

Forum: 高爾夫社

Topic: 高爾夫現在來學會不會太慢

Subject: Re: 高爾夫現在來學會不會太慢

灣”鑒 03031

2012/4/23 10:55:21

只要有心學習高爾夫球，年齡不是問題，現大多高爾夫球場備有球車可搭，在體力消耗上，可減少很多，當然對初學者而言，有幾項學習步驟是必要的，有

- 1.選擇一套合適的球具：每一個人體才不同，目的不同，聽專業教練建，選適合自己的球具。
- 2.尋找一個好的教練：這錢省不得，奠下基礎，有助姿態正確，避免受傷。
- 3.加入一個好的球隊：球友重要，相互激勵，興趣就來。

學高爾夫球的好處：

生理方面：運動當然有益於身體健康，高爾夫雖然是比較溫和性的運動，但打完18動下來，還是會很累的！加上高爾夫需要柔軟度與爆發力，因此打高爾夫的人通常會注意到自己的身體狀況，平常勤練球的人不少，很多上班族甚至會早起去練球或是下班後跑練習場。滿多球友甚至會去學瑜伽，因為瑜伽對於柔軟度以及心境上得調適相當有幫助，這也算是高爾夫的另外一個附加益處！很多人都是因為想追求低差點或低桿數，而更注重自己的體能唷 加上高爾夫球不分男女老少，是個闔家歡樂的活動！

心理方面：高爾夫是一種自我挑戰的運動，很多選手從中更了解自己，並且要學會面對自己的壓力！通常這部份比較難克服，但是很多職業選手都認同：高爾夫讓他們更了解自己！很多人都知道一個道理：想了解這個人品如何？帶他去打一場球就知道了！

公關方面：高爾夫是有名的交際運動！無論是洽商或商討國加大事，高爾夫往往不可或缺！因此說他是最佳商業工具一點也不為過喔！學會高爾夫，很多事情真的比較好談成，尤其對方熱愛高爾夫的話！！當然也鉅A會認為我這麼說很市儈，不過這倒是真的啦 你可以想把高爾夫當成你的興趣，多一個興趣可以跟人家聊也是很很賴的事啊！！

視野開通：打高爾夫球可以認識很多球友，跟其他運動不一樣的是，這些人大多都友自己的事業、有想法，也鉅A不認同他，但人家能成戍尸釵菑v的一套，所以值得觀察！拓展你自己的視野與眼界也是高爾夫很特殊的一點！

好山好水，心情愉悅：很少有一個運動能像高爾夫一樣，擁有絕佳的景色以及空氣，打完一場球留個汗、欣賞到好風景也是一件讓心情很愉快的方式喔！