



· 休闲体育丛书 ·

时尚
TRENDS

高尔夫球

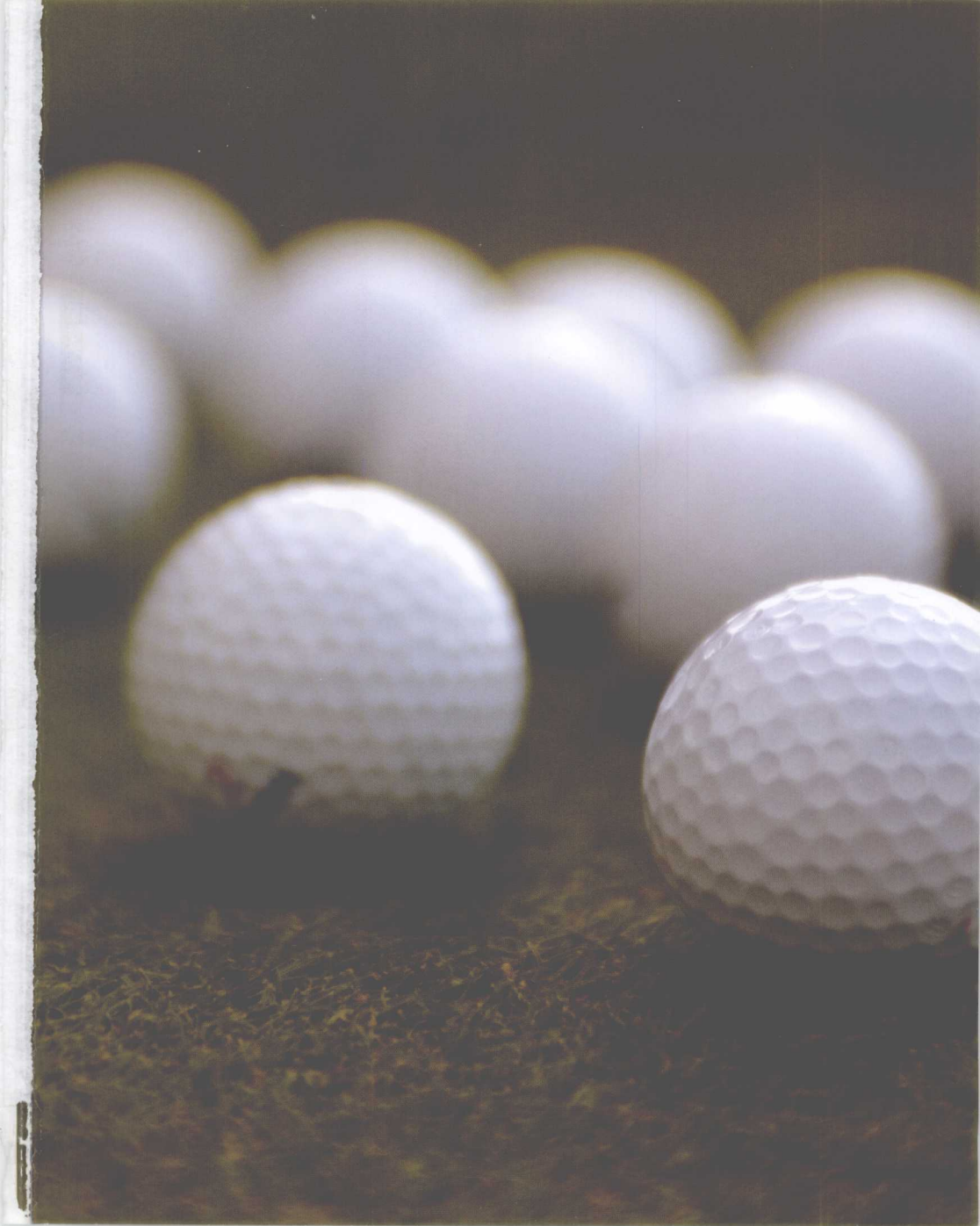


附带实景 DVD 教学录像



[英] 盖文·纽什 著
吴 嵘 译

人民体育出版社





休闲体育丛书

高尔夫球

人民体育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

高尔夫球 / (英) 盖文·纽什 著; 吴嵘译. 北京:

人民体育出版社, 2010

(休闲体育丛书)

书名原文: Golf

ISBN 978-7-5009-3739-5 I. 高… II. ①盖…

②吴… III. 高尔夫球—基本知识 IV. G849.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第173917号

*

人民体育出版社出版发行
北京盛通印刷股份有限公司印刷
新华书店经销

*

889×1194 24开本 6.75印张 130千字

2010年5月第1版 2010年5月第1次印刷

印数: 1—8, 000册

*

ISBN-978-7-5009-3739-5

定价: 45.00元

社址: 北京市崇文区体育馆路8号(天坛公园东门)

电话: 61751482(发行部) 邮编: 100060

传真: 61751483 邮购: 67118491

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)





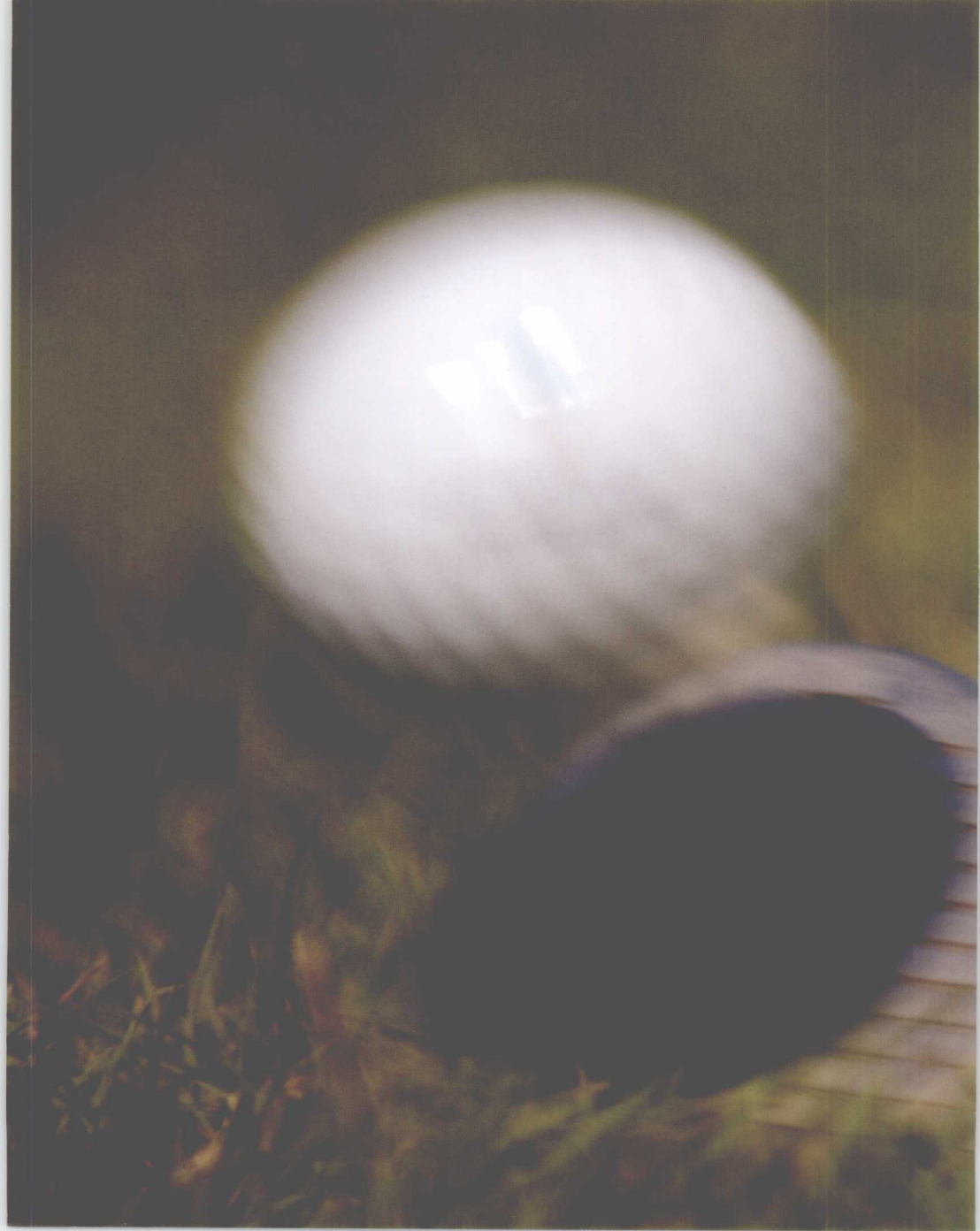


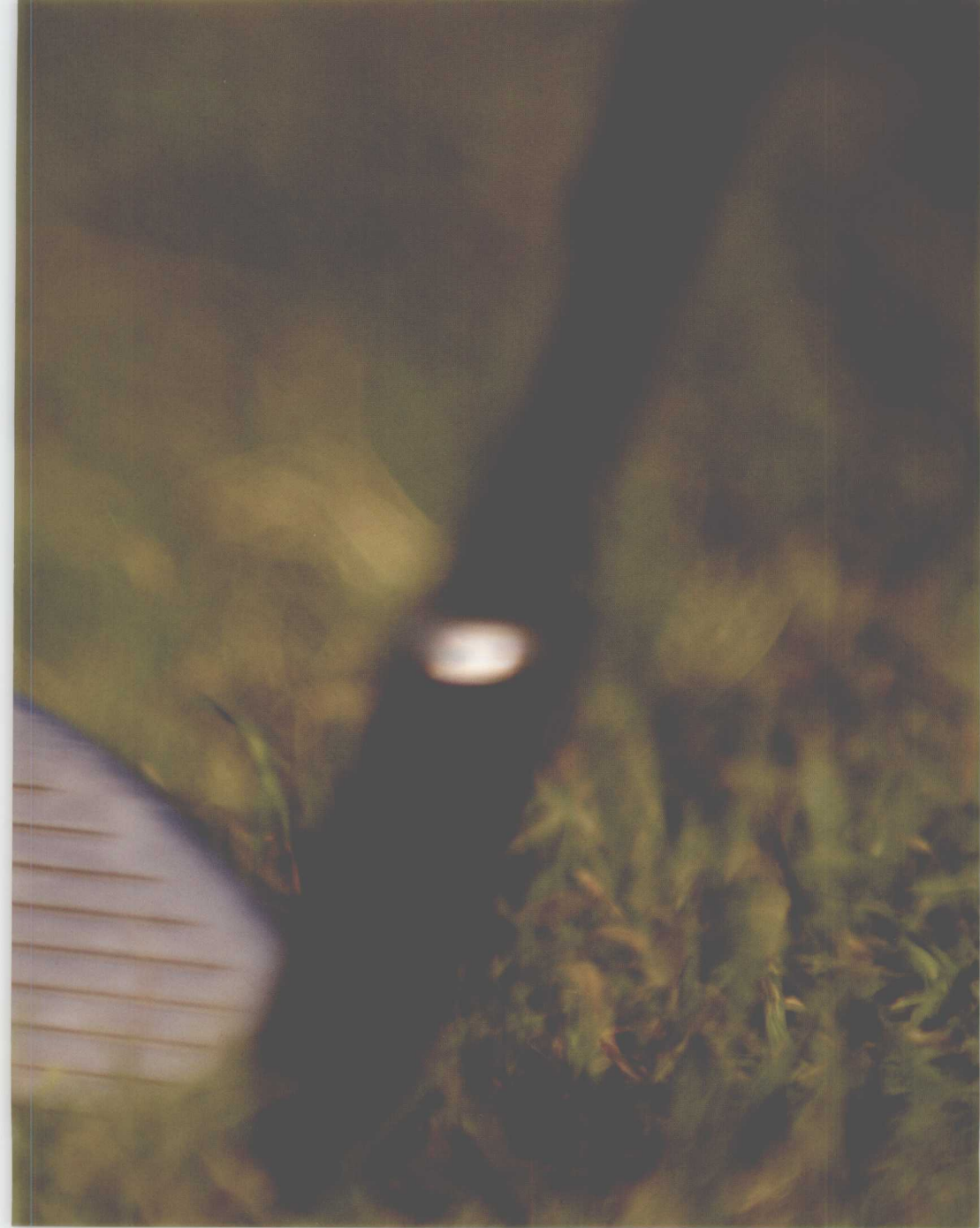
目 录

如何使用本书及配套DVD光盘	10	穿什么	
为什么打高尔夫球?	12	高尔夫球服装	40
有备而来	14	高尔夫球鞋	42
接下来……	16	初学者的装备	44
什么是高尔夫球运动?		从头开始	46
击球的目的	18	接下来……	48
比赛形式	20	基本技巧	
高尔夫球规则		从挥杆起步	50
遵守规则	22	挥杆站姿	52
高尔夫球场		正确站姿的秘诀	54
高尔夫球场解析	24	站位	56
高尔夫球场装置	26	握杆	58
整装待发	28	瞄准和对齐	60
接下来……	30	节奏与动作	63
球杆		打造你的挥杆	64
球杆选择	32	头部姿势	66
推杆	34	平衡与重心转移	68
高尔夫球及球具配件		在练习场	70
选择高尔夫球	36	开球及球道击球	
高尔夫球具配件	38	架球	72
		开始击球	74
		开球	76
		攻果岭击球	78
		球道战术	80



球的位置状态	82	球道沙坑	122
必不可少的击球		长草区	124
完美劈起击	84	更多障碍区	126
劈起击种类	86	到达果岭	
切击基本功	88	在果岭上	128
实用的切击技巧	90	更进一步	130
推击	92	接下来……	132
改善推击的建议	94	准备活动	
推击训练	96	打球之前的热身	134
控球技巧		精练球技	
判读果岭	98	风险管理	136
错误纠正：左曲球和右曲球	100	球场攻略	138
错误纠正：挥杆	102	大型比赛	
错误纠正：常见问题	104	观看职业球员比赛	140
下场打球	106	世界知名大赛纵览	142
接下来……	108	高尔夫旅游	
高尔夫球礼仪		走出去	144
球场上的举止	110	高尔夫假期	146
修理球印及草皮断片	112	极限高尔夫球	148
异常球位状态的击球		更多资讯	
上坡及下坡球位	114	高尔夫球的网络世界	150
侧坡击球	116	高尔夫球术语	152
沙坑和障碍区		索引	156
沙坑	118	鸣谢	160
果岭周边沙坑	120		



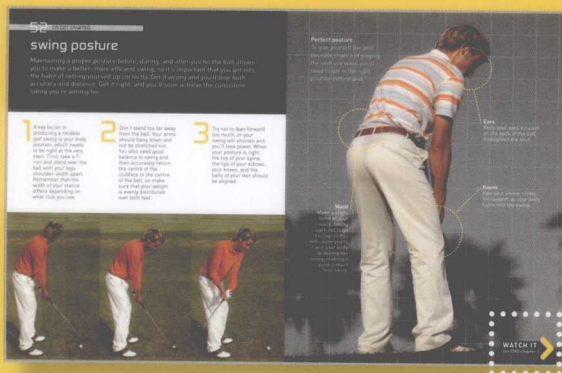


如何使用本书及配套DVD光盘

编写本书及制作配套DVD光盘的目的,是为了激发读者参与高尔夫球运动的兴趣。你可以通过播放DVD光盘,观看所有与打球有关的基本技巧和实时讲解,不仅对关键的技术要点都配有数码图片,还可以从书中查阅有关打球技巧的更多详细文字讲解。

如何使用本书

初次涉足高尔夫球场,人们总会有些惶恐,本书将为你讲解需要知道的所有事项,提升打球的信心。书中凡涉及到DVD的内容,将在右下方页脚处标注具体章节。



观看
DVD第1章

播放DVD

每当在书中看到这个标志,就可以同步观看DVD的对应章节。

如何使用DVD光盘

配套的DVD光盘为图书提供更多的连续画面和电脑图解，是学习关键技巧、准确演示动作细节的最佳方式。通过主菜单浏览每个主题，根据个人喜好和需求按顺序观看。



翻开书

播放DVD时如看到这个标志，可以翻开书的相应页码对照阅读。

12

为什么打高尔夫球？

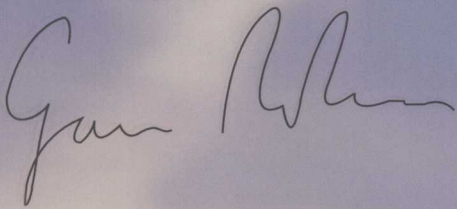


如今高尔夫球运动比以往任何时候都更受欢迎。这要感谢泰格·伍兹、魏圣美这些超级球星，因为有了他们，使这项运动受到大众前所未有的追捧。据估计，全世界打球人数已达6000万，开业的球场数目约32000座。高尔夫球已成为一项真正的全球化运动——从澳大利亚到赞比亚，全世界任何地方都能找到高尔夫球场。即使像中国这样在传统意义上不可能与这类运动沾边儿的国家，也在逐步推广。目前中国大陆已建成超过200家高尔夫球场，未来十年还有数以千计的球场建设项目将被纳入规划。

高尔夫球之所以如此盛行，或许是由于它满足了人们内心的某种需求。无论是青少年还是退休的老人，打高尔夫球能让人体验挑战与激情、愉悦和失落。在这项运动中，球员的诚信和正直与球技同等重要；同时，高尔夫球还是为数不多的几项能让不同水平的选手公平竞技的运动项目之一，由于高尔夫球特有的差点系统，它让初学者能与职业选手同场竞技，并且有机会获胜，这一特征让高尔夫球成为最富于民主精神的运动。

一旦开始打球，你会很快地发现打高尔夫球是最容易让人上瘾、最吸引人的运动之一。从几乎进洞的推击到飞越整个球道的长距离击球，一切都令打球者乐不思蜀、欲罢不能。而更多时候打球还能与人分享经验、与队友共度美好时光，以及在球场上随着击球的优劣、反复体验得意与失落的情绪。倘若有一天你身陷其中无法自拔，那是十分正常的，请不必惊讶。

盖文·纽什

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Gavin Newsham', written in a cursive style.

有





接下来……