



—— 迄今为止 ——
唯一授权教学宝典
《高尔夫大师》杂志
权威校译版

世 界 高 尔 夫 第 一 人

TIGER WOODS
HOW I PLAY GOLF

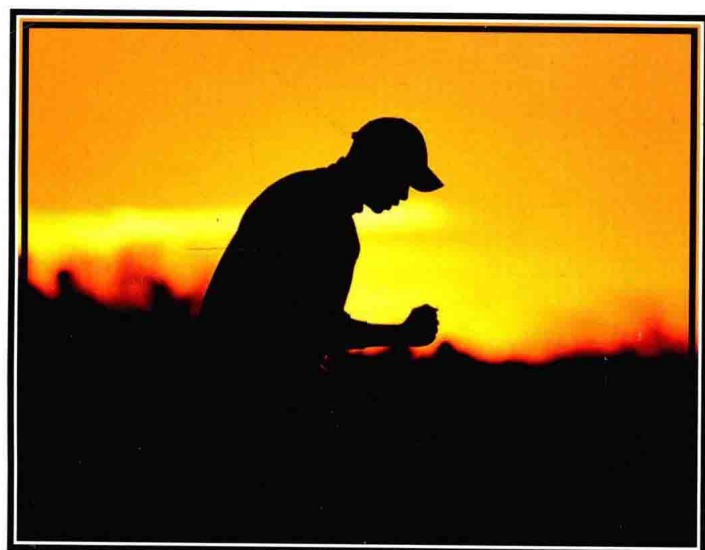
泰格·伍兹我怎样打高尔夫

〔美国〕泰格·伍兹 / 著 王成 / 译

人 民 体 育 出 版 社

HOW I PLAY GOLF

我怎样打高尔夫



(美国)泰格·伍兹 / 著 王成 / 译

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

我怎样打高尔夫/(美)伍兹著;《高尔夫文摘》编辑部编译.

—北京:人民体育出版社,2010.11

ISBN 978-7-5009-3950-4

I.①我… II.①伍… ②高… III.①高尔夫球运动—基本知识 IV.①G 849.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第198398号

Licensed through Vantage Copyright Agency of China in conjunction with IMG Literary of New York.

版权声明

Tiger Woods How I Play Golf 2001 by ETW Corp.

图:01-2010-6688

我怎样打高尔夫

策 划 = 安 泰 董 红

作 者 = [美国] 泰格·伍兹

译 者 = 王 成

责任编辑 = 王英峰

装帧设计 = 段映春

人 民 体 育 出 版 社 出 版 发 行

新 华 书 店 经 销

深圳市添瑞包装印刷有限公司印刷

787 × 1092 8开本 40印张 100千字

2010年11月第1版 2010年11月第1次印刷

印数: 1—6,000册

ISBN 978-7-5009-3950-4

定价: 380.00元

社址:北京市崇文区体育馆路8号(天坛公园东门)

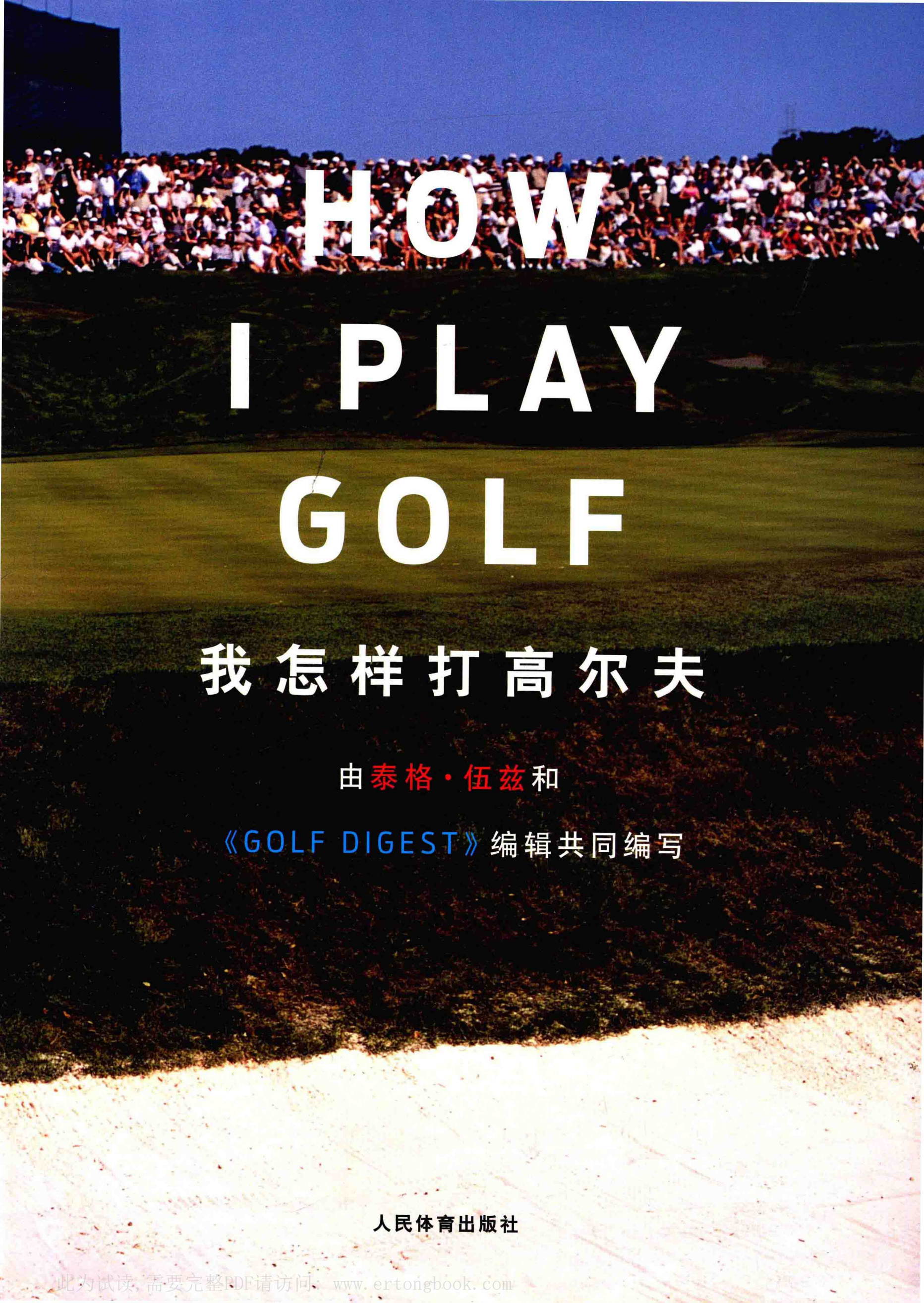
电话:010-67151482(发行部) 邮编:100061

传真:010-67151483

邮购:010-67143708

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)





HOW I PLAY GOLF

我怎样打高尔夫

由泰格·伍兹和

《GOLF DIGEST》编辑共同编写

人民体育出版社

~~~~~  
献给妈妈和爸爸,  
你们的支持和爱  
支撑着我  
~~~~~


PREFACE 序

1997年6月,当泰格·伍兹与美国《Golf Digest》签署独家协议,为杂志撰写高尔夫教学专栏时,编辑部都为之振奋,而有些人则有点担心:伍兹的知识足够丰富,足够老练吗?他能否帮助那些一般水平的业余球员提高水平?那时的“老虎”只有21岁,在这个年纪其他的选手都停留在“击球”和“打球”的阶段,对于挥杆技术以及打球的策略的关心很少。没有人敢质疑“老虎”作为高尔夫职业球员的天赋——他在两个月之前刚刚赢得大师赛的冠军——但我们对“老虎”的期望是:一个合格的作者或师者。如同这个世界上的其他人一样,我们都低估了“老虎”的能力。和他第一次探讨选题的时候就证明了这一点。他对于高尔夫基本原理的理解非常深刻,对于全挥杆的常见问题以及解决办法也有自己的见地,相信在未来的日子里会更加地深入。此外,他对于各种问题的解释很全面,思路很清晰,我们彻底放心了,他绝对能够胜任一个好的球技编辑,迎合所有的高尔夫爱好者的胃口。“老虎”对高尔夫这项运动的理解,基本都涵盖在这本书中,而且他非常善于

学习,相信此时的“老虎”已经远远超越了他刚刚加入《Golf Digest》编辑团队时的水平。除了打球,他对于身体状况、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将在这里为大家展示。尽管“老虎”的意愿是帮助那些一般水平的高尔夫爱好者,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最适合自己的方面。然而,你会发现他的打球方法并不是那么高深莫测,而是可以迎合大部分的球友。当“老虎”谈到如何用1号木将球开到350码之外的要领时,你会欣慰地发现,他的建议同样可以帮助大家增加开球距离。最后,我们衷心地希望,每一位读者捧起这本书时,都能够从这位最伟大的球员身上领悟高尔夫的精髓,能够乐在其中。

——《Golf Digest》编辑团队

真不敢相信:“老虎”从小就开始教人打球了。



推 荐 序

你就是自己的上帝

我忙于训练和比赛，能用来娱乐休闲的时间其实不多，所以很少看电影。但是，我也和很多朋友一样，很喜欢那部名叫《大话西游》的电影。这次人民体育出版社请我为《老虎伍兹：我怎样打高尔夫》一书写序，不知怎么我就想起了《大话西游》里的情节：二当家敲着关上的断龙石，说：“老婆，出来看上帝。”

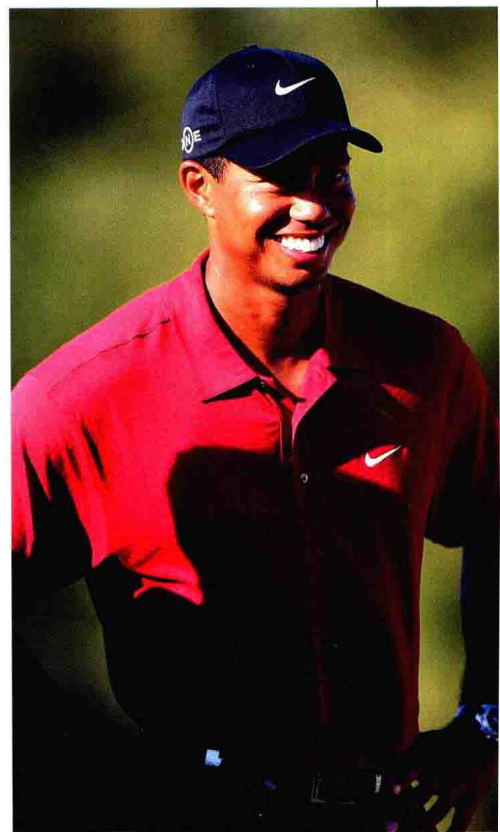
毫不夸张地说，伍兹就是高尔夫运动的上帝，他对于高尔夫这项运动的意义甚至超过了乔丹对于NBA，或是

舒马赫对于F1。他10个月大就能在自己家的院子里挥杆进洞，3岁时打出了9洞48杆，18岁拿到美国业余赛的冠军，21岁3个月15天时，成为奥格斯塔大师赛这项高尔夫运动的“皇冠”有史以来最年轻的冠军，他到目前为止所获得的荣誉和冠军简直无法胜数……

作为一个还算不错的职业高尔夫球手，有些伍兹经历过的东西我也经历过，比如失误、夺冠、沮丧、兴奋……但是有些属于他的感受可能别的任何人都无法体会。一个人从刚会走路开始就被全国公认为天才，5岁就成为权威的《高尔夫文摘》的专访文章的焦点，这样的压力不是谁都能够承受。在美国那样体育市场庞大、媒体无孔不入的环境里，每年都会有各种各样的“天才”、“神童”被发掘出来，加以包装和炒作，但是其中绝大多数注定只是昙花一现，还有一小部分算是能小有所成，而像伍兹这样最终真正能够取得非凡成就的，百中无一。

竞技体育是一个需要天才也崇拜天才的领域，天赋的高低很多时候决定了一个运动员成就的上限和下限，但是自身的刻苦努力仍然是不能缺少的因素。伍兹能够成功，除了他确实是一个百年不遇的天才，他的刻苦和敬业也是决定性的因素之一。比如，他的挥杆技术被公认为是伟大天赋和勤奋练习的完美结合，达到了前所未有的境界，此外，他的推杆技术也是他克敌制胜的利器，人们都认为，就技术而言他已经完美无暇，无懈可击。但是，在创下了连续264周排名世界第一的记录的时候，他却炒掉了自己的教练，从头开始“修改”自己的技术。如果只是为了名利，他完全可以对自己已经取得的一切感到满足，而为了追求完美，他付出了从世界第一宝座上滑落的巨大代价。但是，我认为，伍兹的这种选择恰恰使得他更加伟大。

高尔夫运动在中国大陆已经越来越广泛地开展起来了。很多人仅仅把它看作是一种生活方式的象征，就像X.O或是奔驰汽车一样；但是，我想说，高尔夫首先仍然是一种体育运动，一种充满魅力的体育运动。有经济实力可以让你接近它，但是，只有付出勤奋的练习和忍受千万遍枯燥无味的挥杆之后，你才能够真正从高尔夫运动当中领略到那非同寻常的巨大快乐。伍兹的天赋也许是上帝赐给的独一无二的礼物，但是，我们可以和他一样体味高尔夫这项运动的乐趣。翻开《老虎伍兹：我怎样打高尔夫》这本书，跟随最好的球手开始你的第一步，想像着自己的身体与球杆合二为一，当你瞄准、扭身、挥杆、击球、目送小小的白球飞向天空，在蓝天和绿草之间，你就是自己的上帝！



职业高尔夫球手

P R E F A C E
序

FOREWORD 前言

2001年的大师赛，我亲眼见证了“老虎”创记录的连续四次夺得大满贯赛事的胜利。这样历史性的成就简直太不可思议了。在那个周日的下午，当 he 从18洞果岭上走下来投入我的怀抱时，落日余晖穿过松树丛落在我们身上，很难用语言来形容当时的骄傲和兴奋。而四年前的“老虎”，作为PGA巡回赛新人，第一次参加名人赛就夺冠的场景与此时非常相似。但这次不同了，这次我拥抱的是一个已经成长起来的“老虎”，一个从小就希望成为世界上最优秀的高尔夫球员的小伙子。我告诉他：“你成功了。现在你已经载入史册了。我爱你。”

“老虎”的高尔夫之路始于我们在加州塞普拉斯一间车库的高脚凳上，在那里，一个六个月大的婴儿正专心致志地看着父亲将球打入网内。他可以连续看两个小时，不哭不闹。从一开始打球，“老虎”的挥杆就非常好。只有一个问题：他是个左撇子。两个星期后，他才发现我打球的时候是站在球的另外一侧。挥杆到一半，他停了下来，走到球的另外一侧，换成右手握杆，并且用右手挥杆的方式将球完美地打进网中。

他的挥杆技术随着年龄的增长也在不断地进步。十几岁时，他的挥杆幅度很大，而且看上去比较松散，平面相对较平。然后他经历了一个飞跃期，教练约翰·安瑟摩帮助他将挥杆平面稍微调得陡直了一点，以避免变成早期本·霍根那样的“左曲”型挥杆。这种挥杆在青少年和业余选手中比较流行。但是我知道这种挥杆还有值得改进的地方。当“老虎”在1993年的美国业余锦标赛中被淘汰之后，引起了布茨·哈蒙的注意。他在哈蒙面前打了几个球，哈蒙教练的评价让我感到吃惊。“格雷格·诺曼有双了不起的手，但是你却拥有一双我所见过的最神奇的手。”当时“老虎”也惊住了。哈蒙继续对他说：“我敢打赌你在从开始下杆到击球瞬间之前感觉到了球杆是处于闭合还是打开的状态，然后用手去做出相应调整。”“老虎”说：“是的，我是这么做的。”哈蒙告诉他，这个问题可以解决，让挥杆平面更加稳定，从而保证杆面方正触球，就可以避免双手去弥补。我走到一边，开始看他们两个人一起合作解决挥杆问题，伟大的组合正是从那个时候开始的。

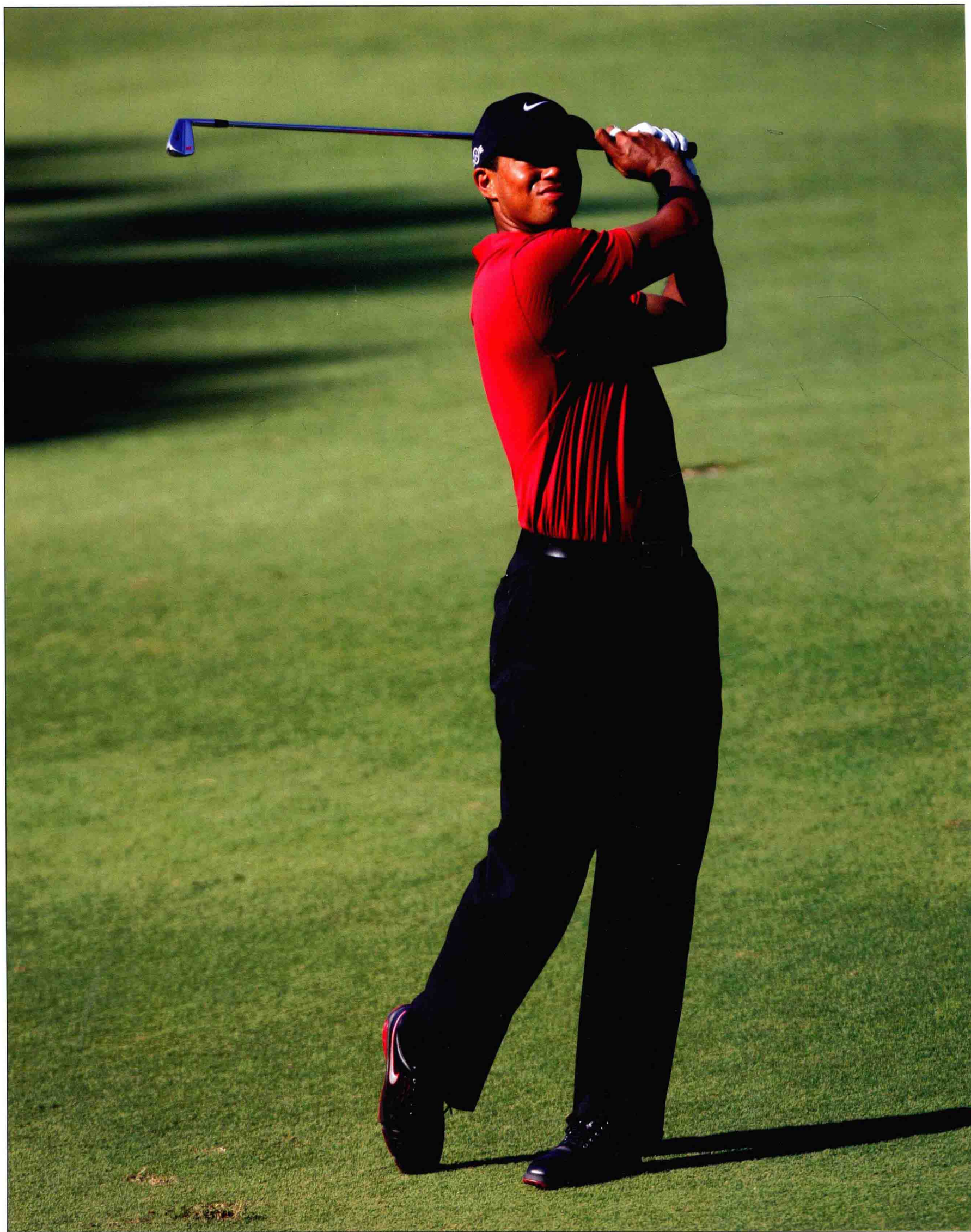
一直以来，“老虎”在运动领域都有着过人的天赋，他的坚韧、勇气以及强大的心。在他8岁的时候，我



就告诉“老虎”，他拥有所有伟大球员都具备的超能力，这种超能力可以随时应对一切困难。他知道我在说些什么，因为我们在看像魔术师约翰逊、拉里·伯德和贾巴尔等NBA明星在压力下的出色表现时，他就曾和我讨论过这个话题。“老虎”在很小的时候就展现出了同样的超能力。在每个级别的比赛中都创造过记录，成为大多数人心目中的偶像。因为是有色人种，因此他身上背负了更多的责任，看到他在比赛中遇到困难时的表现，总是那么让人感到兴奋。

“老虎”一直都有为人师的天性，他甚至还教过我不少。青少年时期，他就曾为许多城市作过巡回演出，如今已经演变成泰格·伍兹基金会赞助的培训班。正像“老虎”本人一样，这些培训从本质上来说也是具有竞争性的，为了争取到“老虎”的出席，每个城市都必须提交一份提案。在他的坚持下，这些培训班并不仅仅是表演打球，它们还展示了这项运动独特的历史与相关规则，当然也为当地创造了一些工作的机会。对于那些期待与“老虎”分享他对这项运动的热情的人们，我希望这本爱的作品能为大家打开一扇通往这项伟大运动的门。倾听“老虎”的心声，他正在跟你谈话，用心听，相信你能听到他在说些什么。

——厄尔·伍兹，2001年秋天



ACKNOWLEDGMENTS 致谢

向那些参与本书出版的致谢

鸣谢《Golf Digest》和华纳出版，因为他们的通力合作，才能够让这本书顺利面世。



同时，也要大力感谢我的早期老师卢迪·杜兰、
约翰·安瑟摩和布茨·哈蒙，
自从1993年以来他们就是我的良师益友；史蒂夫·威廉姆斯，
在很多困难的比赛中和伟大的时刻都陪伴着我；
还要感谢作家迈克·丹尼尔和盖·尤康，摄影师多姆·福罗、
史迪芬·苏莱和吉姆·莫里阿提，
《Golf Digest》的总编辑罗杰·西福曼和本书的
设计朱迪·特兹亚罗。



CONTENTS 目录

序 · 前言 · 致谢

写在最前面

HOW TO START 从哪里开始

学习的渴望 · 3

短打的秘密

第一章

HOW TO PUTT 如何推杆

推杆的艺术 · 21

第二章

HOW TO GET IT DOWN 如何提高救球成功率

变三杆为两杆 · 45

第三章

HOW TO ESCAPE FROM SAND 如何逃离沙坑

让复杂变得简单化 · 65

全挥杆

第四章

HOW TO SWING 如何挥杆

稳定可持续发展的挥杆 · 85

第五章

HOW TO FLAG YOUR IRONS 如何驾驭铁杆

让球直接飞向旗杆 · 115

第六章

HOW TO NAIL FAIRWAY WOODS 掌控球道木

发挥球道木多功能性 · 143



第七章

HOW TO SMOKE THE DRIVER 如何驾驭1号木杆

让人兴奋的大家伙 · 159

比赛进行时

第八章

HOW TO HANDLE PROBLEMS 如何应对困难

在球场上遭遇困境时 · 207

第九章

HOW TO STAY IN CONTROL 如何自我控制

学会控制比赛 · 237

第十章

HOW TO MASTER THE MIND 如何掌控思想

心理致胜法 · 255

进一步的思考

第十一章

HOW TO GET STRONG 如何变得更强壮

身体是革命的本钱 · 275

第十二章

HOW TO PLAY 享受高尔夫

乐在其中 · 295

后记 · 306



FIRST THINGS FIRST

|||||
写在最前面



高尔夫是一段永无止境的旅行。旅行启程前，我们应该清楚从哪开始以及怎样开始。

