录

作者简介致谢序言1 符合力学原理的挥杆2 现有的挥杆3 更为有效的挥杆4 挥杆关键姿势5 挥杆力量来源6 职业挥杆模型7 量身订制的挥杆

## &lt;&lt;个性完美挥杆&gt;&gt;

## 章节摘录

**大脑和身体的双重挑战** 除了感觉具有不可靠性外，大脑和身体作为一个整体的工作方式也为挥杆的改变带来了不同寻常的挑战。

由于固有的习惯，改变原有的挥杆方式可谓困难重重。

神经系统倾向于重复，每一重复性的动作都有其固定的模式，身体正是经过训练使这些动作的完成形成根深蒂固的模式，因而球手往往难以改变习以为常的挥杆方式。

改变是有难度的，事实上，试图改变挥杆、以新习惯取代原有的习惯可能是球手面临的最大障碍。

出于这个原因，在大多数高尔夫课上，我都会要求我的学生每次只集中精力改变挥杆的某一方面。

将挥杆的某些方面从短期记忆转化为长期记忆（最终成为大脑的潜意识）需要花费时间反复练习，而且只有耐心地频繁练习新技术才有可能达到此目的。

掌握某一项新技术后，就可以开始改变挥杆的另一个方面。

通过练习改变大脑原有的习惯，应确保注意到当前的局限。

球手需要在当前身体能力范围内挥杆，并努力提高身体能力。

有时球的实际落点和预想的落点有很大的差距，但是凡事不可好高骛远也无法一步到位。

正如长跑运动员不可能在一夜之间将跑步距离从5英里（8公里）增加到20英里（32公里），高尔夫球手同样不能奢望仅仅改变挥杆的某一方面就使发球距离增加100码（91米）。

在当前的身体能力范围内挥杆，并承认改变只可循序渐进绝非一蹴而就。

无论球的飞行距离有多远、飞行路线有多直，保持耐心总胜过做力所不能及之事。

过分苛求，反而会形成新的需要改正的不良习惯。

到达挥杆顶点时如果球手试图使球杆与地面平行，容易使上身变得僵硬，这是超越个人身体能力局限的实例，结果往往造成击球失误（即未以杆面中心击球），准确度不高、发挥不稳定。

还没有测试用于测定球手的身体能力极限，但是杂乱无章、不稳定的击球就是超越身体能力极限的征兆。

## <<个性完美挥杆>>

### 媒体关注与评论

萨蒂博士仅仅通过几堂课很快就使我的高尔夫技术步入正轨。

他教我如何发挥体形的优势而非违背自然的倾向挥杆。

于是，我的挥杆变得更有效果，而且在压力重重情况下的发更稳事实上。

——维姬·格特·阿克曼(Vicki Goetze-Ackerman)21次入选LPGA比赛十强 很多高尔夫界的大师级人物向我们灌输理论和力学，而吉姆博士却尽可能将事情简单化，讲究与学生的互动，这正是他的与众不同之处。

他将他的学识与学生的天赋相结合，这点恐怕无人能及。

——鲍勃·威尔地(Bob Verdi)《高尔夫文摘》和《高尔夫世界》资深作家

## <<个性完美挥杆>>

### 编辑推荐

顶级职业高尔夫球教练吉姆·萨蒂博士向您展示如何确定自己挥杆方面的倾向，以及如何掌握挥杆技术，即使在压力重重的情况下也能正常发挥。

不用浪费时间再练习错误的挥杆了！

阅读《个性完美挥杆》，释放你的自然挥杆，这将有助于你成为最优秀的球手之一。

<<个性完美挥杆>>

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>