

世界最佳
高尔夫教练的
训练秘诀

A.I.M. 高尔夫

迅速成为高手的神奇训练法

[美] 米歇尔·斯皮尔曼 哈利·亨特三世 著
田智强 译



尼克·法尔多、格雷格·诺曼等著名球手推荐的制胜宝典
让你成功突破瓶颈，迅速提高球技，成为顶级高手

黑龙江科学技术出版社

责任编辑：张丽生 焦琰 封面设计：李卫锋

被美国《高尔夫》杂志称为“史上最优秀的高尔夫图书” 长期雄踞亚马逊网上书店高尔夫类图书畅销榜

“斯皮尔曼教练创造的A.I.M.训练法实在太棒了！它让我受益无穷。可以毫不夸张地说，这是每个球手必需的训练方法，也是克服弱点、获取成功的最佳途径。”

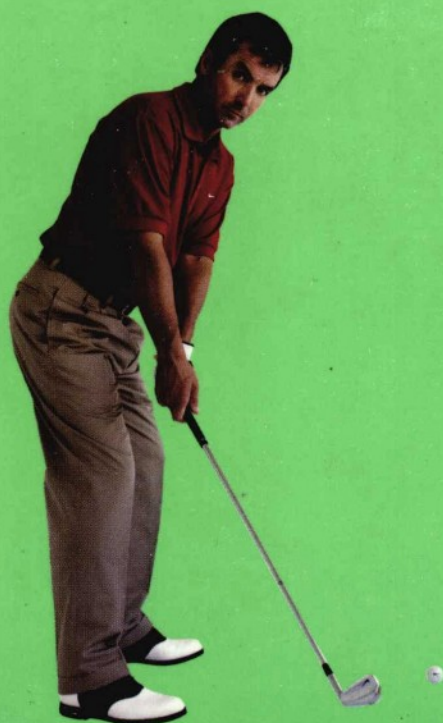
——尼克·法尔多 6次大满贯赛事冠军得主

“只需要观察别人的一次击球，米歇尔·斯皮尔曼就能够立刻指出这个人技术上的所有瑕疵。他是一名伟大的教练，已经帮助过成千上万名高尔夫球手。而现在，有了这本《A.I.M.高尔夫》，更多的人将会得到他们迫切需要的帮助。”

——吉姆·纳特兹 哥伦比亚广播公司CBS体育频道主持人

“本书解决了大部分高尔夫指导类图书中所存在的技术难题，并深入浅出地告诉你如何从一般的水平迅速提高成为一名高手。无论你是希望自己的击球能够多前进10米，还是希望能够尽可能多地避开沙坑，你都能在这里找到答案。”

——大卫·艾伦 《高尔夫》杂志编辑



ISBN 978-7-5388-5739-9



9 787538 857399 >

定价：38.00元

第一章

A.I.M. 想象法 助你成功

歡迎
知覺
PDG

大家好，我叫米歇尔·斯皮尔曼，目录前一页的那张照片中站在第一个高尔夫球座边上的人就是我。那是在佛罗里达州的温特默里(Windermere)的以色列沃斯(Isleworth)高尔夫乡村俱乐部拍摄的。现在请你花几分钟的时间仔细看一下那张照片，还有这几页上的照片，集中注意力，好好观察其中的场景、后面的背景和布置，以及所有与之相关的细节。看看开球区的那些球座、位于球座左边的鲜花和绿树，此外还有球道和远处的果岭。









上面有有一些什么东西能给你一种很熟悉的感觉和印象吗？也许你曾经到过以色列，你也看到过那里的第一个球座是什么样子的。说不定这个高尔夫球场上的第一个球座和你们国家的高尔夫球场上的第一个球座还有几分相似，或者上面的这些照片让你回想起你曾经打过高尔夫球的某个球场上所看到的第一个球座。

现在，你身临其境地想象一下，想象你自己就在以色列的第一个球座旁边。我非常乐意地邀请你继续看这些照片，然后把你的注意力集中在我的高尔夫球鞋上。我想让你来做一个心理游戏，或者说角色扮演游戏——假装你就是我。

从这一页开始，如果你愿意的话，我就是你的密友至交，我就是你的替身，代替你站好位置。尽管我在这本书中的每一张照片中都出现了，但是我希望你装着照片中的我就是你，我在哪里你就在哪里，我看到了什么你也看到了什么。我还希望我想象什么你也想象什么，我更希望你现在就装着像我一样自信地站在以色列球场上的球座边。

也许你已经开始意识到了，在玩这个角色扮演的游戏中，你发挥想象有两种方法：第一种是一般意义上的想象场景，第二种是特别的A.I.M.想象法，尤其是第二种方法很重要。你可以通过内部的透视图来将你的想象形象化，这也就意味着你要通过自己的眼睛，从你的身体内部来看待那

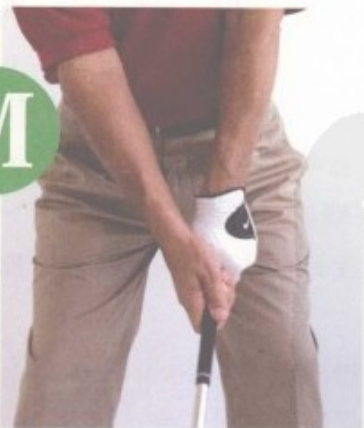
A



I



M



些事物。或者，你也可以通过外部的透视图来将你的想象形象化，这也就是说你要借助别人的眼睛，从你身体的外部来观察自己，就像你旁边站着一个人，而他正用眼睛注视并观察着你一样。

A.I.M.想象法就是要通过真实的景象、想象的景象，以及镜中的景象让你既能从身体的外部又能从身体的内部看到你自己和你的高尔夫挥杆，让你的动作能够挥洒自如。

真实的景象是通过你自己的眼睛、从你的身体内部看到的透视图。运用这种方法你可以观察到俱乐部的场景、高尔夫球，以及你自己从具有优势的高尔夫球站位开始的一些动作。

想象的景象是你幻想中的关于挥杆动作栩栩如生的描绘图，并且将你所熟悉的那些物体和动作融合成了一个整体。这种想象的景象要用你意识中的眼睛，要么从身体内部的透视图，要么从身体外部的透视图才能看到。

镜中的景象从外部的透视图就能看到，就像用你身体外部的一双眼睛观察自己一样。运用这种方法，你可以观察到自己的站姿，以及从这个具有优势的位置做出的可以与专业教练相媲美的挥杆动作。

一些著名的运动心理学家发现，大多数运动员中的精英分子都会利用从内到外的透视图把他们的想象形象化，而且他们还一再强调，发展用内部透视图想象的

技巧对于那些尚且还算不上精英的运动员来说至关重要。不过，他们也一致认为，无论是运动员中的精英分子还是非精英分子，无论是运用内部还是外部透视图来展开想象，他们都能从中获得最大的好处。他们认为，获得成功的关键在于利用 A.I.M. 想象法提供的系统化的方法。

如果你也和那些数以百万计的高尔夫球手一样，对于形象化想象法的用途还不甚了解的话，你可能会非常想知道形象化想象法到底是什么，它是如何起作用的，为什么它能让你打出更高水平的高尔夫，那么就让我们一起来寻找其中的奥秘吧！

想象就是现实

如果把你的大脑比做电脑的话，就最主要的意义来说，想象就如同一种电脑软件。迈阿密大学的运动心理学家罗宾·S.威列(Robin S. Vealey)和苏珊·M.沃尔特(Susan M. Walter)是这样定义“想象”的：“想象是一种对思想编程并用来应对编好程序的事物的精神技巧。”对于大脑来说，想象和现实是一样的。想象既不需要任何物质上的小道具，也不需要任何来自外界的刺激。你可以躺在床上，闭上你的双眼，想象你正在高尔夫球场上击球，而这种体验和感受在你“意识中的眼睛”看来就像你真的正站在现实中的高尔夫球场上击球一样。

威列和沃尔特做出了如下报告：“研究表明，当人们投入到想象中，并且全神贯注地将自己设置在想象中的场景时，他们的大脑会把这些想象中的画面理解为和现实中的外部场景一样的场面。这也正是想象力为什么能产生如此强大力量的原因。”

想象是一种聚合了多种感官意识的体验，这样说意味着你所有的感官都输入了大脑这个电脑中。其中不仅仅包含视觉，而且还包含了听觉、嗅觉、味觉、触觉和感觉。你的想象力中包含的感官意识越多，你的想象就越会栩栩如生，你的想象越是栩栩如生，对你渴望得到反应的编程就越有效果。

运用想象来增强在运动中的表现力的理论并不是什么新鲜事儿，但

是它被公众、高尔夫球手甚至科学界所接受,相对来说还是最近的事情。对想象进行首次现代研究可以追溯到1931年,当时的试验表明,想象弯曲手臂会使一个人手臂上的屈肌产生收缩运动。杰克·尼古拉斯是在高尔夫运动中运用想象力的先驱,早在20世纪50年代末到60年代初的时候,他就开始将这种方法称为“看电影”。但是直到20世纪70年代末到80年代初的时候,运动心理学家才开始把运用想象力作为一种系统的科学展开研究。

在过去的30年中,运用想象增强运动员在比赛中的表现力产生了非常明显的效果,这一点已经被众多运动项目中的世界级运动员所证实。1972年,科罗拉多州大学的教授里查德·苏恩博士(Dr. Richard Suinn)证明了从山坡往下冲的滑雪者可以运用想象将他们的滑降速度提高数倍。1984年,在蒙特利尔(加拿大东南部港口城市)的奥运会上,前苏联的游泳选手们运用想象使他们的速度提高了很多。

后续的一些研究表明,运用想象可以提高运动员在比赛中的成绩,比如篮球运动员、体操运动员、足球(美式足球)运动员、排球运动员、网球运动员、标枪运动员以及高尔夫运动员。现在,各种各样用来增强运动表现力的想象形式正在被90%以上的奥林匹克运动员所用,包括老虎·伍兹和“母老虎”安妮卡·索伦斯坦这样有名望的高尔夫球手在内的数不胜数的顶尖级高尔夫球手在PGA和LPGA(美国女子职业高尔夫协会)比赛中同样也使用这种方法。

想象这种方法在运动中到底是如何发挥神奇作用的,在一定程度上来说,这一点还是一个谜,但是有4种主要的理论上的解释。根据“肌肉记忆”的理论,想象出来的栩栩如生的动作会产生一些反应,这些反应和身体上实实在在的动作所产生的反应相似,因为我们的身体会记得大脑命令它要做的事情。第二种理论上的解释就是“精神蓝图理论”。该理论声称,想象有助于将一些运动编码成一些符号或记号,这会使身体更容易且更熟悉重新产生运动,或者制成运动蓝图。“反应装置”理论坚持认为,想象是一种“刺激—反射”的命题,也就是说,一种特别的视觉上的画面会刺激人们产生某种生

理上、或者精神上情绪上特别的反应,就像摇铃铛的声音就会刺激巴甫洛夫的狗立即分泌出唾液一样。“精神反射”理论则主张,想象可以使得运动员兴奋到一定的水平,将注意力集中到即将到来的运动赛事相关的项目上,这有点“为比赛做好精神准备”的意味。

幸运的是,尽管人们对想象起作用的方式一直都在争论不休,但我和你却不需要费尽心思地去解决这一科学命题,而这种想象方法也同样会为我们服务,帮助我们提高高尔夫技能。尽管对想象方法有多种多样的观点,但是其中有一个观点获得了所有理论家的一致同意,那就是想象是一种非常具有认知力的方法,这也就意味着想象可以充分地利用大脑和所有的感官意识。就像运动心理学家阿诺德·D.里尤纳斯(Arnold D. Le Unes)和杰克·R.内绅(Jack R. Nation)所认为的那样:“当运动员大脑中含有大量的认知力因素时,具有认知力的方法对他们运动技能的提高可能就更加有效。”如果说大多数运动项目都有很高的认知力成分,那么,高尔夫运动一定是包含认知力成分最多的一种项目。

锻炼“想象力的肌肉”

在你能够有效地运用 A.I.M. 想象法之前,你必须掌握这种方法的窍门,并做一些基本的想象练习。在一开始的时候,你需要理解运用想象力本身就是一种技巧,就像高尔夫的挥杆动作一样,是我们必须学习和练习的,理解这一点非常重要。实际上,所有的运动员和那些非运动员都具备运用这种想象法的能力,不过每个人都将其运用在生活中各个不同的领域中,而我们中的一些人要比其他人更擅长此道罢了。

学习和练习这种 A.I.M. 想象法并不是一件很困难的事,也不需要你投入巨大的努力和能量,也不会耗费你多少时间(因为根据想象的定义,想象是一件充满了创造性和趣味性的事情)。但是,你必须在一定的基础上学习这种想象方法。如果你每个星期能抽出 4 天的时间,每天至少抽出 10 分钟的时间来练习想象,那么很快你就会得到非常显著的效果。

PDG



要做这个练习的第一个先决条件是，你必须保证自己进入一个平静、自信和警觉的精神状态，这样你就可以让自己处于完全放松的状态中，并且把所有的注意力都集中在手头的任务上。有研究表明，你越是放松，越是能集中注意力，你所运用的想象法的效果就越显著。同样地，为了让这个过程能提高你的运动水平，你必须相信你自己，并且相信想象法对于你来说会产生非常明显的效果。

如果可能的话，我希望你能找到一个安静而且又是你非常熟悉的地方，可以是你在高尔夫俱乐部单独的一个房间，或者也可以是你自己家中的一间房子，在这个地方最好要有充足的阳光，便于你阅读本书。如果运气好的话，希望你

能找到一个既舒适又方便的地方，一个当我们想进行想象练习的时候能很快回来练习的地方。

我个人所采用的方式是，结合瑜伽术中的冥想让自己进入一个身心放松、注意力集中的精神状态。不过，你用不着真的坐在地板上，将双腿盘起来，如同坐在莲花座上一样开始冥想。我通常只是坐在一把非常舒适的椅子上进行放松。你用什么样的方法其实都没有多大的关系和影响，只要你所采

用的这种方法适合自己就可以了。

那么，好吧，现在你已经进入了一个身心放松、注意力集中的精神状态，那就花上几分钟的时间，跳到后面去，开始阅读这本书的第二章吧！在你阅读的过程中，花一些时间仔仔细细地研究一下那些镜中的图片吧。去吧，拿起一支高尔夫球杆，站在一面镜子的前面，按照书上的要求一步一步地做。对照着这些图片，仔细检查你自己的动作。把你自己的站姿、握杆、站位，以及挥杆动作的样子和我的样子比较一番。闭上你的双眼，只靠感觉一遍一遍想象你自己的方式，把所有的这些都再做一遍，然后睁开你的眼睛，再和我的姿势比较一遍。

接下来，请浏览一下那些想象中的场景或者画面，看看其中的哪一个或者哪几个能够吸引住你的眼球，并能够激发你的想象力。想方设法让它们呈现在你“意识中的眼睛”中，想象你正在使用图片中那些专业高尔夫球手用的球杆在挥杆，反复地排练几次。当然，如果你能想象自己真的在使用这些东西，那就更好了。按照这种方法，你就可能想出一些关于你自己想象中的画面和场景。如果你确实做到了上面说的这些，那可真是太棒了！把那些看上去最形象、最生动、最逼真、最能吸引你、最能引起你兴趣的画面和场景记下来。

最后，再对照着从你的高尔夫站姿透视图中看到的真实景象，检查一下你的挥杆动作。把你所看到的情景和我所看到的做一番对比。再对照镜子中的景象按照与之对应的相同的步骤仔细地检查一下。调整你自己的站姿和高尔夫球杆的位置，以让你所看到的和我所看到的保持一致。通过反复地排练，直到获得你所希望的样子和感觉，这样，你就会更上一层楼，开始达到更高的高尔夫水平。

看看橡胶软管的喷嘴

现在，让我们尝试着运用A.I.M.想象法来纠正在挥杆动作中会出现的一种特殊失误吧。

我们开始吧！假设你现在正站在自己所属球场中的练习范围内。让你脑海中浮现出来的画面尽可能地生动起来，细节尽可能地丰富起来吧。张开你意识中的眼睛，看看草坪的大致轮廓，还有那可爱的颜色，看看周边的树木和灌木丛的形状。

把你所有的感官都动用起来吧。听一听那些小鸟儿们的啁啾，闻一闻高尔夫手套散发出来的皮革的气味；当你紧紧握住高尔夫球杆的时候，感受一下你紧握的力度；尝一尝那流到你嘴角边汗水的咸味。

当你将自己完全融入到练习场地上熟悉的环境中的时候，让我们再来假设一下：你一直在不停地努力练习击球动作，但不知什么原因你总是不能在上杆时让球杆末端在挥出前摆在适当的位置。这可能是因为你的手臂摆出来的姿势太僵硬了，也可能是因为你似乎没办法朝着合适的路线或平面击球，还有可能因为你根本就不清楚在上杆时球杆末端在挥出前应该摆在什么位置才算适当。然而，你击球前具体做了什么样的动作在本质上其实并无大碍，只要保持放松的状态，集中注意力就好了，我们在短期内就会让你步入正轨，让你学会正确的姿势。

为了完成这个练习的目的，我们将从利用A.I.M.想象法所产生的想象图开始。几乎所有的这些画面都描述了一系列生机勃勃且我们都非常熟悉的动作，比如劈柴、投掷垒球，或者紧握橡胶软管对准一个地方喷水。每一个画面都伴随着一个“具有爆发力”的动词，这是一个迅速且轻易就能爆发的动作，也是一个非常容易记忆、给人深刻印象的短句，比如“劈一棵树”、“投掷足球”，或者“握紧橡胶软管，瞄准并喷水”。

说到这里，现在我要求你看看自己摆好站姿的样子，就像你平常要打出一记高尔夫球时一样。但是，我想让你看到的是你自己手握一根橡胶软管的情形，而不是手拿高尔夫球杆的样子。橡胶软管盘绕着，一圈一圈的，像盘子的形状，就躺在你面前的地面上，这个位置大概就是高尔夫球通常所在的那个地方。想象一下，你用右手（你握高尔夫球杆通常用的就是这只手）正紧紧地握着橡胶软管带喷嘴的那一端。

好了，不要放弃你刚才摆出来的姿势，把你的头转向左方，向着一个大

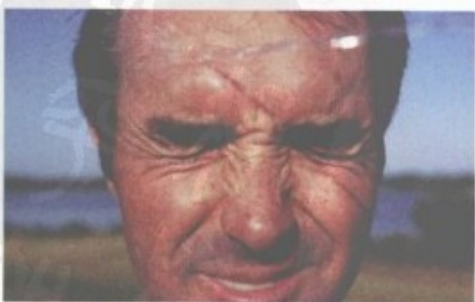
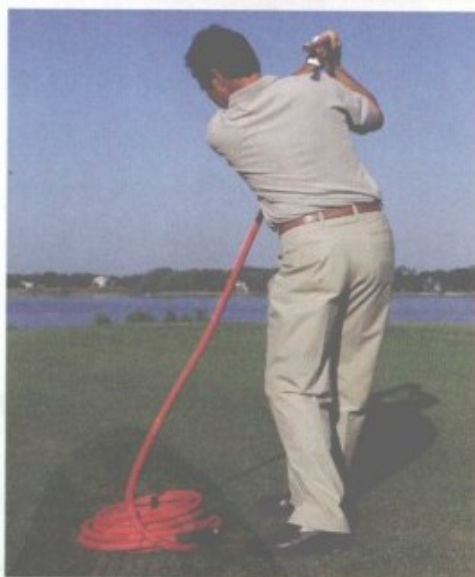
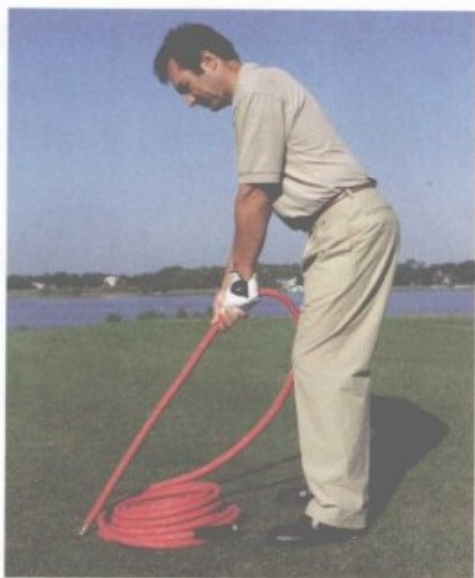
致的方向看过去，这个方向就是你如果真的要打出一记高尔夫球，在你想象中预期要把球打到的目标位置。哟，你瞧好了！你看到我就站在离你只有1米远的前面了吧，我就在你目标边界的左边。突然之间，你的心中涌起了一股强烈的冲动，以压倒一切的势头冒了出来——你竟然想冲着我的脸喷我一身水！

没关系，我现在正想做一次落汤鸡呢，我邀请你尽情地向我喷水吧，把我彻底淋湿。但是，你必须按照我的要求从上杆顶端的另一边向我喷水。你只需要把橡胶软管带喷嘴的那一端挥到你脖子的右下方就好了，并且将喷嘴对准我。不要因为在想象中你手里挥舞的是高尔夫球杆担心伤害到我而有所迟疑。你手里拿的只是一个橡胶软管的喷嘴。你就尽管像我说的那样做，把水管对着我吧！

现在，向我喷水吧！

你喷射得可真准呀！水正好喷在我的两只眼睛中间！在这个过程中，你的上杆动作也达到了一个相当完美的级别。

如果你不相信我的话，我们不妨在你练习的时候使用一面镜子。你可以对着镜子或者可以照得见人的窗户

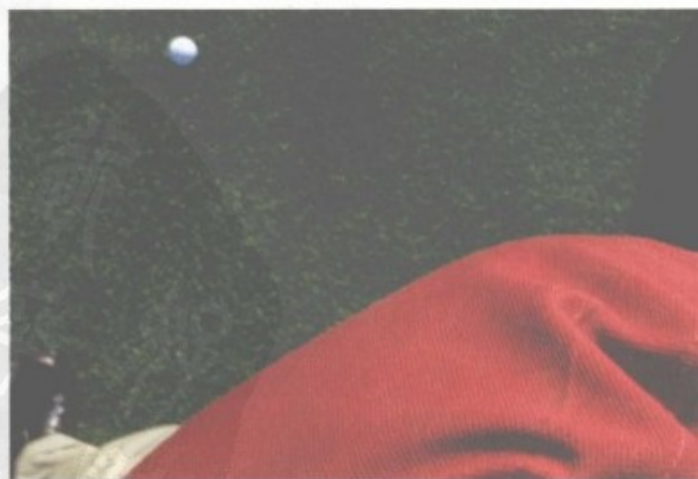




玻璃重复练习你刚才拿着橡胶软管做的那些动作，这样，你就可以检查自己的动作是不是合格。把你在镜子中看到的情形和我做上杆动作时的姿势的照片做一番对比。

为了反复核查，还是让我们再来运用一下真实的景象吧。再一次瞄准你的橡胶软管。当你把水管的喷嘴挥舞到最高点的时候，请从打高尔夫球姿势的视角来看，注意你所看到的东西。把你所看到的情形与中我在做上杆动作时的那张照片作一番对比：你的左肩应该在高尔夫球的后面，遮住了你向右脚看的视线。

这些其实没有什么大不了的，不是吗？或者本身就应该没有什么大不了的。极有可能你过去已经在园子里用橡胶软管喷过许多次水了。我想，你应该能够轻而易举地掌控橡胶软管，即使我要求你从脖子后面往一侧朝我喷水也没有什么问题。



那么就on这样再多做几次吧,再看看你自己。当你把橡胶软管的喷嘴移到适当的位置,向我的脸上喷水的时候,找一找那种奇妙的感觉吧,想想你都看到了什么,听到了什么,闻到了什么,尝到了什么。

如果我们现在把高尔夫球杆交到你的手上,我想你一定能够运用A.I.M.想象法和富有爆发力的“紧握橡胶软管喷水”的动作,在上杆的顶端做出正确的姿势,打出一记属于你的漂亮的挥杆。

加油!让我们一起来看看这个动作,并这样去做吧!

实战练习

我希望能真正地走出去,到你的练习场地上开始练习,而且在你的脑海中保持A.I.M.想象法产生的图像清晰和鲜明。如果你喜欢的话,你可以随自己的意愿随身带上一根真的橡胶软管,但是在这个练习场地上,在我们的这个练习阶段,咱们要开始动真格的了,你手中握的将会是一支真正的高尔夫球杆。

用双手握住你的高尔夫球杆,并假定你现在的站位和你正常摆出来的姿势是一样的。现在就开始吧!大声地说出可以触发你后续行动的那句话吧,或者在心里默默地对自己说:“握紧橡胶软管,瞄准并喷水。”现在,像电影里一样来一个慢镜头,重新制造出你用想象中的橡胶软管向我喷水时所体验到的那种感觉,并把高尔夫球杆挥舞到上杆的顶端。

将这个上杆的慢动作做10次以上,把你的注意力继续集中在你所看到的、听到的,以及感受到的,并且把这些作为A.I.M.想象法的一部分。然后,以你正常的节奏和速度从上杆动作到击球后的送杆动作再来上10次全程的挥杆动作练习。常常回想一些你在过去曾经有过的与挥杆无关的想法或者那些提示,不要放弃你的想象。现在在你大脑里窜来窜去且唯一能够给你暗示的就是能触发你做出后续动作的那句话:“握紧橡胶软管,瞄准并喷水”。

通过相应的镜中的景象和真实的景象来重新增强一下你的A.I.M.想象