## <<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

### <<高尔夫全书>>

#### 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人空中,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。

一样头倾角 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) 顶极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