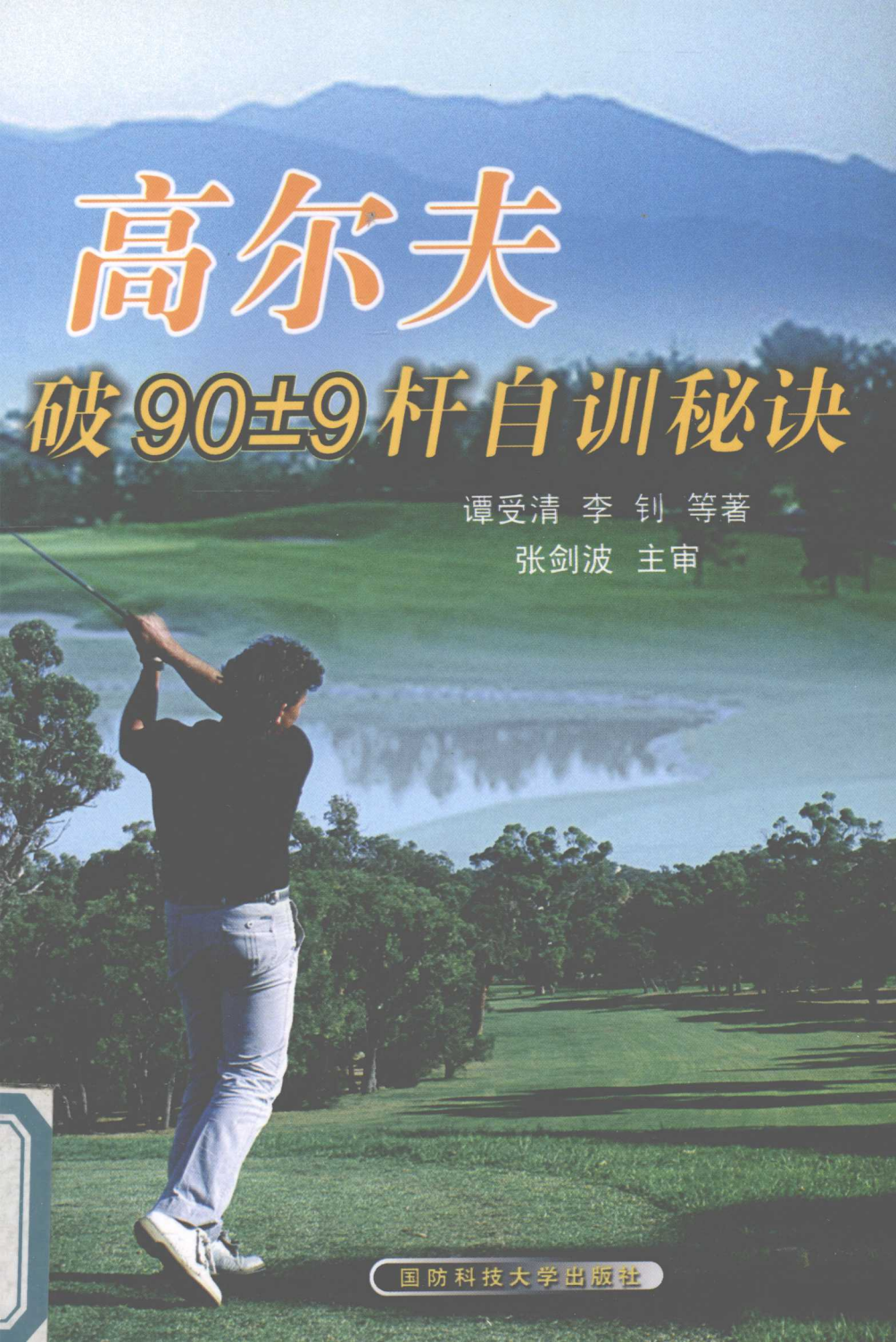




高尔夫

破90±9杆自训秘诀

谭受清 李 钊 等著

张剑波 主审

国防科技大学出版社

高尔夫破 90 ± 9 杆

自训秘诀

江苏工业学院图书馆

主 策 划：张剑波

主 著：张江波

副主著：谭受清

王朝晖

陈杏生

藏书章

傅国强

熊定勋

国防科技大学出版社

·长沙·

图书在版编目(CIP)数据

高尔夫破 90 ± 9 杆自训秘诀/谭受清等著. —长沙: 国防科技大学出版社, 2005. 4

ISBN 7 - 81099 - 169 - 8

I. 高… II. 谭… III. 高尔夫球运动—运动技术—图解
IV. G849.319 - 64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 022237 号

国防科技大学出版社出版发行
电话: (0731) 4572640 邮政编码: 410073
E-mail: gfkdcbs@public.cs.hn.cn
责任编辑: 徐 飞 责任校对: 唐卫葳
新华书店总店北京发行所经销
国防科技大学印刷厂印装

开本: 850 × 1168 1/32 印张: 9.25 字数: 240 千
2005 年 4 月第 1 版第 1 次印刷 印数: 1 - 2000 册

ISBN 7 - 81099 - 169 - 8/G · 23

定价: 15.00 元

《高尔夫破 90 ± 9 杆自训秘诀》编委会

主任委员：	张剑波	潘留仙	
副主任委员：	李 钊	张江波	王朝晖
	谭受清	陈杏生	陈文联
委 员：	莫卜星	傅国强	熊定勋
	陈 炜	刘宇阳	伍方荣
	邱红伟	李振军	吕炳春
	顾 跃	旷 怡	王 伟
	邓 意	吕军伟	

温馨提示

朋友！不管你高尔夫球技多么高超，也有失误之时，或者是技术很糟，亦有希望所在。你们均不必担心，只要你拥有这本书，你就能在几十秒内及时按检验图进行矫正和调整，一切都会让您感到非常满意。

張利文

前 言

该书是由老中青高尔夫教师、业余教练员和球手相结合的成果，采用具体案例图，用对照法来进行自我检查、矫正高尔夫技术动作，是一种大胆的创新，是前所未有的技术书，也是一本浅显易懂的自训专著。

不信吗？可任意翻开一页，你会惊奇地发现，很少看见理论和道理的描述，这样反而会使你一看就懂，一用就灵，能起到立竿见影之功效。这难道不是一本具有特色的自训书吗？确实很难比拟。

什么叫高尔夫？日本柴田敏郎有高见，他把高尔夫定位为“负数的游戏”、“落后的竞技”。他彻底研究过业余高尔夫球赛，将过去任何书籍不敢写的打出 300 码的挥杆秘诀和突发性失误杆的检查法、练习法等编成册，让任何人都能在短短 30 秒内学会。这本书引用了柴田敏郎的良策及图谱，希望大家喜欢！

我想各位读者可能会惊讶地发现，该书破 90 ± 9 杆各洞杆数的最优组合，是通过正交设计得出来的，说明

它具有显明的科学性。它还具有爆发力的练习图谱，必定让你们着迷，让你们感觉到很强的直观性，还会使你们的潜在能力澎湃涌现，这必将萌发出过去曾未有过的灵感，一定会大大提高你们的高尔夫技艺，达到或进入“负数”的杆数。

我们期盼着该书所提供的高尔夫自训秘诀，能给广大高尔夫爱好者带来好运，一定会很快突破 90 ± 9 杆或更好……

谭受清

……

……

……

……

……

……

……

目 录

概 论	2
杆洞最优布局	4

第一篇 特殊名词

1-1 瞄球姿势	24
1-2 挥杆动作	26
1-3 击球动作	30
1-4 切 球	32
1-5 沙坑击球	35
1-6 推 杆	37

第二篇 球杆的选择与妙用

2-1 以功能为主,每号杆各买一支,组成“适合自己的整套球杆”	44
2-2 利用铅片调整成“使杆头如同自己的手一般,能如意操控”	46
2-3 要拥有能尽情打球也不会偏向的“一号木杆”	49
2-4 若想称心打出自己的球路,除了用柿木杆头外,别无他法	51
2-5 鹅颈又宽面的铁杆失误较少,是适合高级者使用的经典球杆	53
2-6 若想轻松击出高飞球,最好使用 44 英寸的碳纤维杆头	55
2-7 想打高飞球时,请改用“碳纤维”或者“空腔”的铁杆	57

2-8	杆头速度无法加快时,改用“大杆头”的球杆缓慢挥杆	58
2-9	矫正这四项球杆问题,就不会再打出右曲球了	60
2-10	只要有节奏,长铁杆也能在长距离洞打出标准杆	61
2-11	力劲不足的人,可利用铁杆头底部来补救	62
2-12	调整杆面的重量、大小、斜角度,可以改善擦地球、冲天球	63
2-13	会打左曲球的人算是个中高手,别靠姿势而以球杆来修正	65
2-14	1号木杆能击中球、却打不远的原因是“性能不佳”	66
2-15	让1号木杆增加杆头速度的3个条件	67
2-16	沙坑高手应避免使用杆面斜角度大的沙坑杆	68
2-17	高手应准备具有四种系统的球杆	69

第三篇 瞄球姿势的奥秘

3-1	为了使球威力倍增,可采用“指节握杆法”	74
3-2	打球准备姿势是从肩到肘、膝到脚互相平行且和地面垂直之臀部 对准目标	76
3-3	透过瞄球姿势来实现弯曲手腕的动作,并非靠手腕进行	78
3-4	可以对面的树木、沙坑为参照体,判断是否和目标方向平行	80
3-5	瞄球姿势的握把末端方向,是根据球技的升级而改变	83
3-6	球的摆放位置是以打球方式和体形决定的,并非以“木杆在左脚跟, 铁杆在中央”来判断	85
3-7	摆出架势时,应由打球的右轴先进行	87
3-8	使用铁杆时若将重心过度集中在脚趾尖上,将会出现挑击现象 ...	90
3-9	使用铁杆时要注意将脸的角度和视线都对准前倾角	92
3-10	导致失误杆多的原因是向后挥杆太浅,自由手腕的灵活度也较差	94

- 3-11 造成右曲球是由于以左侧击球的原因,所以应该建立右侧的墙壁
(打击轴) 97
- 3-12 务必了解抽签分组、标准杆、平均距离这些名词 99

第四篇 有效挥杆的诀窍

- 4-1 采用连膝盖动作都能清楚了解的 T 字架势的向后挥杆法 104
- 4-2 若要能对挥杆到顶点产生自信,将左手拇指伸向右耳方向便能达到
..... 106
- 4-3 要想构成从容不迫的挥杆到顶点的动作,只要向后挥杆时将杆头向
外举高即可 108
- 4-4 要注意所谓的自由手腕并非弯曲手腕,而是弯曲右肘 110
- 4-5 挥杆时以膝盖来控制手肘,由水平、顶点的击球练习来掌握下半身
的动作 112
- 4-6 关节太僵硬会造成球路不稳,应使用较短的球杆(under club)来克服
..... 115
- 4-7 善用手腕击球的人,在后挥杆时要握紧小指,且调整适合自己体型
的两手前压动作 117
- 4-8 正确的打球的轴即右侧的墙壁(重心支撑点),是靠膝盖支撑身体、
腋腹转向右侧的状态 120
- 4-9 脚跟抬不抬高是根据击球的距离自然形成的,有时亦随着打球
方式或习惯的改变而抬高左脚跟 122
- 4-10 为了将击球力量集中在杆头上,应学会默念,即把“三”拉长成
“三嗯嗯”,然后击球 125
- 4-11 挥杆轴心(swing center)应根据自己的体型、体力的改变而改变
..... 127

4-12	若想将球打得更正,左右移动身体无法使球远飞时,可改用上下移动	129
4-13	当很难掌握挥杆到顶点时的右膝状况时,可试用脚趾尖抓住地面	132
4-14	抬高脚跟的形态,应根据平行挥杆或垂直挥杆进行小幅度调整	134
4-15	采用棒球握杆法练习手腕回转动作,可以避免过度使用手腕挥杆	136
4-16	以重心在右击出超越障碍的飞行距离,或者以平行挥杆使劲击出远距离球	139
4-17	采用“二轴打法”可将身体重心负荷在球上,不必使力也能把球打远	141
4-18	在空间狭窄或逆风的球道上,打出低飞球会造成 OB,所以应该打高飞球	144
4-19	若右手背朝向脸部,身体重心负荷在左侧,朝左耳方向举高收杆	146
4-20	使用杆身较长的 1 号木杆时不使用手腕,而采用回转身体进行平行挥杆	148
4-21	使用杆身长的球杆是“不弯曲手腕,而靠肩膀来挥打,让身体左侧产生张力”	150
4-22	左偏球、右偏球都要保持右曲球杆面挥杆	152

第五篇 矫正击球失误的良策

5-1	铁杆击球过早抬头会造成不良影响,其中“轴心上升比脸部抬起更加严重”	156
-----	---	-----

5-2 造成勾球的原因源自上身或手腕,以开放式站姿学习肩膀和腰部的回转差	158
5-3 若挥杆到顶点时手腕弯曲不当,会击出过度上扬的高飞球,使用左曲球握杆法也是其中的原因	160
5-4 要想不打出右曲球,就应把握把的指向设定在靠右脚的内侧	163
5-5 打出擦地球的原因,高级者是过度偏向内侧、中级以下者是过度强力击球	165
5-6 杆颈球的矫正,在击球时别用手对准方向,而以挥杆击球来改变	168
5-7 采用自流学派的“三位一体开放式站姿”,也能把球停住在炮台果岭上	170
5-8 球落在被削掉草皮的凹痕处时,应以推挤方式击球,并依据球运选择球杆	172
5-9 要把陷入被削掉草皮凹痕处的球,打越过沙坑近距离的坏球位	175
5-10 在上坡的沙上球,应瞄准旗杆击出	177
5-11 越过障碍的失误杆,可建立自己的挥杆意象来排除	180
5-12 铁杆球路的杆身与地面形成的角度(lie angle)	182

第六篇 切球进洞的要诀

6-1 从果岭边缘将球打进洞固然是好事,但不应弯曲手腕,要以肘和膝来压挤球	186
6-2 球在接近洞的上斜坡时不要改变杆面方向,应以左肘的力量击球	188

6-3	若想打出高飞球上果岭,应采取不降低右肩、但要抬高左肩的瞄球姿势	190
6-4	从乱草区瞄准旗杆时,要以手肘到手掌的骨骼使力挥杆,并运用右手掌来控制距离	192
6-5	裸地上的球位原本不正常,故要采用杆面斜角度小的球杆挥扫出	195
6-6	当球处在果岭深处的乱草区又是左下斜坡时,应以短铁杆推杆	197
6-7	若球在左下斜坡的乱草区中,千万别靠力量击球,应采用把球卷入杆面般的打法	199
6-8	球跳动两次后才慢慢滚跑的瞄准旗杆轻击打法,需要抬高脚跟	202
6-9	不靠打法和球杆的号数,而靠柔性击球来控制自己的距离感	204
6-10	若想排除打出的擦地球,切球时要避免伸直左膝	206
6-11	要想从上斜坡击出低飞球,须采用“右脚在前的开放式站姿”	208
6-12	要想从下斜坡击出高飞球,须采用“右脚退后的闭合式站姿”	211
6-13	拥有好样的劈起杆,就能打出飞落即停止的球	213

第七篇 沙坑球脱困的妙法

7-1	沙坑球是仅次于发球台的绝佳击球地点,可依自己喜欢的飞行线打出	216
7-2	沙的厚度是根据沙坑球的位置而不同的,所以要清楚区分切入和滑出	218
7-3	采用“左脚尖站法”,可以固定开放式站姿的角度	220
7-4	沙坑球应采取手下垂式的握杆法,在向后挥杆后瓦解原来的三角形架势	223

7-5	球位在离洞近的左脚上斜坡上时,右脚应深深踩入沙中	225
7-6	球位在垄高的沙上,或者其前方是上斜坡时,采用沙坑握杆法 可以百发百中	227
7-7	根据不同的沙坑形状,改变瞄球姿势和挥杆方式	230
7-8	半沉状态的沙坑球,若要防止打成削顶球,则要使用闭合杆面的 击球方法	232
7-9	打沙坑球的距离感,是以“挥杆到顶尖的大小”和“削掉的方式” 来决定的	234
7-10	硬质沙的沙坑不可使用沙坑杆,而应使用劈起杆或9号铁杆 ..	236
7-11	把握高尔夫的原始规则	238

第八篇 推杆失误的矫正处方

8-1	以适合瞄球姿势(三角形、五角形)的自我学派握杆法为主轴	242
8-2	对标记感觉不安时,应采用将肩线对准远方景物的方向,在7~8 秒内完成推杆	244
8-3	长距离推杆的诀窍,除了高架势的“转回一成法”外别无他法	246
8-4	快速果领上,越紧张越能进洞的“体型2分推杆法”	249
8-5	习惯把球位设定在1个球距离外的人,使用“脚尖架势法”即可 纠正	251
8-6	草势靠色调、斜坡靠“喃喃自语打法”来增加判断力	253
8-7	超越球洞需要折回的推杆,要添加右手的轻推动作(tap)击出	256
8-8	长距离推杆失控时,采用两手对换位置推杆法来稳定左手背	158
8-9	球洞是斜坡唯一的标记,击中球后右掌压低送出	261
8-10	在瞄球姿势的上半身宽度中,保持有击球的根据地	263
8-11	推杆高手的9个检查项目	265

第九篇 实战秘诀

9-1 安全打上球道的要诀	270
9-2 获得有利球位的秘诀	271
9-3 掌握准确飞行线的诀窍	272
9-4 设法打上果岭的绝妙方法	273
9-5 以擦地球由乱草区脱困的良策	274
9-6 使用低于 60 度的沙坑杆应对沙坑球的妙法	275
9-7 以推击方式打果岭周边球的良方	276
9-8 推杆的握杆方式与打球的方法相配合的妙招	277
鸣 谢	278

概 论



谭受清 著

一、题 论

1. 题目的三要素

一个命题是否成立，必须符合三个要素：其一，有明确的研究对象；其二，施加什么因素；其三，最终取得怎样的效应。本书确定的题目是“高尔夫破 90 ± 9 杆自训秘诀”，能否成立呢？就要看该题目是否包含了上述三个要素。在一般情况下，最少要包含两个要素，即：研究对象和产生的效益。

(1) 本书名的命题其研究对象是：高尔夫秘诀。

(2) 所施加的因素是“自训”，就是说，其研究的秘诀是“自训”秘诀。自训是本书名所施加的特殊因素。

(3) 研究结果会取得怎样的效果呢？使参与者能够破高尔夫 90 ± 9 杆的效果。

根据以上分析，“高尔夫破 90 ± 9 杆自训秘诀”的命题是成立的，它完全符合三个要素的要求。

2. 破 90 ± 9 杆的含义

(1) 简单说，破 90 ± 9 杆就是高尔夫球手打完 18 洞只用 98 ~ 80 杆这个范围。具体而言：

其一，破 90 杆加 9 杆就是要求球手打完 18 洞后，其所打杆数的总和小于 99 杆。按本题的意思，最低应打出 98 杆，才实现命题的目标。

其二，破 90 杆减 9 杆，就是要求球手打完 18 洞后，其所打杆数的总和小于 81 杆，最低应打出 80 杆，才实现命题的要求。

问题在于这种表达方式是不是太多余了呢？其实只用破 90