

《最难的四十杆》

图书基本信息

书名：《最难的四十杆》

13位ISBN编号：9787811008807

10位ISBN编号：7811008807

出版时间：2008-1

出版社：体育大学

作者：约翰.蒙特里欧

页数：210

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.tushu000.com

《最难的四十杆》

前言

在高尔夫运动中，只有充满自信、毫无畏惧的人才可胜出。你是否曾使球遗失在树林或灌木丛中而苦苦寻找呢？可是哪位球手没有这样的经历呢？即俊是一流的球手都可能草率击球，他们遇到的坏球位往往比称想象的还多。而对于普通球手，从远距离击打近乎不可能补救的球也是常事。这可谓一着不慎全盘皆输，几十小错误也许就毁了整场比赛。要掌握高尔夫技术就不要惧怕从高难度的球位（如深草区）或不利的落点（如沙坑）击球。要消除恐惧，就要做好准备迎接不可避免的近于不可能击打到的球。即使是一流的球手都可能受到这些球的牵制。因此只有如此，你才能克服困难，达到相当高的竞技水平，即每一位球手内心渴盼的目标——标准杆。我撰写本书的目的就是教给你无所畏惧地打高尔夫的秘诀——将学习的过程想象成一场决斗：在这场战役里，你会面对四十个对手。每一个对手都比前一个更加凶险；每一个对手都对你构成威胁，试图破坏你获得标准杆的愿望。但是如果你能战胜他们，高尔夫中就没有你不能处理的球，也没有你不能打出标准杆的球洞。

《最难的四十杆》

内容概要

《最难的四十杆》作者是当今高尔夫界炙手可热的年轻教练，依他多年教学经验整理出高尔夫最难打的40杆，也是所有业余球员最害怕面对的40杆，没有用很多的挥杆理论，只有实用循序渐进方式，让读者从中领会如何计划击球及如何打高尔夫最难打的球。

《最难的四十杆》

书籍目录

前言第一部分：就地击球 1.深草区 2.蓬松的深草区 3.高飞球 4.硬质地面 5.不稳定球位 6.水障碍 7.从草痕处击球第二部分：沙坑日 8.球道沙坑 9.果岭周边沙坑球，球紧贴于沙面上 10.“荷包蛋” 11.远距离[27米(30码)~37米(40码)]爆炸式击球 12.球半陷入较深的沙坑中且接近沙坑边缘 13.球陷入果岭周边沙坑、双脚处于沙坑外时打短距离高飞球 14.从果岭周边沙坑内下坡球位打“短距离高飞球” 15.果岭周边沙坑内上坡球位 16.沙坑内高脚位球 17.潮湿、坚实的沙坑 18.从沙坑向隆起的果岭击球第三部分：一切皆有可能 19.受限制的后挥杆 20.反手位击球 21.从树下或树的间隙中击球 22.使球从树的上方飞过第四部分：向球道击球 23.小右曲球 24.小左曲球 25.逆风控制击球 26.脚上球 27.脚下球 28.下坡位球 29.上坡位球第五部分：打窜跑球 30.从距洞较近的球位向位于果岭边缘的旗杆打劈起球 31.向位于果岭边缘的旗杆从下坡球位击打撞击滚地球 32.从上坡球位向隆起的果岭打劈起球 33.从果岭周边深草区切球 34.使用劈起杆做不完全挥杆 35.瞄准位于隆起的果岭边缘的旗杆打挑高球第六部分：球的舞台 36.球停在果岭周边首次修剪的深草区 37.果岭周边——推球与否 38.超长推球 39.从下坡球位推打右曲球(相对右力球手而言) 40.短距离推击弧线球

《最难的四十杆》

章节摘录

我同意约翰尼·米勒的看法，即如果一开始没有估测球位，那就大错特错了。检查并确定草是否覆盖了球。观察球与下杆击球线[杆身（特别是杆身和杆头的衔接处）和杆面要经过的路线]间草的多寡，并检查草生长的方向。当草逆目标假想线生长时，要意识到草会减慢杆头速度，在击球的瞬间闭合杆面。之所以会发生这样的情形是因为杆头的前端还在继续向前运动的同时，杆身与杆头的衔接处被卡在草中，结果杆面扭转，在击球的瞬间闭合。

使用小号球杆 当球隐藏于深草区且草向球手方向生长时，要使用比平时小1号 - 2号的球杆。例如，平时使用6号铁杆或7号铁杆，此时可以改用5号铁杆。针对长距离击球，如果球手不是非常强健，则使用杆面倾角较大的球道木杆（例如4号木杆、5号木杆或7号木杆）而非长铁杆。在深草区，球道木杆杆头底端会将草分开，比中铁杆或长铁杆更容易逾越草的阻碍。

《最难的四十杆》

编辑推荐

连续十年入围高尔夫杂志评出的美国顶级高尔夫教练100强
· 索恩 与知名高尔夫作者约翰·蒙特里奥倾力合著之作

美国职业高尔夫协会年教练 托德

《最难的四十杆》

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.tushu000.com