

<<高尔夫全书>>

图书基本信息

书名：<<高尔夫全书>>

13位ISBN编号：9787811008791

10位ISBN编号：7811008793

出版时间：2008-1

出版时间：体育大学

作者：麦克.亚当斯

页数：256

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>

## <<高尔夫全书>>

### 内容概要

在《高尔夫全书》各章节中，你将学到如何运用此精心安排的循序渐进的方法来提高高尔夫球技。

《高尔夫全书》的目的就在于帮助球手提高球技。  
球手的进步快慢归根结底还是取决于其控制自己学习进程的能力。  
高尔夫的学习应是一个循序渐进不断提高的过程。  
我们的目标就是为球手提供一个良好的开端。

<<高尔夫全书>>

书籍目录

第1章 装备第2章 采取站姿,准备击球第3章 挥杆第4章 明星挥杆第5章 长击球第6章 特殊球位第7章 击球第8章 劈起球第9章 起扑球第10章 推球第11章 沙坑球第12章 心理比赛第13章 练习第14章 主要规则第15章 礼节第16章 学习高尔夫第17章 球场设计和击球策略第18章 初涉球场

## &lt;&lt;高尔夫全书&gt;&gt;

## 章节摘录

在过去的十年间，通过将尖端电脑与摄像机及其他测量仪器相连，球杆规格（例如杆面倾角和杆头倾角）对球的飞行的影响得以很好的记录。

结果显而易见，挥杆正确与否直接取决于选用的球杆是否得当。

在球场上要发挥出最佳水平，选用的球杆和球应符合球手的自身特点，例如挥杆速度、力量和体型。

如果使用的球杆杆身过于僵硬，向下挥杆时为了把球击入空中，球手会使重心停留在身体右侧。

于是，球手在潜意识中为了弥补球杆选用不当的失误，导致了错误的挥杆。

长推杆的发明是装备中的一大改进，正是这一改进助了布鲁斯·利特兹克(Bruce Lietzke)一臂之力。

球杆规格对挥杆有巨大的影响，其中最为重要的为以下五个方面的因素：杆头倾角、球杆长度、杆身硬度、杆面倾角和重量。

杆头倾角 杆头倾角即球杆正确放置时，杆颈中心线与杆底所成的角度，应包含以下两个方面的内容：如前所述，杆头倾角指球杆静止于地面时杆颈中心线与杆底所成的角度。

## <<高尔夫全书>>

### 编辑推荐

《高尔夫全书》美国最权威的高尔夫职业协会(PGA National) 顶级教练合著的高尔夫经典读物  
顶级高尔夫教练和知名明星亲身执教 400多副全彩详细动作解析 阳光和绿草之间，看着清晰到位的全彩图解，细致入微，循序渐进地指引高尔夫初学者以完美的站姿和握杆为起点，逐步建立平衡有力的挥杆，及时发现并纠正击球中的错误，有效改进高尔夫各项技术！  
书中还传授了处理各种高难度球位的高招，引导球手强化其击球策略和战术，从而掌握击球的成功要领，尽享高尔夫球的乐趣。

<<高尔夫全书>>

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>