

新浪高尔夫
golf.sina.com.cn

新浪高尔夫强力推荐

打出 你的最佳分

——高尔夫PGA名师指导手册

(英)提姆·贝克 著

石赫 译



辽宁科学技术出版社

打出 你的最佳分

——高尔夫PGA名师指导手册



《打出你的最佳分——高尔夫PGA名师指导手册》是一本便于携带的高尔夫技巧手册，书中提供了处理高尔夫球场上各种问题的实用方案，不论你的水平如何，你都能在书中找到适合自己的打法。

书中对每一个技术细节都配有PGA名师的技术指导和真人演示的步骤图，让你能够清晰地了解每一个动作细节。不论你处于哪个级别，本书中提到的各种技巧都能够让你的高尔夫球技更上一层楼！

上架建议：运动休闲

同期出版



ISBN 978-7-5381-5624-9



9 787538 156249 >

定价：58.00 元

打出你的 最佳分

——高尔夫PGA名师指导手册

辽宁科学技术出版社

沈阳

Copyright © David&Charles,2008

Source material courtesy of *Today's Golfer* magazine ©Emap Active

Photography by Bob Atkins and Angus Murry

© 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166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

打出你的最佳分: 高尔夫PGA名师指导手册/(英)贝克
(Baker, T.)著; 石赫译. —沈阳: 辽宁科学技术出版社,
2009.1

ISBN 978-7-5381-5624-9

I. 打… II. ①贝…②石… 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179252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

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 978-7-5381-5624-9

定 价: 58.00元

联系电话: 024-23284367

邮购热线: 024-23284502

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

http://www.lnkj.com.cn

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbo.com



目 录 CONTENTS

第一部分 技术与技巧篇/8

击球准备

- 建立击球前的路线/10
- 正确做好击球准备/12
- 双脚与球位之间的距离/14
- 不要让双脚绊倒自己/16
- 检查自己是否在目标线上/18

挥杆

- 挥杆路线/20
- 感知正确的击球位置/22
- 保持动作的连贯性/24
- 协调站姿和挥杆路线/26
- 注意膝盖不要僵直/28
- 为正式击球做好准备/30
- 设想正确的击球方案/34
- 挥杆时保持平衡状态，才能做出更佳的击球/36

开球

- 减轻击球时的心理压力/38
- 摆脱错误的建议，获取击球力量/40
- 正确的站姿可以让你获取真正的力量/42
- 在风中击球/44
- 靠下半身的力量打出更远的距离/46
- 遇到障碍时，让球滑行通过/48

穿越果岭

- 调整力量，控制距离/50
- 学习击打高球和低球/52
- 选择合适的球杆/54
- 在粗草区要现实一些/56
- 以自己的节拍控制反旋/58
- 用简单的劈起球接近目标/60

打短距离劈起球要带有进攻性/61

避免打滚起扑球/62

一次击打出起扑球/64

沙坑

忽略沙坑中的球/66

控制球的旋转/68

根据球位和沙坑边缘高度决定击球方案/70

沙坑边缘的上坡球/72

选择合适的沙坑球杆/73

用简单方法处理球道沙坑球/74

推杆

不要向上看/76

定位推球线/77

上旋推杆/78

定位手臂的位置/80

罩住脸部看清目标线/81

推测坡度/82

推杆要贴近地面/83

用球杆趾部快速推杆/84

第二部分 球场战略篇/86

紧凑的开球/88

三杆洞/94

200码（180米）之外/98

粗草区/104

球道沙坑/108

用铁杆上攻果岭/114

树林障碍/120

跨越水障碍的劈起球/126

长距离沙坑击球/132

果岭前方的沙坑/138

果岭边上的沙坑/142

陷入沙坑里的球/148

球洞前的小坡/154

本书PGA职业教练团队/160

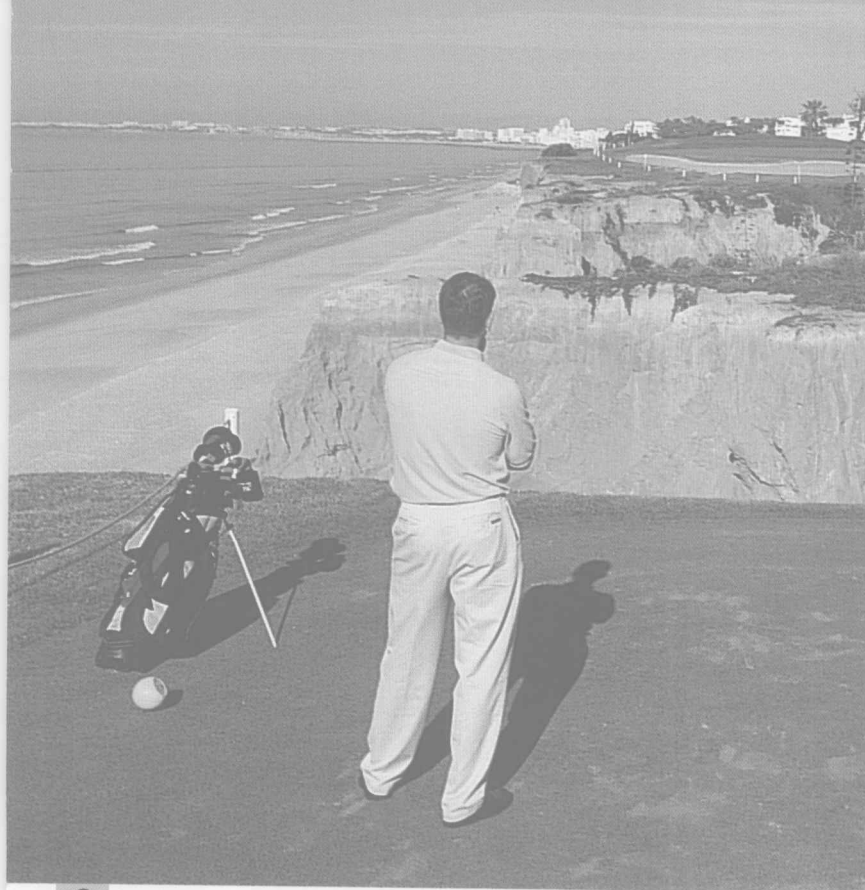
简介

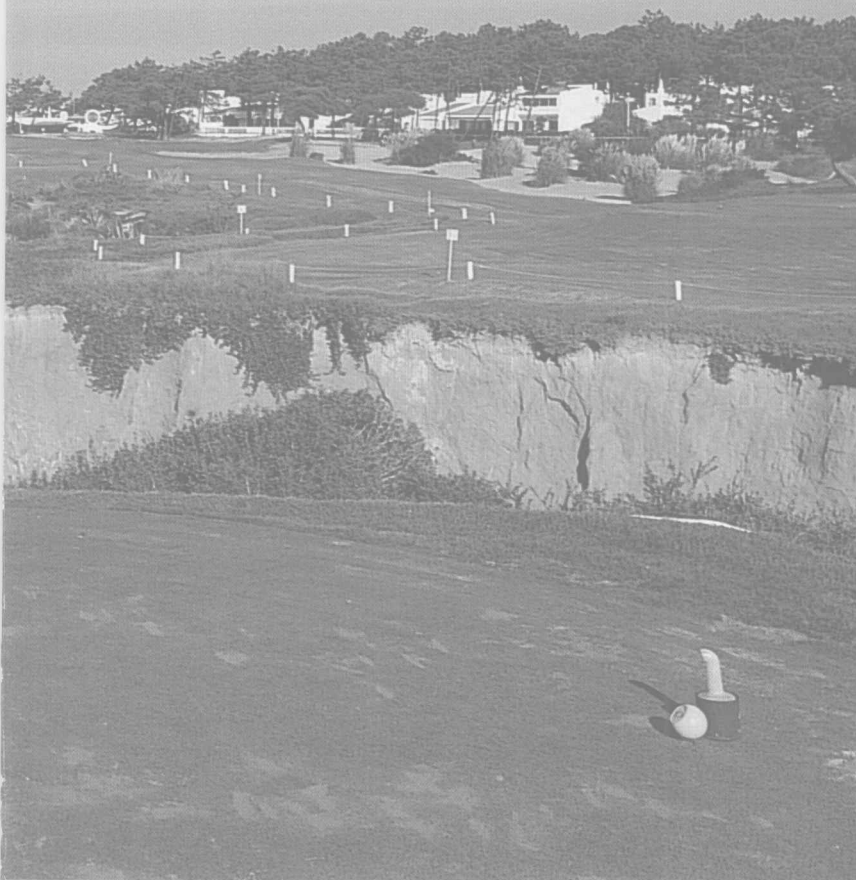
关于打高尔夫的建议通常是很复杂的，并带有一点技术性。初学者很想了解低差点球员的挥杆技巧是什么。大家更重视实际的击球练习，却不愿意保持正确的身体角度进行挥杆练习。另一方面，能打出小鸟球的高尔夫职业选手是不会愿意来听“你应该怎样做”的劝告或是预测未来的空话的。

《打出你的最佳分——高尔夫PGA名师指导手册》收集了很多有价值的技巧，无论你是第一次打球，还是要去参加俱乐部的冠军赛，书中都会根据你的水平提供合理的建议。书中第一部分提供了一系列技术方面的技巧，从开球到推杆，这些技巧可以帮助你更好地挥杆，也可以提高你的击球水平。书中第二部分主要讲述了在球场上会普遍遇到的一些问题，这时你应该怎样处理它们，并且为你提供了多种解决问题的方法。

每个高尔夫爱好者都希望可以保持进步，并且有技术飞跃的情况出现。但是大多数人都不能像专业的球手一样挥杆，也不能每天抽出几个小时进行练习。通过学习本书中的内容，你可以设定自己的目标，打球时做出正确的处理方法，更有机会打出自己的最佳成绩。

第一部分 技术与技巧篇



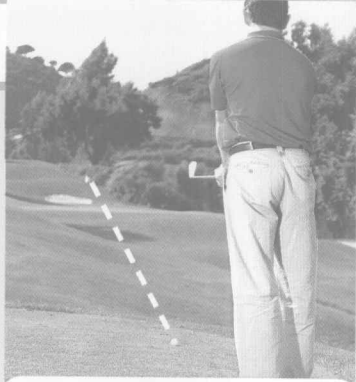


击球准备

建立击球前的路线

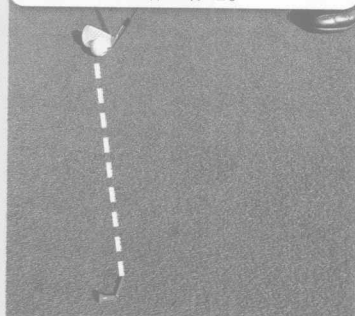
高差点球员动作缺乏连贯性的最主要原因之一，就是他们总在尝试将两次击球规划在同一个方向上的同一条线上。前一分钟还在瞄准左面的粗草区，下一分钟就到右面的沙坑去了。幸运的是，这很容易纠正。

下面两种情况让瞄准变得很复杂。第一，目标通常离你很远；第二，你就站在目标旁边。但是学习了下面六个步骤，当你面对问题的时候，这些步骤让你的动作变得规范，对于你在整场比赛中保持稳定的发挥具有非常大的作用。



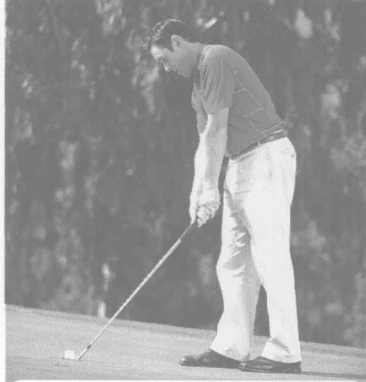
步骤1：站在目标线的后面

对于你来说，很重要的一点是要清楚地看到球到目标地的路线。这样，你站在球的后面就可以很好地设想球要经过的路线。对于瞄准击球来说，站在后面是至关重要的。低头看一下，在球前面的几十厘米处的目标线上找一个点，然后放一个标记类的东西在那里，如一块草皮，一朵花，或者一个旧球梯，任何一件不会移动或被风吹跑的东西都可以作为标记。



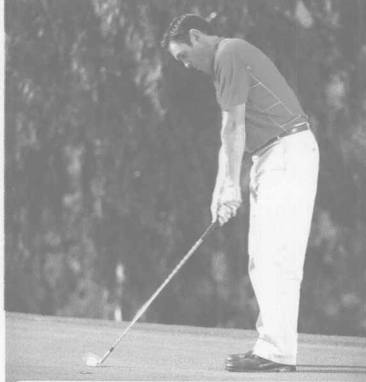
步骤2：选择近距离的目标

朝着正好在目标线上的破损蓝色球梯进行击打。你可以把它当做参考目标。杆面正对这个近距离目标，与目标线方正，自信地一击，击打远距离目标时同样要充满自信。



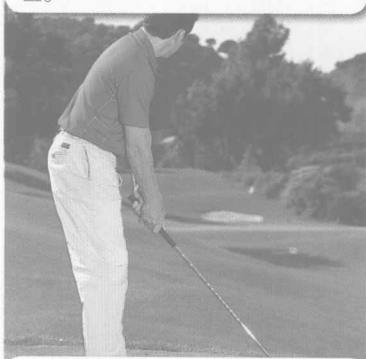
步骤3：后面那只脚的位置

很幸运那个破损的蓝色球梯可以作为参考目标，帮助你练习，现在杆面就朝着旗子的方向瞄准了。杆面的方向可以作为身体方向的一个参考。现在要把脚、髋和肩膀与杆面方正。这个做法很简单，首先把你的右脚或者放在后面那只脚移动到合适的位置。



步骤4：然后移动前面的那只脚

让你脚尖的连接线与杆面方正。再次检查杆面是否仍然对着近距离目标。杆面和身体已经瞄准好目标，这时要充满信心，想象直接击打球后，球可以按原定路线越过近距离目标。



步骤5：回望远距离目标

之前，我们已经讲过如何利用近距离目标进行瞄准。现在则要提醒自己看看远处的最终目标。再好好地看一下你想要把球打到哪里，记住你的目标位置是非常重要的，这样你的挥杆会更有目的性。



步骤6：击球

我们这里介绍的是方正的瞄准，这可以让你的击球充满自信。每次击球前都要重复这六个步骤，直到这些东西已经成为你的习惯。好习惯可以养成良好的瞄准技术，如果你不能时刻检查自己的动作是否到位，那么你就很容易把球打飞。

正确做好 击球准备

大部分高差点球员都不能做好击球准备。结果，往往是没有机会打出好球。

这里我们要介绍挥杆前必须要检查的五点。只要做好这五点，你就会发现自己的球技可以在短时间内得到提高。

检查握杆是否正确

在击球准备时要确定左手手背和右手手掌朝着目标的方向。看看双手拇指与食指所形成的“V”字形，其尖端应指向右肩和下颌之间。握杆要松一些。



右手手掌朝向目标

让技巧变得简单

众所周知，把杆头瞄准几米以内的目标比瞄准远距离目标容易得多。所以，我们要掌握这样的技巧，瞄准目标线上离你比较近的一点，比如说目标线上的一片树叶，一块褪色的草皮，或者是一块草皮断片。

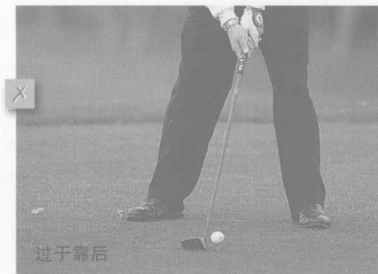
左手手背朝向目标

瞄准目标线上离你比较近的一点，例如这片叶子





过于靠前



过于靠后



站位策略

球的位置至关重要。对于1号木杆来说，它应该与左脚跟内侧对齐。过于靠前通常会造成偏向左侧的左拉球，过于靠后则会造成飞向右侧的右推球。如果使用铁杆，球的位置则要往后一些。

找到正确的线

脚、膝、髋和肩各自的连线应该与目标线平行。在击球准备时，把球杆放在脚尖前面，这样你就可以看到自己是否站在正确的线上了。

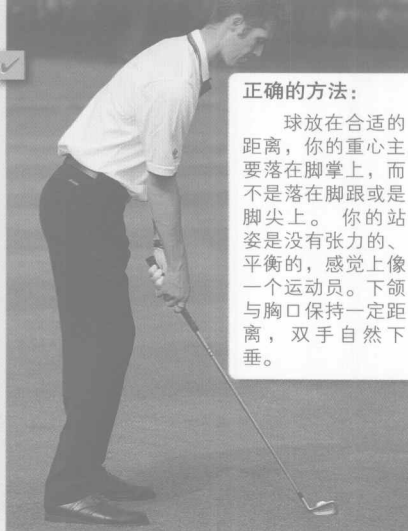
站姿要点

你的站姿看起来要具有运动员的感觉。其实这很容易做到，弯曲膝盖、腰部稍稍弯下、双臂自然下垂、身体和双臂之间不要有张力。当你用这个姿态握杆时，杆底会平放在地上（杆头趾部可能轻微上扬）。如果球杆不是处于这样的状态，那么它们的位置就错了，这也说明你站的姿态出错了，可以再次检查一遍自己的站姿。

双脚与球位之间的距离

对于大多数高差点球员和初学者来说，他们最主要的问题就是击球准备时站立的位置与球位的距离太远或太近。

这里介绍一些很容易的方法，可以帮你在击球准备之前找出合适的距离（无论你使用什么样的球杆），也能帮你找出造成击球准备错误的原因。

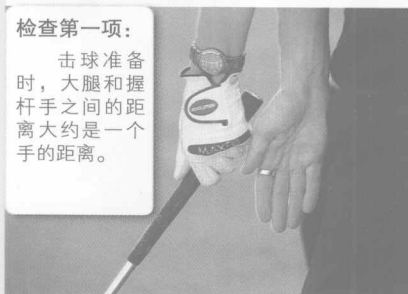


正确的方法：

球放在合适的距离，你的重心主要落在脚掌上，而不是落在脚跟或是脚尖上。你的站姿是没有张力的、平衡的，感觉上像一个运动员。下颌与胸口保持一定距离，双手自然下垂。

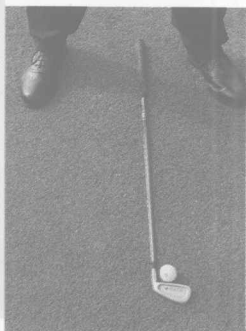
检查第一项：

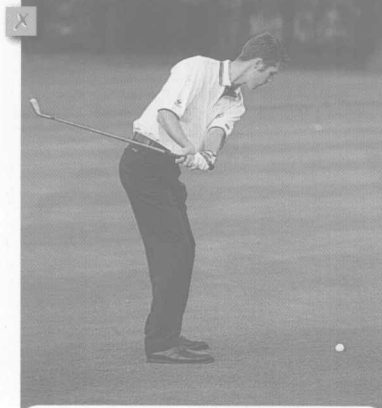
击球准备时，大腿和握杆手之间的距离大约是一个手的距离。



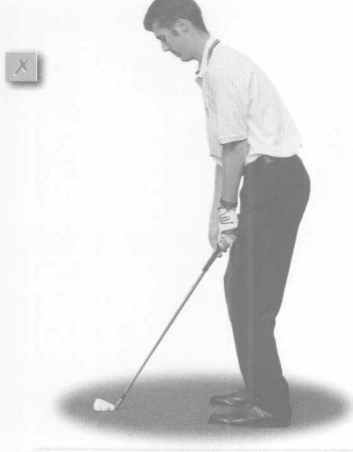
检查第二项：

将球杆平放在地上，把球放在距离杆头内侧几厘米的地方，脚后跟与握杆的手柄处于同一水平位置。这样，站立的位置与球位之间的距离就是合适的。





太远：到达准备击球位置时，会导致挥杆路线过平，恰好位于目标线内侧。这时球员会抬起手臂试图将球杆举起，这样就会造成身体角度的改变。结果就是，不能协调地做出击球动作。



太近：与球位离得太近，会造成身体不能充分转动（包括肩膀和髋部），上杆时手臂不能充分地使出力量。这样就会出现很多问题，也就不可能协调地做出击球动作。

