

<<提升高爾夫球技200絕招>>

图书基本信息

书名：<<提升高爾夫球技200絕招>>

13位ISBN编号：9789862510377

10位ISBN编号：9862510374

出版时间：台灣東販股份有限公司

作者：小野寺誠 著
張傑雄 译

页数：240

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>

<<提升高爾夫球技200絕招>>

前言

前言 為了能在球場中擊出好成績練習吧！

根據統計，日本共有1200萬人打高爾夫。

此刻在全國的練習場內也有許多人正在努力練習揮桿。

但是仔細一看，有太多人只是一味地揮桿。

其中過半數的人執著於要在練習場內擊出漂亮的一球。

我能夠理解大家為了讓球技更精進而練習的心情。

但是在練習場中擊出完美的一球並不是我們的最終目的。

練習場是為了能在正式高爾夫球場上擊出亮麗成績，磨練揮桿技巧的地方。

就算在練習場上擊出完美的好球，但是在正式球場上失誤連連，球技就稱不上有任何進步。

在練習場上不能只是悠閒地揮桿，而是要下功夫去享受其中的練習，好將成果呈現在球場上。

從現在起，讓我們確立明確的目標練習吧。

只要是對實戰有助益的練習，即使練習時不斷出現失誤，持之以恆一定可以讓成績進步。

本書的練習方法不只可以在練習場使用，更挑選了可以在自宅和辦公室輕鬆使用的練習法，以及空揮、身體的鍛鍊等等提升技巧的練習法。

心動不如馬上行動。

<<提升高爾夫球技200絕招>>

內容概要

內容介紹【監修者前言】為了能在球場中擊出好成績練習吧！

根據統計，日本共有1200萬人打高爾夫。

此刻在全國的練習場內也有許多人正在努力練習揮桿。

但是仔細一看，有太多人只是一味地揮桿。

其中過半數的人執著於要在練習場內擊出漂亮的一球。

我能夠理解大家為了讓球技更精進而練習的心情。

但是在練習場中擊出完美的一球並不是我們的最終目的。

練習場是為了能在正式高爾夫球場上擊出亮麗成績，磨練揮桿技巧的地方。

就算在練習場上擊出完美的好球，但是在正式球場上失誤連連，球技就稱不上有任何進步。

在練習場上不能只是悠閒地揮桿，而是要下功夫去享受其中的練習，好將成果呈現在球場上。

從現在起，讓我們確立明確的目標練習吧。

只要是對實戰有助益的練習，即使練習時不斷出現失誤，持之以恆一定可以讓成績進步。

本書的練習方法不只可以在練習場使用，更挑選了可以在自宅和辦公室輕鬆使用的練習法，以及空揮、身體的鍛鍊等等提升技巧的練習法。

心動不如馬上行動。

【內容簡介】本書針對高爾夫球手，以全彩圖片和文字介紹了200個提升高爾夫球技的練習方法。

讀者可依據自己不足的部分，在練習場或日常生活中以各種方式加強揮桿或近距切球等技巧。

除了清楚的步驟說明，每個練習方法還附有重點建議及其他適合一起搭配練習的方法，對從事高爾夫運動的人來說，是非常實用的一本書。

【目錄】序本書的閱讀方法、使用方法 Q & A 開始練習前揮桿的基礎基本握桿法擊球前的準備揮桿
上桿．上桿頂點揮桿 下桿．擊球瞬間揮桿 送桿．收桿專欄 1：比賽開始前的練習，讓身體愉悅比讓眼睛愉悅更重要。

揮桿動作的練習方法001雙腳併攏擊球方法002半揮桿方法003分開握法方法004交叉握法方法005單腳打法方法006腋下夾毛巾擊球方法007頭部保持上桿頂點位置擊球方法008 用節奏感覺身體的轉動方法009兩腳底貼地揮桿方法010感覺到上桿頂點時身體的緊繃後再擊球球桿類別練習法球桿類別練習法
開球桿篇開球桿打法 注意這裡！

方法011矯正右曲球 1 關閉式桿面與關閉式站姿方法012矯正右曲球 2 選擇左邊打擊區擊球方法013矯正右曲球 3 用左腳跟踩球方法014矯正右曲球 4 打開右腳尖方法015矯正右曲球 5 關閉左腳尖方法016矯正左曲球 用兩腳尖站立方法017矯正切擊 1 用左腳尖踏球方法018矯正切擊

<<提升高爾夫球技200絕招>>

作者簡介

小野寺 誠 1970年出生於東京。
16歲曾赴美國聖地牙哥高爾夫學院學習最新的揮桿理論。
21歲歸國，1996年進軍職業球壇。
之後以迷你巡迴賽為中心參加各項比賽，並開始擔任一般業餘球員、頂尖業餘球員、職業巡迴賽球員的指導教練。
具備分析世界頂尖打者揮桿的能力，指導過4000多名業餘打者，也舉辦過多場演講。
著作有「小野寺誠的無失誤高爾夫超上達練習80」、「小野寺誠的發球60碼」等書。
171公分、74公斤。
隸屬CONFEX旗下。

<<提升高爾夫球技200絕招>>

書籍目錄

P10揮桿的基礎揮桿動作的練習球桿類別練習法 / 開球桿篇球桿類別練習法 / 球道木桿篇球桿類別練習法 / 鐵桿篇球桿類別練習法 / 短切篇球桿類別練習法 / 沙坑球篇球桿類別練習法 / 推桿篇可以在家裡做的練習法可以在通勤途中和辦公室內做的練習法利用道具的練習法伸展運動 & 訓練空揮遊戲練習P11
序 2本書的閱讀方法、使用方法 4 Q & A / 在開始練習前..... 6揮桿的基礎 19 握桿 20 就球位 22 揮桿 / 上桿 . 上桿頂點 24 揮桿 / 下桿 . 擊球瞬間 26 揮桿 / 送桿 . 收桿 28專欄 1 : 比賽開始前的練習 , 讓身體愉悅比讓眼睛愉悅更重要 30揮桿動作的練習 31方法001 雙腳併攏擊球 32方法002 半揮桿 33方法003 分開打法 34方法004 交叉打法 35方法005 單腳打法 36方法006 腋下夾毛巾擊球 37方法007 頭部保持上桿頂點位置擊球 38方法008 用節奏感覺身體的旋轉 39

<<提升高爾夫球技200絕招>>

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>