

# 《高尔夫练习日志》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2010年04月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：精装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787538161861

## 编辑推荐

从来没有人说过高尔夫是一项容易的运动。它能给我们带来挑战的快感，同时这项运动的技巧学习起来也挺难的。但是，高尔夫\*\*的优势之一就是：球技有很大的提升空间，而且可以靠你自己来实现！

要想提高自己的球技，\*关键的一点就是熟知自身的优势与劣势。你的推杆打得很不错吗？你的短击球很糟糕吗？你在球场上的表现常常虎头蛇尾吗，或者热身较慢吗？

《高尔夫练习日志》可以让你更好地分析自己的表现，认清自己的优势与劣势，\*终提高比赛的成绩。

## 内容简介

本书给了你一个记录自己比赛中所有要素的机会，你的击球、得分、推杆、罚杆等。这样，你可以拥有属于自己的技术统计本，每一场比赛结束之后，都能对自己的表现有更系统、更清晰的认识，同时，也更利于分析总结。

在几次比赛之后，你就可以开始进行一次系统的分析，看看哪些地方是应该改进的。而本书的后半部分，正是根据前半部分得出的结论，来指导你如何改进自己总结出的弱势。这些既专业又实用的建议可以有效地降低你的差点：

书中的真人示范照片和清晰的步骤图展示了高尔夫的每个技术环节，包括：

- 如何打出完美的开球
- 从球道上击球直达果岭
- 长短推杆的自由转换

· 粗草区的成功击球

本书给了你一个记录自己比赛中所有要素的机会，你的击球、得分、推杆、罚杆等。这样，你可以拥有属于自己的技术统计本，每一场比赛结束之后，都能对自己的表现有更系统、更清晰的认识，同时，也更利于分析总结。在几次比赛之后，你就可以开始进行一次系统的分析，看看哪些地方是应该改进的。而本书的后半部分，正是根据前半部分得出的结论，来指导你如何改进自己总结出的弱势。这些既专业又实用的建议可以有效地降低你的差点：

书中的真人示范照片和清晰的步骤图展示了高尔夫的每个技术环节，包括：

- 如何打出完美的开球
- 从球道上击球直达果岭
- 长短推杆的自由转换
- 粗草区的成功击球
- 沙坑球
- 提高心理素质

[显示全部信息](#)

## 作者简介

皮尔斯·李，资深高尔夫教练，PGA认证会员。皮尔斯有着多年报从教经验，在成为剑桥高尔夫学院的高级教练之前，曾任职于GOG MAGOG高尔夫俱乐部。他曾经出版过多部高尔夫著作，其中包括最为畅销的《高尔夫手册》。

## 目录

### 简介

使用高尔夫练习日志

好好想想你的比赛

如何使用本书

准备打18洞吧

练习日志：记录你的杆数，分析你的成绩

错误纠正：完善你的比赛

开球距离

检查站姿的宽度

增加杆头速度

调整上杆的幅度

错误的开球动作

重心转移、握杆方法和手部动作

球道击球偏左

你的身体瞄准了吗？

保证挥杆平面的正确

击球瞬间，球杆杆面打到了哪里？

球道击球偏右

与目标在一条线上

你的挥杆是由内向外的吗？

弱势握杆还是错误的手腕角度

三杆上果岭

选择正确的球杆

击球的角度

从球道击球上果岭

你是否太急进了？

检查并理解球的位置

从150码(135米)以外击球上果岭

球的位置和挥杆动作

拥有一套固定的击球顺序

从150码(135米)以内击球上果岭

使用短铁杆击球

困难球位的处理

球道击球错过果岭

瞄准大师课  
球道击球依然错过果岭  
握杆大师课  
挥杆平面大师课  
球杆杆面的位置  
100码(90米)以内的问题  
判断、练习和球场策略  
球的位置和手腕的动作  
厚击球，薄击球  
50码(45米)以内的问题  
评估球位和选择击球方式  
你在比赛时使用的是合适的球吗？  
清楚击球策略，避免重击球  
球道上的沙坑  
尽量争取打出更远的距离  
果岭边缘的沙坑  
带起的沙子太多了还是太少了  
赶走恐惧因素  
多次推杆  
分类整理不同距离的击球  
形成一套评判球位的程序  
3米内推杆失误  
考虑一下你的瞄准、速度和球位  
1米之内推杆失误  
密切注意你的握杆动作，才能更好地控球  
推杆过短  
检查杆头速度  
粗草区打出糟糕球  
思考目标，计划击球  
改变握杆动作  
得分仍然没有预期的好  
你采用的方法正确吗？  
理解球场管理  
对你的球袋满意吗？  
前九洞成绩较好  
良好开端之后的稳定发挥  
后九洞成绩较好  
寄希望于你的力量  
对自己的能力失去信心  
回到基本动作  
正式比赛和社交活动  
权衡比赛攻略，让这两种比赛都有所长进

缺乏稳定性  
后退一步能前进两步  
术语表

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