

图解

高尔夫

实战技巧



全图解

超细致分解动作

完美基础训练

实战全模拟

提升高尔夫球技的 80 个独家秘诀

小野寺 诚 / 著 安萧萧 / 译

CMS

湖南科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

图解高尔夫实战技巧 / (日) 小野寺 诚著; 安潇潇 译.
— 长沙: 湖南科学技术出版社, 2013. 5
ISBN 978-7-5357-7625-9
I. ①图… II. ①小… ②安… 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 080272 号

本书的中文简体字版由日本 Nitto Shoin Honsha Co., Ltd. 通过北京水木双清文化传播有限责任公司授权湖南科学技术出版社在中国大陆地区独家出版发行。

**ONODERA MAKOTO no MISS ga NAKUNARU GOLF
CHOUJOUTATSU DRILL 80**

© Makoto Onodera 2007

**Original Japanese edition published in 2007 by Nitto Shoin Honsha
Co., Ltd.**

**Simplified Chinese Character rights arranged with Nitto Shoin
Honsha Co., Ltd.**

Through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd.

图解高尔夫实战技巧

著 者: [日] 小野寺 诚

译 者: 安潇潇

责任编辑: 王 燕

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印 刷: 长沙湘诚印刷有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市开福区伍家岭新码头 95 号

邮 编: 410008

出版日期: 2013 年 5 月第 1 版第 1 次

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 6

书 号: ISBN 978-7-5357-7625-9

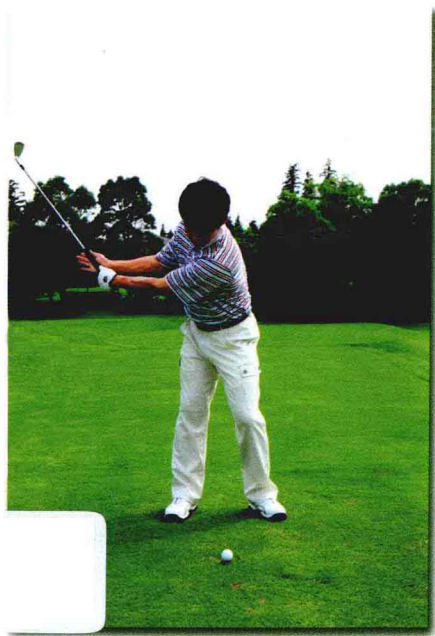
定 价: 39.80 元

(版权所有 · 翻印必究)

图解

高尔夫

实战技巧



提升高尔夫球技的 80 个独家秘诀

小野寺 诚 / 著 安潇潇 / 译

CMS
PUBLISHING & MEDIA
中 外 出 版 社

湖南科学技术出版社

序言



各位高尔夫球爱好者们，大家好。我是职业高尔夫球手小野寺诚。

目前，我常以一名高尔夫球选手的身份，参加各种小型比赛。同时，我还在日本各地为高尔夫球爱好者们进行技术讲座，也在以高尔夫球教练的身份为一些球队进行指导。

我曾在16岁的时候前往美国参观圣地亚哥高尔夫比赛。在那里，我学到了最新的挥杆理论和极具实践性的高尔夫球技术。在那里，我也遇到了自己敬重的前辈——职业球手江连忠先生。我们曾一起练球、一起切磋球技。21岁，当我回到日本之后，我于1996年取得了职业高尔夫球手的资格。不过，比起为了奖金而参赛，我更喜欢为其他高尔夫球爱好者讲课。这为我带来了莫大的喜悦与鼓励。

现在，我已经为共计4000名以上的高尔夫球爱好者讲过课。他们每个人在打法上都有着自己的问题，指导起来所要用到的方法也都

各有不同。虽说高尔夫球是一项很有趣味的运动，但如果球飞得不直、飞行距离不远、点数升不上去……那也就没什么乐趣可言了。不过，通过为其他球员进行指导，我从中发现了不少能提升高尔夫球技的小秘诀。

每个高尔夫球手的骨骼与臂力都各有不同。但相同的是，节奏感越好，高尔夫球技就提升得越快。比如说，在向远处发杆的时候，我们要往后拉伸手臂，给球一个反作用力。每个人发杆的力度及手臂动作都不相同，不可能每个人的动作全都一模一样。而这种特性正是最适合每个人的节奏。在高尔夫击球时，许多人都只顾着注意动作形式，完全忽略了真正重要的挥杆节奏，这真是太遗憾了。即使一开始球被打偏，或是没有打中球面，只要肯坚持自己的节奏，就一定能越练越好。通过几个简单的建议，就能让挥杆动作发生巨大的改变，球技也能立刻提高一个档次。九成的高尔夫球手都会出现击球重心不稳的问题。遇到这个问题时，我会建议他们该注意的不是球的动向，而是自己能否笔直地进行挥杆。

还有就是，能为了完成标准的击球动作而持续进行基础练习的人，也能很快掌握击球技巧。我曾给许多高尔夫球手提供了一些专项练习方法，归纳为书中提到的 80 条训练秘诀。我相信，每个人都能找到最适合自己的训练方法，牢牢掌握球技。好了，来开始坚持不懈地锻炼吧！衷心祝愿你的球技能有飞跃般的提高。

Prologue

轻轻松松完成击球!!

完美基础训练秘诀

完美基础训练秘诀 1	杆头接触训练	12
完美基础训练秘诀 2	内侧击球训练	14
完美基础训练秘诀 3	足部对齐训练	16
完美基础训练秘诀 4	慢慢拉杆训练	18
完美基础训练秘诀 5	预演击球训练	20
专栏 1 小野寺诚的访谈	以小见大	22

Chapter 1

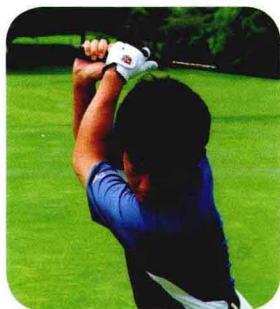
用这个方法来自正球的轨道偏移问题!!

矫正轨道偏移的秘诀

矫正轨道偏移的秘诀 1	弯曲手腕训练	24
矫正轨道偏移的秘诀 2	30 秒挥杆训练	26
矫正轨道偏移的秘诀 3	平行挥杆训练	28
矫正轨道偏移的秘诀 4	头部动作训练	30



矫正轨道偏移的秘诀 5	右手引导训练	32
矫正轨道偏移的秘诀 6	交叉双手训练	34
矫正轨道偏移的秘诀 7	暂停和前进训练	36
矫正轨道偏移的秘诀 8	右手撑杆、左手挥杆训练	38
矫正轨道偏移的秘诀 9	跨步训练	40
矫正轨道偏移的秘诀 10	水瓶防偏移训练	42
矫正轨道偏移的秘诀 11	触球训练	44
矫正轨道偏移的秘诀 12	直线左曲训练	46
矫正轨道偏移的秘诀 13	防止蹭球托训练	48
矫正轨道偏移的秘诀 14	双向训练	50
矫正轨道偏移的秘诀 15	上下手训练	52
矫正击球问题的秘诀 1	身体训练	54
矫正击球问题的秘诀 2	挥杆训练	56
矫正击球问题的秘诀 3	左手撑杆，右手挥杆训练	58
矫正击球问题的秘诀 4	右脚点地训练	60
专栏 2 小野寺诚的访谈	掌握所有球杆的用法	62

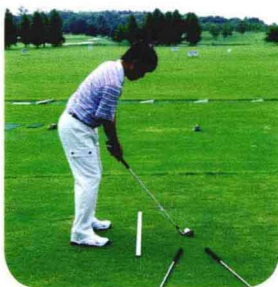


Chapter 2

飞得畅快淋漓！！

立刻提升发球飞行距离的秘诀

立刻提升发球飞行距离的秘诀 1	寻找合适双脚距离训练	64
立刻提升发球飞行距离的秘诀 2	推杆训练	66
立刻提升发球飞行距离的秘诀 3	弯曲手腕训练	68
立刻提升发球飞行距离的秘诀 4	向左挥杆训练	70
立刻提升发球飞行距离的秘诀 5	挥杆触肩训练	72
立刻提升发球飞行距离的秘诀 6	自由落体训练	74
立刻提升发球飞行距离的秘诀 7	步法训练	76
立刻提升发球飞行距离的秘诀 8	站稳脚训练	78
立刻提升发球飞行距离的秘诀 9	大力触球训练	80
立刻提升发球飞行距离的秘诀 10	短距离挥杆训练	82
立刻提升发球飞行距离的秘诀 11	右手挥杆训练	84
立刻提升发球飞行距离的秘诀 12	展开右脚尖训练	86
立刻提升发球飞行距离的秘诀 13	分解挥杆动作训练	88
发球 1		90
发球 2		92
专栏 3	小野寺诚的访谈 掌握真正能一杆进洞的距离	94



Chapter 3

打出稳定一击!!

防止铁杆击球失误的秘诀

防止铁杆击球失误的秘诀 1	倾斜脊椎训练	96
防止铁杆击球失误的秘诀 2	左手挥杆训练	98
防止铁杆击球失误的秘诀 3	移动重心训练	100
防止铁杆击球失误的秘诀 4	先转左脚训练	102
防止铁杆击球失误的秘诀 5	转体训练	104
防止铁杆击球失误的秘诀 6	连续击球训练	106
防止铁杆击球失误的秘诀 7	握杆 1·2·3 训练	108
防止铁杆击球失误的秘诀 8	画圆训练	110
防止铁杆击球失误的秘诀 9	防止右偏球训练	112
防止铁杆击球失误的秘诀 10	防止左曲球训练	114
防止铁杆击球失误的秘诀 11	握拳伸掌训练	116
防止铁杆击球失误的秘诀 12	防止杆头根部触球训练	118
防止铁杆击球失误的秘诀 13	抬高脚跟训练	120
防止铁杆击球失误的秘诀 14	保持左手手腕角度训练	122
防止铁杆击球失误的秘诀 15	触杆训练	124
防止铁杆击球失误的秘诀 16	从开到合训练	126



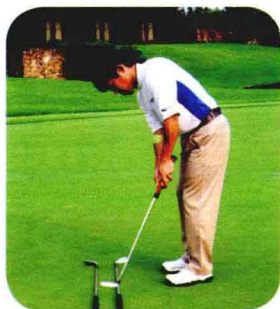
防止铁杆击球失误的秘诀 17	利用脚垫训练①·····	128
防止铁杆击球失误的秘诀 18	利用脚垫训练②·····	130
防止铁杆击球失误的秘诀 19	不拉杆训练·····	132
防止铁杆击球失误的秘诀 20	半挥杆训练·····	134
铁杆击球①·····		136
铁杆击球②·····		138
专栏 4 小野寺诚的访谈	正式比赛和预演有什么区别·····	140

Chapter 4

快速进军到果岭附近！！

防止近距离切球失误的秘诀

防止近距离切球失误的秘诀 1	找对球位训练·····	142
防止近距离切球失误的秘诀 2	右手左脚击球训练·····	144
防止近距离切球失误的秘诀 3	长球杆训练·····	146
防止近距离切球失误的秘诀 4	握掌击球训练·····	148
防止近距离切球失误的秘诀 5	右手击球训练·····	150
防止近距离切球失误的秘诀 6	左手击球训练·····	152
防止近距离切球失误的秘诀 7	先并右脚训练·····	154
防止近距离切球失误的秘诀 8	先开右脚训练·····	156
防止沙坑击球失误的秘诀 1	藏球训练·····	158



防止沙坑击球失误的秘诀 2	左手弱握杆训练	160
防止沙坑击球失误的秘诀 3	连续击沙训练	162
近距离切球		164
专栏 5 小野寺诚的访谈	开始前先抬抬脚吧	166

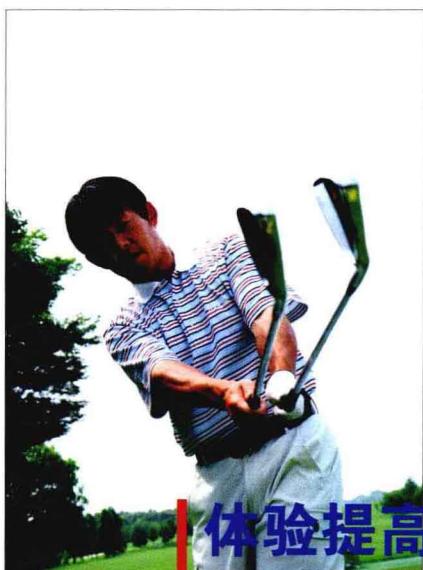
Chapter5

如预想般一击进洞！！

防止推杆击球失误的秘诀

防止推杆击球失误的秘诀 1	矫正推杆动作训练	168
防止推杆击球失误的秘诀 2	不看球训练	170
防止推杆击球失误的秘诀 3	不拉杆训练	172
防止推杆击球失误的秘诀 4	一枚硬币训练①	174
防止推杆击球失误的秘诀 5	一枚硬币训练②	176
防止推杆击球失误的秘诀 6	手套训练	178
防止推杆击球失误的秘诀 7	前端触球训练	180
防止推杆击球失误的秘诀 8	左手握右手的训练	182
防止推杆击球失误的秘诀 9	两枚硬币①	184
防止推杆击球失误的秘诀 10	两枚硬币②	186
防止推杆击球失误的秘诀 11	两枚硬币③	188
防止推杆击球失误的秘诀 12	磨合训练	190





体验提高技术
的捷径吧！

MAKOTO
ONODERA

Prologue

轻轻松松完成击球！！

完美基础训练秘诀

首先,就来进行让杆头正中球中央的基础练习吧。这个练习不仅能提升初学者的挥杆技术,更能让爱好者审视自己挥杆动作中存在的问题。掌握了训练秘诀的话,练习者能体验到轻松击球的畅快感,让训练极具效果。



挥杆程度 检查自己的

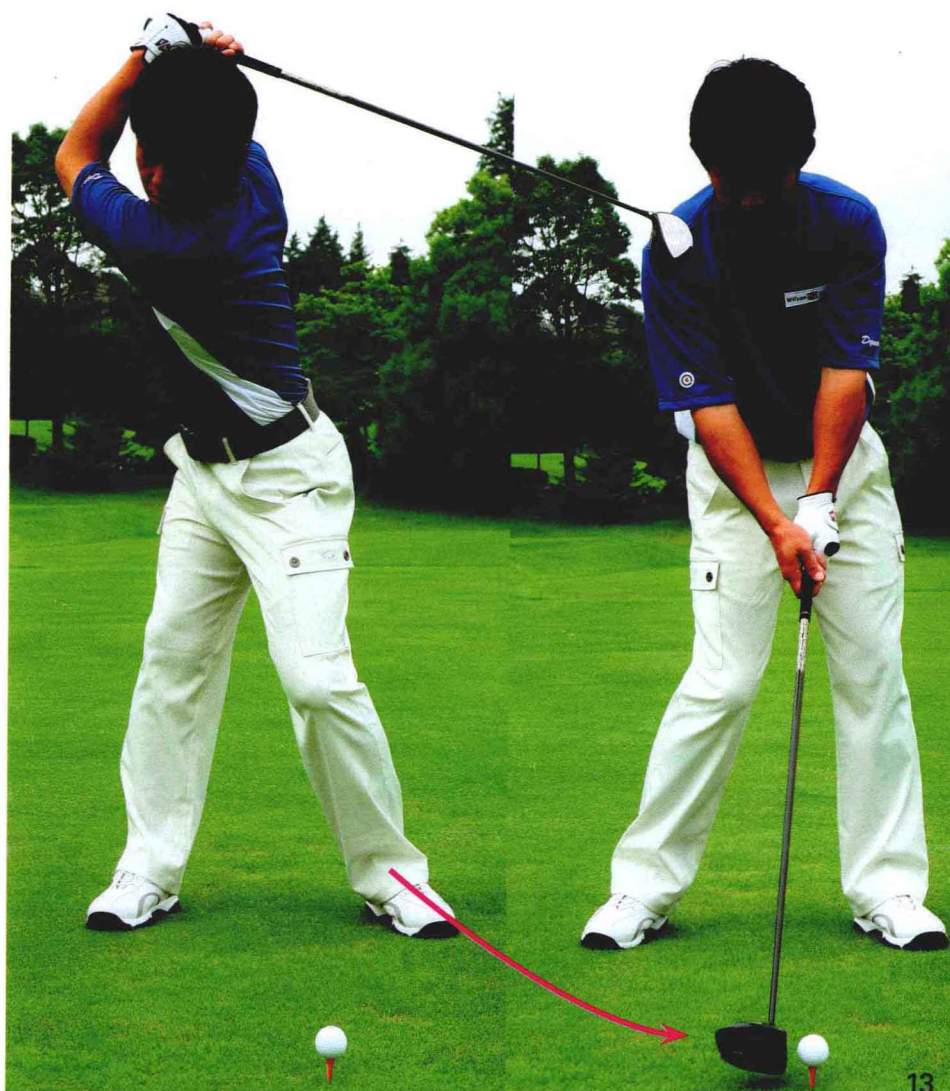
正如各位所知，目前高尔夫球杆的杆头容积为 460 cc，击球时球杆和球的接触面变得比以前大了。但是，为什么大部分球手在击球时仍会出现重心偏移的问题呢？这是因为随着球杆重心距离的加长，力量很难传到杆头。说得再简单一点，就是杆头到手柄的距离太长，导致击球的力量很难集中传递，力量会显得特别分散。

如果你也遇到了这样的问题，可以试一试杆头接触训练。也就是说，一上来就直接把杆头贴在球旁边，稳稳地打出一个击球。同时，要检查自己的挥杆动作。如果杆头有点向左偏，可以慢慢调整角度，打出笔直的一球。



POINT

平时习惯了长距离挥杆的人，可以试试杆头接触训练。



找出准确击球轨道 压低动作，

高尔夫职业球手和业余球手的最大区别就在于下杆击球时的动作。职业球手会顺着内侧击球，让球直接飞向自己预想中的轨道，也就是所谓的直线击球。但是，大部分业余球手都会顺着外侧击球，导致球的飞行方向出现问题。

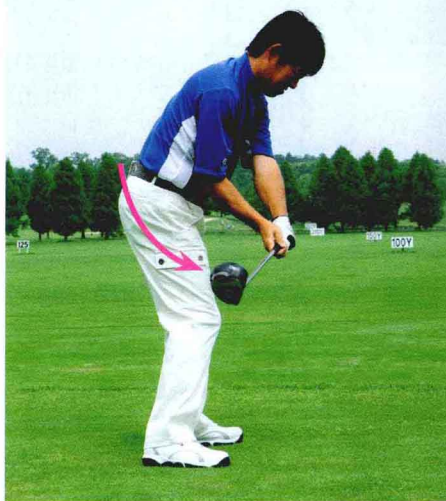
为了矫正这个问题，我们需要进行内侧击球训练。击球时，将球杆弯曲 45° ，向着内侧压低手臂，双手的位置在球的正上方，握杆的手要移动到球前面。通过反复进行这个训练，向外侧偏移的轨道能够逐渐得到矫正，我们也能够直接用杆头的中心点击中球。



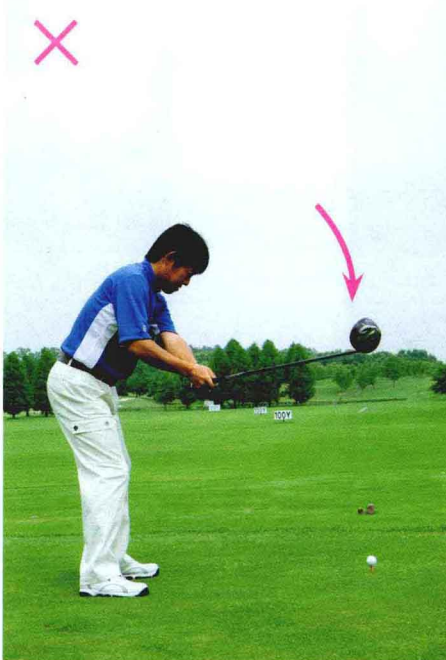
这时，只要把球杆向左转一点就好，姿势不做改变。

POINT

为了能在击球的瞬间让力量不那么分散，左手要移动到球前面。



一边压低身体，一边将球杆向内侧收拢，这样才能顺利控制好击球的位置。



如果球杆的位置太靠外，杆头击球的位置就会发生偏移。