

《图解高尔夫完全手册》

图书基本信息

书名：《图解高尔夫完全手册》

13位ISBN编号：9787805015708

出版时间：2014-7

作者：[英] 史蒂夫·内维尔

页数：348

译者：张安宇

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

《图解高尔夫完全手册》

内容概要

《图解高尔夫完全手册》是由高尔夫界达人史蒂夫·内维尔编写的高尔夫实用训练教程，同时也是了解高尔夫运动和相关知识的优秀读物。

在《高尔夫完整手册》里，史蒂夫·内维尔展示了一种超群的高尔夫球指导。《高尔夫完整手册》介绍了高尔夫运动的概况、场地、器材、练习基本功的方法以及如何培养在舒服的节奏下挥出美妙的杆法。图文并茂，适合各个层次的读者阅读，并通过本书掌握高尔夫球知识。是一本精美、实用的高尔夫手册。

《高尔夫完整手册》全书共分五个章节介绍高尔夫球运动，包括：评估与提升、失误与修正、做球技巧、参加正式比赛、参考部分。

《图解高尔夫完全手册》

作者简介

史蒂夫·内维尔，《高尔夫世界》杂志的指导编辑，曾参与编辑过多种在国际上有一定影响力的高尔夫出版物。在他的教练生涯中，曾与世界顶级球手加利·皮亚、伯纳德·兰格共同工作过。他是高尔夫世界的精英。在《图解高尔夫完全手册》里，他展示了一种超群的高尔夫球指导。

书籍目录

| | |
|-------------------|-----|
| 前言 | 7 |
| 入门 | 8 |
| 如何使用本书 | 12 |
| 第一章 | |
| 评估与提升 17 | |
| 基本功检验：握杆手法 | 18 |
| 基本功检验：瞄球 | 20 |
| 基本功检验：站姿 | 22 |
| 基本功检验：体态 | 24 |
| 高尔夫挥杆区域 | 26 |
| 开球 | 28 |
| 一级 | 30 |
| 二级 | 42 |
| 三级 | 54 |
| 完美开球 | 64 |
| 铁杆击球 | 66 |
| 一级 | 68 |
| 二级 | 82 |
| 三级 | 95 |
| 完美的铁杆击球 | 104 |
| 劈起球 | 106 |
| 一级 | 108 |
| 二级 | 122 |
| 三级 | 136 |
| 完美的劈起球 | 146 |
| 起扑击球 | 148 |
| 一级 | 150 |
| 二级 | 162 |
| 三级 | 174 |
| 完美的起扑击球 | 184 |
| 沙坑击球 | 186 |
| 一级 | 188 |
| 二级 | 204 |
| 三级 | 218 |
| 完美的沙坑击球 | 230 |
| 推杆击球 | 232 |
| 一级 | 234 |
| 二级 | 248 |
| 三级 | 270 |
| 完美的推杆击球 | 278 |
| 第二章 | |
| 失误与修正 281 | |
| 右曲球 | 282 |
| 左曲球 | 283 |
| “接触太厚”的起扑击球 | 284 |
| 斜飞铁杆击球 | 285 |
| “滑雪式”开球 | 286 |

《图解高尔夫完全手册》

| | |
|--------------------|-----|
| 削顶球 | 287 |
| 开球无力 | 288 |
| 粗草区击球软弱 | 289 |
| 右飞球 | 290 |
| 左飞球 | 291 |
| 第三章 | |
| 做球技巧 293 | |
| 斜坡球位 | 294 |
| 处理问题球 | 298 |
| “召唤”有效的逃离击球 | 300 |
| 提升风中击球的表现 | 302 |
| 如何打出高轨迹和低轨迹球 | 304 |
| 调整球的两种简单方法 | 306 |
| 第四章 | |
| 参加正式比赛 309 | |
| 赛前热身 | 310 |
| 击球前例行动作的重要性 | 312 |
| 开球策略 | 314 |
| 在球道和粗草区 | 316 |
| 提高心理技能 | 318 |
| 简单化冬季比赛 | 320 |
| 监控您的表现 | 322 |
| 第五章 | |
| 参考部分 325 | |
| 购买正确的器材 | 326 |
| 比赛赛制和差点 | 332 |
| 文明礼仪的重要性 | 334 |
| 高尔夫的黄金规则 | 338 |
| 术语表 | 346 |
| 鸣谢 | 348 |
| 图片致谢名单 | |

《图解高尔夫完全手册》

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