

《高尔夫学习百科》

图书基本信息

书名：《高尔夫学习百科》

13位ISBN编号：9787811200713

10位ISBN编号：7811200716

出版时间：2007-4

出版社：汕头大学出版社

作者：马尔柯姆·坎贝尔

页数：223

译者：凌云

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《高尔夫学习百科》

内容概要

从世界顶级球员的专业知识与经验中，提炼出500则以上最精辟的建议与技巧；1000多张彩图与照片，从各个角度分解高尔夫运动的正确运作。一目了然，让你学起来得心应手，球技速增。

详细解说球具的基本功能、教你选择适合自己的球具，以及从球具的保养、热身运动、身体姿势与重心比例，到复杂细微的握杆法、挥杆动作等，全面解析高尔夫运动的各个方面。甚至针对体格提供不同的打法，例如高瘦型体格的打法者由于挥杆圆弧很宽广，使用长球杆对他比较有利。

九门大师级的课程，教导你开球策略、球路的原理、长击球、沙坑球、长推杆、应付果岭的技巧、处理特殊球路的秘诀等。此外，本书还带你挑战世界上高难度的知名球场。

九门大师精华课程、500则挥杆秘诀，学习高尔夫技巧的最佳完全指南。

高尔夫运动最美好之处在于不仅能健体强身，还能贴近大自然。相较于其它运动，较为温和，不限男女，也无特殊体能条件限制，甚至缺了一只手也能打高尔夫球，是一项人人都能从事的活动。根据作者多年的经验与观察，练习高尔夫最好的教练是自己，而本书解说十分详尽，让您能按部就班精进自己的技巧。

本书除了实际的技巧磨练之外，更附上打高尔夫时的各种规范以及相关的词汇说明，让您对有“最诚实的绅士运动”之称的高尔夫有更完整的认识。

书籍目录

绪论第一章 球员与教练第二章 基础准备第三章 体能训练第四章 大师球技课程良好击球准备姿势的基础扎实的握杆改善准备姿势更好的站姿与球位调整准确度启动挥杆动作远离开球技巧更好地上杆动作改善下杆动作朗好的击球击出更远的距离开球策略稳定的铁杆击球检视击球准备姿势建立固定的挥杆动作击球瞬间全神贯注平衡的收杆动作效法职业球员劈起球的基础击球准确度良好的动作不良球位准确起扑球的原则了解球路的原理完美的起扑球高吊起扑球果岭边缘的起扑球沙坑球的解答沙坑杆的击球准备姿势良好的沙坑球技巧处理半埋球位球位比双脚低上坡球位下坡球位处理问题球位粗草突起球位临时变通救球上坡球位下坡球位球位比双脚高球位比双脚低精确推杆的要点推杆准备姿势平顺的钟摆动作矫正推杆问题应付果岭斜度特殊球路的秘诀由左往右球路由右往左球路低平的槌击球第五章 球场进攻策略第六章 高尔夫规则与礼仪名词释义索引

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:www.tushu111.com