

世界第一高尔夫教练

大卫·利百特

高尔夫全程

David Leadbetter

点拨

傅亮 刘强 译



国际高坛“教父”指点从入门到快速提高的捷径

北京体育大学出版社



David Leadbetter

大卫·利百特

大卫·利百特先生曾被美国著名的《高尔夫球文摘》杂志评为世界第一高尔夫球教练、以及世界15名最有影响力的高尔夫人物。大卫·利百特先生长期专注于高尔夫球教学，独创了一整套训练体系，并在全球开设了28个高尔夫专业教学机构，他被誉为当今国际高尔夫球坛“教父”，是所有高尔夫球职业选手心目中首席的教练人选。驰骋当今高尔夫球坛的顶尖球手，有许多都师出他的门下，如尼克费度、恩尼艾斯、贾斯汀·罗斯、李·维斯特伍德、查理斯·豪威尔三世、尼克·普莱斯以及亚洲新星魏圣美等等。

本书英文版书名为《FAULTS and FIXES》(错误与修正)，是大卫·利百特先生系列高尔夫球专著中最实用、最经典的一部。大卫·利百特先生总结多年高尔夫球教学经验，指出高尔夫球选手最常见的挥杆错误，并且利用他独树一帜的教学方法，帮助您改善挥杆动作，快速提高球艺。此外，大卫·利百特先生还将与您分享他指导世界级选手的心得，为您找出降低总杆数的最佳方法。

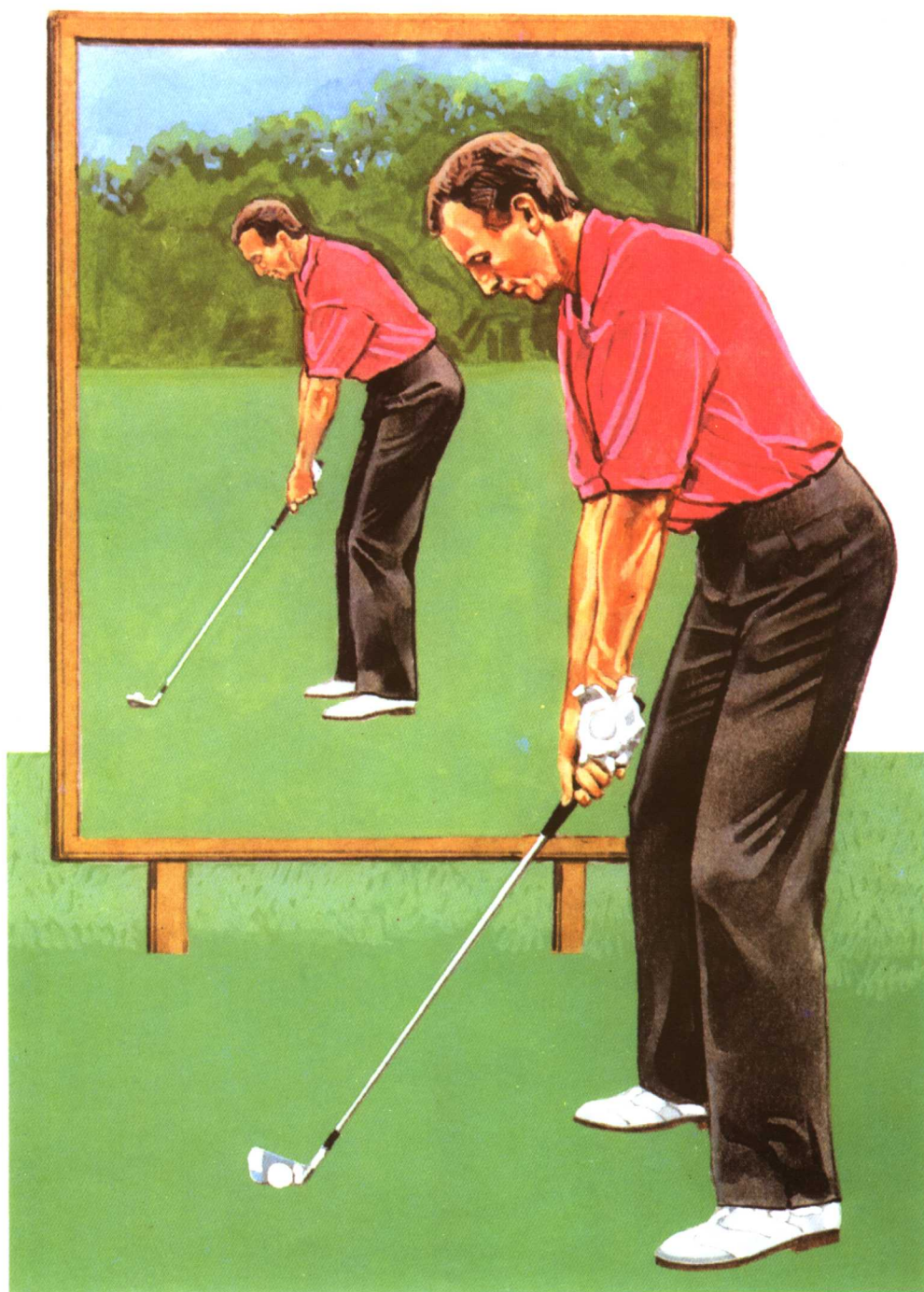
责任编辑：秦德斌 封面设计：冯 波

David Leadbetter

Faults and
Fixes



谨以此书献给凯莉、安迪和哈莉
——你们的爱和支持激励着我一路教下来



世界第一职业高尔夫教练
David Leadbetter
大卫·利百特

高尔夫全程点拨

主编：大卫·利百特
执笔：约翰·哈根
绘图：大卫·F·史密斯
作序：尼克·普莱斯
翻译：傅亮 刘强

北京体育大学出版社

策划编辑: 秦德斌 责任编辑: 秦德斌
审稿编辑: 鲁 牧 责任校对: 黄 强
责任印制: 陈 莎 版式设计: 冯 波

图书在版编目(CIP)数据

高尔夫全程点拨 / (英) 利比特主编; 傅亮译. — 北京:
北京体育大学出版社, 2006.11

ISBN 7-81100-556-5

I. 高… II. ①利…①傅… III. 高尔夫球运动—基本知识

IV. G 849.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 080155 号

Faults and Fixes

© David Leadbetter & HarperCollins Publishers

Designed and produced by Cooling Brown, Hampton, Middlesex

原书名: Faults and Fixes

作 者: 大卫·利百特主编, 约翰·哈根执笔, F·史密斯绘图

原出版者:  Collins Willow, HarperCollins Publishers

版权登记号: 图字: 01-2006-6716 号

版权所有 翻印必究

高尔夫全程点拨

大卫·利百特主编 傅亮等译

出 版 北京体育大学出版社

地 址 北京海淀区中关村北大街

邮 编 100084

发 行 新华书店总店北京发行所经销

印 刷 北京雅艺彩印有限公司印刷

开 本 850 × 1168 毫米 1/16

印 张 12

2006 年 11 月第 1 版第 1 次印刷 印数: 3000 册

定价: 180.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

目 录

序 言	6
前 言	8
第一部分 全挥杆	
第一章 击球准备	11
第二章 上杆	35
第三章 上杆顶点	47
第四章 下杆、击球和收杆	61
第五章 常见问题	79
第二部分 近距离击球和推击	
第六章 推击球	101
第七章 切击和劈起球	119
第八章 沙坑球的打法	139
第三部分 其他方面	
第九章 高尔夫比赛攻略	153
第十章 开动脑筋	181
对照表	190



序 言

我第一次见到大卫·利百特是1968年在RayalHarare的青少年巡回赛上，那时我只有11岁，并没有认识到他将来会成为世界上最成功和最受人尊敬的高尔夫教练之一。

20世纪70年代中期的一段时间，英国高尔夫球火热到了前所未有的程度。大卫和我的一个朋友乔治·哈维（两届苏格兰圣安德鲁斯皇家高尔夫球俱乐部的主席Gerald Micklem曾经这样评价过他：“他是我所见过的最为优秀的业余选手之一”）花费了无以计算的时间在练习场上，同时也把大量的时间放在了钻研高尔夫指导书籍和杂志上。我相信在这个时候，大卫就真正看到了他的将来是与高尔夫的教学分不开了。

据我了解的大卫，他总是埋头苦读于各类高尔夫杂志，把所有的时间都放在了学习、验证和研究高尔夫的技术文章上了。即使他不是完全的赞同某些文章或某个作者的观点，他依然会在其中找到一些积极的内容。

天生具有让学生们学习的能力，以及把深奥的高尔夫理论知识深入浅出的讲出来，并让大多数的学生们都能明白其中的道理，这可以说是大卫最强的方面。

与大多数伟大的高尔夫教练一样，大卫有着独特的见解，能够迅速看到一切问题的本质。最重要的是，他可以让学生们完全明白自己的问题，而不仅仅是简单的告诉学生：“因为是我说的，你就按照我说的做就可以了。”

其实，大卫是把他的理论建立在简单的前提之上：为了能稳定的把高尔夫球打好，身体较大的肌肉群，如躯干和大腿，必须去控制较小的肌肉群，如胳膊、手腕和双手。正如大卫所描述的那样，“是狗摇尾巴，而不是尾巴摇狗”，这个理论不仅适用于全挥杆，而且也适用于短距离的击球和果岭上的推杆。一旦掌握了这一点，将会大大的改善你对控制的感觉，而实际上高尔夫的内容也就这么多了。

我喜欢把我的高尔夫生涯分为两个阶段来看：第一个阶段，是认识大卫之前，我把大部分的时间都花在了练习场中来练球，

不断地尝试（通过错误和测试），并努力找到哪些动作可以让我的击球变得稳定，但是，很不幸的是，那种稳定保持的时间从来没有超过一周或两周。

我的第二个阶段开始于1982年，那一年我开始和大卫展开全面的合作。从那时开始，我有了一种稳定的进步，尽管有些时候感觉这种进步非常地慢，但我感觉对高尔夫挥杆以及这项运动有了更好的理解。当我在练习挥杆时，我相信我一直在不断提高。

大卫·利百特先生20年的经验和辛勤工作都被浓缩在《高尔夫全程点拨》这本书中，它包含了高尔夫球员会碰到的种种常见的问题。无论你的水平是在100杆还是70杆的档次上，我知道这本书里快速而简单明了的建议肯定会有助于你在高尔夫这项运动上的不断进步。

尼克·普莱斯

前言

我第一本书《高尔夫挥杆》的成功确实令我十分吃惊。他一直是最为畅销的高尔夫指导书籍之一，现在已经被印成了8种不同语言，为高尔夫球员提供了一个一步步提高技能的平台，从而去建立和改善为强有力的挥杆。

在《高尔夫挥杆》那本书中，我特别解释的是现代高尔夫指导方法的许多理论上的内容。这些理论是建立在我和世界上许多最优秀球员多年合作的结晶基础上。自从《高尔夫挥杆》出版以来，这本书就成为大卫·利百特高尔夫学院的“指导之南”，然而，在和我们团队的认证教练（在我们全球不断增长的高尔夫学院的指导老师）一起合作中，我意识到，每一个高尔夫球员，不管他的能力是怎样的，自身总会还带有某些问题。因此，结合全部的挥杆理论，还有很大的灵活空间可以帮助球员们消除掉他们某些特定的错误或者不良的习惯，重新建立在稳固、可靠的基础之上的挥杆。因此，满腔热情地著成了《高尔夫全程点拨》这本书，基本上是一本正确击法和纠正错误的手册，不仅清楚明确地对全挥杆进行了讲解，而且含盖了高尔夫几乎所有方面的错误和常见的问题。

尽管用了两年的时间才完成《高尔夫全程点拨》这本书，但它仍然是令人高兴的一项工程，并且我很高兴这本书给那些想把高尔夫打得更好的球员们提供了全面的错误——纠正指导，并能从中受益。我相信它证实了我教授方法的多样性，可以说是那些存在不同问题的不同球员（就像每天在世界各地所遇到的我的学生）的自助手册。

教授数以万计的不同类型的球员的经历，能够让我确定频繁出现的某些特定的错误。我相信清晰的文字指导结合高质量的图画描述，你会发现你所问到的许多问题都会以简单的直观的方式而得到回答。

这里介绍了80个常见错误和80个纠正方法，其中某些是自己比其他人更容易观察并消除掉的。实际上，在某些特定的情况下，有一个朋友在旁边给你观察和录像将是很重要的一个方面。明白所犯的错误是最为重要的。然而，许多很容易观察到的错误，要纠正它，就需要有很多的知识，而不仅仅是纠正这个错误的知识才能解决，这是一个不断尝试和纠正错误的问题。

如何能充分利用好《高尔夫全程点拨》这本书

很久以来我就认为“感觉”在加速学习的过程中起到很重要的作用。无论你的水平高低，能够增进理解的感觉会是非常宝贵的方面。那是我所知道的提高技术的最好的登山石。在看这本书的过程中，你所遇到的很多练习和技巧动作会加快你球技的提高。

大多数的并不是全部问题你很有可能都听说过，如“用手上杆”、“重心逆转”、“过度挥杆”、“从顶点开始就用手臂”等等，这些问题在checklist此书最后的(P190 ~ 192)中都罗列出来了。在练习的时候，我建议你首先看一下checklist，找到在你身体上最有可能存在的错误或问题，浏览一下，理解了这些问题和纠正的动作之后再去练习。

全挥杆部分（第一部分的第一章至第五章）已经被编上号以帮助你把你的错误归在合适的地方，看一下每个“错误”那一页的左上角，你会注意到会有1个、2个或是3个高尔夫，它们所代表的含义分别是：

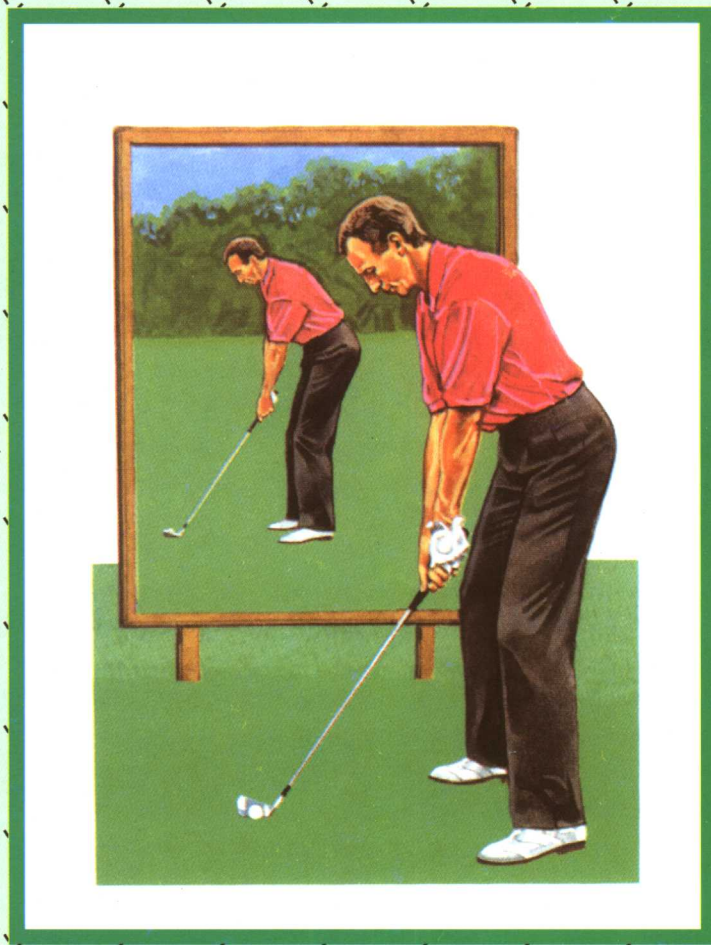
- 这些错误通常（但不总是）会出现在水平高一点的球员身上；
- 这个错误大多数会出现在一般水平的球员身上；
- 以我的经验看，这些错误适用于所有的高尔夫运动员。

把这个仅看作一个泛泛的指导就可以了，某些错误适用于别的范畴。最终它是和你自己的指导相对应的。

为了增进你的理解，我把我认为非常重要的方面在文章中都以黑体字特别标识出来，而且在文章中我已经标上图（1）或（2）的形式来让你注意到这些说明，希望这能有助于你理解你的错误是什么，更重要的是，要明白如何去纠正这些错误。

有些动作纠正方法你可能会很快就可以学会，但有些需要你花一点时间慢慢体会，但是无论是哪一种情形，充分地理解这个错误，并制订一个简易的计划去消除此错误，这会激励你从中摆脱出来，并充分认识到自己在高尔夫这项运动中的全部潜能。

我希望您读完这本书后，能给您一些启发。



第一章

击球准备

大多数挥杆错误的来源可追溯为不良的击球准备姿势。因此我认为在一次完美的挥杆中，击球准备姿势是最为重要的基础。正确的身体基本姿态能保证身体的各大组成部分在做挥杆之前处于一种非常平衡的状态。

常见错误 1

左手握杆的错误位置

 如果我能够给普通高尔夫球员，特别是给那些右曲者或者是缺乏击球距离的球员一个贴士(tip)的话，那就是一定要重视左手正确握杆的重要性。

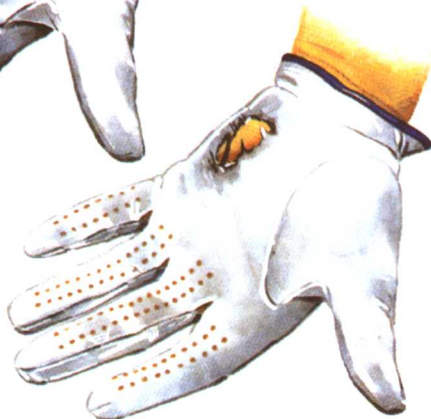
作为球员与球杆之间非常重要的接触点，左手代表的是球手与球杆之间的枢纽，铰链手腕并可以自由舒展的挥杆。不过问题是，一个球员的握杆方式是具有欺骗性的，看起来正确的表面现象可能隐蔽着在手掌下面你看不到的错误的握杆方式。如果你不张开手掌看一下的话，你可能永远不知道你的错误在哪里。

仔细瞧一下你左手握杆的地方，按照你的习惯来握球杆，张开你的左手并检查一下球杆握把在你手掌上面的位置：如果球杆握把在位于手掌的高位位置（图1），实际上就是你的掌心的位置。那么我敢打赌，你的手腕持杆的能力将会受到很大的限制，这个错误既影响你的击球距离，又影响了你的准确性。你存在这样一个错误的一个非常确定的现象，就是左手根部肉垫位置的手套很快就会磨出一个洞（图2）。

图 1



图 2



纠正方法 1

正确的握杆

✓ 从放松的站位姿势开始,略向前探身,能够允许你的双臂在身体前面自由地摇摆,并注意让你的左手手掌自然地倾向于面对你的身体。现在,保持你胳膊的位置不变,拿起杆并且把它放在左手手掌上面,这时务必要确定球杆杆面的前沿和前臂的后部是平行的(图1)。当你做到这一点的时候,尽量让左手的大拇指指向杆身正面,轻微向杆身中心线右侧旋转一点,并略微收缩压在握把上面(在挥杆过程中为达到杠杆的目的,收缩大拇指。比完全舒展的握杆,将会更加有效)。

采用这种新式的握杆方式,在你身体前面握好球杆并低头往下看你握杆的左手,你应该能够看到手背上面两个或者三个拳结(图2),而且通常你会对球杆杆头的存在越来越有感觉。

然而真正的不同在于内部。再次张开你的左手,你就会看到我所说的不同,这时球杆握把就会在左手手掌上形成从食指中间关节到小指的指跟部位的一条对角线(图3)。尽管它仍属于手掌握杆,但你更多的应该感觉到这是用手指来完成的握杆。采用这种握法来握杆会增加手腕的灵活性,并且能够促进击球时的铰链运动,而这个运动对于在击球刹那使杆头速度达到最大是非常必要的。



常见错误 2

右手握杆的不良位置

 我相信任何一个好的挥杆，身体左右两侧都是对等的——左右两手协调一致的运动时达到一个完美的对称。

这对于用右手习惯的好多球员而言会是一个困难，他们的右手倾向于握杆握得太深（图1），仿佛正用力紧抓着一个榔头似的。换言之，也就是说右手在支配着左手（图2）。

尽管这种握杆方式可能会感觉握起来很有力量，而实际上则会导致一系列的问题，从而造成你的挥杆软弱无力。几乎完全用右手来握杆的话，将立马会破坏上挥杆的幅度和节奏，猛力地上杆会导致球杆杆面发生变化，并且在从挥杆顶点来做下挥杆时又会造成上半身动作的有效性大大地降低。

为了和你的左手形成有效的统一体，右手必须放在我们称之为球杆中间的位置，这样才能从正确的手与身体协调一致的动作中有所受益。

图 1



图 2

