

GOLF WITH PROPER TECHNIQUE

远见高尔夫
VISION GOLF
实用系列丛书

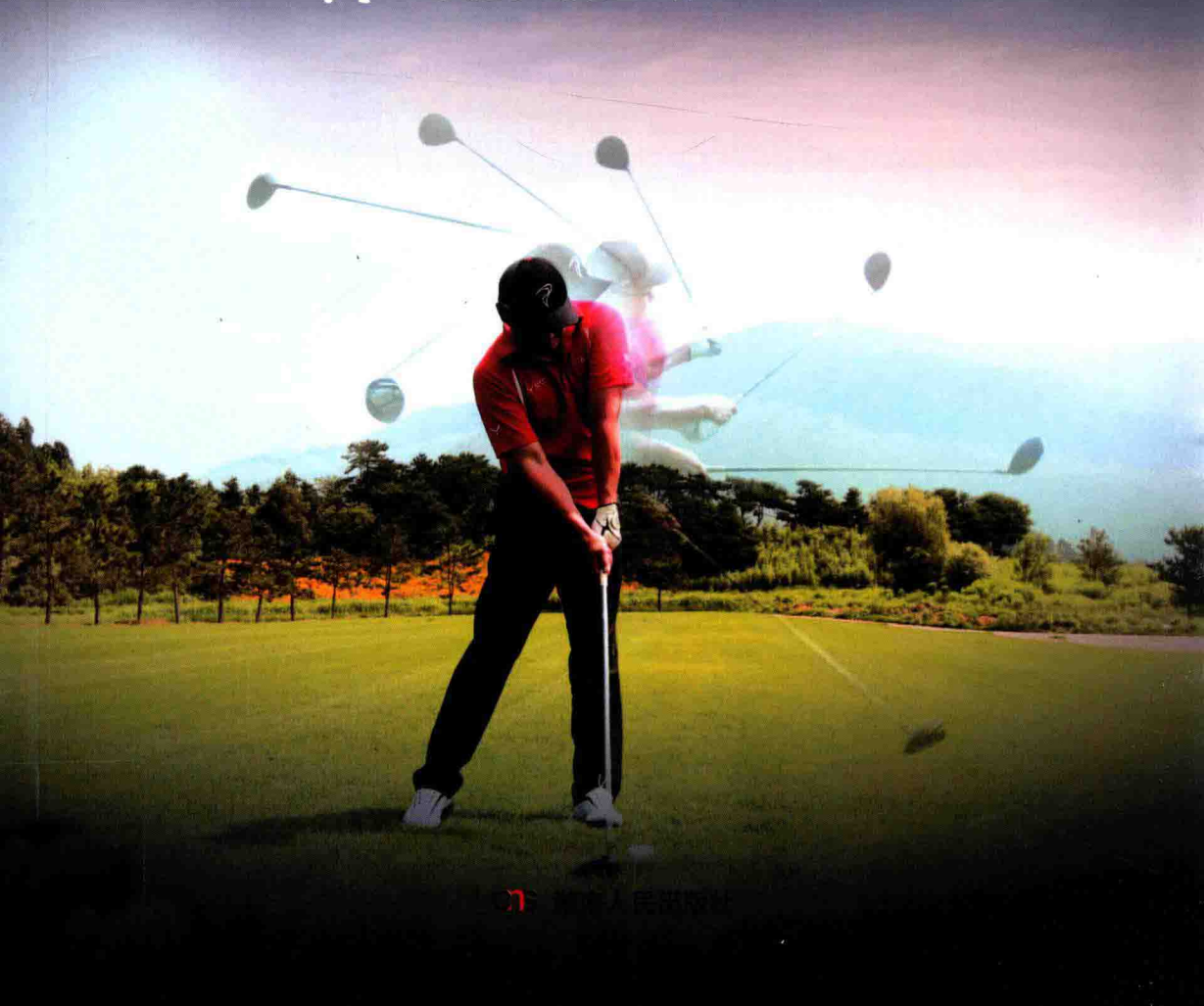
Golf Swing Analysis

用技术打球



高尔夫挥杆技术分析

李晓光 马万里 著





用技术打球

高尔夫挥杆技术分析



李晓光 马万里 著

CIS 湖南人民出版社

本作品中文简体版权由湖南人民出版社所有。
未经许可，不得翻印。

图书在版编目（CIP）数据

用技术打球：高尔夫挥杆技术分析 / 李晓光，马万里著. —长沙：湖南人民出版社，2013.7（远见高尔夫实用系列丛书：1）

ISBN 978-7-5438-9618-5

I. ①用… II. ①李… ②马… III. ①高尔夫球运动—运动技术 IV. ①G849.3

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第173019号

用技术打球——高尔夫挥杆技术分析

著 者 李晓光 马万里
责任编辑 杨丁丁 夏文欢
编辑部电话 0731-82683306
装帧设计 杨丁丁

出版发行 湖南人民出版社 [http://www.hnppp.com]
地 址 长沙市营盘东路3号
邮 编 410005
经 销 湖南省新华书店

印 刷 长沙湘诚印刷有限公司
版 次 2013年7月第1版
2013年7月第1次印刷
开 本 787×1092 1/16
印 张 10
字 数 158千字
书 号 ISBN 978-7-5438-9618-5
定 价 78.00元

营销电话：0731-82683348 （如发现印装质量问题请与出版社调换）

本书作者李晓光、马万里共同创办了高尔夫教学培训机构远见高尔夫学院。该学院援用美国顶级高尔夫研究与培训机构TPI (Titleist Performance Institution) 的教学体系，为专业、业余和青少年球员提供系统或专项的高尔夫运动训练。

远见高尔夫学院目前开办的青少年高尔夫项目，执行TPI的Junior Program的框架。该系统成为美国和欧洲主流的青少年高尔夫培训体系，在美国受到主流高尔夫培训机构和青少年家庭的热捧。在TPI的基础上，远见高尔夫针对中国青少年的身体和心理现状，提供多年龄段的集体、小组和个人训练服务。远见青少年项目注重培养青少年的基础动作能力(FMS)和基础运动能力(FSS)，致力于长期培养青少年的全面运动基础和身心平衡。

远见高尔夫学院建立了较为完备的学员教学规程。学院有完整的身体测试体能报告系统和挥杆分析系统。远见高尔夫建立了专业网站，以视频教学为主，提供给用户直观的学习体验。远见高尔夫希望经过几年的积累，打造国内最系统、最完备的高尔夫网络视频教学窗口，引领中国高尔夫运动的教学与培训。

远见高尔夫官方网站：

<http://www.golf543.com/>



网站二维码：

作者电子邮件信箱：coach@golf543.com

远见高尔夫实用系列丛书前言

在 14 岁中国少年关天朗参加 2013 年美国大师赛的前一天，美国国家广播公司 NBC 来采访远见高尔夫的青少年项目，要我“对中国人未来在世界高坛的地位做出预测”，我说“世界很快就会在顶级赛事中看见更多的李天朗、王天朗”。他们问“为什么”，我说“这种运动非常符合中国人的特性”。可能是因为时间原因，记者没有继续问下去。采访结束后，他又接着问：“为什么说高尔夫符合中国人的特性？”好在对方能听懂些中文，我问他：“你听说过‘持而盈之，不如其已；揣而锐之，不可长保。金玉满堂，莫之能守；富贵而骄，自遗其咎’吗？”他说：“你讲的《道德经》吧。”我说：“是的。也许并不见得有多少中国人记得《道德经》的词句，但是两千多年来，‘平衡’构成了中国文化中最重要的因素，每个中国人都浸染其中，深得其道。而高尔夫恰是所有现代竞技运动中最讲究平衡的项目。高尔夫既需要势大力沉的大力开球，也需要四两拨千斤轻的精准推杆，既要有‘攻城拔寨’的雄心勃勃，又得有‘忍辱负重’的审时度势。距离和精准、力量与技巧、激进与保守、技术与心理、全挥杆与短杆，等等，这些高尔夫球的决定性因素都是成双成对地出现，不可偏颇，也几乎分不出哪个比另一个更重要。平衡发展，这就是这项运动的最高要求。所以说，高尔夫这项运动简直就是为中国人设计的。关天朗在美国的大师赛，只是中国人的刚开始。”对方听完，频频点头称是。

在高尔夫发达国家如美国，无论高尔夫场地还是高尔夫装备或是高尔夫辅助教



学器材，无一不是发展到了一个新的高度。要是和他们的“软件”——高尔夫的教学理论和实践相比，我们的差距就更大了。前一段时间与一位美国知名的青少年高尔夫教练谈话，他说他自己教练工作室里光是青少年高尔夫体能方面的图书就有三百多本。差距显而易见。

另外，世界高尔夫的发展从来也没有定下来，其中一个显著的特点是球员的挥杆速度越来越快，结果是击球距离越来越远。美巡赛网站上的数据显示，1980年美巡赛开球最远的球员是 Pohl.Dan，平均开球距离是 274.3 码，到了 2012 年，美巡赛开球最远的是 Watson.Bubba，平均开球距离是 315.5 码，增加了 41.2 码。有专家预测，不出十年，职业比赛的场地长度会达到 8000 码。不管怎样，提高挥杆速度并有能力将球打直这是高尔夫永恒的主题。一句话，提高击球效率在高尔夫飞速发展的一百年中从来没有像今天这样重要。

高尔夫运动的发展呼唤更全面更系统的教学和传授。为了帮助中国的球员和教练缩小与发达国家在高尔夫技战术方面的差距，我们在世界最先进的高尔夫教学体系的指引下，结合我们过去 6 年的专业教学经验，动笔撰写了这套《远见高尔夫实用系列丛书》。我们计划从高尔夫的挥杆技术、高尔夫体能训练、高尔夫球具、高尔夫的心理与球场策略、高尔夫的系统训练、青少年高尔夫培养等多方面全面介绍和论述高尔夫的最新理论与被证实的经验。

这套丛书的理论框架源自当今世界高尔夫顶级研究和培训机构 TPI (Titleist Performance Institution) 的多项研究成果。在此我们向 TPI 的创始人 Dave Philips 教练和 Greg Rose 博士，以及 TPI 的世界级专家组成的专家委员会的成员们 (例如多名世界顶级职业球员的教练澳大利亚知名教练 Denis McDade, 加拿大国家队教练、世界著名青少年教练 Henry Brunton) 表达我们的敬意和感激。

这套丛书面向的读者并不区分专业球员和业余爱好者，而且，各级别的高尔夫教练也是我们写作时考虑的对象。也许你的身份的不同使得你的目标会有所不同，但是，无论何种身份的读者都会从这套书中找到收获。我们相信那些认真的球员，不论专业与业余，从本丛书中所得到的收获会更大。

最后，我们强调的是，高尔夫不像棋类运动，你明白了就能“走”出来。高尔夫和其他运动项目一样，知道和做到之间的鸿沟比我们能想象到的还要大。我们强烈建议读者找到另一位读友或球友，或是一位 TPI 认证的教练，边读边练。如果你身边没有这样一位良师益友，欢迎大家和我们联系，向我们提出问题，或分享你的体会。

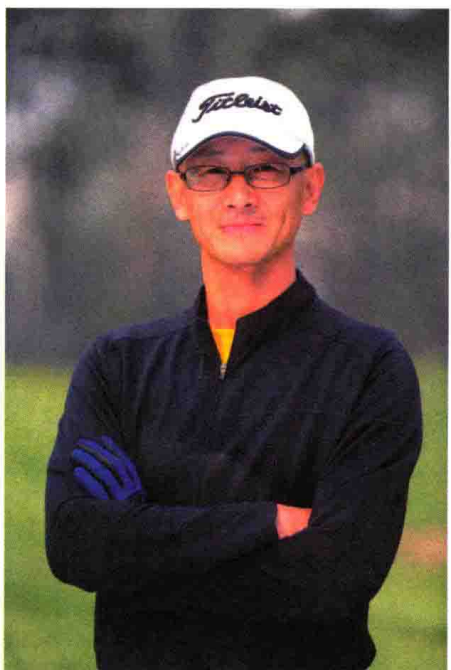
我们的网站是：www.golf543.com（高尔夫球场以 5 杆洞最易，4 杆洞居中，3 杆洞最难。不是吗？）

远见高尔夫联合创始人 李晓光 马万里

2013 年 5 月



李晓光，远见高尔夫学院联合创始人，主教练。世界著名高尔夫研究和教育机构 TPI (Titleist Performance Institution) 中国讲师。毕业于北京体育大学运动人体科学和高尔夫专业，曾在澳大利亚艾达克学院高尔夫专业进修。2004 年开始从事高尔夫教练工作，曾任中国国家队教练（2009—2010）、北京队教练（2011—2012）。专注于高尔夫的教学工作，擅长高尔夫技术分析、身体功能与技术关系分析、青少年培养以及针对高水平业余球员和职业球员的教学与训练。



马万里，远见高尔夫学院联合创始人，教练兼 CEO。中国人民大学法学院、美国哈佛大学法学院毕业。曾任大学老师、律师、风险投资经理。创立过多家企业。现任职于知名投资基金公司，同时兼任著名法学院教授。自 1997 年在美国波士顿学球至今，一直深爱高尔夫运动，16 年来用心钻研，刻苦练习。中高协职业教练资格，世界著名高尔夫研究和教育机构 TPI 认证教练。致力于青少年高尔夫教育。

写在前面的话

我从2002年开始打球，算起来进入高尔夫这个行当十一个年头了。十一年来没有停歇，一直在学习和实践。

2005年我开始教晁海蒙。那时，他刚上大学，刚学了一年高尔夫。2010年，他获得中国业余比洞赛冠军；2011年他转为职业球员；现在，他是北京高尔夫球队的队员，全年训练，同时征战国内职业赛场，已经成为一名国内较高水平的高尔夫球运动员。在这共同走过的八年中，我们走了不少弯路，也积累了丰富的经验。

海蒙开玩笑说他是我的实验品，我想也对，如果没有带他成长这一路，我也不会碰到这么多问题，也就不会去思考、实践、学习，来解决问题。

过去的六年里，我在中澳合作教练员培训项目做助理做翻译，在国家队、北京队当教练，遇到了许多优秀的外教和优秀的国内球员，见证了张新军、黄文义、魏巍、霍伟、肖瑟、尚磊、刘钰、石昱婷等一些优秀球员的成长和变化。耳濡目染外教们各自不同的教学方法和技术风格，我一边教学一边也在疑惑：高尔夫球教学复杂而庞大的体系框架是什么？牵一发而动全身的纲领在哪里？我学习着，困惑着，困惑着，学习着，直到，直到遇到TPI (Titleist Performance Institution)……

这几年，我在Titleist的帮助下，通过多次去美国TPI的学习，结合自己回国后的学习、钻研和实践，终于明白了：

为什么很多教过的学生有许多动作做不到，球打不直、打不远？

为什么有的球员动作调整后成绩变差，而另一些人调整后则成绩变好？

为什么有些孩子在青少年时期打得很好，被称为“未来之星”，而成年后却成绩平平，打不过半路出家的“野路子”？

为什么教练不能把球员教成冠军，却可能培养成冠军？

为什么世界范围内顶尖的高尔夫球员都擅长其他运动，甚至是其他运动员转过来的？

技术到底是怎么回事？顶级球员的不同的技术动作好在哪？

技术与身体是什么关系？球员的动作为什么不同？

体能为什么重要？球员为什么比赛之前、之后都要去健身房？

如何培养孩子，如何让他爱上高尔夫球这项运动，并打好它？

为什么有些球员常受伤病困扰，而另一些球员却能持续竞赛？

.....

当然，相对于世界顶尖水平我还有很大的差距。我不会停止学习和追逐的脚步。

这本书是我和搭档马万里合著的第一本书，是从挥杆技术角度和大家分享我们的心得和经验。后续我们还会从高尔夫运动的其他方面继续写书或写文章。我希望将我这些年所学分享给愿意学习的人们，一起成长，就像 Titleist 帮助我和国内其他教练一样。

通过这本书，我希望大家能明白技术动作的关键、顶级球员的挥杆共性、业余球员会有问题。更重要的是，要通过这本书具备分析球路的能力，然后明白技术动作和球路的关系，能够通过技术动作的变化来调整球路。

如果这些你都明白了，却还不能满足，请关注我们后续的书籍，以及我们的网站、博客、微博。

希望此书能让球友、球员、教练对技术有全面的认识，改变大家这些年通过杂志、报刊、网站获得的零散知识和片面的意见。

致谢：

在此，对在我高尔夫成长过程中的老师们表示感谢，他们是：詹国勇、张建

堂、李今亮、宋庆礼、刘大海、Vic Shi、Denis McDade、Gary Edwin、Stuart Leong、Murray Lott、Tony Crasswell、Peter Heniger、Jim Johnson、Laura、Michael Breed。

对改变我和我学生高尔夫生涯的 TPI 创始人 Dave Phillips 和 Greg Rose 表示感谢，你们正在改变世界高坛。

感谢我的赞助商“Titleist”、“Footjoy”和联系人钟慧，你们给了我不断前进的支持和鼓励，让我感受到尊重和教练的价值。

感谢我教学中心的教练们，你们认真、辛苦的工作，让我可以以此为业，继续追逐梦想。你们称我为老师，问我教学中遇到的问题，让我倍感压力。我唯有不断学习，才能不辱厚望。

感谢我的家人对我的支持，我的妻子和两个孩子，我的爸爸、妈妈，我爱你们！

李晓光

2013 年 5 月

我们关于高尔夫挥杆的核心理念

我们不认为只存在一种所谓的“标准挥杆”。我们确信，对每一个打球人来说都会有一个最有效的挥杆，这建立在该球员的身体条件的基础上。

目 录

第一部分 高尔夫球的飞行与挥杆的关系

第一章 影响高尔夫球飞行轨迹的主要因素 / 2

- 一、影响球的初始方向和弯曲方向的因素 / 2
- 二、球的初始方向 / 4
- 三、球的弯曲方向 / 6

第二章 影响高尔夫球飞行距离的主要因素 / 7

- 一、影响球速的因素 / 7
- 二、影响起飞角度的因素 / 11
- 三、倒旋的形成及影响要素 / 14

第三章 如何打出想要的球路和弹道 / 15

- 一、不同球路的球 / 16
- 二、不同弹道的球 / 20

第四章 挥杆分析中的工具与科技 / 23

- 一、高速摄像机 / 23
- 二、高尔夫专业挥杆分析软件 / 25

三、杆头运动及球的飞行数据分析仪 / 26

四、3D 高尔夫挥杆分析系统 / 27

第五章 挥杆分析的基本思路 / 29

一、挥杆分析的基本逻辑和理念 / 30

二、如何找到球不直的原因 / 31

三、如何找到球不远的原因 / 35

第二部分 正面挥杆分析

39

第六章 击球位置的动作分析 / 40

一、骨盆的位置 / 40

二、骨盆的转动 / 43

三、膝盖的位置 / 45

四、脊柱的位置和角度 / 47

五、头部位置 / 49

六、握杆 / 52

第七章 下杆和上杆的动作分析 / 56

一、释放 / 56

二、下杆时身体的位置和转动 / 57

三、上杆 / 60

第八章 准备姿势的动作分析 / 66

一、脚的指向 / 67

二、球位 / 69

三、骨盆位置 / 72

第三部分 侧面挥杆分析

第九章 击球区域的动作分析 / 78

- 一、击球时的杆身位置 / 78
- 二、右肘位置以及杆身与右前臂的关系 / 80
- 三、从杆身位置的移动看杆头运动方向 / 82

第十章 击球区域的身体姿态分析 / 85

- 一、骨盆位置 / 85
- 二、骨盆高度 / 87
- 三、骨盆角度 / 88
- 四、脊柱形状和角度 / 91
- 五、头部位置 / 93
- 六、右肘位置 / 94

第十一章 下杆过程的动作分析 / 96

- 一、杆身平面和位置 / 96
- 二、骨盆动作 / 100
- 三、脊柱变化 / 101
- 四、右肘位置 / 103
- 五、手部的运动轨迹 / 105
- 六、杆面 / 107
- 七、释放位置杆身和右前臂的关系 / 109

第十二章 上杆过程的动作分析 / 111

- 一、臀部位置 / 111
- 二、脊柱角度 / 113
- 三、手的位置 / 115
- 四、杆身平面 / 117

五、杆头运动轨迹 / 119

六、上杆顶点的杆头指向 / 121

第十三章 准备姿势的动作分析 / 124

一、骨盆前倾 / 124

二、髋关节的运用 / 126

三、上背部 / 128

第十四章 挥杆综合分析 / 129

一、背面的挥杆分析 / 129

二、正面分析和侧面分析的关联性 / 130

附录 教学实践案例分享

133

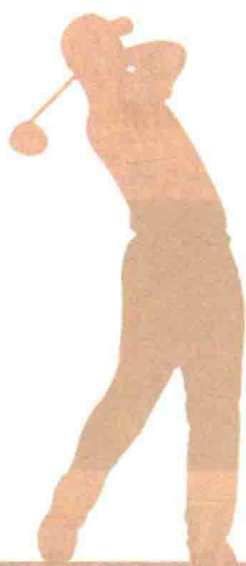
后 记 / 140

写在后面的话 / 145

The first part

|第|一|部|分|

高尔夫球的飞行与挥杆的关系



© 2010 中国美术学院美术考级教材编委会