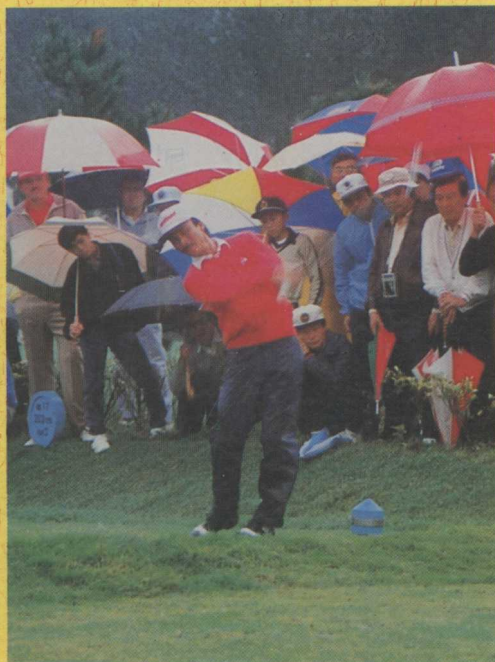
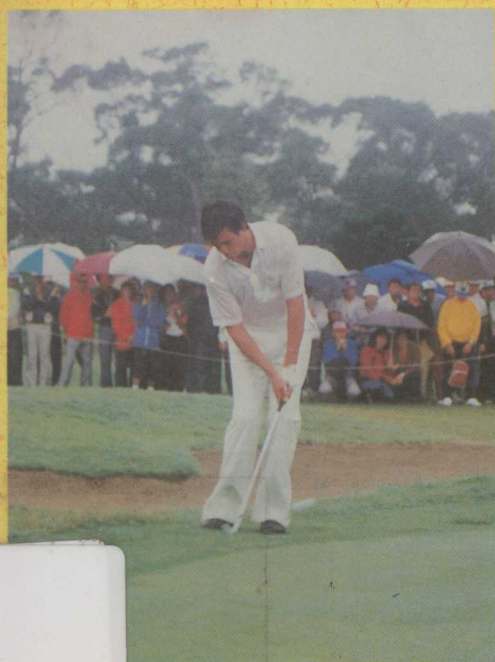


破80桿的喜悅

高級篇 高爾夫教室

聯廣圖書公司 發行





柴田敏郎

出生於日本神戶市，是一位高爾夫球評論家，早稻田大學輟學，歷任神戶新聞記者、Daily Sports 記者、日本高爾夫球月刊社社長，經常擔任新聞雜誌和電視的主持人，其對高爾夫球的詮釋、解說，獲得社會大眾廣泛的迴響。目前主持東京厚生年金運動中心，以及在名古屋高爾夫球場，開辦高爾夫球教室。此外，也擔任 Think Tunk 高爾夫球公司總經理。他在高爾夫球界極為活躍，並且被公認為極為出色的高爾夫球評論家，其著作有“高爾夫球初級篇”、“高爾夫球中級篇”等多種。

高爾夫教室高級篇

定價：180元

版權所有
不准翻印



2000年9月十一版

原 著	柴 田 敏 郎
編 譯	聯廣圖書公司編輯部
發行人	劉 英 富
印刷所	新矩陣藝術印刷廠有限公司

發 行 所 聯廣圖書股份有限公司

台北市愛國西路9號6F之3
電話：(02)23813732・(02)23813733
郵撥：05052527傳真：(02)23119266
出版登記證局版台業字第2349號

(如有裝訂錯誤請寄回調換)

K124-751220

G849.319

20043

有原則的揮桿動作

柏比·克朗佩特

港台書室

使用雙軸、右臂和右腕，作精確的向外轉動，產生了他的最佳擊球。



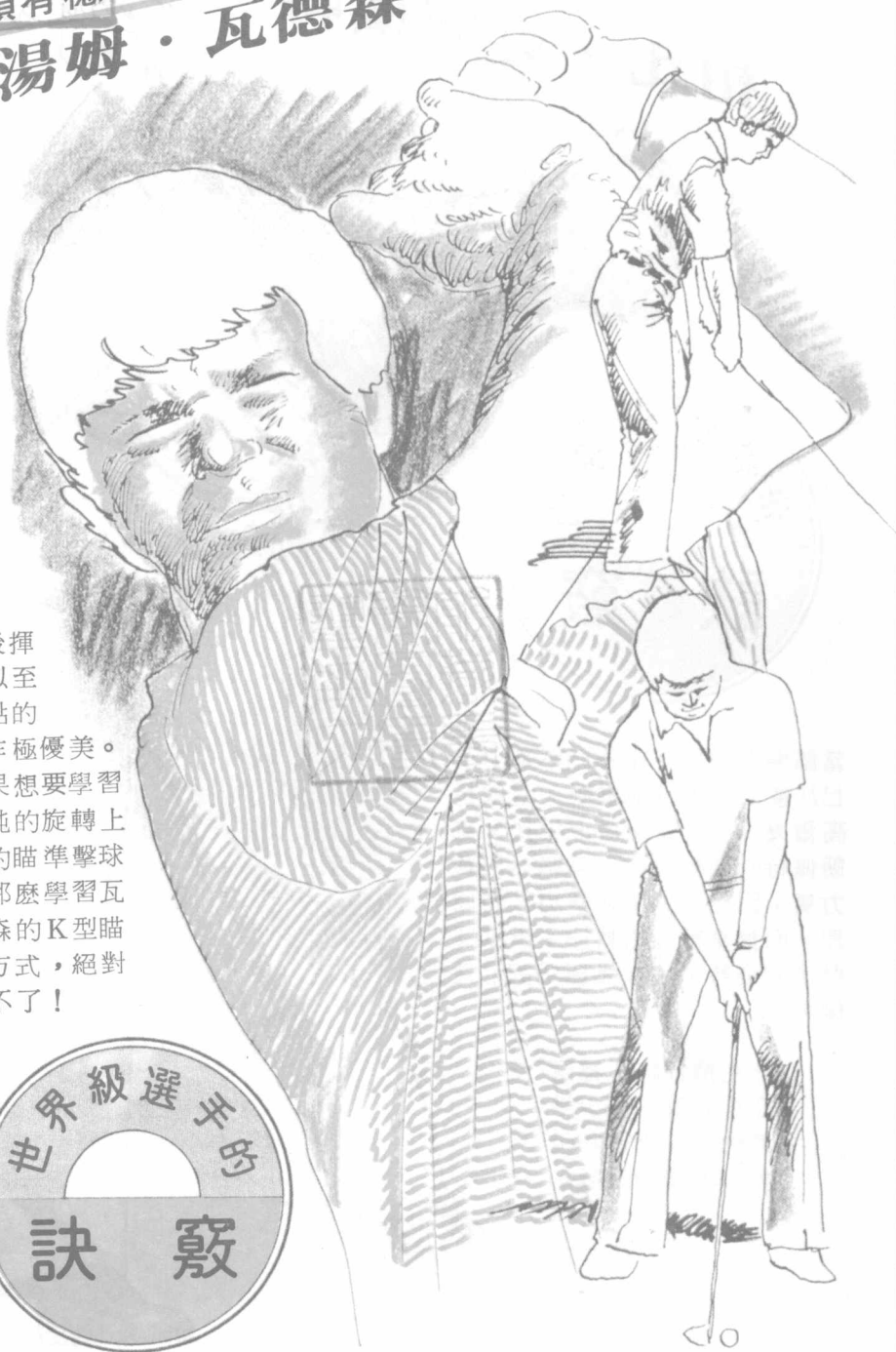
當瞄準擊球時，在不知不覺中，已注意到二十四個重點，這就是高爾夫球界的奇才——柏比·克朗佩特的揮桿動作，絲毫不浪費力氣，因為他採用航空力學的原理，而捨棄雙膝的動作，所以揮桿後的姿勢，每次都極為固定且優美。

他在揮桿時，都嚴守中心軸，減少雙膝動作，因此和世界潮流背道而馳。



頗有穩定感的瞄準動作 湯姆·瓦德森

向後揮桿以至頂點的動作極優美。如果想要學習單純的旋轉上身的瞄準擊球，那麼學習瓦德森的K型瞄準方式，絕對錯不了！



變化較大的揮桿動作 李·特利維諾



如果想要把揮桿動作做得很順暢，就必須注意舉桿和下桿的扭轉。

如果向後揮桿以至頂點之間曲腕，那麼揮桿動作的圓弧就會變小，旋轉的幅度也不夠，因而球桿的扭轉動作顯得生硬，不夠順暢。

向後揮桿至頂點時，手腕完全沒有彎曲，而動作單純，揮桿的圓弧較大。



向下揮桿擊球前，才開始彎曲手腕。

產生長打的正面打法

薛貝·巴魯斯特羅

球桿擊到球之前的一霎那，揮桿動作的領導權就完全轉移到右手臂。

巴魯斯特羅是西班牙籍的世界級選手，他所締造的三百公尺長打的秘訣是，在自己身體的正面作精確的擊球。他的左右腰部與膝蓋的動作，以及在擊球之前把揮桿動作的領導權轉移到右手臂，確有過人之處。

他的擊球，都是在雙腳和左右腰部所構成的四邊形中間擊出。

可以提高準確性的擊球後半動作

湯姆·蓋特

他利用腰部和膝蓋的動作，使桿頭的移動形成一體化，即其擊球方向準確的秘訣。



能把握目標的擊球後半動作

傑克·尼克拉斯

在右側擊球後，身體轉向左側。

漂亮的雙臂轉動！從這個位置開始，把握住球桿的手，稍微外轉。

決定高揮桿效果的湯姆·蓋特之擊球後半姿勢，這是他加速打法的關鍵性動作。

他在向下揮桿至擊球之時，會把雙膝扭轉到目標方向，而將所有力量集中在目標上。

在下半身保持穩定的情況下，右臂承受左臂的揮動力量，向下揮桿的全力擊球動作。

他的鐵桿牢牢抓住目標。



決定球路的擊球後姿勢 倉本昌弘

他下了很大的功夫
研究高爾夫球的擊
球技巧，無論球落
在何處，他都能擊
出很準確的球路。





能準確計算的輕擊球

羽川豐



能準確地把球送到
菓嶺，再進行推桿
，才能使球進洞。
他打球時，會先估
算球離洞的落點位
置，然後以擊高球
的方法，把球送到
菓嶺。

在低窪地區擊球
時，要使桿頭著
地，將球挖起擊
出。

握桿是採用側立擊球的方式，球路的方向配合左肩來瞄準，而擊球的力量以右手來控制。



雙手極為靈巧的輕擊球 青木功

以左肩為起點控制球桿，然後以肩膀為中心，利用左臂和桿頭輕輕的擊出。這種擊球法是他球路準確的秘訣。以瞄準、握桿和肩膀，三者合而為一，來發揮精湛的球技，是他的特長。



一九八一年美國的循環公開賽中，如同我在「自創技巧的勝利」一書中所指出的，所有的大獎都被自創一格的選手囊括。

在全美職業高爾夫球大賽中獲勝的拉里·尼爾遜在擊球時，採用自由擊球姿勢（Open Stance），把球放在兩腳的中間，他公開宣稱：「這就是我的側立擊球姿勢（Square Stance）。」

比爾·羅傑斯在全英的公開賽中却說：「採用閉合擊球姿勢（Close stance），把球放在左腳前端來擊球，就是我的正式擊球姿勢。」也同樣奪得了大獎。各位！難道不認為這正是把科學和理論踩在腳底下，所創造出來的較合乎人性的擊球姿勢嗎？

再者，日美對抗賽時，二十四歲的柏比·克朗佩特爲了保持揮桿時中心軸的固定。儘量控制雙膝的移動，而只以上半身的動作來揮桿，結果以低於標準桿四桿的成績獲勝。本來注重雙膝動作是美國選手的特長，可是對克朗佩特來說，這種技巧反而是一種累贅。

本高級篇的主旨在於，引導讀者重新檢討科學與理論的實用性，依照個人的喜愛，研究出一種合於個性的擊球方式，因此本書的內容和坊間一般介紹高爾夫球的書籍不同，希望各位能有所收穫，球技更上層樓！

柏比・克朗佩特	1
湯姆・瓦德森	2
李・特利維諾	3
薛貝・巴魯斯特羅	4
湯姆・蓋特	4
傑克・尼克拉斯	5
倉本昌弘	6
羽川 豐	7
青木 功	8
前言	
個性和理論的創造	

序 章

讓你晉升為
SINGLE必須了解
揮桿動作

重視傳統・發揮個性	18
從兩段動作開始	18
宮本留吉的推桿	19
中村寅吉開創縱橫揮桿的 綜合打法	19
陳清波現代高爾夫球打法的 擅場時代	20
低於標準桿的開始	21
進入 Square Method (側立直角法)的時代	21

探究揮桿動作
的竅門

阻礙進步的三個因素	23
把球擊向自己有把握的方向	24

第1章

打到平標準桿 的要領

開球的 原則

- 首先瞄準方向，然後注意落點 26
- 鐵桿要用力揮 27
- 不要忘記旋轉球的原則 28
- 開球時要考慮下一桿的擊球 28
- 如何提高打遠球的準確力 29
- 按照三個步驟來進攻 30
- 以想像力瞄準理想的方向 31
- 短距離球洞應使用何種球桿 32
- 有風時要順應風勢擺動，下雨時
要注意腳步的穩定 32

在斜坡 擊球

- 在球道上的球不易控制？ 34
- 如何選用木桿或鐵桿？ 34
- 與其用木桿，倒不如
用三號鐵桿 35
- 選定目標來測量距離 36
- 克服四種錯覺的方法 37

在草坪上擊球應把球 送到離洞一握把距離處

- 長打要瞄準球洞 38
- 近距離以輕觸球來打 38
- 用同樣的強弱與打法 39
- 熟悉Wedge桿的使用方法 40

Running (tip shot) 的要領 41

- pitch and run的打法 42
- pitch shot的要領 42
- 打上坡球應注意事項 44
- 打下坡球的要領 46

在菓嶺上如何 以少於三桿進洞

- 在斜坡上絕對不能打遠球 48
- 不計成敗的擊球 49
- 貫徹以鐘擺方式擊出短打桿球 49
- 兩眼要瞄準球路 50
- 以逆 over grip來擊球 50
- 移開身體一邊的手肘，
並放鬆精神 50
- 必須學會兩種打法 51
- 球的位置因model而異 51
- 利用 upper putt
把球帶到球洞附近 52
- 親自體驗把球送進球洞的感覺 52
- 球洞附近較凸起的部分 53
- 打回頭球要領 53
- 舖常綠草皮的菓嶺起伏較大 53

在困難區 要多利用旋轉球

- 把球桿桿頭斜面直接切入球底 54
- 準備一隻Wedge
適合自己的球桿 55

距離感

- 以左手肘控制距離感 56

以擊球速度控制距離 57
若球洞較遠，
就要以刮沙的方法擊球 58
近距離的球，
只要把球桿向下擊打即可 58

在困難區

擊球

打荷包蛋球全賴桿頭的功能 60
熟悉困難區的五種困境 60
揮桿頂點的位置與姿勢
要配合距離感 62
打上坡球要以左手肘為中心 64

第2章

八十桿以下的 瞄準擊球

邁向SINGLE 的握桿法

以角度為中心，
對準方向的握桿法 66
為何從右側握桿 66
揮桿的性質和握桿的地方 68
用右手的指尖固定左手小指 68
以左手控制揮桿動作 69
擊球不準的人可試一試弱握桿 70
把力量集中在桿尾 71
至少要學會三種握桿法 72

SQUARE GRIP

的三種方式

瞄準姿勢的雙腳位置

須遵循斜向的中心軸 76
讓雙腳穩定站立 77
從背面來研究瞄準擊球的姿勢 78
瞄準擊球時上身前傾的基準 80
注意視線，五秒後就開始揮桿 81
從 club face 或
肩膀開始設立姿勢 81
縮緊左肩，以腰部與膝蓋站立 84
推桿法決定 club face 85
高爾夫球必須站著打 86

第3章

打七十桿的 秘訣

揮桿之前

用眼睛打球 88
無論使用木桿或鐵桿
揮桿的動作都一樣 90
不要忘記揮桿的準備動作 92
以手腕調整擊球時機 93

向後揮桿

以向後拉桿 (take back)
為中心 94
固定脖子根部向後拉桿 95
慢慢地移動桿頭 96

曲腕揮桿

(COCK)的方法

檢討正確的曲腕揮桿姿勢 99

決定曲腕揮桿時機的要素 99

- 早期曲腕型
(Early Cock) 100
 - 賓·博更型 100
 - 傑克·尼克拉斯型 100
- 三種方法的優缺點 101

TOP SWING

- 考慮肩膀和雙手
能夠一起動的位置 102
球桿揮到頂點時的左臂位置 103
Open和Close 103
平揮桿和高揮桿 103
下半身的平衡很重要 104
Top Swing的
雙手位置和形狀 104
Top Swing的理想姿勢 105
Top的位置有兩種 105
Top Swing的軸以及
肩膀與上身的旋轉 105
Top的平衡所顯現的動感 106
Top Swing
要以右臂的線條為中心 106
將右手手背控制在左臂的線上 107
握把要達到右耳的高度 108
下半身的旋轉和平衡度的提高 109

DOWN SWING

(擊球動作)

- 以左半身來領導擊球動作 110
向下揮桿應從腳後跟著地開始 111
讓雙手靠近身體揮動 112
擊球點的問題 113

- 增速打法的要領 115
擊球後餘勢的意義與姿勢 117
擊球的結構 118
視線保持不變的擊球後餘勢 120

完成 擊球的姿勢

擊球等於是完成揮桿動作 121

第4章

晉升到八十桿 水準的打法

熟悉球場的設計 和球洞的等級

- 依照設計的要求來打球 124
依據球洞等級來攻略 125

賽前練習 和作戰

- 先察看球道和距離 126
推桿要配合球速和球性 127
不能在球場上
修正擊球姿勢 128

每一球洞的 攻略重點

- 每一球洞的攻略重點 129
確定誤差，儘量予以縮小 130
在樹林區打球
要以一定點作目標 130
山區的球場要根據打球來判斷 131
克服下坡球 132

狗腿形的球道
要順著彎曲的角度來打球 132
地形寬濶的球洞
要以球洞附近的東西為目標 132
打上坡球要用右曲球 133

• 調整揮桿動作的技巧

也有必要 133
為何下坡球的球道很狹窄 134
用三號木桿全力以赴 134
長洞要打超遠球 135
要瞭解短、中、長
各種球洞的性質 135
打短洞時要將菓嶺四等分 136
第二桿要考慮風向 137
依據距離選擇
適當的球桿打球 138

運用“練習技巧” 達到八十桿的成績

依照個人的條件來練習 141

以鐵桿打 平標準桿的要領

右肘要柔軟而且動作要小 143
用力揮動長鐵桿的要領 145
長鐵桿的向下揮桿 147
使用中鐵桿時
勿讓右肩向前推出 148
中鐵桿的向下揮桿 149
擊球點 150
短鐵桿的瞄準擊球 151
短鐵桿要以
fade ball 來攻打 153
短鐵桿的擊球控制方法 153

瞄準擊球洞附近來擊球 153
150 公尺左右的球洞
要以博蒂為目標 155

上坡球與下坡球 的安全打法

長距離的上坡球 157
長距離的下坡球 157
短距離的上坡球 157
短距離的下坡球 158
距離較長的短洞 159
越過水池和水溝 159
攻略砲台狀菓嶺
須打出落地靜止球 160
必須熟練三項擊球要點 161
過了最下點才擊球 161
把握距離感 161
以肩膀進行
輕擊球的瞄準擊球 162
Tap putt 的瞄準擊球 163
長距離推桿時要注意左曲球 164
球洞是活的 164

第5章

SINGLE 所用的球桿

SINGLE的人 須用哪種球桿

選擇球桿的要訣 166
先準備三隻楔形球桿 166
選購的重點是桿軸與握把 167
擊球面要短 167

擁有漂亮球桿的意義

- 比蛋臉型美女
- 更富魅力的漂亮球桿 168
- 未來的球桿
- 以科學產品予以美化 169

選購能打遠球的球桿

- 以外觀（桿軸）為主 170
- 首先要準備一隻
- 能打遠球的木桿 170
- 何種桿頭擊出的球
- 方向準確且飛得遠 171
- 講求揮桿姿勢的人
- 要選購桿軸長而軟的球桿 172
- 體力較差者應選用較短的桿軸 172
- 以臂力打球的人
- 應選用較硬的桿軸 172

有效運用球桿的奧秘

- 單一材料和合板的差別
- 在於擊打的感覺上 173
- 決定旋轉球的因素是重心深度 174
- 了解高級選手
- 所用球桿的重心位置 175
- 你知道桿頭有多重嗎 176
- Black 桿軸與重量
- 以及鋼筋的扭曲 176
- 較重的球桿應如何調整 177

優良推桿的條件

- 看、摸、聽都良好的推桿 178
- 桿軸較硬的球桿用起來較穩定 179
- 形狀簡單而
- 桿軸與桿頭的角度相同較好 180
- 圓形、變形和 Remainder 形 180

依照模特兒的位置和感覺打球

- 使用 Pin 型球桿，
- 擊球的感覺會表現於音色上 181
- 以 L 型球桿擊球
- 要注意手的扭動 181
- Cush-in 型球桿
- 以 Tap 為中心來擊球 182
- D 型球桿要用手臂推桿 182

第6章

以變化球 攻略球洞

以下旋球 攻略旗竿

- 先以直覺瞄準擊球 184
- 轉一次球桿就能改變下旋球 185
- 在困難區如何運用木桿 186
- 用木桿擊出會跑的球和
- 落地靜止的球 187
- 用鐵桿打高飛球和低飛球 189
- 以 Hand First 隨機應變 190

菓嶺四周的 擊球

- 品味比打法更重要 191