

<<高尔夫完全技术宝典>>

图书基本信息

书名：<<高尔夫完全技术宝典>>

13位ISBN编号：9787546401270

10位ISBN编号：7546401275

出版时间：2011-4

出版时间：成都时代出版社

作者：曾洪泉

页数：185

字数：230000

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>

## <<高尔夫完全技术宝典>>

### 内容概要

《高尔夫》是一本提高高尔夫球技最有效、最完美的训练教程。

它引领读者迅速准确地把握高尔夫运动的全貌，从高尔夫球的必备知识入手，全面介绍此项运动的各类道具、礼仪与竞技比赛规则。

讲解、示范高尔夫的各项基本技术，如挥杆、推杆、切杆、击球.....着重辅导提升打好沙坑球的基本功，分析高尔夫训练中最常见的失误，并给出完善球技、掌握竞技策略的建议。

结合专业实践，剖析各项技术细节和动作要领，对训练及运动中常犯错误和问题提出解决方案。

示范各种特殊球位处理技巧和方法，为读者推荐针对性的突破训练方案，列举职业球员的名家打法，分享更多技术秘诀。

国际高尔夫教练贴身指导。

基础技术、竞技策略、实战球技、特殊球位处理技能完整影视教学，为你提供最快捷的入门途径，指导突破瓶颈，帮助迅速提高球技，成为顶级高手。

<<高尔夫完全技术宝典>>

作者简介

曾洪泉，FPGA专业高级教练，多次荣获各类赛事冠军。

## <<高尔夫完全技术宝典>>

### 书籍目录

- 铁杆的全套挥杆动作
- 木杆的全套挥杆动作
- 沙坑球的全套挥杆动作
- 球的九种飞行路线（以右手球员为例）
- 第一章 握杆与站姿
  - 一、握杆
  - 二、站姿
- 第二章 挥杆
  - 一、铁杆
  - 二、木杆
  - 三、铁木杆
  - 四、球的飞行规律
- 第三章 沙坑球
  - 一、球道沙坑
  - 二、普通球位
  - 三、“荷包蛋”球
  - 四、上坡球位
  - 五、下坡球位
  - 六、球位比双脚高
  - 七、球位比双脚低
  - 八、沙坑边缘
  - 九、沙坑倒旋球
  - 十、长距离沙坑球
  - 十一、近距离软着陆沙坑球
  - 十二、浅沙对策
- 第四章 切杆与推杆
  - 一、切杆
  - 二、推杆
- 第五章 特殊球的处理
  - 一、风中开球
  - 二、上坡球位
  - 三、下坡球位
  - 四、球位比双脚高
  - 五、球位比双脚低
  - 六、长草区
  - 七、水障碍
  - 八、过树球位
  - 九、树下球位
- 第六章 心态
  - 一、上场前必须热身
  - 二、平常心态
  - 三、不要急着预估成绩
- 第七章 球杆、球具及服饰
  - 一、球杆
  - 二、服装、手套和球鞋

<<高尔夫完全技术宝典>>

三、其他配件

.....

第八章 场地、规则与礼仪

<<高尔夫完全技术宝典>>

章节摘录

版权页：插图：

## <<高尔夫完全技术宝典>>

### 媒体关注与评论

“本书解决了大部分高尔夫指导类图书中所存在的技术难题,并深入浅出地告诉你如何从一般的水平迅速提高成为一名高手。

无论你是希望自己的击球能够多前进10米,还是希望能够尽可能多地避开沙坑,你都能在这里找到答案。

”——国际高尔夫专业教练 Liewellyn “它让我受益无穷。

可以毫不夸张地说,这是每个球手必需的训练方法,也是克服弱点,获取成功的最佳途径。

”——高尔夫头号种子Nick Faldo

## <<高尔夫完全技术宝典>>

### 编辑推荐

《高尔夫完全技术宝典》特点:高尔夫技术完整图解宝典,数百个改善球技的实用诀窍,新手到高手的全方位学习教程,专业教练、冠军球手一致推荐的实用宝典,突破瓶颈、迅速提高、成为技术高手,国际专业高尔夫教练示范,基础技术、竞技策略,实战技巧、特殊秘诀,高清完整影视教学,从高尔夫运动的基础技术出发,全面教解高尔夫球运动的各种实用技能,满足从新手到高手的全方位学习需求。



<<高尔夫完全技术宝典>>

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>