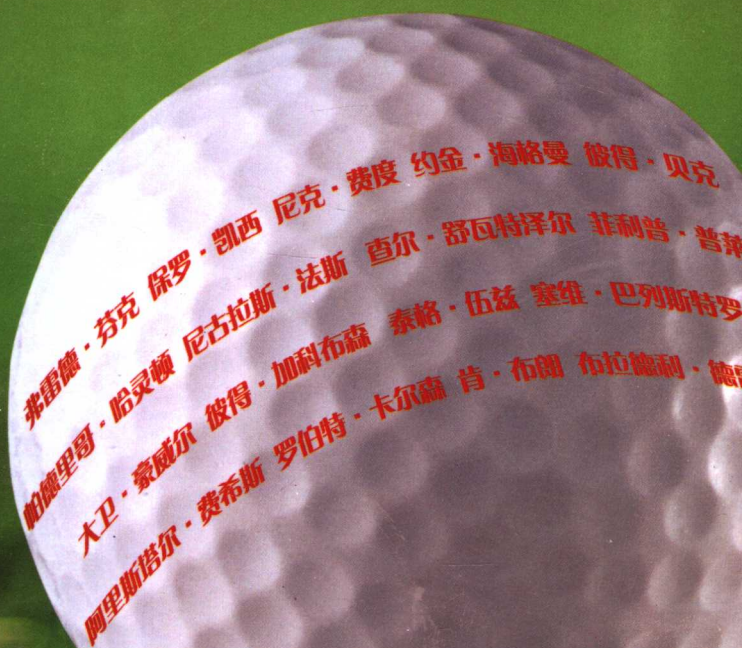


54 个世界高尔夫大师的
108 个绝招独家揭秘!

高尔夫进阶手册

(英) 提姆·贝克 编著
谭颖文 译



Copyright©David & Charles, 2006
Source material courtesy of Golf World magazine©Emap Active
Photography by Bob Atkins, James Cheadle, Getty Images, Angus
Murray

© 2007, 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: 06-2006第104号

版权所有·翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

高尔夫进阶手册 / (英) 贝克 (Becker, T.) 编著; 谭颖文译. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2007.6

ISBN 978-7-5381-5046-9

I. 高... II. ①贝...②谭... III. 高尔夫球运动 - 手册
IV. G849.3-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 067849 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 25 号 邮编: 110003)

印刷者: 沈阳全成广告印务有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 130mm × 210mm

印 张: 6

字 数: 100 千字

印 数: 1 ~ 5000

出版时间: 2007 年 6 月第 1 版

印刷时间: 2007 年 6 月第 1 次印刷

责任编辑: 风之舞

封面设计: 何 祚

版式设计: 何 祚

责任校对: 周 文

书 号: ISBN 978-7-5381-5046-9

定 价: 36.00 元

联系电话: 024-23284360

邮购热线: 024-23284502

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

http: //www.lnkj.com.cn

高尔夫进阶手册

(英) 提姆·贝克 编著
谭颖文 译

辽宁科学技术出版社
沈 阳

目 录

引 言

第一章 挥 杆

如何掌握完美的握杆姿势

尼克·道赫蒂 (Nick Dougherty) /10

为挥杆成功做好准备

弗雷德·芬克 (Fred Funk) /12

保持身体与球位之间的适当距离

保罗·凯西 (Paul Casey) /14

练习基本技能

伯纳德·加拉切尔

(Bernard Gallacher) /15

做出标准的上杆动作

尼克·费度 (Nick Faldo) /16

练习挥杆，保持每次挥杆时接触球的位置一致

杰伊·哈斯 (Jay Haas) /17

抬高下巴

厄尼·艾尔斯 (Ernie Els) /18

在挥杆过程中保持头部高度不变

亚当·斯科特 (Adam Scott) /20

转身发力

大卫·汤姆斯 (David Toms) /22

让肩膀成一条直线

厄尼·艾尔斯 (Ernie Els) /23

用球杆对准目标

雷铁夫·古森 (Retief Goosen) /24

与目标握手

伊恩·保尔特 (Ian Poulter) /25

让前臂保持三角形有助于更好地击球

彼得·贝克 (Peter Baker) /26

改善击球动作

亚当·斯科特 (Adam Scott) /28

怎样打左弧球

保尔·劳列 (Paul Lawrie) /30

怎样打右弧球

保尔·劳列 (Paul Lawrie) /31

控制下杆

保罗·凯西 (Paul Casey) /32

照自己的习惯挥杆

加里·埃文斯 (Gary Evans) /33

第二章 开 球

怎样击球助你避开麻烦

保罗·伊尔斯 (Paul Eales) /36

开球

伯恩哈德·兰格

(Bernhard Langer) /38

守门员式站姿

尼克·道赫蒂

(Nick Dougherty) /39

练习摆动开球木杆

伊恩·保尔特 (Ian Poulter) /40

控制节奏

尼克·道赫蒂

(Nick Dougherty) /41

与球紧密接触的六大要诀
保罗·凯西 (Paul Casey) /42

站在球后
尼克拉斯·法斯 (Niclas Fasth) /44

学会转身和轻松的释放
伊恩·保尔特 (Ian Poulter) /46

调整身体，尽量远地挥杆
帕德里哥·哈灵顿
(Padraig Harrington) /48

用 85% 的力气挥杆，击球距离更远
伊恩·伍斯南 (Ian Woosnam) /50

缩短挥杆长度
皮埃尔·福克 (Pierre Fulke) /52

开球时选定一条直线
劳拉·戴维斯 (Laura Davies) /53

滑动球杆
格雷格·诺曼 (Greg Norman) /54

摆好开球木杆，击出更远距离
考瑞·派文 (Corey Pavin) /55

使用杆面斜度更大的球杆
保罗·伊尔斯 (Paul Eales) /56

第三章 通过果岭

三号铁杆不足畏
查尔·舒瓦特泽尔
(Charl Schwartzel) /60

为使用铁杆做稳妥的击球准备
尼克·道赫蒂 (Nick Dougherty) /62

过渡动作要平稳
维杰·辛格 (Vijay Singh) /64

先想象后击球
伯恩哈德·兰格
(Bernhard Langer) /65

中铁杆
尼克拉斯·法斯 (Niclas Fasth) /66

想象我的挥杆节奏
维杰·辛格 (Vijay Singh) /68

明确目标
尼克·道赫蒂
(Nick Dougherty) /69

近距离切球时靠下握杆
帕德里哥·哈灵顿
(Padraig Harrington) /70

近距离切球时，挥杆节奏要适中
贾斯汀·罗斯 (Justin Rose) /72

了解自己的击球距离，不要勉强
厄尼·艾尔斯 (Ernie Els) /74

如何动脑筋进攻果岭
贾斯汀·罗斯 (Justin Rose) /75

第四章 沙坑击球

控制爆破球
米盖尔·西蒙尼斯
(Miguel Angel Jimenez) /78

打沙坑球的经典技巧
泰格·伍兹 (Tiger Woods) /80

加大力量通过沙坑
加里·普莱尔 (Gary Player) /82

半埋球位

约金·海格曼

(Joakim Haeggman)/83

画圆圈

尼克·道赫蒂 (Nick Dougherty)/84

沙坑边缘上坡球位要打得有气势

厄尼·艾尔斯 (Ernie Els)/86

打高而短的沙坑球

戴维斯·拉夫三世

(Davis Love III)/87

闪击球道沙坑

李·维斯特伍德

(Lee Westwood)/88

60~80 码的沙坑球

伊恩·贾伯特 (Ian Garbutt)/90

球位高于脚位

约金·海格曼

(Joakim Haeggman)/91

第五章 短击球

完美起扑

斯科特·杜蒙德

(Scott Drummond)/94

半挖起球

尼克拉斯·法斯 (Niclas Fasth)/96

短劈起球

泰格·伍兹 (Tiger Woods)/98

让你的球跳舞

大卫·豪威尔 (David Howell)/100

转动视线，不要抬头

菲利普·普莱斯 (Philip Price)/101

起扑球的击球准备

菲利普·普莱斯 (Philip Price)/102

对每个起扑球都采用一种击球方式

伯恩哈德·兰格

(Bernhard Langer)/103

低飞的劈滚球

克里斯·哈纳尔 (Chris Hanell)/104

起扑球的内行打法

彼得·加科布森

(Peter Jacobsen)/106

控制上杆打出技巧娴熟的起扑球

吉姆·福瑞克 (Jim Furyk)/108

每次都正确地打起扑球

维杰·辛格 (Vijay Singh)/109

柔顺落地的起扑球

泰格·伍兹 (Tiger Woods)/110

选用正确的球杆

塞维·巴列斯特罗

(Seve Ballesteros)/112

消除打滚起扑球

保罗·伊尔斯 (Paul Eales)/114

打起扑球时重心在球位上方

帕德里哥·哈灵顿

(Padraig Harrington)/116

如何打果岭边的起扑球

塞维·巴列斯特罗

(Seve Ballesteros)/118

果岭边缘推切球

阿里斯塔尔·费希斯

(Alastair Forsyth) /120

(Steve Webster) /140

第六章 障碍区

找到解救办法

帕德里哥·哈灵顿

(Padraig Harrington) /124

从难度大的球位击球

贾斯汀·罗斯 (Justin Rose) /125

应付粗草区

罗伯特·卡尔森

(Robert Karlsson) /126

加大力量通过长草区

保尔·麦尔金雷

(Paul McGinley) /128

用滚地起扑球战胜崎岖地带

罗南·拉菲尔蒂

(Ronan Rafferty) /130

从背后击球

伊恩·贾伯特 (Ian Garbutt) /131

从凹洞找平击球距离

布拉德利·德雷奇

(Bradley Dredge) /132

别让树难倒你

罗伯特·艾伦比

(Robert Allenby) /134

球在下坡球位——下坡起扑球的三种

打法

托马斯·里维特

(Thomas Levet) /136

切击球

史蒂文·韦伯斯特

第七章 推 杆

使用一套击球前的固定程序

肯·布朗 (Ken Brown) /144

判读推杆

尼克·道赫蒂

(Nick Dougherty) /145

双手放松，让推杆不偏离路线

塞维·巴列斯特罗

(Seve Ballesteros) /146

双手不参与推杆

尼克·道赫蒂

(Nick Dougherty) /147

训练出连贯的摆动——推杆动作

安妮卡·索伦斯坦

(Annika Sörenstam) /148

让视线沿着推杆路线“走”

迈克尔·坎贝尔

(Michael Campbell) /149

速度就是一切

罗文·罗伯茨 (Loren Roberts) /150

让球滚动起来

伯恩哈德·兰格

(Bernhard Langer) /151

如何判读长推杆

泰格·伍兹 (Tiger Woods) /152

保持头部静止

肯·布朗 (Ken Brown) /154

双手交握式握杆

帕德里哥·哈灵顿
(Padraig Harrington) /155

积极乐观地推杆
保尔·麦尔金雷
(Paul McGinley) /156

判断速度
尼克拉斯·法斯(Niclas Fasth) /158

保持手掌相对
肯·布朗 (Ken Brown) /160

中长推杆
斯图尔特·辛克
(Stewart Cink) /161

让球充分滚动
尼克·道赫蒂
(Nick Dougherty) /162

在球上画线
保尔·劳列 (Paul Lawrie) /164

第八章 练习

事先不准备，打球准失误
大卫·汤姆斯 (David Toms) /168

伍兹式的热身练习
泰格·伍兹 (Tiger woods) /170

充分做好练习

布拉德利·德雷奇
(Bradley Dredge) /172

总把球杆放在地上
伊恩·保尔特 (Ian Poulter) /173

上杆时转换重心
史蒂文·韦伯斯特
(Steve Webster) /174

平稳地起杆
大卫·豪威尔 (David Howell) /176

练习修正右曲球
查尔·舒瓦特泽尔
(Charl Schwartzel) /178

用一张纸练习起扑球
托马斯·里维特
(Thomas Levet) /180

用伞练习起扑球
伊恩·保尔特 (Ian Poulter) /182

练习判读果岭
保罗·凯西 (Paul Casey) /183

顺时针推杆练习法
加米·唐纳德森
(Jamie Donaldson) /184

球星档案 /186

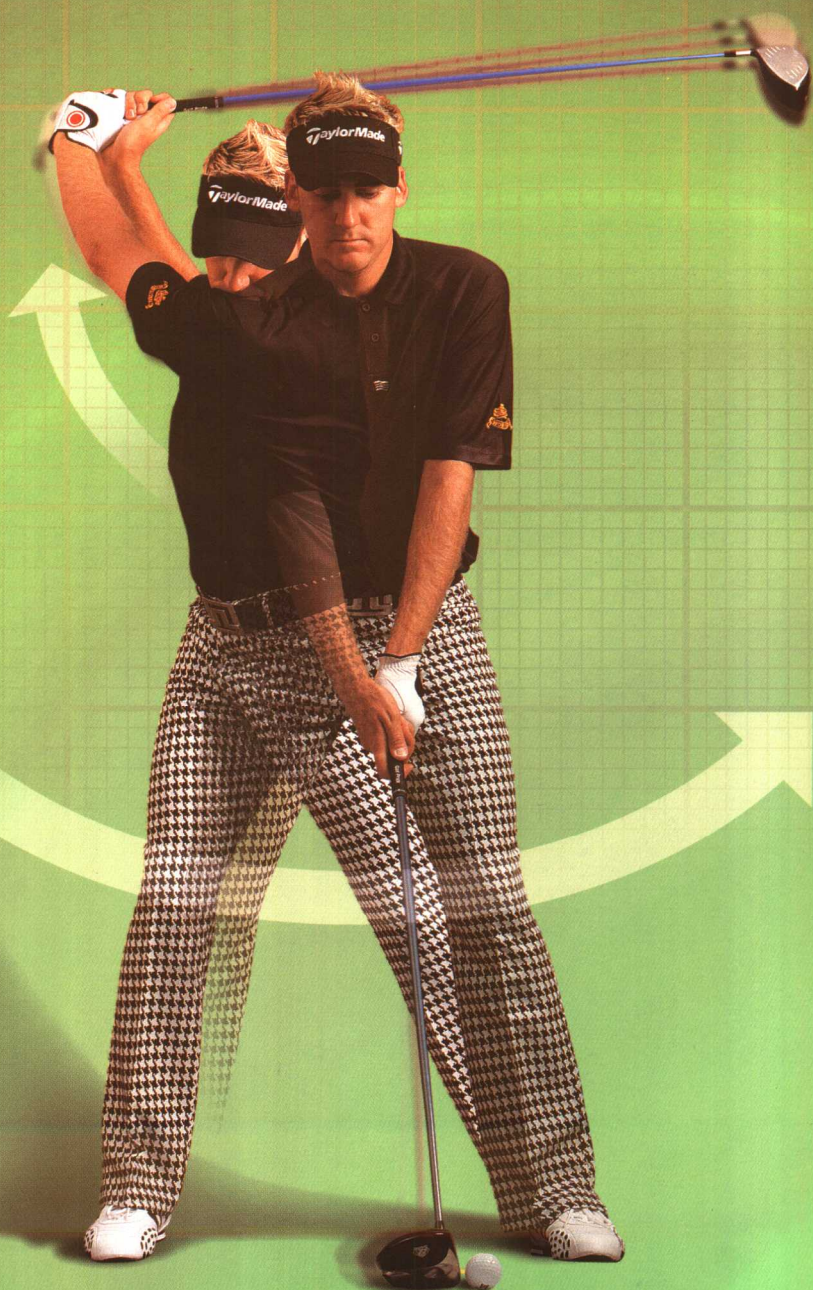
→ → → 引 言

高尔夫运动的魅力就是我们每个人都在不断地寻找一个神奇的方法,让自己能够沉浸在无限的乐趣当中。其实,只要在技术上稍加调整,就会让我们从门外汉变成行家里手,听着小鸟的歌唱,享受着温暖的阳光,荣耀地进入完美地击球、推球阶段。不仅业余选手和高差点球员(我们认为他们绝不是完美的高尔夫机器)在高尔夫生涯中想达到这个目标,世界顶尖球员也总在担心并时刻改善着自己的技术,发现新的挥杆思路,相互交流新的推杆握法,瞄准方法或是练习球路。

当然,正如努力练习的业余选手在实践中明白没有简单快捷的方法可以弥补技术上的漏洞一样,职业球员知道所谓的神奇窍门并不能使他们的比赛发生翻天覆地的变化。任何一位优秀的球员都会告诉你,必须从正确的技术要领开始,练习,练习,再练习。本书中许多宝贵的建议正是针对那些基本要领的。这些要领对于参加巡回赛的职业选手和正在提高的高差点选手是同样重要的。除了良好的技术,你也会看到许多打高尔夫的建议,给我们一个难得的机会去了解在这些世界级选手进行无柏忌比赛的时候,脑子里想的是什么。没有什么可以替代这些直接的经验,从这本书中读到的建议都是经过国际大赛赢家检验的技巧。这里说不定就有你想找的答案,另一方面,你可以努力让某条建议在自己身上奏效。假如它对于塞维、尼克、厄尼、泰格或者维杰都有用,那么,至少值得你去试一试。

→ → → 第一章 挥 杆

还有什么比挥动高尔夫球杆更容易的？想必只需要把球杆一挥至肩膀上方，然后再落回来击球，让它郑重地冲向目标就可以了。要是真有这么简单的话，我们每一个人都可以低于标准杆数，在下一届四大赛事中与老虎伍兹一决高下了。正确的挥杆也许看似简单，但是从职业球员调整挥杆姿势所花费的时间，以及提供建议的众多教练对挥杆的各种建议中，你可以感受到：挥杆，这个高尔夫运动中最基本的环节其实包含了许多困难，无论怎样强调它的重要性都不过分。虽然的确有几个特立独行者，挥杆动作极其不标准，仍然进入了顶尖球员行列，但如果没有掌握正确的挥杆要领，大多数球员注定仍要在球场上苦苦挣扎。本章将详细说明这些要领以及如何在比赛中运用这些要领。



➡ 尼克·道赫蒂 (Nick Dougherty)

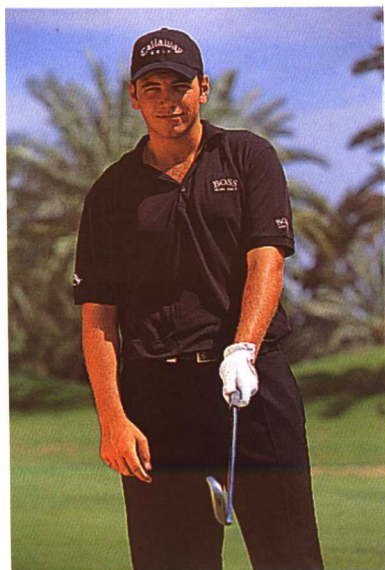
如何掌握完美的握杆姿势

业余球员往往忽视握杆这个基本环节。每次我针对高尔夫运动的这个环节做几点提示的时候，听的人都是目光呆滞、心不在焉。也许此刻你也是同样的反应，但是请不要跳过此页。虽然这可能算是老生常谈了，但双手是唯一与球杆接触的部分，正确的握杆姿势让你受益无穷。下面的两个理由很有说服力。

首先，标准的握杆姿势能让你使出更大的力量，因为如果握杆不偏不倚，那么在挥杆过程中杆面保持不偏的可能性更大，你可以自如地释放球杆，击球时球面自然恢复方正。

如果握杆太用力，双手过于翻向右侧，释放球杆时就会关闭杆面，球就会向左偏出很远。为了避免这样的结果，就不得不延迟球面通过球位的时间，这就减慢了速度。名为强势握杆，但结果却事与愿违。

而且如果握杆姿势标准，在上杆顶点左手拇指会支撑住球杆，如下页照片所示。这样你的姿势更加稳固，更加密合无隙。如果握杆过于用力，那么在上杆顶点和下杆过程中拇指无法支撑球杆，击球注定要失利。



用左手握住球杆。应该能看到至少两个半指关节。

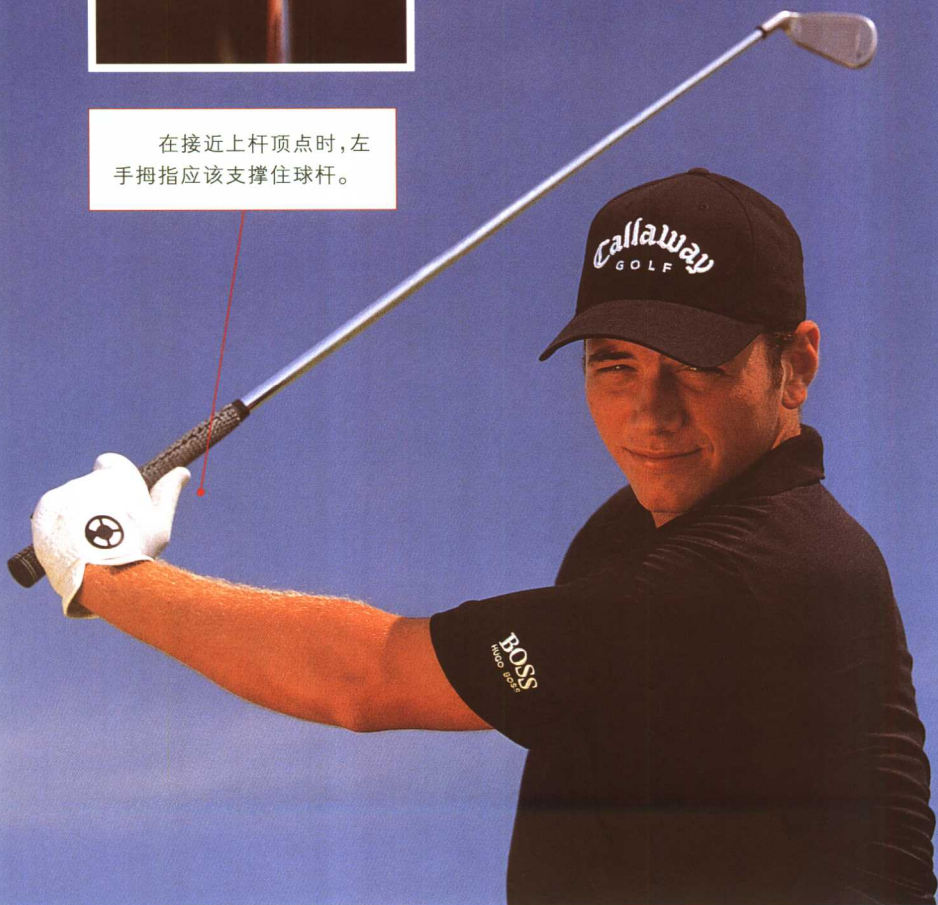


现在右手也握住球杆，拇指和食指形成字母“V”的形状，“V”字的尾端指向右肩膀。

别忘了放松的握法效果最好

做击球准备时，双手紧绷会造成手臂和肩膀僵硬，妨碍动作的完成。记住要保持握杆柔和，这样在击球准备时双臂和双手感到放松，做好准备有助于产生最大的杆头速度。

在接近上杆顶点时，左手拇指应该支撑住球杆。



➔ 弗雷德·芬克 (Fred Funk)

为挥杆成功做好准备

我挥杆的要领在于为良好的击球做准备。我努力做到完美的重力分布，就是右边比左边稍多一些，大概60%比40%。这样做是为了避免肩膀过于倾斜——肩膀越倾斜，球杆越偏向内侧，挥动时也偏向内侧，迫使你的球杆在球位上方经过，那样你就不得不调整球路进行补救了。

我所努力要达到的是做好击球准备姿势，不需要重新调整球路或进行补救。你看，吉姆·福瑞克击球时双手离身体特别近，他不得不向身体外侧挥动球杆，再让球杆回来腾出髋骨周围的空间。这都是因为他需要调整击球准备姿势。我觉得自己发挥出色的时候，击球准备都做得很好。我没有过多的身体两侧的动作，球往往飞向我所瞄准的方向。这恰恰是击球准备所应达到的理想状态。



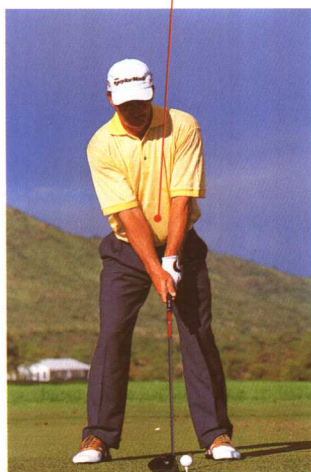
肩膀应略微倾斜，头恰好在球的后方。



肩膀过于倾斜会导致球杆偏向内侧，迫使你的球杆在球位上方经过。

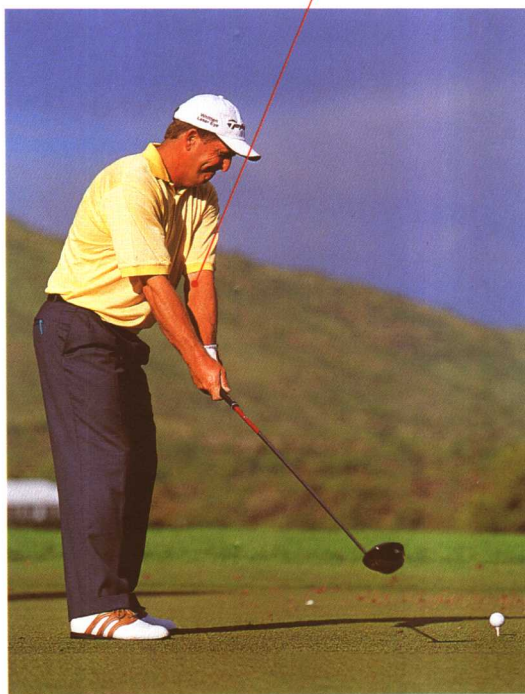


做击球准备时，把球杆当做手臂的延伸，这样几乎不需要重新调整球路。



1 右腿稍微弯曲，让重心偏向右侧。从那开始，手臂和肩膀构成一个三角形。

保持这个三角形，充分转动肩膀。



2 上半身或下半身动作不要太快，别让它们控制你。向远离球的方向伸展双臂，保证挥杆的路线是正确的。

➡ 保罗·凯西 (Paul Casey)

保持身体与球位之间的适当距离

最近我在参加登喜路滨海球场锦标赛的时候，比赛打得很不顺利，我意识到这是因为自己穿得太厚，甚至还穿了防水衣，导致我站得离球位太远。因此，我设计了一个简单方法来检查击球准备姿势，以及我应该站多远。

击球准备

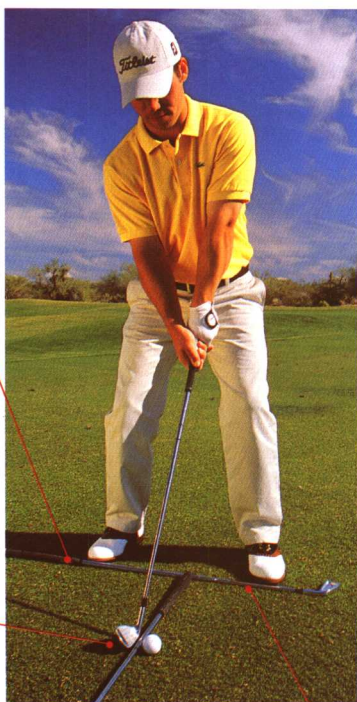
在练习场上摆出完美的击球准备姿势，最好找一个打得比自己好的球员，或者最理想的是俱乐部里的职业选手来帮助你。然后，沿着脚趾放一支6号铁杆，再放一支5号铁杆与它成直角。在6号杆的杆身标出脚趾所接触的位置以及另一侧适宜7号铁杆的理想球位。

球位

应该在竖直指向远离你方向的球杆杆身标出适合7号铁杆击球的理想球位。还可以标出适合其他球杆的理想球位。沿着远离你的方向在球杆身上每隔2.5厘米做一个标记。每2.5厘米标志着应使用更长1号的球杆。然后沿着靠近你的方向在球杆身上每隔2.5厘米做一个标记——每一个记号对应着比7号铁杆短1号的球杆。

练习

你每次练习的时候，把这些球杆放下，并且确保你的双脚和球位与沿着脚趾摆放的球杆杆身上的记号对齐。还要确保球杆在球后方，与垂直杆身上的记号对齐。这样可以保证你总是以正确的击球准备姿势进行练习，有助于你在球场上做出良好的击球准备和站姿。





➔ 伯纳德·加拉切尔 (Bernard Gallacher)

练习基本技能

我一直坚信：应该对基本技能给予最多的重视。因此，我在瞄准和站姿上下了不少工夫，尽管保证握杆姿势总是正确的。假如我教别人打高尔夫，80%的建议会与瞄准、站姿、握杆这些基本技能相关。俱乐部里许多球员没有意识到击球准备中的小毛病会导致挥杆过程中的重大失误。在我看来，所有优秀的球员都很重视这些基本技能。

我还坚持采用简单的挥杆思路。上杆过程中杆面关闭这个毛病一直困扰着我。所以我在打练习球时，就在上杆过程中练习转动左臂，让杆面在上杆顶点完全打开。这就意味着有时候我会很容易用铁杆把球击向右方，但在比赛中不会发生这种情况。因为参加锦标赛时带来的兴奋与刺激会让我在下杆时更加迅速地方正杆面，让球直奔目标。

我还喜欢在上杆顶点感觉用球杆瞄准目标。然后，我开始下杆，同时旋转身体腾出空间，挥杆进入我所创造的空间，保持身体左侧旋转让出空间，释放球杆到内侧。

