

<<玩转高尔夫>>

图书基本信息

书名：<<玩转高尔夫>>

13位ISBN编号：9787538156256

10位ISBN编号：7538156259

出版时间：2009-1

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：（英）弗莱尔，（英）莫里斯 著，刘海燕 译

页数：181

译者：刘海燕

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>

## &lt;&lt;玩转高尔夫&gt;&gt;

## 前言

高尔夫看起来是如此简单的一项运动，至少当你在观看那些高尔夫高手们打球时，会看到他们应对自如。

泰格·伍兹一杆将球开出球梯，厄尼·艾尔斯一记爆破球将球弹出沙坑，菲尔·麦克松一个技艺精湛的高吊球以及科林·蒙哥马利又一记铁杆球将球击落于旗杆附近，这一切看起来好似毫不费力。

然而果真如此吗？

不妨让我们亲自去试一试，很快我们就会发现事实并非如此。

让我们直面这样一个事实：我们所有的人都需要改进自己的高尔夫球艺。

我们当中极少有人是多面手，大多数人花费了一生的时光去探寻使这项运动变得更容易的神秘打法。

那么，像个冠军一样打高尔夫球的秘密又是什么呢？

有些人说秘密在于打球的技术，另外一些人则以为秘密全在于人的心智。

而事实是这两种说法都对也都不对。

如果我们想打好高尔夫，精湛的球技是至关重要的，但是冷静的头脑也是必不可少的，只有如此，我们才能妥善地处理压力并驾驭自我。

这两者是紧密相连的。

如果记分卡一拿到手里就无法控制自己的紧张情绪了，那么无论你花费多少时间去完善你的球技都是毫无用处的。

因此，在这里我们邀请了顶级运动心理学家卡尔·莫里斯以及备受尊崇的高尔夫职业教练艾德里安·弗莱尔合作编写了这本综合性极强的高尔夫指南，书中不仅给予高尔夫选手心理指导而且给予了形体指导，从而使我们把球打得更好。

“核心技术篇”由艾德里安·弗莱尔执笔，谈及了有关技术方面的问题，对于一些紧扣高尔夫选手心弦的问题给予了指导，比如：如何适当地挥杆；如何攻克可怕的右曲球；如何将球击得更远；如何打果岭边缘的沙坑球；如何将球切削得更加稳妥可靠等。

“心理战术篇”由卡尔·莫里斯执笔，着手解决了高尔夫运动心理方面的问题——一个经常被忽略的领域。

同时也概述了想象技能的作用，即使我们远离高尔夫球场，这种技能也能帮助我们提高球技。

这部分深刻地探索了人的性情与态度可能对我们的运动带来的巨大影响。

书中提及了许多极其珍贵的打球秘诀，这些秘诀曾经被很多世界顶级球员所使用，此书向我们展示了如何运用这些技巧为我们服务而不是有碍于我们。

利用本书学习全新的打法与技能，丢掉那些烦扰了你数年的坏习惯，打起高尔夫来你会更快乐。

把球打到点子上，把心态调整到恰当的尺度，你必然就会得到更好的成绩。

一旦你可以“在掌控区域内打高尔夫”的话，也许你就会感觉这是一项简单的运动了。

## <<玩转高尔夫>>

### 内容概要

打好高尔夫需要的不仅仅是过硬的技术，还要有冷静的头脑。  
本书向你展示了详细的击球技术解析，同时教你如何通过改进心理状态而获得更好的击球表现。  
本书全彩色高尔夫核心技巧步骤解析，一幅幅精美的图片展示了每一个步骤的技巧要点！  
全面、综合的高尔夫技巧介绍，还包括专家级的比赛心理指导！

## <<玩转高尔夫>>

### 作者简介

弗莱尔，在大曼彻斯特沃斯里高尔夫俱乐部的一个低矮宿营地里长大的艾德里安很快就迷上了高尔夫运动，尽管他的父母都不是高尔夫选手。

1984年，年仅22岁的他成为兰开夏郡克里高尔夫俱乐部的一名专职人员，尽管他有着成为职业运动员的不可估量的培养前途，但是他对高尔夫球

## <<玩转高尔夫>>

### 书籍目录

引言核心技术篇 简化挥杆路线 先不尽力，后尽全力，在两者之间找到理想的挥杆 以双肘作为参照点 从收杆中学习 战胜右曲球 自然用力六步法 顺应斜坡做好击球准备 学会在失衡状态下挥杆 控制距离是上下杆的关键 加快短击球速度 攻克沙坑梦魇 消灭高尔夫谬论心理战术篇 在家里练习 比赛之前 控制一切可控因素 别让记分卡影响你的比赛 转移注意力；战胜击球准备紧张感 了解并利用你的个性 停留在现在 利用惯例，稳定推杆时的紧张情绪 你可以很幸运门 控制你的情感 做一个模仿者 心态谬论作者介绍 艾德里安·弗莱尔 卡尔·莫里斯

<<玩转高尔夫>>

章节摘录

插图：

<<玩转高尔夫>>

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>