

完美挥杆的 秘密

TEACH YOURSELF
VISUALLY
GOLF

图解高尔夫自学宝典

【美】谢丽尔·安德森 布莱恩·A.克罗威尔 汤姆·麦卡林◎著
同文世纪（明鑫）◎译

- ★全彩图高尔夫教程
- ★名师详解挥杆细节
- ★5种独家训练方法
- ★14个疑难问题攻略



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



● 品位生活

完美挥杆的秘密

TEACH YOURSELF VISUALLY GOLF

图解高尔夫自学宝典



[美] 谢丽尔·安德森 布莱恩·A. 克罗威尔 汤姆·麦卡林 著
同文世纪（明鑫） 译

人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

完美挥杆的秘密：图解高尔夫自学宝典 / (美) 安德森, (美) 克罗威尔, (美) 麦卡林著；明鑫译. — 2版.
— 北京：人民邮电出版社，2012.4
(品位生活)
ISBN 978-7-115-27642-1

I. ①完… II. ①安… ②克… ③麦… ④明… 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(2012)第035801号

版权声明

Teach yourself VISUALLYTM Golf

Copyright © 2007 by Tom Mackin. All Rights Reserved.

Published by Wiley Publishing, Inc., Hoboken, New Jersey.

All Rights Reserved. This translation published under license.

本书中文简体字版由 Wiley Publishing 公司授权人民邮电出版社出版，专有版权属于人民邮电出版社。

内 容 提 要

本书以数百张彩色图片为主，用浅显易懂的文字全面介绍了高尔夫这项运动，从高球的历史、球具选购技巧到比赛规则，从发球技巧、推球技巧到疑难问题攻略，通过循序渐进的学习过程帮助高尔夫初学者快速提高。

品位生活

完美挥杆的秘密——图解高尔夫自学宝典

- ◆ 著 [美] 谢丽尔·安德森 布莱恩·A. 克罗威尔
汤姆·麦卡林
- 译 同文世纪(明鑫)
- 责任编辑 谢元琨
- ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街14号
邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京画中画印刷有限公司印刷
- ◆ 开本：787×1092 1/16
印张：15 2012年4月第2版
字数：357千字 2012年4月北京第1次印刷
- 著作权合同登记号 图字：01-2010-8097号

ISBN 978-7-115-27642-1

定价：158.00元

读者服务热线：(010)67172489 印装质量热线：(010)67129223
反盗版热线：(010)67171154

◆◆◆ 献给所有热爱高尔夫的人



作者介绍

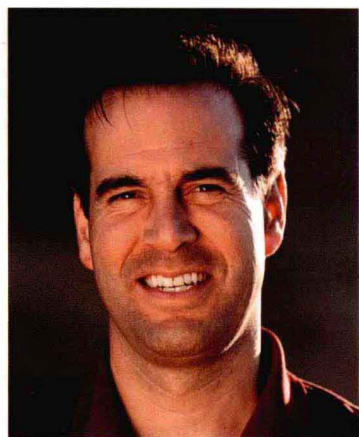
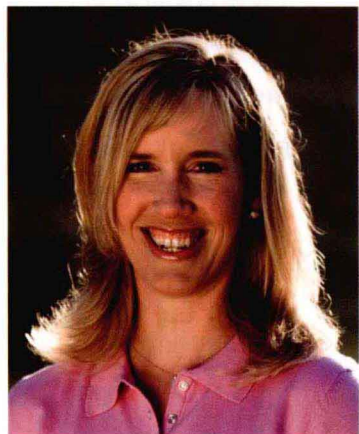
谢丽尔·安德森（Cheryl Anderson）是维卡尔乡村俱乐部（Wykagyl Country Club）的一名教学总监，该俱乐部位于美国纽约州的新罗谢尔市（New Rochelle）。她获得过“2006年美国女子职业高尔夫协会年度教师奖”

（LPGA's 2006 National Teacher of the Year），还登上过《女性高尔夫》（Golf for Women）杂志的“美国女教师前50名”（50 Top Women Teachers in America）的排行榜。她也是迄今出现过的最优秀的职业高尔夫俱乐部的女运动员之一。2004年，她连续第5次获得“美国职业高尔夫协会大都会地区年度最佳女球手奖”（Metropolitan PGA Section Women's Player of the Year）。在2002年的美国女子职业高尔夫协会全国俱乐部职业锦标赛（2002 LPGA National Club Professional Championship）上，她获得了亚军。在过去的10年中，她参加过无数次美国女子职业高尔夫协会巡回赛（LPGA Tour）。

谢丽尔毕业于美国罗格斯大学（Rutgers University），是LPGA和PGA的A级会员。她为《女性高尔夫》、《梅特高尔夫人》（Met Golfer）和《高尔夫大师女性版》（Golf Digest Woman）三家杂志撰写过许多的高尔夫教学文章。

布莱恩·A. 克罗威尔（Brain A. Crowell）自1991年以来，一直致力于帮助学生享受高尔夫运动的乐趣。从1997年起，他一直担任美国职业高尔夫首席教练（Head Golf Professional），近年来又受雇于格林堡高尔夫俱乐部（Glenarbor Golf Club），该俱乐部位于纽约州的贝德福德（Bedford）。

他曾担任众多慈善机构和慈善项目的志愿者。此外，他从1996年起在美国职业高尔夫协会大都会教育委员会（Education Committee of the Metropolitan PGA）供职，自2002年起加入董事会，升任委员会主席。2003年，由于在高尔夫教育领域的杰出贡献，他被授予了著名的“霍顿·史密斯杰出教育奖”（Horton Smith Award）。2005年，经投票选举，他进入执委会工作，并于近期开始担任美国职业高



尔夫协会大都会地区第二任副主席。

在大都会地区和其他许多地方，布莱恩都被人们视为资深教练。他曾经无数次地独立授课，开培训班，还撰写过许许多多的高尔夫教学文章。唐纳德·川普（Donald Trump）的书《我所得到的关于高尔夫的最佳建议》（*The Best Golf Advice I Ever Received*）和乔治·帕博（George Peper）的书《高尔夫的秘密》（*The Secret of Golf*）中，都突出介绍过布莱恩的作品。他还为多家报纸和杂志供稿，包括《高尔夫杂志》（GOLF Magazine）。2003年，美国全国消费者调查（National Consumers Research）称布莱恩为美国最佳教练之一。同时，能荣获“美国儿童高尔夫”基金会（US Kids Golf）2005年度“50佳儿童教师”（Top 50 Kids Teacher）称号，他表示很荣幸。

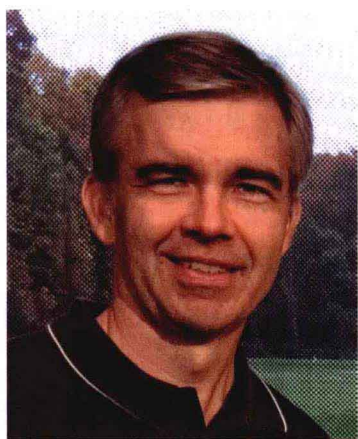
在美国的电视广告上可以看到布莱恩和克雷格·斯坦德勒（Craig Stadler）的身影，收音机里能听到他的声音。每周三的晚上6点到7点，由他策划、主持并担任制作人的一档高尔夫广播节目《俱乐部》（The Clubhouse）在美国WLIE无线电台的AM540千赫和WGCH无线电台的AM1490千赫播出。也可以登录www.wgch.com和www.met.pga.com，在线收听这档节目。

作为父亲和丈夫，布莱恩很自豪。他喜欢和妻子温迪（Wendy）和三个孩子凯文（Kevin）、凯西（Casey）和克里斯汀娜（Christina）在一起。布莱恩·A. 克罗威尔一家住在纽约州的贝德福德希尔斯（Bedford Hills）。

汤姆·麦卡林（Tom Mackin）一直是《高尔夫杂志》的副主编，同时担任《爱尔兰世界》（The World of Hibernia）、《哈得孙县志》（Hudson County Magazine）、Zagat公司旗下的《美国最佳高尔夫球场》

（America's Top Golf Courses）几本刊物的特约编辑。他还为多家国外出版物的高尔夫和旅游专栏供稿，包括《旅游休闲高尔夫》（Travel and Leisure GOLF）、《林克斯》（LINKS Magazine）、《尼克劳斯》（NICKLAUS Magazine）、《高尔夫世界》（Golf World）、《梅特高尔夫夫人》、《圆石滩杂志》（Pebble Beach Magazine）、《城里城外》（Town & Country）、《纽约时报》

（New York Times）和《新泽西月刊》（New Jersey Monthly）。他在新泽西州的巴约纳（Bayonne）长大，毕业于罗格斯大学。



致谢

布莱恩·A. 克罗威尔

我要感谢家人的耐心和支持，感谢格林堡高尔夫俱乐部的鼓励，俱乐部的场地让拍出来的照片更加美丽，感谢Nike和Titleist品牌的产品支持，感谢我的合著者们。

谢丽尔·安德森

我特别要感谢以下诸位。

感谢我的父母亨利（Henry）和杰拉拉丁（Geraldine），他们无条件地支持着我的高尔夫事业；还有我的兄弟科特（Kurt），感谢他在球场上的幽默感；还有我的祖父母，感谢他们在那个夏天介绍我到纽约的普莱西德湖（Lake Placid）。

感谢我的教练迈克·班德（Mike Bender），他和我分享了他在挥杆方面的真知灼见；还有约翰·艾略特（John Elliott），是他对教学的热情感染了我。

感谢弗雷德·格里芬（Fred Griffin）在大柏树高尔夫球学院（Grand Cypress Academy of Golf）里允许我在我认为全美最棒的场地上打比赛。这也给了我一次参观世界一流球手打比赛的机会，体会他们站在最高级别的赛场上所需要的耐心和坚持不懈的精神。

感谢皮亚·维尔松（Pia Nilsson）和林恩·马瑞尔特（Lynn Marriott）鼓励我把每个人作为一个个体来教学；感谢里克·詹森博士（Dr. Rick Vensen）与我分享他在球手训练方面的广博的知识。

感谢吉恩·波瑞克（Gene Borek）在如何在备战时达到最佳状态方面为我提供建议，并与我分享他短击成功的秘诀。

感谢斯基坡·拉塔拉（Skip Latella）和杰夫·卡明斯基（Jeff Kaminski），是他们帮我塑造了完美的体形，让我能做到想做的挥杆动作。同时，他们还帮助过我的许多学生，使他们通过力量和柔韧性的训练提高了球技。

感谢维卡尔乡村俱乐部、大都会乡村俱乐部（Metropolis Country Club）和圆山乡村俱乐部（Rolling Hills Country Club）的优秀成员们，是他们在过去的15年中一直支持着我。

感谢我的丈夫罗林（Lorin），他一直是最棒的球童，无论在地上还是场下。他倾尽了一切可能帮我获得成功。在那么多漫长的日子里，每次练习结束后，他都为我成千上万次地捡回练习球。在我刚开始学着教学生打球的时候，为了帮我看清每个动作，他耐心地坐在那里，成百上千次地观看我学生们的挥杆录像。

最后，感谢我出生不久的漂亮女儿凯利·玛格丽特·安德森（Callie Margaret Anderson），是她给了我从来没有过的那么多欢笑。

感谢Fairway&Greene品牌为我提供服装，感谢Callaway Golf品牌为我提供球杆和球，感谢Etonic品牌为我提供球鞋。

汤姆·麦卡林

我要感谢罗林·安德森（Lorin Anderson）和玛丽莲·艾伦（Marilyn Allen）让我加入到这个项目当中。感谢谢丽尔·安德森和布莱恩·A. 克罗威尔与我分享他们的知识并耐心地回答我没完没了的问题。感谢弗雷德·威志和迈克尔·科恩为本书拍摄照片；感谢帕姆·穆鲁兹和威利的员工将书出版。此外，我还要把爱意和谢意献给我的父亲汤姆·麦卡林（Tom Mackin）先生和母亲玛丽·麦卡林（Mary Mackin），是他们把我带入了高尔夫的世界并鼓励我追寻自己的梦想；还有我的叔叔彼得·麦克威（Peter Mcveigh），是他第一次把我带到了18洞高尔夫球场上，并教会我打球。

另外，我还要感谢派恩赫斯特（Pinehurst）的简尼恩·迪斯科尔（Janeen Driscoll），世界高尔夫名人堂（World Golf Hall of Fame）的简·法德尔（Jane Fader），斯科茨戴尔球场（TPC Scottsdale）的蒂芙尼·纳尔逊（Tiffany Nelson），呼啸峡球场（Whistling Straits）的贝思·奥赖利（Beth O'Reilly），圆石滩球场（Pebble Beach）的瓦莱丽·拉姆齐（Valerie Ramsey），班登球场（Bandon Dunes）的克里斯汀·斯奈尔（Kristin Schaner），奥兰多/橘郡风俗旅游局（Orlando/Orange County Convention&Visitors Bureau）的理查德·斯诺顿（Richard Snowten）。还要感谢南卡罗来纳州的园林、文娱与旅游部门提供的每一个景点的图片。最后，感谢玛塞拉·杜兰（Marcella Durand）编辑图片。

目 录

第1章

高尔夫球入门 2

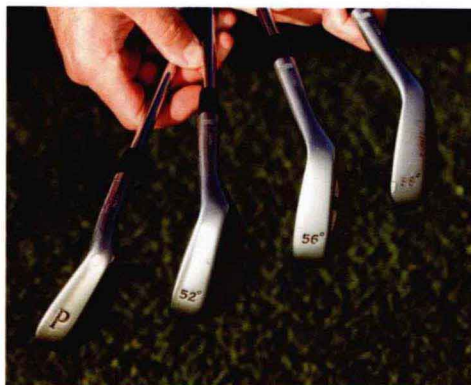
1.1 高尔夫运动的历史	4
1.2 重大赛事	6
1.3 名将传奇	7
1.4 如何打高尔夫	9
1.5 球场的类型	11
1.6 高尔夫球场各组成部分	13
1.7 记分	15
1.8 合理预期	16
1.9 为什么应该打高尔夫	17
1.10 高尔夫旅行	18



第2章

球具 20

2.1 球杆	22
2.2 球杆各组成部分	25
2.3 去哪里购买球杆，如何购买	27
2.4 球和球座	29
2.5 携带球杆：高尔夫球袋和球车	30
2.6 衣服、鞋子、手套	31
2.7 其他重要又有用的装置	32



第3章

预备式——握法和站姿 34

3.1 抓住球杆	36
3.2 采用合适的握力	38
3.3 选择一种握杆姿势	39
3.4 手位	41
3.5 摆好站姿	43
3.6 选择球位	45
3.7 瞄准	46
3.8 调整球杆面击球角度	48



第4章

挥动铁杆 50

4.1 挥杆	52
4.2 站位	53
4.3 挥杆练习	55
4.4 上杆	56
4.5 下杆	61
4.6 击球	62
4.7 送杆	64
4.8 收杆	65
4.9 挥杆路径	66

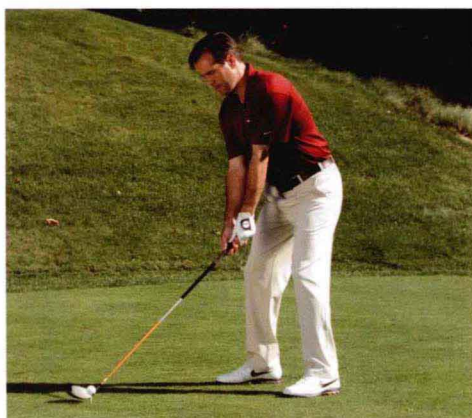


第5章

发球

68

5.1 把球放在球座上	70
5.2 挥杆	72
5.3 选择球杆	77
5.4 发球路径	78
5.5 训练方法	80



第6章

切球和劈球

82

6.1 什么是切球	84
6.2 切球站位	85
6.3 切球挥杆	86
6.4 在球道切球	87
6.5 在粗草区切球	88
6.6 什么是劈球	89
6.7 劈球站位	90
6.8 劈球挥杆	94
6.9 训练方法	96

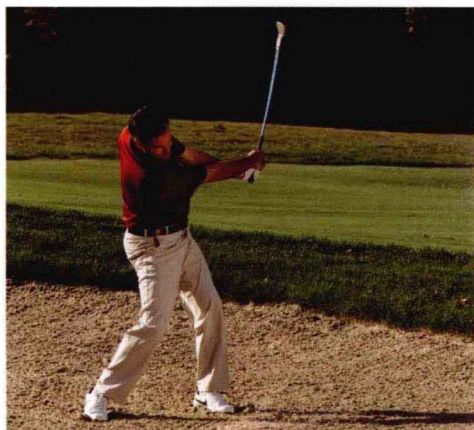


第7章

沙坑击球

98

7.1 沙坑的类型.....	100
7.2 果岭旁沙坑救球	102
7.3 球道沙坑救球.....	109
7.4 沙坑球位.....	110
7.5 训练方法.....	113



第8章

推球

114

8.1 如何推球.....	116
8.2 握杆.....	119
8.3 站位.....	121
8.4 挥杆.....	126
8.5 观察果岭.....	128
8.6 控制距离.....	129
8.7 训练方法.....	132



第9章

球场上 134

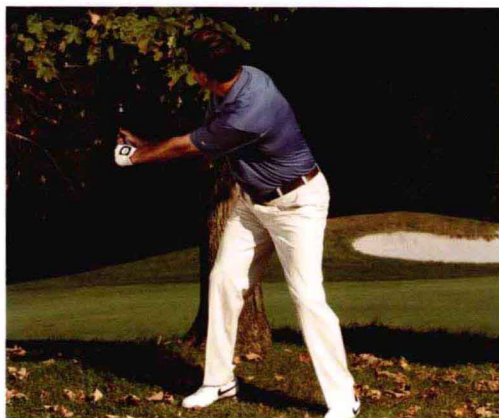
9.1 入场登记.....	136
9.2 热身.....	137
9.3 备齐装备.....	142
9.4 准备开始.....	143
9.5 规则回顾.....	144
9.6 记分.....	151
9.7 关键的高尔夫礼仪.....	154
9.8 高尔夫比赛形式.....	158
9.9 高尔夫比赛指南.....	160



第10章

疑难问题攻略 162

10.1 搞定右旋球.....	164
10.2 搞定左旋球.....	168
10.3 避免打厚.....	172
10.4 避免打薄和削顶.....	174
10.5 避免腾空球.....	176
10.6 告别平直球.....	177
10.7 认识你所掀翻的草皮.....	178
10.8 凹坑击球.....	179



10.9 果岭环击球 180

10.10 树下击球 181

10.11 粗草区击球 182

10.12 侧坡击球 183

10.13 下坡击球 186

10.14 上坡击球 188



第11章

提高球技 190

11.1 参加课程..... 192

11.2 有目的地练习 195

附录A：名词术语197

附录B：挥杆动作205

索引.....215

看图学打高尔夫





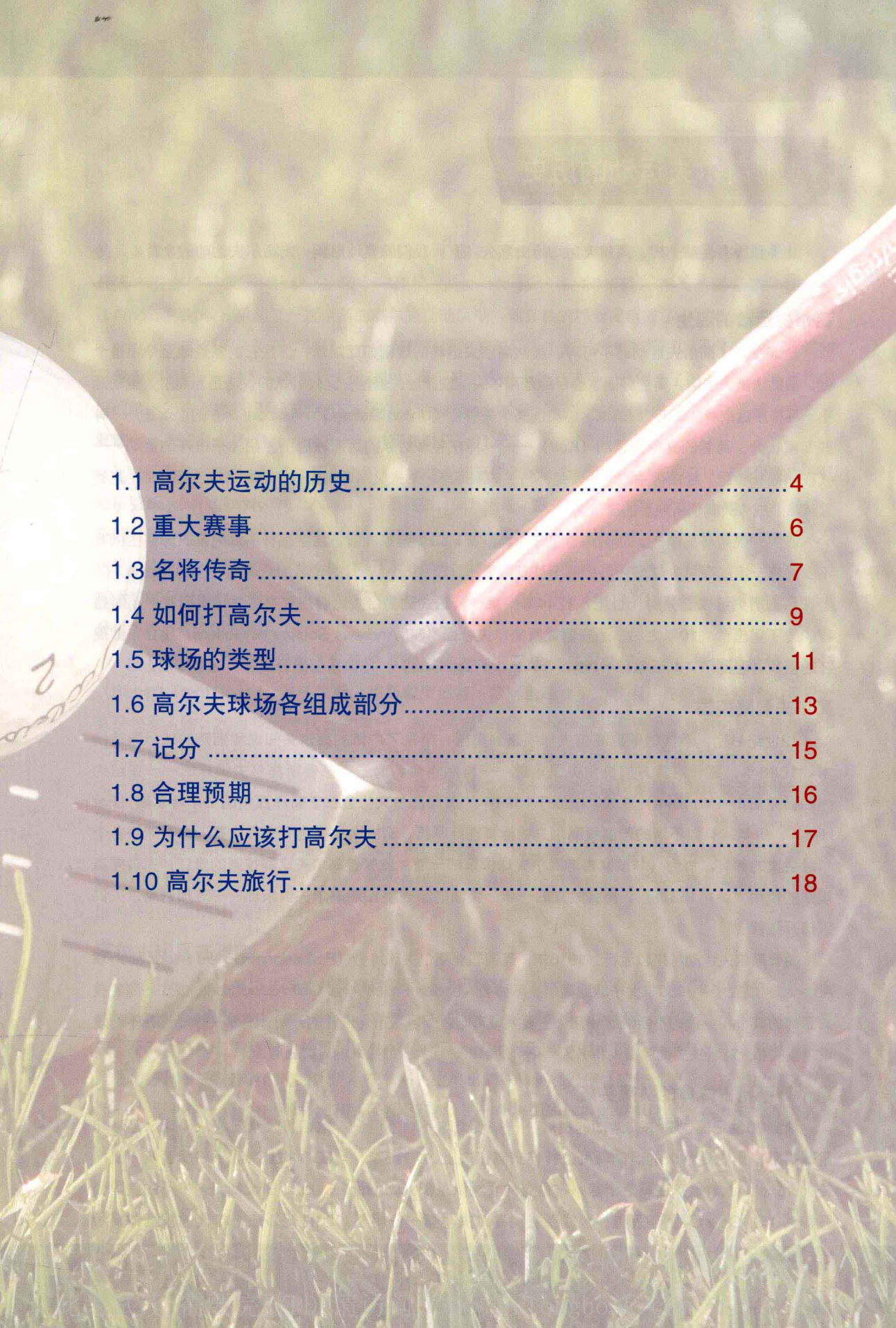
第

1

章

高尔夫球入门

欢迎走近高尔夫这项常常让人着迷，时而让人沮丧，却又几乎永远其乐无穷的运动。你可以一辈子玩高尔夫，却绝不可能完全掌握它。有人称它为一次美中不足的散步。这些人大概从没体会过高尔夫球被击向高空，按指定方向不偏不倚地飞行时带给我们的那股子兴奋劲儿，也没享受过通过长距离推杆打出了小鸟球（Birdie）时的快意。掌握以上任何一项技术都需要长时间的学习，因为高尔夫是一项复杂的运动。但是只要有耐心，肯努力，最后一定会有良好的收效。本书不仅会教您如何打高尔夫，还会告诉您如何享受这项运动的乐趣。

A red golf club head and a white golf ball are visible on a grassy field. The club head is red with a white face, and the ball is white with a black dimpled pattern. The background is a blurred green field.

1.1 高尔夫运动的历史.....	4
1.2 重大赛事	6
1.3 名将传奇	7
1.4 如何打高尔夫	9
1.5 球场的类型.....	11
1.6 高尔夫球场各组成部分.....	13
1.7 记分	15
1.8 合理预期	16
1.9 为什么应该打高尔夫	17
1.10 高尔夫旅行.....	18