

# 《打出你的最佳分》

## 图书基本信息

书名：《打出你的最佳分》

13位ISBN编号：9787538156249

10位ISBN编号：7538156240

出版时间：2009-1

出版社：辽宁科学技术出版社

作者：提姆·贝克

页数：160

译者：石赫

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](http://www.tushu000.com)

# 《打出你的最佳分》

## 内容概要

《打出你的最佳分:高尔夫PGA名师指导手册》收集了很多有价值的技巧，无论你是第一次打球，还是要去参加俱乐部的冠军赛，书中都会根据你的水平提供合理的建议。书中第一部分提供了一系列技术方面的技巧，从开球到推杆，这些技巧可以帮助你更好地挥杆，也可以提高你的击球水平。书中第二部分主要讲述了在球场上会普遍遇到的一些问题，这时你应该怎样处理它们，并且为你提供了多种解决问题的方法。关于打高尔夫的建议通常是很复杂的，并带有一点技术性。初学者很想了解低差点球员的挥杆技巧是什么。大家更重视实际的击球练习，却不愿意保持正确的身体角度进行挥杆练习。另一方面，能打出小鸟球的高尔夫职业选手是不会愿意来听“你该怎样做”的劝告或是预测未来的空话的。

每个高尔夫爱好者都希望可以保持进步，并且有技术飞跃的情况出现。但是大多数人都不能像专业的球手一样挥杆，也不能每天抽出几个小时进行练习。通过学习本书中的内容，你可以设定自己的目标，打球时做出正确的处理方法，更有机会打出自己的最佳成绩。

# 《打出你的最佳分》

## 作者简介

作者：(英国)提姆·贝克 译者：石赫

# 《打出你的最佳分》

## 书籍目录

第一部分 技术与技巧篇 击球准备 建立击球前的路线 正确做好击球准备 双脚与球位之间的距离 不要让双脚绊倒自己 检查自己是否在目标线上 挥杆 挥杆路线 感知正确的击球位置 保持动作的连贯性 协调站姿和挥杆路线 注意膝盖不要僵直 为正式击球做好准备 设想正确的击球方案 挥杆时保持平衡状态，才能做出更佳的击球 开球 减轻击球时的心理压力 摆脱错误的建议，获取击球力量 正确的站姿可以让你获取真正的力量 在风中击球 靠下半身的力量打出更远的距离 遇到障碍时，让球滑行通过 穿越果岭 调整力量，控制距离 学习击打高球和低球 选择合适的球杆 在粗草区要现实一些 以自己的节拍控制反旋 用简单的劈起球接近目标 打短距离劈起球要带有进攻性 避免打滚起扑球 一次击打出起扑球 沙坑 忽略沙坑中的球 控制球的旋转 根据球位和沙坑边缘高度决定击球方案 沙坑边缘的上坡球 选择合适的沙坑球杆 用简单方法处理球道沙坑球 推杆 不要向上看 定位推球线 上旋推杆 定位手臂的位置 罩住脸部看清目标线 推测坡度 推杆要贴近地面 用球杆趾部快速推杆 第二部分 球场战略篇 紧凑的开球 三杆洞 码(米)之外 粗草区 球道沙坑 用铁杆上攻果岭 树林障碍 跨越水障碍的劈起球 长距离沙坑击球 果岭前方的沙坑 果岭边上的沙坑 陷入沙坑里的球 球洞前的小坡 本书PGA职业教练团队

# 《打出你的最佳分》

## 章节摘录

插图：

# 《打出你的最佳分》

## 编辑推荐

《打出你的最佳分:高尔夫PGA名师指导手册》是一本便于携带的高尔夫技巧手册，书中提供了处理高尔夫球场上各种问题的实用方案，不论你的水平如何，你都能在书中找到适合自己的打法。书中对每一个技术细节都配有PGA名师的技术指导和真人演示的步骤图，让你能够清晰地了解每一个动作细节。不论你处于哪个级别，《打出你的最佳分:高尔夫PGA名师指导手册》中提到的各种技巧都能够让你的高尔夫球技更上一层楼！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，《玩转高尔夫——高尔夫核心技巧和心理战术详解》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。

# 《打出你的最佳分》

## 精彩短评

- 1、再买两本送朋友
- 2、物美价廉、送货快；这系列的都还不错
- 3、问题非常典型，常备身边。
- 4、内容相对简单，适合练习了一段时间的球友提高球技。
- 5、这本书是让有基础者提高看得。
- 6、讲解很好，画面也不错，给90分
- 7、教你怎样利用自己的能力
- 8、内容不错，书皮较脏，没法送人
- 9、说明的技巧都非常的实用，值得购买。
- 10、巴掌大的书,彩页,介绍比较详细.
- 11、提供了许多场上问题的处理建议 很实用
- 12、讲解欠清楚，适合进阶人士。不建议初学者购买

# 《打出你的最佳分》

## 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](http://www.tushu000.com)