

新浪高尔夫
golf.sina.com.cn

新浪高尔夫强力推荐

玩转

高尔夫

——高尔夫核心
技巧和心理战术详解

(英)艾德里安·弗莱尔 (英)卡尔·莫里斯 著

刘海燕 译



辽宁科学技术出版社









试读结束：需要全本请在线购买：www.erton.com

Copyright © Adrian Fryer and Karl Morris, David & Charles, 2007
Source material courtesy of *Today's Golfer* magazine © Emap Active
Photography by Bob Atkins

© 2009, 简体中文版版权归辽宁科学技术出版社所有

本书由英国 David & Charles 出版公司 授权辽宁科学技术出版社在中国独家出版中文简体字版本。著作权合同登记号: 06-2008 第165号

版权所有·翻印必究

新浪高尔夫频道为本书独家门户网站合作对象合作伙伴。

图书在版编目 (CIP) 数据

玩转高尔夫: 高尔夫核心技巧和心理战术详解 / (英) 弗莱尔 (Fryer, A.), (英) 莫里斯 (Morris, K.) 著; 刘海燕译. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2009.1

ISBN 978-7-5381-5625-6

I. 玩… II. ①弗…②莫…③刘… III. 高尔夫球运动—基本知识 IV. G849.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第179250号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 沈阳天择彩色广告印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 118mm × 168mm

印 张: 5.75

字 数: 100千字

印 数: 1~3000

出版时间: 2009年1月第1版

印刷时间: 2009年1月第1次印刷

责任编辑: 姜 璐

封面设计: 袁 舒

版式设计: 袁 舒

责任校对: 刘 庶

书 号: ISBN 978-7-5381-5625-6

定 价: 58.00元

联系电话: 024-23284367

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lkdwzh@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn

玩转

高尔夫

——高尔夫核心技巧
和心理战术详解

(英)艾德里安·弗莱尔 (英)卡尔·莫里斯 著

刘海燕 译

辽宁科学技术出版社

沈阳



目录

引言 / 6

核心技术篇

简化挥杆路线 / 10

先不尽力，后尽全力，在两者之间找到理想的挥杆 / 16

以双肘作为参照点 / 24

从收杆中学习 / 32

战胜右曲球 / 42

自然用力六步法 / 52

顺应斜坡做好击球准备 / 60

学会在失衡状态下挥杆 / 64

控制距离是上下杆的关键 / 68

加快短击球速度 / 78

攻克沙坑梦魇 / 84

消灭高尔夫谬论 / 94

心理战术篇

在家里练习 / 104

比赛之前 / 110

控制一切可控因素 / 116

别让记分卡影响你的比赛 / 122

转移注意力，战胜击球准备紧张感 / 128

了解并利用你的个性 / 132

停留在现在 / 142

利用惯例，稳定推杆时的紧张情绪 / 150

你可以很幸运 / 154

控制你的情感 / 160

做一个模仿者 / 168

心态谬论 / 174

作者介绍

艾德里安·弗莱尔 / 180

卡尔·莫里斯 / 181



引言

高尔夫看起来是如此简单的一项运动，至少当你在观看那些高尔夫高手们打球时，会看到他们应对自如。泰格·伍兹一杆将球开出球梯，厄尼·艾尔斯一记爆破球将球弹出沙坑，菲尔·麦克松一个技艺精湛的高吊球以及科林·蒙哥马利又一记铁杆球将球击落于旗杆附近，这一切看起来好似毫不费力。然而果真如此吗？不妨让我们亲自去试一试，很快我们就会发现事实并非如此。

让我们直面这样一个事实：我们所有的人都需要改进自己的高尔夫球艺。我们当中极少有人是多面手，大多数人花费了一生的时光去探寻使这项运动变得更容易的神秘打法。那么，像个冠军一样打高尔夫球的秘密又是什么呢？有些人说秘密在于打球的技术，另外一些人则以为秘密全在于人的心智。而事实是这两种说法都对也都不对。如果我们想打好高尔夫，精湛的球技是至关重要的，但是冷静的头脑也是必不可少的，只有如此，我们才能妥善地处理压力并驾驭自我。这两者是紧密相连的。

如果记分卡一拿到手里就无法控制自己的紧张情绪了，那么无论你花费多少时间去完善你的球技都是毫无用处的。因此，在这里我们邀请了顶级运动心理学家卡尔·莫里斯以及备受尊崇的高尔夫职业教练艾德里安·弗莱尔



合作编写了这本综合性极强的高尔夫指南，书中不仅给予高尔夫选手心理指导而且给予了形体指导，从而使我们把球打得更好。

“核心技术篇”由艾德里安·弗莱尔执笔，谈及了有关技术方面的问题，对于一些紧扣高尔夫选手心弦的问题给予了指导，比如：如何适当地挥杆；如何攻克可怕的右曲球；如何将球击得更远；如何打果岭边缘的沙坑球；如何将球切削得更加稳妥可靠等。“心理战术篇”由卡尔·莫里斯执笔，着手解决了高尔夫运动心理方面的问题——一个经常被忽略的领域。同时也概述了想象技能的作用，即使我们远离高尔夫球场，这种技能也能帮助我们提高球技。这部分深刻地探索了人的性情与态度可能对我们的运动带来的巨大影响。书中提及了许多极其珍贵的打球秘诀，这些秘诀曾经被很多世界顶级球员所使用，此书向我们展示了如何运用这些技巧为我们服务而不是有碍于我们。

利用本书学习全新的打法与技能，丢掉那些烦扰了你数年的坏习惯，打起高尔夫来你会更快乐。把球打到点子上，把心态调整到恰当的尺度，你必然就会得到更好的成绩。一旦你可以“在掌控区域内打高尔夫”的话，也许你就会感觉这是一项简单的运动了。

卡莉·康明斯

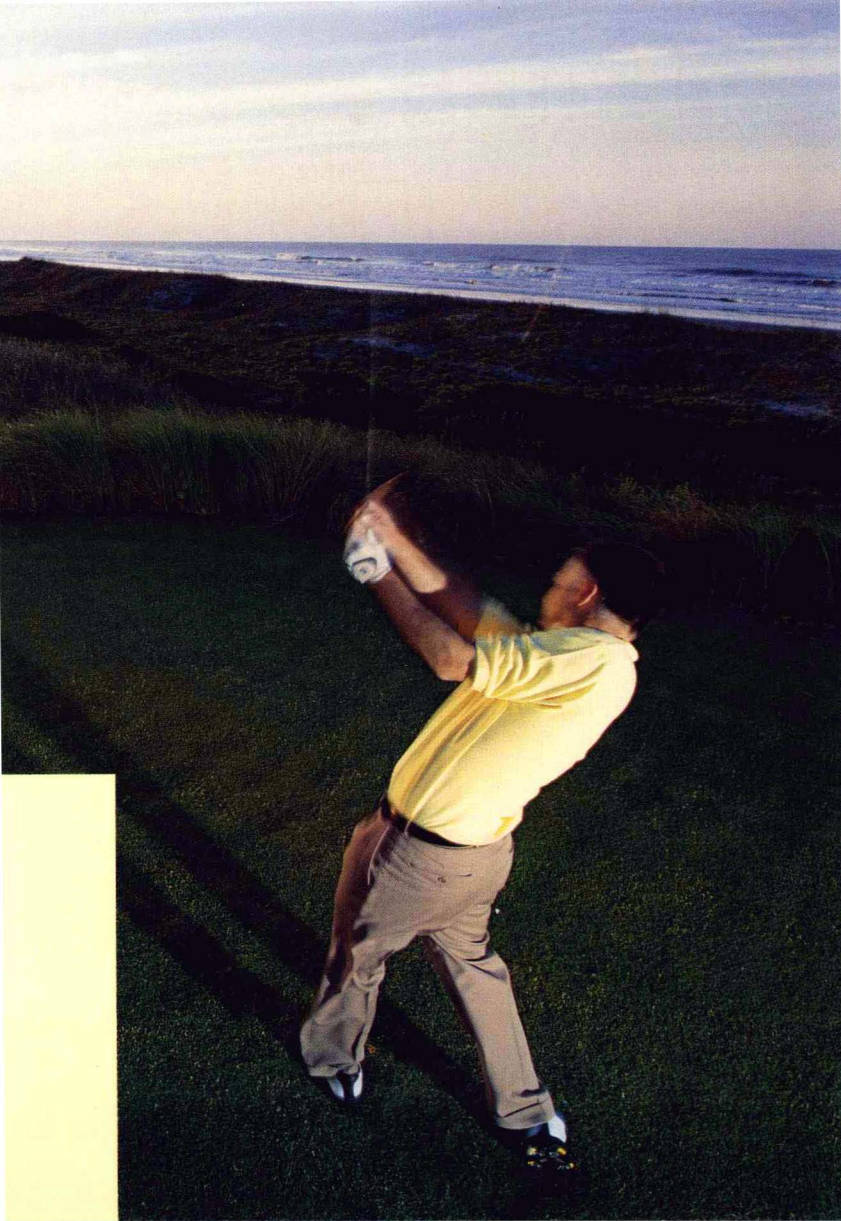
《今日高尔夫》执行编辑



核心技术篇

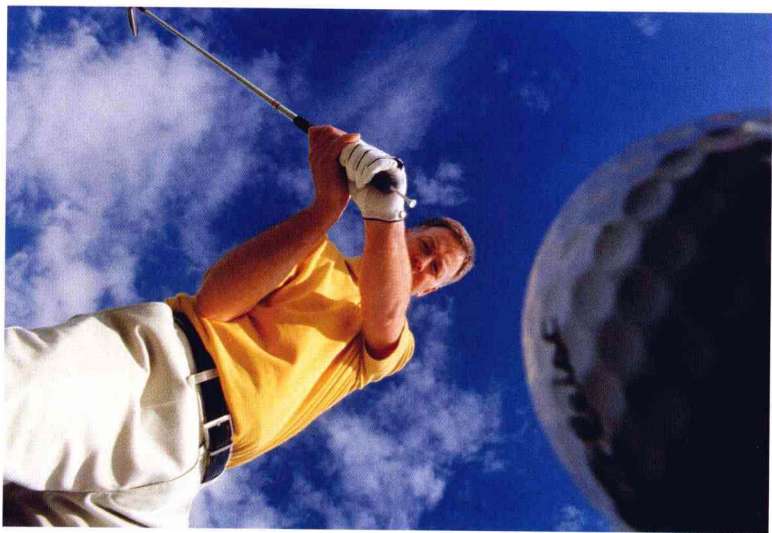


击球准备姿势，瞄准，上杆，送杆——对于大多数高尔夫选手来讲，这些都是他们的雷区，他们越致力于球技的研究就变得越加困惑。如果这也是你的经历的话，请不要绝望，因为在以下的篇章中，著名的高尔夫教练艾德里安·弗莱尔给我们提供了专业指导，即将揭开这项奇妙运动的神秘面纱，使复杂的运动瞬间变得简单易行。像无数的顶级职业高尔夫选手一样，你将从该书中获得一些建议，并运用到你自己的运动中去。



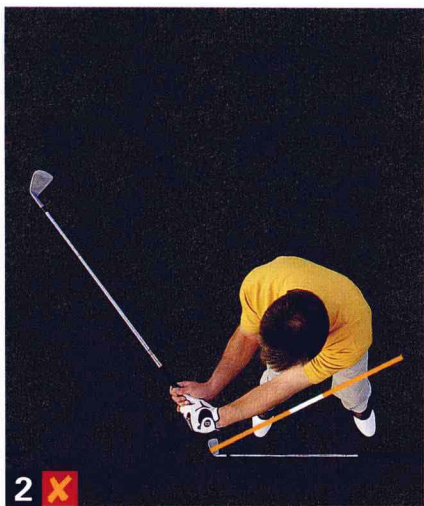
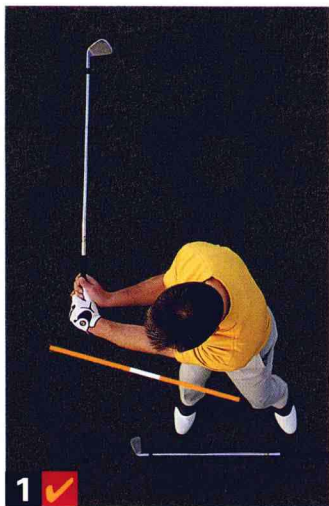
简化挥杆路线

大多数业余高尔夫选手经常是以由外而内的挥杆路线去击球，而这种打法会产生右曲球。事实上，任何一种偏离击球线的挥杆法都意味着你击出的球的距离不会太远并且会产生你不想要的侧旋球。即使在击球准备中你谨慎地使自己的站姿垂直于目标线，那也仍然有可能使挥杆偏离路线。几乎总是这样，高尔夫选手们将挥杆动作弄得比正常所需更加复杂化，结果导致了挥杆偏离目标线。我不仅会指导你如何简化挥杆动作，而且会指导你如何简单理解那个可怕的术语“挥杆平面”。你将学习到如何去掉不必要的动作，从而在目标线上协调挥杆。



正如大卫·汤姆斯所示……

下次当你观看这位优雅的美人打高尔夫时，要注意观看他的左臂上杆到一半的姿势。你将看到一个很棒的上杆姿势以及完美的挥杆平面。

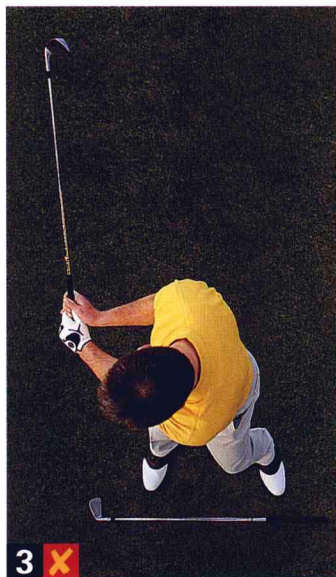


左臂检查点

检查点1: 检查上杆开始动作是否对准目标线的一个好方法就是将注意力集中在你的左臂。把一支球杆放置在你的双脚附近，用它代表你的目标线，然后在球旁摆好击球准备姿势。现在做半个上杆动作，左臂要与地面平行。当上杆在目标线上时，你的左臂应当稍微偏向地面上的球杆杆身的内侧。

检查点2: 如果左臂伸出时与地面上的球杆杆身相交叉，那么你的挥杆几乎一定是处于水平位置，杆身比你击球准备时更加水平。这样的事情时有发生，这是由于你为了挥出宽度而用力过猛的缘故。

检查点3: 如果你的左臂过于偏向杆身内侧的话，你就会使球杆处于一个垂直的位置，杆身比你击球准备时更加垂直。这也许是由于上杆时你为了保证球杆偏向路线内侧而用力过猛造成的。



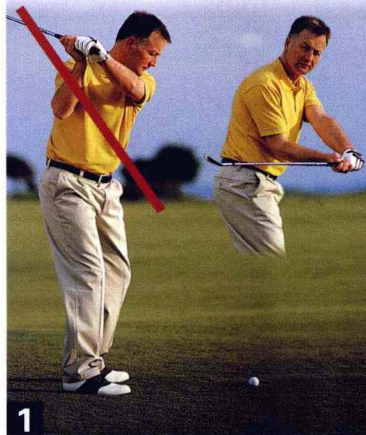


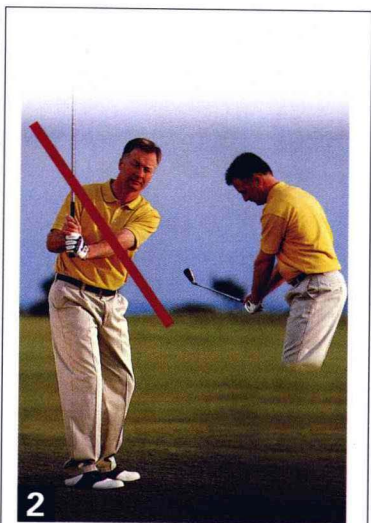
紧握6号、7号铁杆

左手握住6号铁杆，在球旁边摆好击球准备姿势，杆底平放在地面上。杆身的角度代表着挥杆的理想角度，这就是你的“挥杆平面”。右手握住7号铁杆，做半个上杆动作，直到你的手与胸部持平。你的目标是使7号铁杆杆身角度与6号铁杆杆身角度保持一致。这代表着你正在对准目标线上杆。如果有必要的话，请朋友帮助你摆出这个姿势。

常见错误1：过于扁平

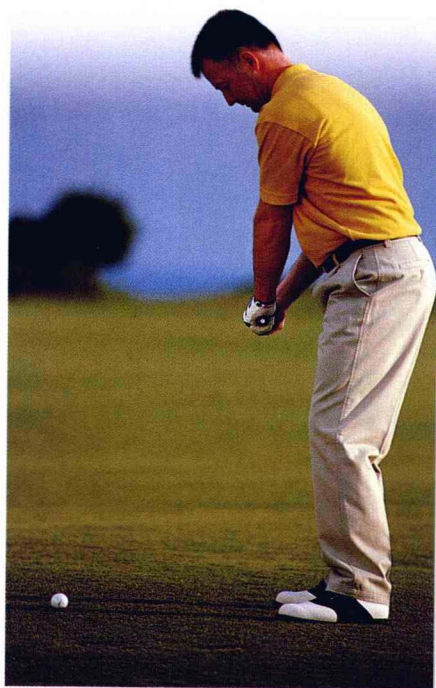
许多高尔夫选手心存这样一个概念，即上杆过程中一定要偏向内侧。这种想法通常会导致你在上杆过程中手腕将球杆转动到一个非常水平的位置，杆身比击球准备时更加水平。将球杆置于这种路径时，你需要做很大的调整才能将球杆调整回到正确路线上。这时与其说是上杆，倒不如说是“内挥杆”了。这样将意味着你击出的球飞行距离会缩短，并且会产生你不想要的侧旋球。





常见错误2：过于垂直

一些高尔夫选手曾获得过这样的指导：上杆时努力保持杆头笔直，从而保证在目标线上尽可能长地挥杆。但是这样一来，当你挥杆至中途时，就会造成杆身垂直，比你击球准备时更加垂直。那么，当球杆返回到球附近时，你需要再次做一些向内侧挥杆的补偿动作，而这会造成动作不协调。你可以把它称为“外挥杆”。那么又一次和交叉于目标线上杆产生的结果一样，你击出球的距离会缩短并且会增加出现侧旋球的风险。



不要使事情复杂化！

正如你所见，当你努力去遵循那些所谓的“建议”时，以上这些错误就会产生。如果上杆时你不企图去做任何“无谓”的事情，也许你的上杆就会非常棒了。记住，这个动作被称作上杆，因为随着身体的转动你就将球杆挥了上去。心中要谨记这个简单的概念。