

# Golfer's Logbook

## 高尔夫 练习日志

(英) 皮尔斯·李 著  
葛莉 谭颖文 译



- 记录每一次击球!
- 分析每一场比赛!
- 迅速改进你在球场上的表现!

专业的建议和实用的技巧可以帮助你认清自己的优势,  
改善球技上的弱点,  
将你的球技提升到一个新高度!



辽宁科学技术出版社  
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

# 高尔夫 练习日志

(英) 皮尔斯·李 著  
葛莉 谭颖文 译



辽宁科学技术出版社

沈阳

GOLFER'S LOGBOOK  
Conceived, edited and designed by  
Marshall Editions  
The Old Brewery  
6 Blundell Street  
London N7 9BH  
www.quarto.com

Copyright © 2008 by Marshall Editions

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording, or by any information storage-and-retrieval system, without permission in writing from the copyright holder.

ISBN-13: 978-1-84566-315-5  
ISBN-10: 1-84566-315-2

©2009, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由英国MARSHALL出版公司授权辽宁科学技术出版社在中国大陆独家出版简体中文版本。著作权合同登记号: 06-2009第193号。

版权所有·翻印必究

## 图书在版编目(CIP)数据

高尔夫练习日志 / (英) 李 (Lee, P.) 著; 葛莉, 谭颖文译. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2010.4  
ISBN 978-7-5381-6186-1

I. 高… II. ①李…②葛…③谭… III. 高尔夫球运动-基本知识 IV. G849.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第207608号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 北京利丰雅高长城印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

出版时间: 2010年4月第1版

幅面尺寸: 140mm × 229mm

印刷时间: 2010年4月第1次印刷

印 张: 7

责任编辑: 姜 璐

插 页: 4

封面设计: 康 健

字 数: 200千字

版式设计: 袁 舒

印 数: 1 ~ 3000

责任校对: 耿 琢

书 号: ISBN 978-7-5381-6186-1

定 价: 88.00 元

联系电话: 024-23284367

E-mail: lkdwhz@mail.lnpgc.com.cn

邮购热线: 024-23284502

http://www.lnkj.com.cn

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/6186

# 高尔夫 练习日志



# 目 录

## 简介

|           |    |
|-----------|----|
| 使用高尔夫练习日志 | 6  |
| 好好想想你的比赛  | 8  |
| 如何使用本书    | 10 |
| 准备打18洞吧   | 14 |

|                           |    |
|---------------------------|----|
| <b>练习日志：记录你的杆数，分析你的成绩</b> | 17 |
|---------------------------|----|

## 错误纠正：完善你的比赛

### 开球距离

|         |     |
|---------|-----|
| 检查站姿的宽度 | 130 |
| 增加杆头速度  | 132 |
| 调整上杆的幅度 | 134 |

### 错误的开球动作

|                |     |
|----------------|-----|
| 重心转移、握杆方法和手部动作 | 136 |
|----------------|-----|

### 球道击球偏左

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 你的身体瞄准了吗？       | 138 |
| 保证挥杆平面的正确       | 140 |
| 击球瞬间，球杆杆面打到了哪里？ | 142 |

### 球道击球偏右

|               |     |
|---------------|-----|
| 与目标在一条线上      | 144 |
| 你的挥杆是由内向外的吗？  | 146 |
| 弱勢握杆还是错误的手腕角度 | 148 |

### 三杆上果岭

|         |     |
|---------|-----|
| 选择正确的球杆 | 150 |
| 击球的角度   | 152 |

### 从球道击球上果岭

|           |     |
|-----------|-----|
| 你是否太急进了？  | 154 |
| 检查并理解球的位置 | 156 |

### 从150码（135米）以外击球上果岭

|             |     |
|-------------|-----|
| 球的位置和挥杆动作   | 158 |
| 拥有一套固定的击球顺序 | 160 |

### 从150码（135米）以内击球上果岭

|         |     |
|---------|-----|
| 使用短铁杆击球 | 162 |
| 困难球位的处理 | 164 |

### 球道击球错过果岭

|       |     |
|-------|-----|
| 瞄准大师课 | 166 |
|-------|-----|

### 球道击球依然错过果岭

|         |     |
|---------|-----|
| 握杆大师课   | 168 |
| 挥杆平面大师课 | 170 |
| 球杆杆面的位置 | 172 |

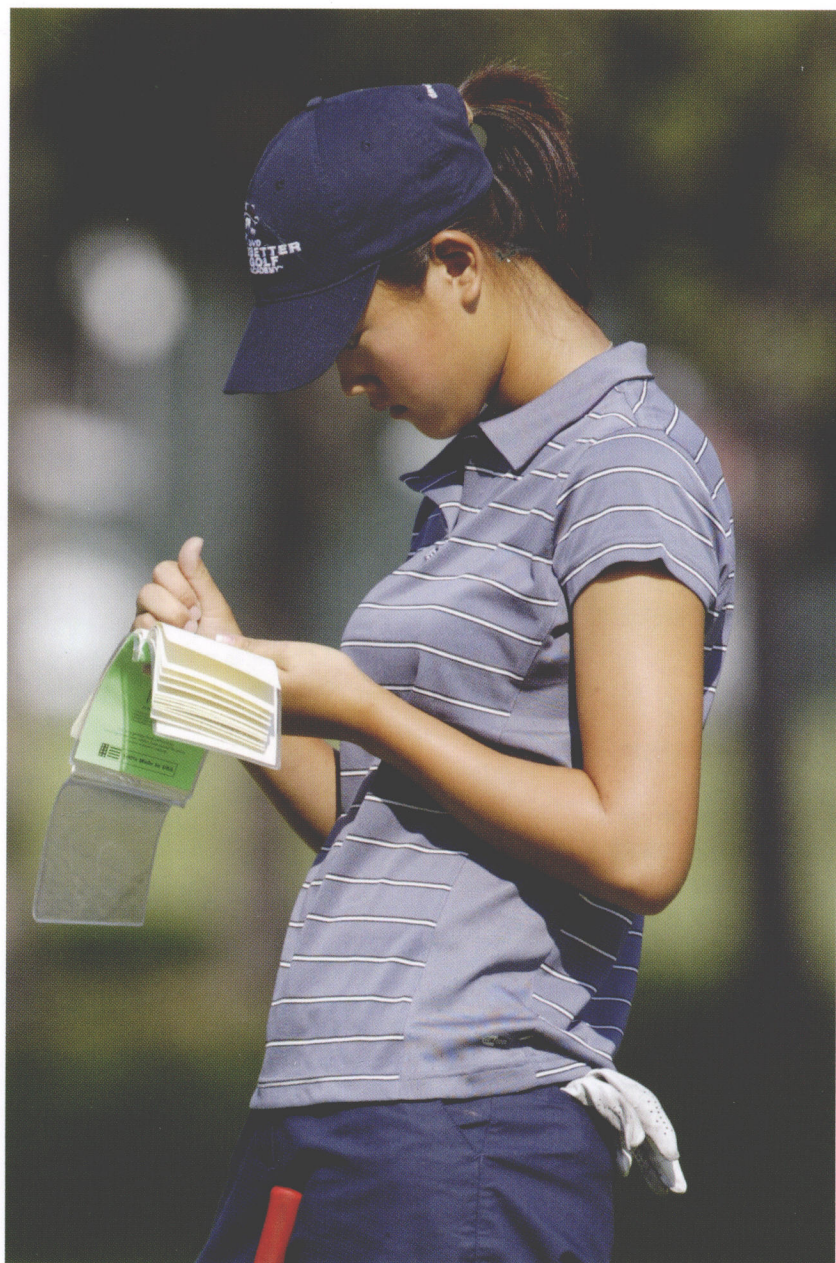
### 100码（90米）以内的问题

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 判断、练习和球场策略           | 174 |
| 球的位置和手腕的动作           | 176 |
| 厚击球，薄击球              | 178 |
| <b>50码（45米）以内的问题</b> |     |
| 评估球位和选择击球方式          | 180 |
| 你在比赛时使用的是合适的球吗？      | 182 |
| 清楚击球策略，避免重击球         | 184 |
| <b>球道上的沙坑</b>        |     |
| 尽量争取打出更远的距离          | 186 |
| <b>果岭边缘的沙坑</b>       |     |
| 带起的沙子太多了还是太少了        | 188 |
| 赶走恐惧因素               | 190 |
| <b>多次推杆</b>          |     |
| 分类整理不同距离的击球          | 192 |
| 形成一套评判球位的程序          | 194 |
| <b>3米内推杆失误</b>       |     |
| 考虑一下你的瞄准、速度和球位       | 196 |
| <b>1米之内推杆失误</b>      |     |
| 密切注意你的握杆动作，才能更好地控球   | 198 |
| <b>推杆过短</b>          |     |
| 检查杆头速度               | 200 |
| <b>粗草区打出糟糕球</b>      |     |
| 思考目标，计划击球            | 202 |
| 改变握杆动作               | 204 |
| <b>得分仍然没有预期的好</b>    |     |
| 你采用的方法正确吗？           | 206 |
| 理解球场管理               | 208 |
| 对你的球袋满意吗？            | 210 |
| <b>前九洞成绩较好</b>       |     |
| 良好开端之后的稳定发挥          | 212 |
| <b>后九洞成绩较好</b>       |     |
| 寄希望于你的力量             | 214 |
| <b>对自己的能力失去信心</b>    |     |
| 回到基本动作               | 216 |
| <b>正式比赛和社交活动</b>     |     |
| 权衡比赛攻略，让这两种比赛都有所长进   | 218 |
| <b>缺乏稳定性</b>         |     |
| 后退一步能前进两步            | 220 |
| <b>术语表</b>           | 222 |

# 简介

## 使用高尔夫练习日志

完善你的比赛



魏圣美（韩国高尔夫名将）正在看她的码数记录本。职业高尔夫球手都会认真记录下他们在比赛中的所有细节。



我们很少见到一本书是以否定自己开头的（当然这也是评论家们肯定不会推荐的做法），但这本书的确不是一本完全意义上的高尔夫指导书。也就是说，它只能让你在练习时少浪费几杆，而不是指导你如何比赛，因为这本书将帮助你从特殊的角度来审视你的比赛。

## 你的高尔夫球场练习日志

当你把这本书里的记录页都填完以后，你就会对自己的高尔夫水平形成一个准确而详细的图像，在这50场比赛中每一场都是这样。每进行10场比赛，要使用一次分析页，这时你就要用之前积累的数据来分析你之后的比赛走向以及比赛中出现问题的地方。你总是在沙坑地区失误吗？你是不是觉得球道总是太长了？你的推杆是否会让人失望？

希望你看到的是那些积极的方面，特别是当你在感觉需要改进的场地比赛时。

## 你真正的强项和弱项

一旦你知道了问题的所在，就可以直接把书翻到错误纠正的部分（从128页开始）来寻求解决办法了。重要的是，根据日志作出的分析，将帮助你认识到真正的强项和弱项在什么地方，而不是那些你自认为的强项和弱项。高尔夫球手经常念叨他们比赛的某一方面，因为这是他们自己认为的弱点所在，而事实上，他们会在别的地方失掉更多的分数。当然，你能在自己比赛的每个部分都作些处理，但是简单地了解哪些杆数能省下也是十分必要的。

错误纠正页会因内容不同而不同。在大多数情况下，你都要重新回顾一下基础

知识。这时候这些表格就成为基本技能的提示器和恰当的练习题。而它的另一个好处就是，以你已经从高尔夫专业课、指导书或DVD中学到的知识为基础来改进你的球技。这些错误纠正页能让你走得更远。

上面提到的每个部分都有“高手秘籍”，其中包括一些具体的提示和讲解。有些部分还有“时刻牢记”部分，其真正的作用是为了唤起你对于技术、装备和练习这些基础知识的记忆。在多数情况下，对于要额外讲解的部分，图片是一个好工具，同时还能给我们这些业余的高尔夫爱好者制造打出理想击球的机会。

## 完成并且定制你专属的球场日志

不管你是一直在同一个场地打球或者在不同的场地练习，我们的高尔夫日志都同样有用。我们建议你不管是在家也好，或者在俱乐部的休息室也行，都要在每场比赛之后填好日志的每一项。你要精确地记录每个球洞的情况，而且要记住长短推杆的得分以及偏离球道的情况。

你也可以把你认为相关的内容记录下来，更好地利用我们的日志来记录你的比赛。

### 高手秘籍

要提高自己的水平，每次就只能改正一个错误。不要一次做太多事。

# 好好想想你的比赛

## 一个新颖的方法——使用球场练习日志

类似本书这样的参考书能帮你提高水平，其中关键的一点就是让你重新思考自己的比赛。技术和体力只能让你达到一定的水平，毫无疑问，你很快会在前进的道路上碰壁的。

### 更高层次的理念

当然，你需要好好想想每一次的击球——使用什么球杆、用什么方法击球，以及比赛的具体情况如何。你也需要好好想想你的球场策略和比赛进程。这些都是你很可能已经想过很多次的问题了，而我们的错误纠正页也会帮你处理这些问题。除此以外，你考虑过更高层次的理念吗，

就是把你的比赛方法作为一个整体来考虑？你期待从比赛中获得什么？你准备给比赛带来什么？你想进行什么样的比赛？

### 客观地看清自己

你想要把这么多场次比赛的每一个得分都记录下来并分析结果，这件事就表明你的想法已经有别于其他人了。结果就是，你能更好更真实地了解自己的水平。你会更客观地看待自己，而更多地是从局外人的角度来看。你是否准备以一个局外人的角度来审视自己的比赛？用新的标准来衡量一下自己的水平是可靠的，而且不仅仅是靠自己的感觉。



好好想想如何进行一场比赛。你选对了球杆吗？你的球袋里最多可以装14支球杆，所以如果球袋里还有地方，你还可以多带一支挖起杆或者木杆。如果你用手推车或者大的拉杆袋，那么就不要吝惜你的行李。饮用水或者运动饮料，压缩食品，香蕉或其他食物都会一直伴随着你进行比赛。还要准备备用手套、保暖衣物甚至防晒霜。



你可能会对某个分数不满意，但是比起一年前，你现在不是好多了吗？而比三年前又进步了多少呢？你的差点暗示着你也有可能打出标准杆，比如说，在一场比赛中，有六个球洞你都打出标准杆（而其他球洞都是柏忌）。当你在某个球洞没有打出标准杆的时候，你会产生强烈的挫败感吗？不要忘记，在这种情况下，你的差点并不是你每次在球场上都能打出的成绩，它只是反映出在你表现最好时的成绩。



不是每场比赛都要一模一样的。有时，你想少带几支球杆去球场（“手提球袋”能缩短你在球场上走路距离并减少你的比赛时间），让自己能专心处理比赛的某个部分。有些比赛专为某一套球杆设计——典型的是6杆或7杆——而比赛的结果几乎不会比使用普通球杆的分数低。

## 自信以及实际的目标

大量观看电视转播的职业高尔夫比赛，极有可能让我们确立不切实际的目标。我们不能做到像菲尔·米科尔森一样的每一杆都能打出完美的左曲球或者梦幻般的切削球，所以我们不能期望自己在周末去打球的时候也能像大师一样。（事实是我们只能偶尔打出一杆好球，却总是不断地问自己怎么不能继续保持。）

从一个新鲜的、现实一点儿的角度来审视自己的比赛，可能会得出一个重要的结论。这个结论会给你带来更大的自信心。事实（很可能）是你的确在进步，而且比你们俱乐部的其他会员进步得更快。你不用止步不前，但是在向前走之前，你要充分利用现有的知识。

### 高尔夫规则

在大多数社交场合中，规则只不过是为你帮助你解决某些比赛中遇到的棘手问题。快速地查阅一下规则手册就行了。然而，在一些大型比赛或者更正式比赛中，熟悉规则是非常重要的，而且最理想的就是，在你的球袋中装上一本简明的规则手册。熟悉了规则，你不仅能够从容应对球场上的任何挑战和问题，还能够在某些情况下占有优势（比如在障碍区附近，陷入障碍时，被树挡住球路时，或者在球车道上），因为这些情况有时是可以补救的。

# 如何使用本书

## 比赛记录部分

你可以用这本书来记录你在球场上的任何信息，但是这样做可能太容易分心了。最好的方法是在你结束一整场的比赛之后立刻作记录。你能及时地回忆起比赛的每一个细节，比如在球道上的击球，以

及长短推杆的数量。试着去记录你的每一场比赛是个非常好的习惯，但是如果你遇到了真正的问题时，不要对自己要求太高。毕竟你只是一个业余的球手，打球只是为了娱乐。

高尔夫比赛中的重要因素。天气会影响你的击球决定。

把你每次打球的差点指数都作个记录。当然，它是会影响史特伯福特成绩的。

### 第1场

球场 某俱乐部

日期 7.27

时间 14:00

天气条件 温暖，无风

开球/以往比赛差点记录 不太好 (16)

| 球洞  | 标准杆 | 距离   | 难度指数 | 得分 | 开球情况 | 推杆数 |
|-----|-----|------|------|----|------|-----|
| 1   | 2   | 333  | 9    | 5  |      | 2   |
| 2   | 3   | 162  | 13   | 3  | S    | 2   |
| 3   | 5   | 516  | 1    | 7  | R    | 3   |
| 4   | 4   | 397  | 3    | 5  |      | 2   |
| 5   | 3   | 163  | 15   | 4  |      | 3   |
| 6   | 4   | 347  | 7    | 5  | R    | 1   |
| 7   | 5   | 492  | 5    | 5  | R    | 2   |
| 8   | 4   | 388  | 11   | 5  |      | 2   |
| 9   | 4   | 351  | 17   | 4  |      | 2   |
| 10  | 4   | 334  | 4    | 6  | R    | 1   |
| 11  | 4   | 286  | 14   | 4  |      | 2   |
| 12  | 3   | 154  | 18   | 51 | L    | 2   |
| 13  | 5   | 469  | 8    | 6  | L    | 2   |
| 14  | 4   | 336  | 19   | 5  |      | 2   |
| 15  | 4   | 374  | 2    | 6  | R    | 2   |
| 16  | 5   | 485  | 6    | 6  | R    | 2   |
| 17  | 3   | 165  | 16   | 4  |      | 2   |
| 18  | 4   | 398  | 12   | 5  | S    | 3   |
| 后9洞 | 36  | 3001 |      | 47 |      | 19  |
| 前9洞 | 34  | 3149 |      | 43 |      | 19  |
| 总计  | 70  | 6150 |      | 90 |      | 38  |

现实一些。如果你有一个球洞打得不好，可以再打一次，或者你的对手会允许你做一次自由抛球。不要太在意记分卡上的记录。

码数不是最重要的问题，但是记下这些数字能让你对自己在无论是近距离球洞还是远距离球洞的成功都有一个清晰的认识。

这里是用来记录果岭上的推杆数的——不要把果岭以外的推杆也记在这里。

球的落点在球道的偏左、正中、还是偏右。

这里的“S”是球道的缩写。



享受比赛本身的乐趣，撕掉这些卡片，重新记录下一场的比赛吧。在使用我们的球场日志记录了50场比赛之后，你将会对自己的比赛有更多的了解，就算错过几场比赛也不影响大局。要记住的是，这

些记录页是专门为你设计的。你可以按照需要制作内容，比如开球杆的使用记录，在球道上的混合球杆击球记录或者球的类型。你可以在表格中加入任何想要的记录栏。

这个位置不是用来记录大力的一号木杆击球或是令人惊奇的一杆上果岭的。有时成功的沙坑救球或压力环境下的推杆也可以记录在此。

这个空是要填上在3杆洞的一杆上果岭，4杆洞的2杆上果岭，以及5杆洞的3杆上果岭的总次数。

#### 标准杆上果岭

前九洞 4 后九洞 2

#### 推杆

第一杆：短 4 长 2 进洞 2  
第二杆：短 2 长 - 进洞 12

#### 沙坑

球道 2 果岭边缘 3  
到达目标位置 2 一击出沙坑 2

#### 处罚

罚杆的情况：障碍 1 OB -

#### 上下坡

从粗草区 1 从沙坑 1 从果岭边缘 1

#### 今天最好的一击

#### 今天最有价值的击球

#### 积极得分

#### 下不为例

这个空要填的是从一个比较困难的球位将球打到球道或者如果你有一次简单的击球，而击球距离在50厘米以内的次数。

出界。

沙坑、侧面水障碍和正面水障碍。

要诚实。这样才能帮你记住下次千万不能再犯的错误。

# 如何使用本书

## 比赛分析部分

你应该在完成10场比赛之后把分析页上的内容填好，但是，你也可以在任何其他时间翻翻这几页，记录一下自己的比赛趋势，再看看有哪些进步。每8场比赛之后作一次分析是有用的。你能够很快发现哪些击球是可以省下的。然后，你就可以翻

到修正错误的部分去寻求改正的办法了。

在前面的简介里提到过的“高手秘籍”是很重要的。但是，你只能每次纠正一个错误。你甚至不用从自己比赛的最差部分开始。

你可能希望有一个地方来专门记录博蒂球 甚至是老鹰球。

### 分析1: 第1-10场

| 场次            | 1  | 2  | 3 | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9 | 10 |
|---------------|----|----|---|----|----|----|----|----|---|----|
| +/- 净杆数       | +2 | +4 | - | +2 | -1 | -1 | -5 | +1 | - | +7 |
| 标准杆或低于标准杆的总次数 | 9  | 4  | 6 | 4  | 8  | 7  | 3  | 5  | 6 | 4  |
| 双柏忌或低于双柏忌的总次数 | 1  | 2  | 1 | 2  | -  | 1  | 3  | 2  | 1 | 2  |
| 出界或障碍球的次数     | 2  | 3  | - | 1  | -  | 3  | -  | -  | 2 | 2  |

当你把目标定为博蒂球或标准杆时，仍有进步空间的球手希望尽可能多地避免双柏忌的出现（甚至更糟糕的成绩）。任何一个球洞打出高于标准杆两杆的成绩都会毁掉这个记录卡。

| 场次      | 1   | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   | 7   | 8   | 9   | 10  |
|---------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 球道击球    | 7   | 8   | 7   | 6   | 8   | 9   | 4   | 5   | 10  | 5   |
| 标准杆上果岭  | 5   | 6   | 6   | 6   | 6   | 7   | 5   | 8   | 10  | 5   |
| 3次推杆或更多 | 4   | 2   | 2   | 4   | -   | 2   | 3   | 3   | 2   | 2   |
| 成功击球出沙坑 | 6/7 | 6/6 | 1/3 | 4/5 | 5/5 | 1/1 | 4/6 | 5/5 | 2/2 | 4/5 |

|           |      |      |
|-----------|------|------|
| 10场的平均净杆数 | 最好成绩 | 最差成绩 |
| +1.9      | -1   | +7   |

自我评价

这是你高于或低于差点的记录。如果你在10场比赛中的差点始终在改变，那么你也在此作记录。



为了纠正一次糟糕的挥杆，从而让自己得到更好的开球方向，你可能需要做一系列练习而且要去上一两节课。比如说，清除短推杆可以让过程更简单而且效果立竿见影。

史特伯福特记分系统是对得分进行比较的最好方法。“大奖赛”或比杆赛会暴露出你打得非常糟糕的球洞（每个人都会有这种情况），而这个球洞的成绩会改写平均分。在史特伯福特记分系统中，以4杆洞为例，“13”杆也只能记做0分。

这里记录的博蒂分值是4分。如果你大多数的时候都在这个球场打球，你可以记录一个折中的分数，你最好的史特伯福特得分在每个球洞都能很高。很快你的折中分数会超过40分而且还会再提高。如果你能在同一场比赛中每次击球都完美无缺，那么这个折中的分数只是在提醒你你应该做什么。

倾向：史特伯福特分析

| 场次 | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 球洞 |    |    |    |    |    |    |    | *  |    |    |
| 1  | 3  | 2  | 3  | 2  | 2  | 2  | 1  | 2  | 2  | 3  |
| 2  | -  | 3  | 3  | 3  | 1  | 2  | 2  | 2  | 2  | -  |
| 3  | 2  | 1  | 2  | 1  | -  | 3  | -  | -  | 2  | 2  |
| 4  | 2  | 2  | 1  | 2  | -  | 2  | -  | 2  | 3  | 1  |
| 5  | 1  | 1  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | -  | 3  | 1  |
| 6  | 4  | 2  | 2  | 2  | 2  | 3  | 1  | 3  | 2  | 3  |
| 7  | 3  | 2  | 2  | 3  | 2  | 2  | 3  | 2  | 2  | 3  |
| 8  | 2  | 2  | 2  | 2  | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  | -  |
| 9  | 2  | 2  | 1  | 2  | 2  | 1  | 2  | 2  | 2  | 1  |
| 10 | 2  | 3  | 2  | 1  | 3  | 1  | 3  | -  | 2  | 2  |
| 11 | -  | 2  | 3  | 3  | 3  | 3  | 1  | 2  | 1  | 2  |
| 12 | 2  | 2  | 1  | -  | 2  | 2  | 2  | 3  | 2  | 2  |
| 13 | 2  | 1  | 2  | 2  | 3  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  |
| 14 | 2  | 2  | 1  | 2  | 2  | 2  | 1  | 2  | 3  | 2  |
| 15 | 3  | -  | 3  | 1  | 2  | 2  | 3  | 3  | -  | -  |
| 16 | 1  | 3  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  |
| 17 | 2  | 1  | 2  | 2  | 1  | 1  | 2  | 3  | 2  | 2  |
| 18 | 1  | 1  | 2  | 2  | 2  | 3  | 2  | 2  | 2  | 2  |
| 总分 | 34 | 32 | 36 | 34 | 37 | 37 | 31 | 35 | 36 | 29 |

这场比赛是在一个完全不一样的球场进行的，是和球手的主场不同的地方。

每进行10场的比赛，你都要在这里记录比赛的进程。如果你都在同一个球场比赛，你可能发现这个球场的某些部分会更难处理，而这样也不需要更改我们的记录表。

| 场次             | 1   | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   | 7   | 8   | 9   | 10  |
|----------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 前6洞的平均分        | 2   | 1.8 | 2.2 | 2   | 1.7 | 2.2 | 1   | 1.7 | 2.3 | 1.5 |
| 中间6洞的平均分       | 1.8 | 2.2 | 1.8 | 1.8 | 2.5 | 2   | 2.2 | 1.8 | 1.8 | 1.7 |
| 后6洞的平均分        | 1.8 | 1.3 | 2   | 1.8 | 2   | 2   | 2   | 2.3 | 1.8 | 1.7 |
| 净杆数或者更好的成绩     | 6   |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| 最好成绩和最差成绩之间的差数 | 8   |     |     |     |     |     |     |     |     |     |

这里能显示你的稳定性如何。

# 准备打18洞吧

## 比赛中的状态起伏

### 思维方式

你最不应该做的事情就是过多地分析为什么你会打得好。享受比赛并希望你的好状态持续下去。更重要的是，你能够挽回糟糕局面。一个球洞或两个球洞没打好，不一定就是世界末日，当然有时也有变成世界末日的可能性。你的思维方式是问题的关键，而且我们都知道，你能清楚地记得每次不好的击球，但却很少能够记得住打得好的时候。在一个月的比杆赛

中，你有多少次在打出了糟糕的前九洞之后，就因为成绩已经这样了便在状态上开始放松，而接下来的比赛反而发挥得更好？

### 积极思考

首先要做的是尽量保持精力集中而且要积极思考。如果你面对一次粗草区的棘手击球或者狭窄区域的开球，糟糕的起扑球，或者长距离的左旋推杆，不要想怎么





会打得不好。要正确地选择球杆和击球方式，然后在正式击球之前在自己的大脑中反复演练几次击球。打出好球的可能性就会越来越大。如果你之前打出过相似的成功的击球，那么就回想一下上次是怎么做到的，然后试着重复一次。

## 要有耐心

思考在高尔夫比赛中所起的作用是相当大的，如果在某种场地作某种击球准备

时你感觉不舒服或者认为自己可能使用了错误的球杆，那么这种发自内心的感觉通常是正确的，所以退后一步，从头再想想。这个关键的建议是特别针对在你状态不好的时候如何击球的。不要着急，如果你对任何事有任何不满意时都不要击球。重要的是要记住，这个比赛是18洞的比赛，可以用三个球洞就能挽回三次失败的击球，一次博蒂球就可以让比杆赛的成绩改头换面。



## 高手秘籍

每次击球都要在正式击球之前，在心里描绘一下你想要的球的运行轨迹。

打高尔夫比赛的最后一个球洞时，你会感觉有点儿疲惫，会精力不集中，而且还会感觉有点压力。但是，在结束了一场比赛之后的相互握手，就是在告诉每一个人这只是比赛，即使是在非常重要的比赛中，就像这里当斯图尔特·辛克和他的搭档JJ·亨利（右边，美国人）和代表欧洲出赛的对手保罗·凯西（左边）和罗伯特·卡尔森在2006年的莱德杯上一样，在上午的四球赛中打成平手之后，这是他们在第18洞的果岭上互相握手。

