

<<高尔夫练习日志>>

图书基本信息

书名：<<高尔夫练习日志>>

13位ISBN编号：9787538161861

10位ISBN编号：7538161864

出版时间：2010-4

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：皮尔斯·李

页数：224

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>

## <<高尔夫练习日志>>

### 内容概要

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

## <<高尔夫练习日志>>

### 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》。

## <<高尔夫练习日志>>

### 书籍目录

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

## &lt;&lt;高尔夫练习日志&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：我们很少见到本书是以否定自己开头的（当然这也是评论家们肯定不会推荐的做法），但这本书的确不是本完全意义上的高尔夫指导书。

也就是说，它只能让你在练习时少浪费几杆，而不是指导你如何比赛，因为这本书将帮助你从特殊的角度来审视你的比赛。

你的高尔夫球场练习日志当你把这本书里的记录页都填完以后，你就会对自己的高尔夫水平形成个准确而详细的图像，在这50场比赛中每一场都是这样。

每进行10场比赛，要使用次分析页，这时你就要用之前积累的数据来分析你之后的比赛走向以及比赛中出现问题的地方。

你总是在沙坑地区失误吗？

你是不是觉得球道总是太长了？

你的推杆是否会让人失望，希望你看到的是那些积极的方面，特别是当你在感觉需要改进的场地比赛时。

你真正的强项和弱项一旦你知道了问题的所在，就可以直接把书翻到错误纠正的部分（从128页开始）来寻求解决办法了。

重要的是，根据日志作出的分析，将帮助你认识到真正的强项和弱项在什么地方，而不是那些你自认为的强项和弱项。

高尔夫球手经常念叨他们比赛的某方面，因为这是他们自己认为的弱点所在，而事实上，他们会在别的地方万失掉更多的分数。

当然，你能在自己比赛的每个部分都作些处理，但是简单地了解哪些杆数能省下也是十分必要的。

错误纠正页会因内容不同而不同。

在大多数情况下，你都要重新回顾下基础知识。

这时候这些表格就成为基本技能的提示器和恰当的练习题。

而它的另一个好处就是，以你已经从高尔夫专业课、指导书或DVD中学到的知识为基础来改进你的球技。

这些错误纠正页能让你走得更远。

上面提到的每个部分都有“高手秘籍”，其中包括些具体的提示和讲解。

有些部分还有“时刻牢记”部分，其真正的作用是为了唤起你对于技术、装备和练习这些基础知识的记忆。

在多数情况下，对于要额外讲解的部分，图片是一个好工具，同时还能给我们这些业余的高尔夫爱好者制造打出理想击球的机会。

完成并且定制你专属的球场日志不管你是直在同个场地打球或者在不同的场地练习，我们的高尔夫日志都同样有用。

我们建议你不管是在家也好，或者在俱乐部的休息室也行，都要在每场比赛之后填好日志的每项。

你要精确地记录每个球洞的情况，而且要记住长短推杆的得分以及偏离球道的情况。

你也可以把你认为相关的内容记录下来，更好地利用我们的日志来记录你的比赛。

## <<高尔夫练习日志>>

### 编辑推荐

《高尔夫练习日志》：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，高尔夫最大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，最关键的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，最终提高比赛的成绩。

记录每一次击球在每一次比赛中，把击球的情况和细节信息记录在这页上，比如杆数、击球以及心得等。

分析每一场比赛通过分析每场比赛，你可以纵观全局，清晰地认识到自己的优点和不足之处，迅速改进你在球场上的表现关于比赛中的每个要素，《高尔夫练习日志》都会给出专业的建议从如何练习好推杆到如何练就手好的开球技术等。

掌握这此建议，就能很快改进你在球场上的表现。

记录每一次击球，分析每一场比赛，迅速改进你在球场上的表现，专业的建议和实用的技巧可以帮到你认清自己的优势，改善球技上的弱点，将你的球技提升到一个新高度。

<<高尔夫练习日志>>

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>