



[英] 史蒂夫·内维尔 著
张安宇 译

“任何认真研习完本书的人必将打出更好的高尔夫球。”

—— 厄尼·埃尔斯

图解

高尔夫 完全手册

演练160多种技巧，迅速提升高尔夫水平
像职业球员一样打高尔夫球

北京出版集团公司
北京美术摄影出版社

图解高尔夫

完全手册



[英] 史蒂夫·内维尔 著
张安宇 译

北京出版集团公司
北京美术摄影出版社



A Dorling Kindersley Book

www.dk.com

Original Title: Complete Golf Manual

Copyright © 2010 Dorling Kindersley Limited

图书在版编目(CIP)数据

图解高尔夫完全手册 / (英) 内维尔著; 张安宇译. — 北京: 北京美术摄影出版社, 2014. 6
书名原文: The complete golf manual
ISBN 978-7-80501-570-5

I. ①图… II. ①内… ②张… III. ①高尔夫球运动—图解 IV. ①G849.3-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第213253号

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2012-8966

责任编辑: 董维东

助理编辑: 苑 美

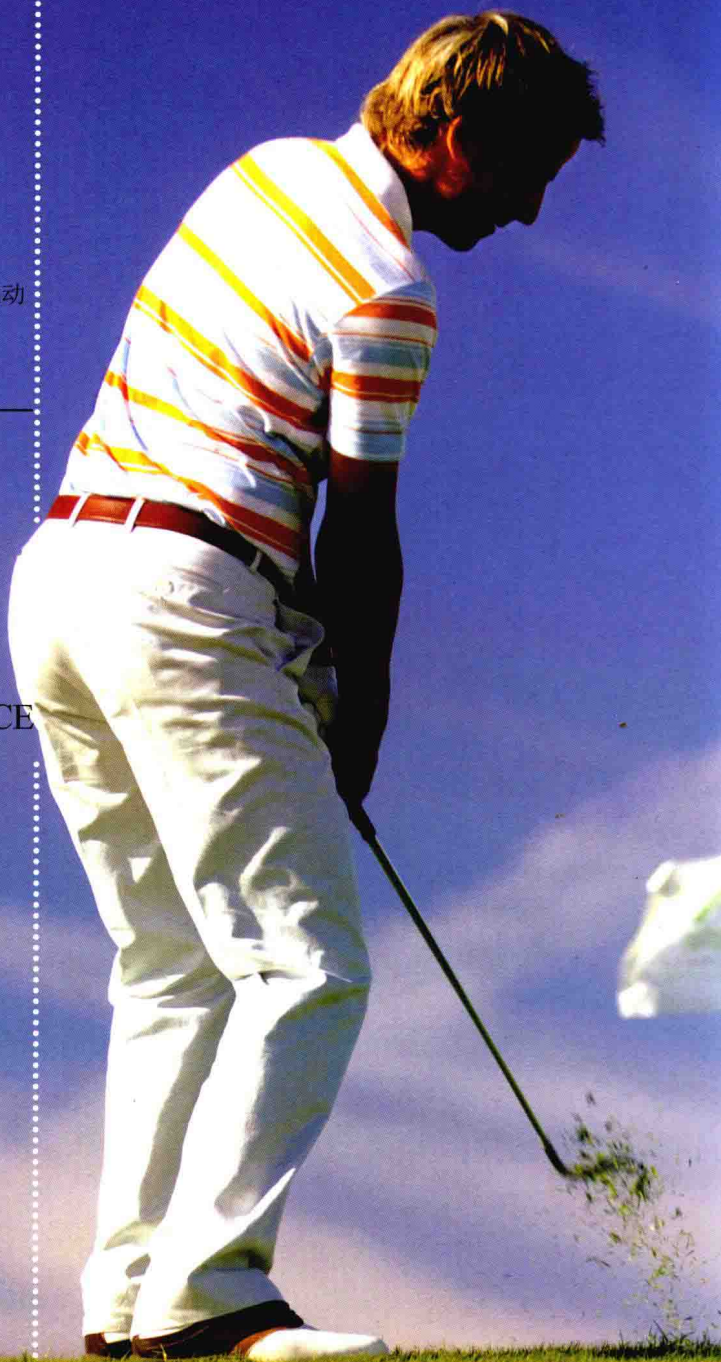
责任印制: 彭军芳

图解高尔夫完全手册

TUJIE GAO'ERFU WANQUAN SHOUCHE

[英] 史蒂夫·内维尔 著 张安宇 译

出 版 北京出版集团公司
北京美术摄影出版社
地 址 北京北三环中路6号
邮 编 100120
网 址 www.bph.com.cn
总发行 北京出版集团公司
发 行 京版北美(北京)文化艺术传媒有限公司
经 销 新华书店
印 刷 北京华联印刷有限公司
版 次 2014年6月第1版第1次印刷
开 本 196毫米×235毫米 1/16
印 张 22
字 数 300千字
书 号 ISBN 978-7-80501-570-5
定 价 139.00元
质量监督电话 010-58572393



目 录

前言	7
入门	8
如何使用本书	12

第一章

评估与提升	17
基本功检验：握杆手法	18
基本功检验：瞄球	20
基本功检验：站姿	22
基本功检验：体态	24
高尔夫挥杆区域	26

开球	28
一级	30
二级	42
三级	54
完美开球	64

铁杆击球	66
一级	68
二级	82
三级	95
完美的铁杆击球	104

劈起球	106
一级	108
二级	122
三级	136
完美的劈起球	146

起扑击球	148
一级	150
二级	162
三级	174
完美的起扑击球	184

沙坑击球	186
一级	188
二级	204
三级	218
完美的沙坑击球	230

推杆击球	232
一级	234
二级	248

三级	270
完美的推杆击球	278

第二章

失误与修正	281
右曲球	282
左曲球	283
“接触太厚”的起扑击球	284
斜飞铁杆击球	285
“滑雪式”开球	286
削顶球	287
开球无力	288
粗草区击球软弱	289
右飞球	290
左飞球	291

第三章

做球技巧	293
斜坡球位	294
处理问题球	298
“召唤”有效的逃离击球	300
提升风中击球的表现	302
如何打出高轨迹和低轨迹球	304
调整球的两种简单方法	306

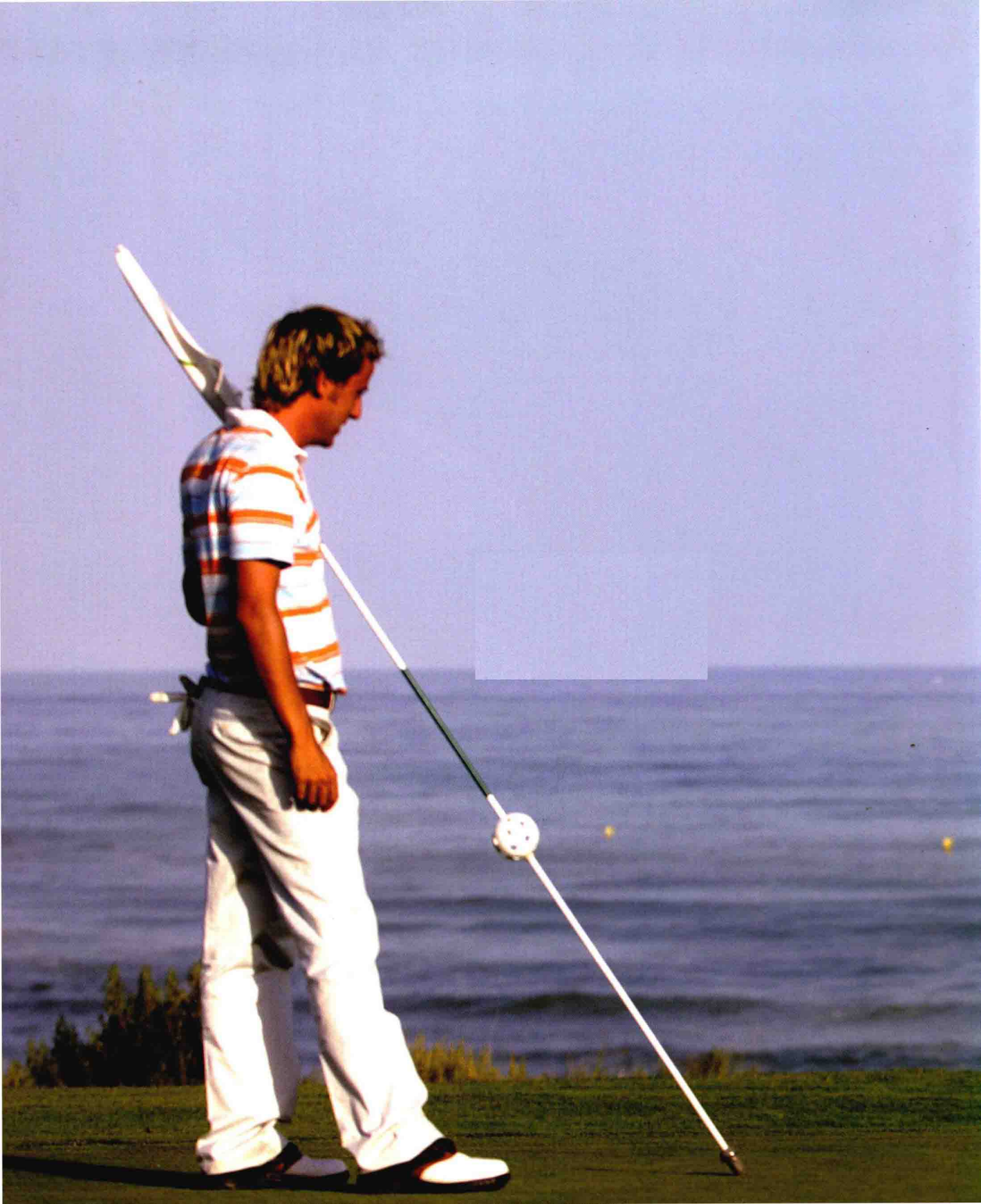
第四章

参加正式比赛	309
赛前热身	310
击球前例行动作的重要性	312
开球策略	314
在球道和粗草区	316
提高心理技能	318
简单化冬季比赛	320
监控您的表现	322

第五章

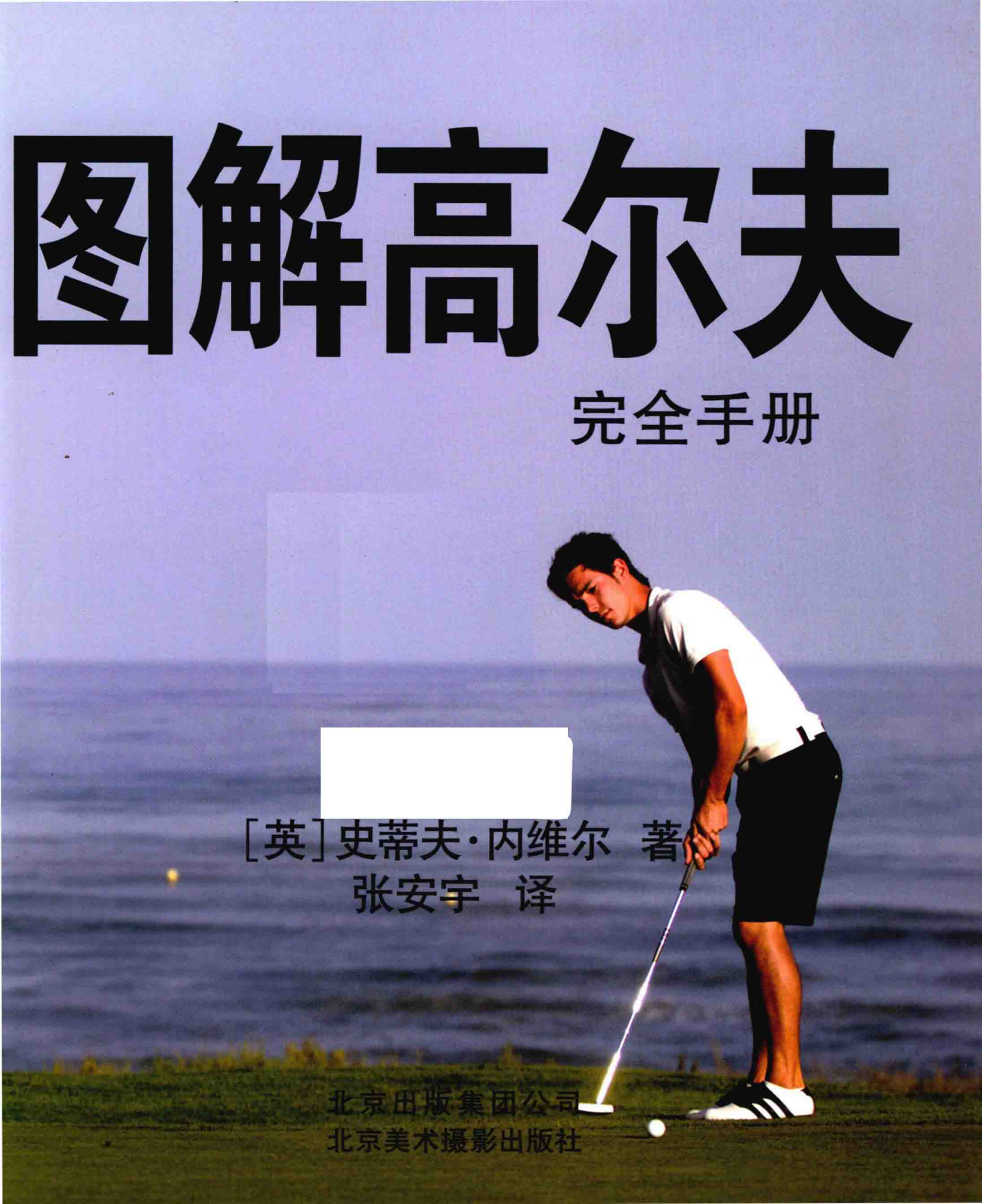
参考部分	325
购买正确的器材	326
比赛赛制和差点	332
文明礼仪的重要性	334
高尔夫的黄金规则	338
术语表	346
鸣谢	348
图片致谢名单	348





图解高尔夫

完全手册



[英] 史蒂夫·内维尔 著
张安宇 译

北京出版集团公司
北京美术摄影出版社



A Dorling Kindersley Book

www.dk.com

Original Title: Complete Golf Manual

Copyright © 2010 Dorling Kindersley Limited

图书在版编目(CIP)数据

图解高尔夫完全手册 / (英) 内维尔著; 张安宇
译. — 北京: 北京美术摄影出版社, 2014. 6
书名原文: The complete golf manual
ISBN 978-7-80501-570-5

I. ①图… II. ①内… ②张… III. ①高尔夫球运动
—图解 IV. ①G849.3-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第213253号

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2012-8966

责任编辑: 董维东

助理编辑: 苑 美

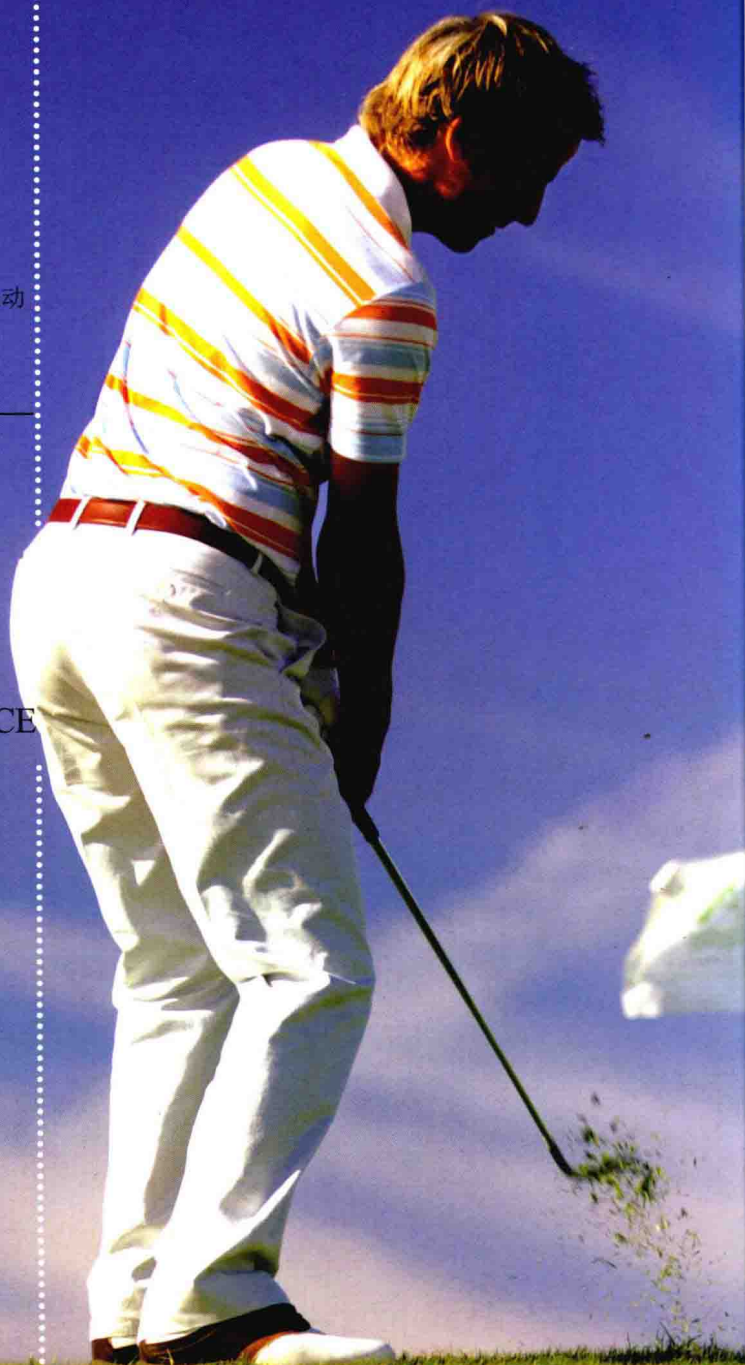
责任印制: 彭军芳

图解高尔夫完全手册

TUJIE GAO'ERFU WANQUAN SHOUCE

[英] 史蒂夫·内维尔 著 张安宇 译

出 版 北京出版集团公司
北京美术摄影出版社
地 址 北京北三环中路6号
邮 编 100120
网 址 www.bph.com.cn
总发行 北京出版集团公司
发 行 京版北美(北京)文化艺术传媒有限公司
经 销 新华书店
印 刷 北京华联印刷有限公司
版 次 2014年6月第1版第1次印刷
开 本 196毫米×235毫米 1/16
印 张 22
字 数 300千字
书 号 ISBN 978-7-80501-570-5
定 价 139.00元
质量监督电话 010-58572393



目 录

前言	7
入门	8
如何使用本书	12

第一章

评估与提升	17
基本功检验：握杆手法	18
基本功检验：瞄球	20
基本功检验：站姿	22
基本功检验：体态	24
高尔夫挥杆区域	26

开球	28
一级	30
二级	42
三级	54

完美开球	64
------	----

铁杆击球	66
一级	68
二级	82
三级	95

完美的铁杆击球	104
---------	-----

劈起球	106
一级	108
二级	122
三级	136

完美的劈起球	146
--------	-----

起扑击球	148
一级	150
二级	162
三级	174

完美的起扑击球	184
---------	-----

沙坑击球	186
一级	188
二级	204
三级	218

完美的沙坑击球	230
---------	-----

推杆击球	232
一级	234
二级	248

三级	270
完美的推杆击球	278

第二章

失误与修正	281
右曲球	282
左曲球	283
“接触太厚”的起扑击球	284
斜飞铁杆击球	285
“滑雪式”开球	286
削顶球	287
开球无力	288
粗草区击球软弱	289
右飞球	290
左飞球	291

第三章

做球技巧	293
斜坡球位	294
处理问题球	298
“召唤”有效的逃离击球	300
提升风中击球的表现	302
如何打出高轨迹和低轨迹球	304
调整球的两种简单方法	306

第四章

参加正式比赛	309
赛前热身	310
击球前例行动作的重要性	312
开球策略	314
在球道和粗草区	316
提高心理技能	318
简单化冬季比赛	320
监控您的表现	322

第五章

参考部分	325
购买正确的器材	326
比赛赛制和差点	332
文明礼仪的重要性	334
高尔夫的黄金规则	338
术语表	346
鸣谢	348
图片致谢名单	348



前言

白

小高尔夫球就是我生活的一部分。8岁左右我做了父亲的球童。不久，我就开始自己打高尔夫球，14岁参加比赛。1年后，我夺得了世界青少年组冠军，从那时起，我就确信要让高尔夫成为我的职业。幸运的是，在我成长过程中，一些正确的影响和优秀的楷模为我灌输了练习基本功和培养在舒服节奏下挥出美妙杆法的重要性。《图解高尔夫完全手册》在持续强调这些技术的同时，还为您提供了一条通往低差点的清晰而又轻松之路。

通过观看职业与业余配对赛，我发现很多业余球手受到的高尔夫系统指导甚少，因此他们不知道如何提升自己的高尔夫水平。太可惜了，因为我们可以提高自己的成绩并获得许多享受。对于我来说，努力提高自己的高尔夫运动带给我的挑战的重要部分，即便在职业水平上也是如此。任何认真研习完本书的人必将打出更好的高尔夫球。

我认为，高尔夫挥杆就像一个连锁反应。假如采用了上佳的瞄球姿势，就很容易打出更好的后挥杆。如果打出了很好的后挥杆，您更可能以良好的姿势至后挥杆顶点。《图解高尔夫完全手册》正好反映了这一理念。该书囊括了打出成功比赛需要具备的所有重要基本功，重新审视了基本的技术要领（这点对于取得长久的成功至关重要），从而引导您一步步达到高尔夫运动每个环节的高级阶段。

史蒂夫·内维尔是一位经验丰富的高尔夫球指导作家。过去七八年里我们一起合作完成了很多项目。他为我整理了许多优秀的图书。在《图解高尔夫完全手册》里，他又展示了另一种超群的高尔夫球指导。我真心希望您能像我一样喜欢这本书，因为这是您成为更优秀的高尔夫球手的护照。



厄尼·埃尔斯

入门

在您手捧这本书，说明您已经感知到了高尔夫球的内在魅力。事实上，每位认真开始从事这项运动的人都将拥有一个终身爱好。一旦被高尔夫球难以抗拒的魅力吸引住，很难想象谁会停止这项运动。即使每天都许诺自己不要去打，有时也仅仅只能做到痛苦地延长每次打球的间隔。

虽然这可能已经是老生常谈了：夸耀高尔夫球比赛场地的各具特色（但其实这一切都是真的，每块球场都有其迥然不同的特点），抑或强调能让水平相差悬殊的球手因为差点制度而同场竞技的高雅风格。但是无可争议，这两点的确让高尔夫运动与众不同。它们是高尔夫挑战和魅力的一部分。

但是为什么它们也只是一部分呢？因为说到底，真正使高尔夫球魅力四射的是参与这项运动时的身体行为。从本质上说，高尔夫球看起来更像棒球，但是肯定没有哪项其他运动能像高尔夫一样挑战您的身体和心智。高尔夫运动包括您、球杆、小白球和远处（通常在视线以外）的一个10厘米（4英寸）长的目标。这项运动对您的体能提出

伟大的老球员

老汤姆·莫里斯是19世纪后期全世界最优秀的球手。他曾4次问鼎公开赛冠军。他被埋葬在素有“高尔夫的家”之称的圣·安德鲁斯老赛场。

相当苛刻的挑战。而且绝对不能低估有时候在时速超过160千米（100英里）的情况下精确挥杆所需要的技术。这就是为什么一次伟大的击打让球飞向选定的目标能带来巨大的刺激感。

当然，高尔夫运动对心智的要求也同等重要。相较于其他大多数运动，高尔夫击球间隔让您有很长时间沉思以控制情绪变化。甚至当您站在球边的短短几秒钟内，高尔

夫的心理“选票指示器”仍然在辛勤工作。当您战胜了这些心智游戏的时候（当您鼓足劲头，在一回合的最后时刻打出漂亮的挥杆并取得优异的成绩），这种感觉真的很美妙。当您失败了，您会感觉灵魂都快被毁灭了，因为除了自己，您不能责怪任何人。然而，即使在很倒霉的日子也几乎总会有神奇的一幕发生（打出精彩的一杆或长距离推杆直接入洞），这会让您士气大振，之后打得更好。实际上，这种“兴奋”就是激发您成为更

令人叹为观止的比赛环境

高尔夫球比赛在非常幽雅的环境中举行。位于加利福尼亚州蒙特利半岛的柏树点高尔夫球场就是典型的例子，这里拥有优美的海洋风光。



优秀高尔夫球手的催化剂。要体会到这种感觉不是打一杆一洞就能获得的，您需要尽量多花时间打球。

早期高尔夫运动

自从16世纪早期高尔夫运动出现以来，人们一直在努力探寻一种能尽量减少从开球区到球洞的杆数的办法。在高尔夫运动早期，使用何种挥杆技术主要根据环境因素来决定，而不是自己主动地选择。最早的正规球场（可能起源于17世纪）绝大多数都是苏格兰的海滨球场。很快人们就发现，在那里打高尔夫，圆形挥杆（双手和手臂围绕身体在一个平面挥杆）能产生球的低空飞行和很多滚地。这样的挥杆方式适合苏格兰海岸多风的气候情况。

从19世纪后期伟大球手的照片中可以确认，穿粗花呢夹克和领结（这是早期高尔夫球手的穿着风格）打球限制胳膊的动作，妨碍手和手臂上下自如挥动。而且，即使到了19世纪晚期，诸如芒戈·帕克、老汤姆·莫里斯和亚伦·罗伯森等伟大球手击球时双脚分开的距离差不多是当

今顶级球手的两倍，膝盖比现在弯曲更多，而且不得不把球置于站姿后部（即便使用一号木杆也如此）。

自制高尔夫球器材

制作器材一直都是一个高技术活，很多19世纪和20世纪早期的顶级球手付出了巨大努力制作高尔夫球器材。但是，以现在的标准来看，那时他们使用的球杆和球都显得特别原始。杆轴是木制的，而且皮革包裹的粗大把手要求的握杆手法完全不像现在主要采用的互扣和重叠握杆技术。事实上，当时是用手掌握住球杆，很像握棒球棒的动作。

直到19世纪中叶，高尔夫球都是用缝制的皮革制作，球内紧紧塞满了鹅毛，因此被称为“鹅毛球”。这种球不仅非常昂贵，而且球性出奇的糟糕。球一旦潮湿就会变形，不能沿直线飞行。到了19世纪后期，高尔夫球用一种由橡胶树分泌的类似橡皮的古塔胶制成。这种古塔球便宜很多，而且不易变形。此外，这种球在空中飞行时间更长，效果更好。然而美中不足的是，这种球不能像现在的高科技球产生旋转，古塔球更多只能低轨迹飞行，落地后滚动距离长。

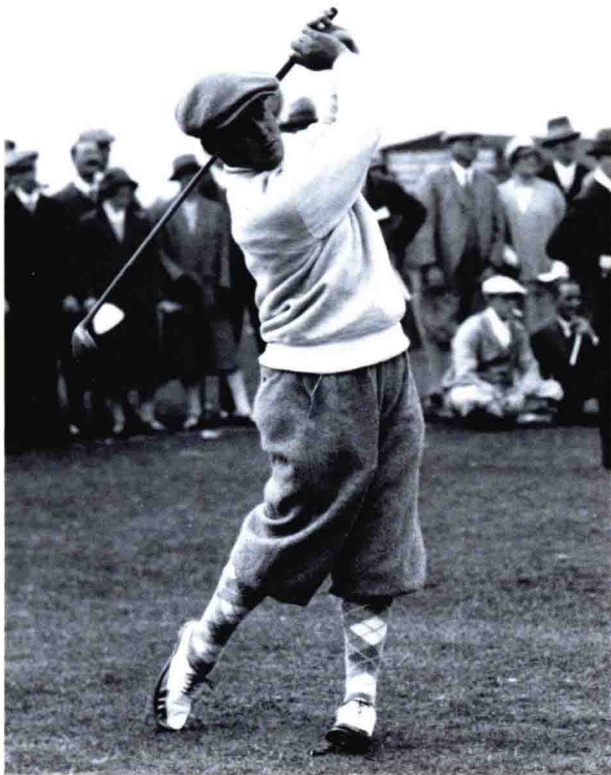
现代高尔夫运动

20世纪早期，高尔夫挥杆迅速变得更敏捷、高效和有力，而且不失优雅。哈里·瓦登推广了以他名字命名的握杆方法（也被称作重叠式握杆法）。握杆时，右手小指轻搭在左手食指上。同时，瓦登也是第一个倡导瞄球时右脚张开从而在击球瞬间避开左臀干扰的高尔夫球手。鲍比·琼斯是第一批倡导缩小站姿宽度的球手之一。因为他觉得如果双脚分得太开，下半身就被锁住了，降低了挥杆时身体的灵活性。从此，球手们开始收紧双脚、站得更直，距离球也更近了。

所有这些细微的变化最终形成了更垂直的高尔夫挥杆。拜伦·尼尔森可能是第一位采用明显垂直挥杆的巨星（这也符合他的身高）。他在1945年一个赛季连胜11场，

天赋异禀的业余球手

虽然鲍比·琼斯从未转为职业球手，但是他统治了20世纪20年代的高尔夫运动。他获得了4次美国公开赛冠军、3次高尔夫球公开赛冠军、5次美国业余赛冠军和1次英国业余赛冠军。





这或许是后无来者的纪录了。拜伦的打球风格完全适合新式铁轴球杆。铁轴球杆刚刚淘汰次等的山胡桃木杆（能产生更好的抽球效果，因此对于“绕身挥杆”非常必要）。

传奇巨星本·霍根至今仍被不少人视为有史以来最伟大的球手。他对高尔夫运动发展的贡献不是体现在比赛中，而是体现在练球上。他坚持不懈地练习击球直到手流血，努力拼搏，最终达到了一种无法超越的几近完美的球技。当今，世界上很多球手在职业巡回赛的训练场效仿他忘我的职业道德。在1949年一次可怕的车祸中他几乎丧生，但是当他重新回到赛场时，他成了一名更优秀的球手。1953年他获得了3项大型赛事冠军。

杰克·尼克劳斯比其他更多的球手赢得了更多大型赛事冠军。他是20世纪下半叶给高尔夫运动带来了最大影响的人物之一。当他1960年突然进入球场，

超级巨星

杰克·尼克劳斯可能是在世的最伟大球手。他是最聪明的思考者和球场策略家。这就是为什么他的战绩不太可能被超越的原因。

观赏大师比赛

该图摄于1956年在英国温特沃斯俱乐部球场举行的加拿大杯。图为本·霍根正在打球。他的高送杆动作相当明显。很多高尔夫历史学家认为他是最优秀的高尔夫球手。

伟大的鲍比·琼斯就这样评价道：“对于他打出的比赛我感觉很陌生。”但是不久，每个人都想像尼克劳斯那样打高尔夫球。他的球风打造出一代动作优美、以高抬手送杆（送杆时后背成拱形）的垂直挥杆球手。运用这项技术的时候，球杆几乎沿直线挥杆上下，也就是说在后挥杆和送杆时手抬得更高。

现代高尔夫运动最有影响力的人物之一不是某个球员，而是教练大卫·利百特。他在20世纪80年代中后期与多项重大赛事冠军尼克·法尔多和尼克·普莱斯共事，使得一种比尼克劳斯的垂直挥杆稍低的方式流行起来。这种更新的挥杆方式通过更多旋转动作使身体转动和胳膊挥动更有效地同步。因此，今天绝大多数球手以一种更旋转的方式送杆，脊骨弯曲得更少，球杆更多的绕到脖子后面（垂直挥杆的杆轴更多朝着地面）。这种最新的挥杆比垂直挥杆动作更协调、更可持续，而且下背部承受更小拉力。

教练的角色

多年来，教学理念也一直在进步，而且不再那么分化。当今伟大的教练，比如大卫·利百特、布奇·哈蒙和约翰·雅各布斯，都采用基本相同的指导原则工作。但是每个人在执教时又采用个性化的指导和不同的交流方式。随着高尔夫执教标准的提高而且越来越统一，各个水平的球手都欣然接受高尔夫指导。这一部分是因为高尔夫球手已经熟悉了存在于当今体育运动中的教练——球员关系，也是受到了像大卫·利百特与尼克·法尔多和布奇·哈蒙与泰格·伍兹这样成功的教练——球员组合的启发。因此球手们渴望利用伟大球员和教练的专业技巧。每年能卖出成千上万本高尔夫指导书，研究表明，卖出的高尔夫杂志中至少70%是介绍顶级球手和教练关于提升比赛水平的文章。希望提升



自己的球手现在还能受益于高速摄影术，通过定帧抓住难以置信的动态运动的每一个细节。

让本书成为您的私人教练

今天，全世界每个打高尔夫的人都想打出低杆数的成绩。唉，大多数人却在最需要的时候没有一个私人挥杆教练。但是，本书可以扮演私人教练的角色。

现代高尔夫球指导，是基于多年来催人奋进的教练传承下来的智慧（从哈里·瓦登到布奇·哈蒙）。本书汇总了史上最多的演练，所有训练都源自高尔夫的知识财富并对此加以延伸。这些演练意在修正失误动作和推广正确动作，确保你的训练过程有重点和清晰的目标。

本书囊括了高尔夫运动的每个环节，从开球到推杆进洞，从击球到礼



世界第一

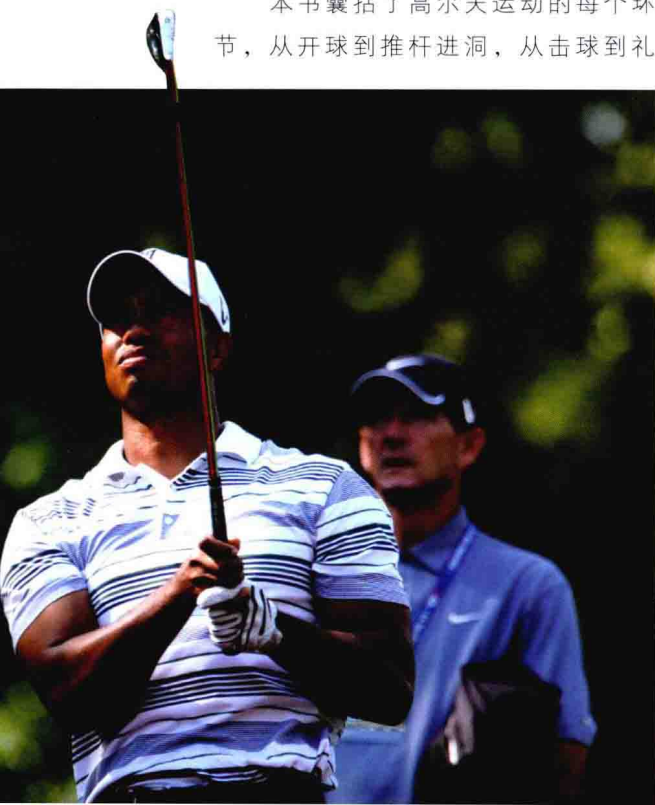
劳瑞娜·奥查娅在21世纪第2个10年已经成为女子高尔夫比赛中的统治级球员。跟前世界第一安妮卡·索伦斯坦一样，奥查娅也没有明显的弱点，而且短距离比赛得心应手，仅仅力量储备稍有不足。

仪，以及数百张经过特别授权的图片，重点讲解了一项完美的技术所需的每一个动作细节。在研读本书的过程中，你有时可能会忘记在模仿学习。这就是为什么那些高超的挥杆

球手形象在本书中起着显著作用的原因。

本书的设计鼓励您在开始自我提高课程之前先做一次评定。通过一系列测试，您将对自己在从开球区到果岭的表现有一个准确而真实的评估。不管您打的是什么级别的高尔夫比赛，本书都给您铺设了一条自我提升的道路，并且为您解决问题并修正您的失误。

在我看来，高尔夫球指导应该是鼓舞人让人充满渴望的。打好高尔夫不只是打出好球的实用性，还有高尔夫运动唤起的感觉和情感。我相信本书能激励您去享受高尔夫，也能教您如何实现目标。它教您打球方法，帮助您理解挥杆要领，为您透彻解释怎样实现自我提升。为保证本书的整体框架和内容的逻辑性，我们已经做了大量的工作。每一页都经过精心设计。这样您将从我们提供的建议中取得最大的收获。高尔夫最大的满足感来自自我提升。我相信本书将会为您指明一条充分认识您的高尔夫潜力的道路。



成功的“搭档”

职业生涯前10年泰格·伍兹一直跟布奇·哈蒙搭档，取得了巨大的成功。但是之后，他聘请了经验丰富、公认的伟大教练汉克·哈尼。

如何使用本书

本

书将像私人教练一样系统指导您学习高尔夫运动的方方面面。一旦您完成了所有练习，学习了关于高尔夫从调

整击球到礼仪的几乎所有方面的知识。您将会正确理解您的挥杆，以及您需要采取哪些行动以获取长足的进步。

第一章：评估与提升

第一章从考查基本功开始告诉您如何评估与提升运动能力，涉及开球和推杆等6个部分。每个部分，您需要先进行测试，然后完成一套符合您能力的演练，接着再测试，若您取得足够进步，升级到下一等级。

左手球手

虽然本书的指导针对右手球手，但是左手球手只需变换方向即可。例如“右手小指轻搭在左手食指上”，变成“左手小指轻搭在右手食指上”。



基本功

在开始演练之前，评定您的基本功（握杆、瞄准、站姿和体态）非常重要。

逻辑建议

分步式提示和理解。

测试

每部分开始简单地测试帮助您评估自己的能力，决定您最适合3个水平中的哪个。6个测试（开球、铁杆击球、劈起击球、起扑击球、沙坑击球、推杆击球）是基于15次击球完成既定目标。



一级

该级的演练适用于新手和不熟练的球员。

二级

中等水平的球员将会从该级演练中受益最多。

三级

三级的演练适合更熟练的球员。

成绩测试

一张大图片清楚告诉您如何进行测试。

总结框

这段简洁的文字介绍您在演练时的关键思路。

表现图表

知道测试结果后，对照该图表确定从哪级开始演练。



一级

尽管该级的演练和重点核查点是水平较低的球手量身设计的，但是每位球手都能通过认真学习该部分而受益。

重新测试运动能力

每部分结尾的“重新测试运动能力”框提醒您再做一次测试，看看您是否可以进阶到下一级。



顺序

大多数演练都有顺序图提醒您如何进行练习。

二级

可能许多俱乐部球手都是从本级开始。但是即使高水平的球手也可以从这里获得很多乐趣。

三级

技术熟练的球手会发现这些主要关于动作微调的演练很有挑战，而且非常值得。

演练

每个演练开始都有训练目的的介绍。编号的步骤清晰讲解如何演练。结尾总结学到的知识，有时还提供附加信息。



图解

本书中有很多特殊连线和箭头指明球的飞行路线和挥杆路径等。

重点核查点

这些短小精悍的专家建议提供了挥杆的思考和忠告，将使您的高尔夫运动能力提高。

完美击球

每部分结尾的小块文字通过一位出色的职业巡回赛球员的动作演示，准确说明如何打一些难度球。对关键挥杆要领都一一分析和详解，并有针对性地提出启发性指导。



最后提醒

在进入下部分之前，应该记住的一些关键点。

“向下路线”

从球手身后（向下路线）仔细检查挥杆最重要的要领（沿边线击出直线球）。

步进式顺序

挥杆动作的图片教您如何衔接挥杆动作。