

<<我怎样打高尔夫>>

图书基本信息

书名：<<我怎样打高尔夫>>

13位ISBN编号：9787540436308

10位ISBN编号：7540436301

出版时间：2006-1

出版时间：湖南文艺出版社

作者：Tiger Woods

页数：306

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>

## <<我怎样打高尔夫>>

### 前言

序一 在1997年6月，当老虎·伍兹签署独家协议开始为《高尔夫球文摘》杂志写一些指导类文章的时候，有些编辑兴高采烈，而另外的人则有些担心：伍兹关于高尔夫球的知识足够丰富和老练吗？他能写出一些帮助普通大众的高尔夫球选手提高水平的建议吗？那时伍兹只有21岁，在这个年纪，其他的选手都停留于仅仅是“击球”和“打球”的阶段，而没有太多的考虑挥杆技巧和策略。

没有人可以否认他作为专业选手的天赋——他在两个月之前刚刚赢得大师锦标赛的赛事——但我们对老虎最起码的期望是：他是一个合格的作者或老师。

这项工作刚刚开始不久，我们就惊喜地发现，大家都低估了老虎。

和他第一次的研讨会就揭示了这一点。

他对于基础性东西的掌握是非常全面的，他对于打球中因果关系的理解也让人惊讶，并且这种理解会随着时间而更加深入。

另外，他的解释是广博和清晰的，结构顺序也非常完美。

他迅速地掌握了表达他建议的诀窍——尽可能地迎合最广义范围内的高尔夫球爱好者。

老虎所了解的高尔夫球知识都在这本书中得到了展示。

让读者们高兴的是，老虎的知识随着时间的增长而增加着，已经远远超越了他为《高尔夫球文摘》写文章的时候。

老虎对于身体状况、日常食谱、运动心理学以及如何成为更强的竞争对手等方面的认识都是第一次在这里为大家展示出来。

尽管老虎的意愿是帮助那些平常的高尔夫球爱好者，但这本书的名字是《我怎样打高尔夫》。

注意“我”字，老虎在开始就坚持他会将主要精力放在什么是对他合适的上面。

然而，你会发现他的方法都是完美和有着深远意义的。

当老虎谈到他是如何将球打到350码之外的技术要领的时候，你会欣喜地发现，他的建议将帮助你解决如何将球打得更远的疑惑。

在25岁时，老虎已经获得了对他自己命运的完全掌控，而且他所从事的运动和整个世界都在这种掌控中。

我们希望读者能好好享受由这个时代最伟大的选手所展示的这项运动的每个方面。

——《高尔夫球文摘》编者

## <<我怎样打高尔夫>>

### 内容概要

各地的高尔夫球迷们一直在等待这么一本指南，第一本同时也是唯一的一本由老虎·伍兹授权的指南。

在这本指南中，老虎揭示了他如何按照从后往前的顺序从果岭到开球区来学习这项运动的。

他非常明了地、结构清晰地分析了这项运动的每个方面，包括从推杆的路线到开球的这杆动作，从如何选择正确的球杆到打出坏球后如何集中注意力。

通过成百上千张精彩的照片，老虎使用了一幅幅连续拍摄的手法来解释他打高尔夫球的基本动作，并详细展示了他错综复杂的技巧，包括握杆、步幅、球位、平衡、节奏以及例行程序等等。

当老虎向我们展示他是如何做的以及他是如何学会在比赛中改进的时候，他通过展示一些他最爱的技巧以及提示来帮助我们提高水平，这些技巧以及提示包括：  
· 老虎的出色上杆的6个关键；  
· 在推杆时最大、最常见的错误以及如何避免它们；  
· 在关键球上如何调节心理状态，并且在有必要时如何进行“压制”；  
· 如何练习高尔夫球在练习时如何才能富有乐趣；  
· 在使用铁杆时如何控制旋转、轨道以及方向根据球杯所带起的草皮形状来作为参考；  
· “低重心冲击式击球”技巧学会如何在强风中控制球并让球朝你想要的方向前进；  
· 老虎关于比赛场地控制的“要”和“不要”，包括知道什么时候要忍耐而什么时候不要；  
· 老虎关于如何提升身体力量和灵活性的最佳锻炼方法。

伴随着大量精彩的独白以及富有争议的个性特征展示，老虎回忆了他是如何从他父亲那里开始学习这项运动。

现在他又是如何在世界各地的赛场上（从奥古斯塔到圣安德鲁斯球场）同世界最顶尖的选手们竞争的；《我怎样打高尔夫》一书不仅是一本教学性质的书，同时也是一本充满个性的、极富魅力的书。

实际上，这本书极有可能成为高尔夫球课程方面的顶级教材。

## <<我怎样打高尔夫>>

### 作者简介

老虎·伍兹是目前所有世界职业高尔夫球选手中获胜最多、赢取奖金最多的人。他现在居住在佛罗里达州的奥兰多。

## <<我怎样打高尔夫>>

### 书籍目录

序一 推荐序 前言 致谢 写在最前面 如何开始 学习的渴望 短杆 第1章 如何推杆 将石头滚动起来 第2章 怎样减少杆数 将三变成二 第3章 怎样逃离沙坑 将困难变得简单 全面认识挥杆 第4章 如何挥杆 建立一个能持久的动作 第5章 如何挑选铁杆 击中旗杆 第6章 如何使用球道木杆 使用多种途径的杆击球 第7章 怎样使用1号木杆 竭尽所能进行比赛 第8章 如何应对困难 当比赛变得很难看时 第9章 学会如何控制 控制你的比赛 第10章 如何掌控心灵 赢球心理学进一步的思考 第11章 如何变得更强壮 适者生存 第12章 如何玩游戏 享受你的旅程后记

## <<我怎样打高尔夫>>

### 章节摘录

书摘我思考，然后我才挥杆。大多数和我打过球的业余选手在攻果岭时会采用以下两种策略中的一种：他们要么瞄准整个的果岭，希望能用一个推杆打出小鸟球。

这种策略太过于宽泛了。

又或者他们每次都瞄准旗杆，而没有过多考虑打了错误球时的后果。

这种策略过于片面了。

我通常瞄准果岭上的某一部分，有可能是靠近洞口的也有可能是不靠近洞口的。

我会考虑到在果岭上不同的点时我将会面临什么样的推杆，并且我会接受当球没有按原计划落地时我将面临的麻烦。

这种策略在我的职业生涯中一直都非常奏效，特别是在像奥古斯塔国立球场这样的场地上，在这样复杂多变的果岭上我经常发现我的球打到了离洞口20英尺或更远的点。

要点是，不要只是抓起球杆就开打。

好的铁杆球不仅是挥杆，场地控制和聪明的策略也同样重要。

挥杆前先想想，这样你就不会打出很大的杆数出来。

P135插图

## <<我怎样打高尔夫>>

### 后记

在“庞普金山脉”球场所举行的1996年美国业余赛与一个有志于提高球艺的高尔夫球手该如何看这本书有着密切关系。

在第二轮和杰瑞·科维勒，一位来自康涅狄格州的优秀选手对抗时，我在标准杆为4杆的第16洞刚刚打出了一个糟糕的开杆球。

当我走到我的球旁边时，我发现它停在第一层长草里，离球道只有1英尺远。

在死一般的沉寂中，我正准备从球袋中拿出球杆来，这时有个熟悉的声音从50码外传来。

“根据规则你不能将那个球作为球道球来打。

”我朝球道对面看过去，那里是我爸爸，正站在一棵树底下，微笑着。

要知道当我爸爸向我喊这些话的时候，我正试着要赢得一项锦标赛，那是当时我生命中最重要的一场比赛，并正朝着我的连续第三个业余赛冠军进发。

这正像父亲的风格，我摇了摇头并且笑了起来。

父亲对于那样的细节的关注显示着他教育我的方式。

他不相信捷径，无论是在高尔夫球中还是在任何别的事情上。

他实现目标的方式是先制订一个计划然后有系统地继续下去。

在路途中，你必须很诚实地再三对自己的优势和劣势进行评估——如果一个球停在球道外1英寸的地方，你不能将它看成是球道球来打。

这种哲学是最大限度从这本书中得到收获的最好方式。

现在你已经看过一遍了，你要再看一遍。

在每一部分多花点时间，将注意力放在掌握我为你所展示的每个单独的知识点上。

你要练习它们。

好好地思考它们。

不要向前翻页，直到你能将每个动作都练到让自己满意为止。

这需要时间和努力，但是这么做是值得的。

在高尔夫球中最初看起来是苦差事的事情会变得很有趣，会充满乐趣并带来回报。

我喜欢带着解决某些特定的铁杆挥杆动作问题的目标走进练习场。

我绝对不会被问题所吓倒，尽管在有些时候当我试着解决问题时会变得很沮丧。

我知道答案就在前面的某个地方。

我希望这本书已经给你的比赛带来了帮助。

将我的知识传授给你是很大的乐趣和荣耀。

——老虎·伍兹，2001年秋

## <<我怎样打高尔夫>>

### 媒体关注与评论

书评唯一由老虎·伍兹授权亲自示范动作的高尔夫球指南！

把老虎带回家！

让伍兹成为你的私人高尔夫教练。

世界高球天王老虎·伍兹首度亲笔写下《我怎样打高尔夫》。

亲自示范、完美炫技，一本由超级巨星自编、自导、自演的完全高尔夫入门教材，赠送至爱亲朋，良师益友的超值礼品，中国高尔夫职业选手第一人张连伟为本书中文版作序推荐！

再也没有其他的运动员能和老虎·伍兹相媲美了。

他在高尔夫球界的统治地位是独一无二的。

在他的职业高尔夫球员生涯中所得取的成就是非凡的。

他对于比赛所采用的手段和方法，从开球的力量到对思想的控制，都远远超越了他的竞争对手们。

现在老虎·伍兹写了一本关于他如何打高尔夫球的书，无论是从精神上还是从身体上，这本书都提供给我们一个近乎亲密接触的角度来观看他的高尔夫球生活，它甚至包括了他在球场上和球场外的独特个性展示。



## <<我怎样打高尔夫>>

### 编辑推荐

唯一由老虎·伍兹授权亲自示范动作的高尔夫球指南！

把老虎带回家！

让伍兹成为你的私人高尔夫教练。

世界高球天王老虎·伍兹首度亲笔写下《我怎样打高尔夫》。

亲自示范、完美炫技，一本由超级巨星自编、自导、自演的完全高尔夫入门教材，赠送至爱亲朋，良师益友的超值礼品，中国高尔夫职业选手第一人张连伟为《我怎样打高尔夫》中文版作序推荐！

再也没有其他的运动员能和老虎·伍兹相媲美了。

他在高尔夫球界的统治地位是独一无二的。

在他的职业高尔夫球员生涯中所得取的成就是非凡的。

他对于比赛所采用的手段和方法，从开球的力量到对思想的控制，都远远超越了他的竞争对手们。

伴随着大量精彩的独白以及富有争议的个性特征展示，老虎回忆了他是如何从他父亲那里开始学习这项运动。

现在他又是如何在世界各地的赛场上（从奥古斯塔到圣安德鲁斯球场）同世界最顶尖的选手们竞争的；《我怎样打高尔夫》一书不仅是一本教学性质的书，同时也是一本充满个性的、极富魅力的书。

实际上，《我怎样打高尔夫》极有可能成为高尔夫球课程方面的顶级教材。

<<我怎样打高尔夫>>

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>