

唯一由老虎·伍兹授权并亲自示范动作的高尔夫球指南

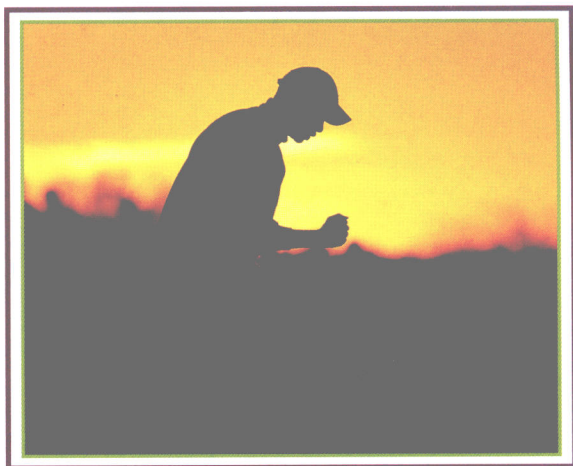
[美国] 老虎·伍兹著

我怎样打 高尔夫

WITH THE EDITORS OF
GOLF DIGEST

湖南文艺出版社

我怎样打高尔夫





我怎样打高尔夫

老虎·伍兹 著
《高尔夫文摘》编辑

湖南文艺出版社
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

我怎样打高尔夫 / (美)

伍兹 (Woods, T.) 著 ; 袁华译. —长沙 : 湖南文艺出版社 , 2006 , 1

书名原文 : How I play Golf

ISBN 7—5404—3630—1

I . 我 … II . ①伍 … ②袁 … 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 (2004) 第140224号

Copyright © 2006 by Hunan Literature and Art Publishing House

Original English language edition Copyright © 2004 by

Licensed through Vantage Copyright Agency of China in conjunction with IMG Literary of New York.

All rights reserved including the right of reproduction the whole or in part in any form.

外版图书登记号 : 图字18—2004—067号

我怎样打高尔夫

作 者 = 老虎 · 伍兹 (美国)

编 辑 = 《高尔夫文摘》

译 者 = 袁 华

特约编辑 = 韩如冰

责任编辑 = 唐 明

统 筹 = 黄 治

装帧设计 = 进 子 吴学军 刘 洋 方 巍 龙 艳

排版制作 = 无限坊设计工作室

非 · 视觉印象设计

湖南文艺出版社出版、发行

(长沙市雨花区东二环一段508号 邮编 : 410014)

<http://www.hnwy.net>

湖南省新华书店经销

中华商务联合印刷 (广东) 有限公司印刷

2006年1月第1版第1次印刷

开本 = 965 × 630 1/8

印张 = 40

印数 = 1—6,000

书号 = ISBN 7—5404—3630—1/J · 1047

定价 = 198.00元

若有质量问题, 请直接与本社出版科联系调换。



献给妈妈和爸爸，

你们的爱和支持

支撑着我

序 一

在1997年6月，当老虎·伍兹签署独家协议开始为《高尔夫球文摘》杂志写一些指导类文章的时候，有些编辑兴高采烈，而另外的人则有些担心：伍兹关于高尔夫球的知识足够丰富和老练吗？他能写出一些帮助普通大众的高尔夫球选手提高水平的建议吗？那时伍兹只有21岁，在这个年纪，其他的选手都停留于仅仅是“击球”和“打球”的阶段，而没有太多的考虑挥杆技巧和策略。没有人可以否认他作为专业选手的天赋——他在两个月之前刚刚赢得大师锦标赛的赛事——但我们对老虎最起码的期望是：他是一个合格的作者或老师。

这项工作刚刚开始不久，我们就惊喜地发现，大家都低估了老虎。和他第一次的研讨会就揭示了这一点。他对于基础性东西的掌握是非常全面的，他对于打球中因果关系的理解也让人惊讶，并且这种理解会随着时间而更加深入。另外，他的解释是广博和清晰的，结构顺序也非常完美。他迅速地掌握了表达他建议的诀窍——尽可能地迎合最广义范围内的高尔夫球爱好者。

老虎所了解的高尔夫球知识都在这本书中得到了展示。让读者们高兴的是，老虎的知识随着时间的增长而增加着，已经远远超越了他为《高尔夫球文摘》写文章的时候。老虎对于身体状况、日常食谱、运动心理学以及如何成为更强的竞争对手等方面的认识都是第一次在这里为大家展示出来。



太夸张了：老虎从小就开始教我们打高尔夫球了。

尽管老虎的意愿是帮助那些平常的高尔夫球爱好者，但这本书的名字是《我怎样打高尔夫》。注意“我”字，老虎在开始就坚持他会将主要精力放在什么是对他合适的上面。然而，你会发现他的方法都是完美和有着深远意义的。当老虎谈到他是如何将球打到350码之外的技术要领的时候，你会欣喜地发现，他的建议将帮助你解决如何将球打得更远的疑惑。

在25岁时，老虎已经获得了对他自己命运的完全掌控，而且他所从事的运动和整个世界都在这种掌控中。我们希望读者能好好享受由这个时代最伟大的选手所展示的这项运动的每个方面。

——《高尔夫球文摘》编者

推荐序

你就是自己的上帝

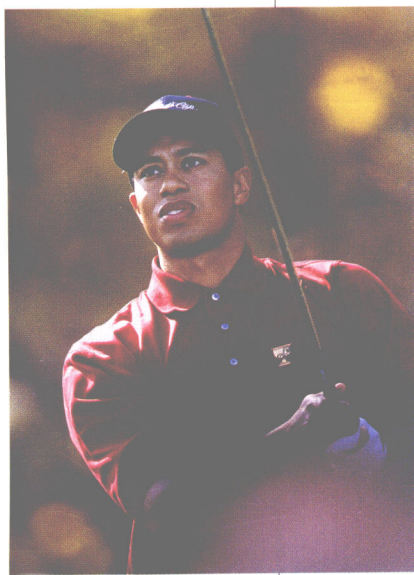
我忙于训练和比赛，能用来娱乐休闲的时间其实不多，所以很少看电影。但是，我也和很多朋友一样，很喜欢那部名叫《大话西游》的电影。这次湖南文艺出版社请我为《老虎伍兹：我怎样打高尔夫》一书写序，不知怎么我就想起了《大话西游》里的情节：二当家敲着关上的断龙石，说：“老婆，出来看上帝。”

毫不夸张地说，伍兹就是高尔夫运动的上帝，他对于高尔夫这项运动的意义甚至超过了乔丹对于NBA，或是舒马赫对于F1。他10个月大就能在自己家的院子里挥杆进洞，3岁时打出了9洞48杆，18岁拿到美国业余赛的冠军，21岁3个月15天时，成为奥格斯塔大师赛这项高尔夫运动的“皇冠”有史以来最年轻的冠军，他到目前为止所获得的荣誉和冠军简直无法胜数……

作为一个还算不错的职业高尔夫球手，有些伍兹经历过的东西我也经历过，比如失误、夺冠、沮丧、兴奋……但是有些属于他的感受可能别的任何人都无法体会。一个人从刚会走路开始就被全国公认为天才，5岁就成为权威的《高尔夫文摘》的专访文章的焦点，这样的压力不是谁都能够承受。在美国那样体育市场庞大、媒体无孔不入的环境里，每年都会有各种各样的“天才”、“神童”被发掘出来，加以包装和炒作，但是其中绝大多数注定只是昙花一现，还有一小部分是能小有所成，而像伍兹这样最终真正能够取得非凡成就的，百中无一。

竞技体育是一个需要天才也崇拜天才的领域，天赋的高低很多时候决定了一个运动员成就的上限和下限，但是自身的刻苦努力仍然是不能缺少的因素。伍兹能够成功，除了他确实是一个百年不遇的天才，他的刻苦和敬业也是决定性的因素之一。比如，他的挥杆技术被公认为是伟大天赋和勤奋练习的完美结合，达到了前所未有的境界，此外，他的推杆技术也是他克敌制胜的利器，人们都认为，就技术而言他已经完美无暇，无懈可击。但是，在创下了连续264周排名世界第一的记录的时候，他却炒掉了自己的教练，从头开始“修改”自己的技术。如果只是为了名利，他完全可以对自己已经取得的一切感到满足，而为了追求完美，他付出了从世界第一宝座上滑落的巨大代价。但是，我认为，伍兹的这种选择恰恰使得他更加伟大。

高尔夫运动在中国大陆已经越来越广泛地开展起来了。很多人仅仅把它看作是一种生活方式的象征，就像X.O或是奔驰汽车一样；但是，我想说，高尔夫首先仍然是一种体育运动，一种充满魅力的体育运动。有经济实力可以让你接近它，但是，只有付出勤奋的练习和忍受千万遍枯燥无味的挥杆之后，你才能够真正从高尔夫运动当中领略到那非同寻常的巨大快乐。伍兹的天赋也许是上帝赐给的独一无二的礼物，但是，我们可以和他一样体味高尔夫这项运动的乐趣。翻开《老虎伍兹：我怎样打高尔夫》这本书，跟随最好的球手开始你的第一步，想着自己的身体与球杆合二为一，当你瞄准、扭身、挥杆、击球、目送小小的白球飞向天空，在蓝天和绿草之间，你就是自己的上帝！



职业高尔夫球手

A handwritten signature in black ink, which appears to be 'Tiger Woods'.

前言

在2001年名人赛我亲眼见证了老虎蜕变达到顶点的那一刻——他获得了创记录的连续4次大满贯比赛的胜利。他的历史性的成就在两年前还难以想像，因为这看起来太让人敬畏了。在那个周日的下午，当他从18洞果岭走下来和我拥抱的时候，我很难用语言来描述我所感觉到的快乐和骄傲，当时夕阳正缓缓地落入巨大的松树丛中。4年前，当老虎作为PGA的新人第一次参加名人赛的时候，同样的景色也曾出现过。但这次不同了，这次我拥抱的是一个成长起来的选手，他尝试着要获得“世界最佳选手”的桂冠，并且发现这项桂冠对他来说名至实归。我告诉他：“你实现了。现在你已经载入史册了。我爱你。”

这趟旅程开始于加州塞普拉斯我的一间车库的高脚凳上，在那里一个6个月大的婴儿专心致志地看着他的父亲将球打入网内。令人惊奇的是，他的注意力可以集中两个小时。从一开始，老虎就拥有优美的、基础非常合理的挥杆姿势。只有一个问题：他当时是个左撇子。他花了两个星期才发现我打球的时候是站在球的另外一侧。在挥杆的中途，他停了下来，走到球的另外一侧，换到右手握杆并且用右挥杆的方式将球完美地打进网中。我亲眼目睹了这一切，直到今天我还是觉得难以置信。

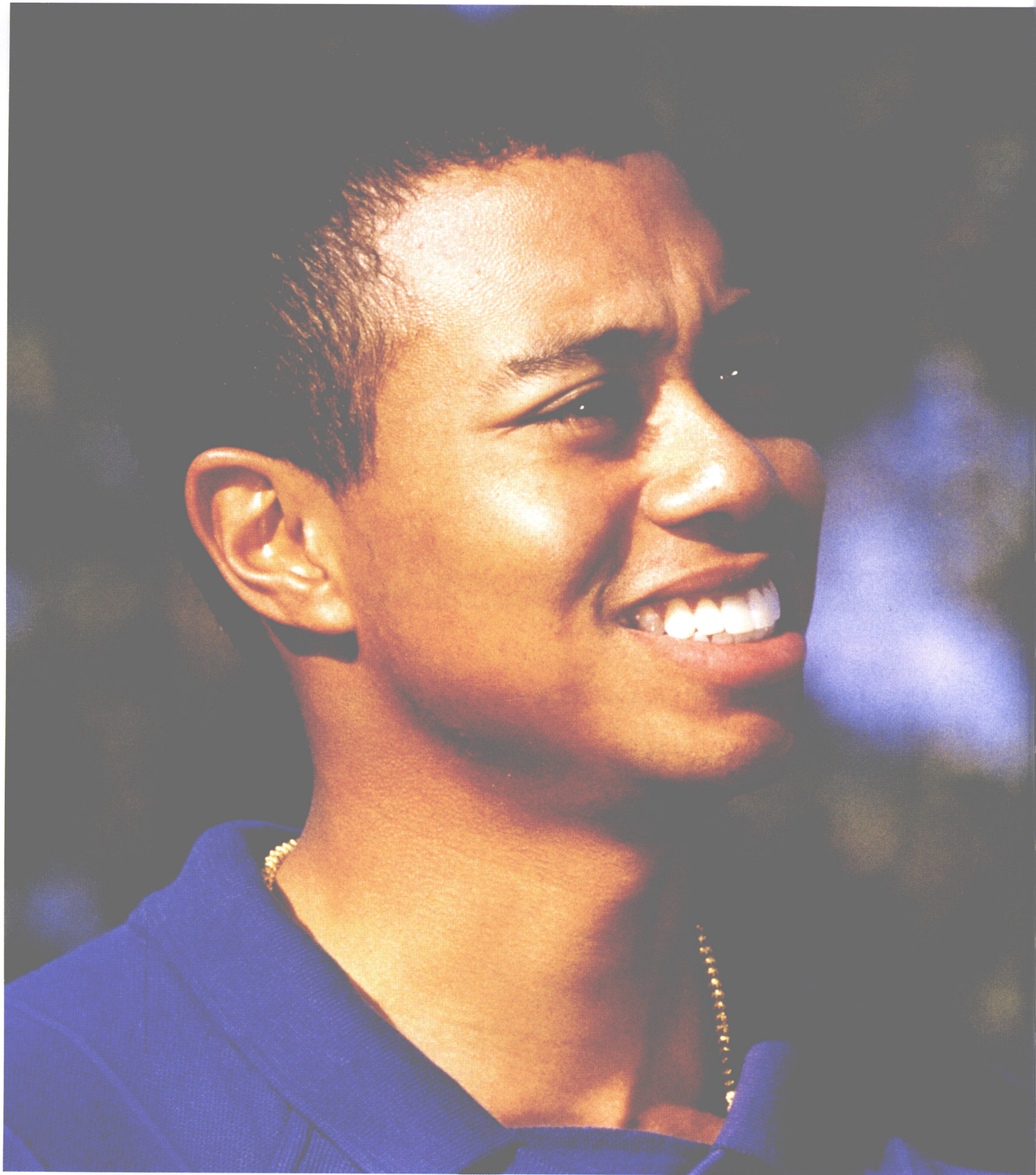
他的挥杆技巧随着他年龄的增长在不断进步。当老虎还是个少年的时候，他的挥杆姿势是长的、松散的，而且相对较平。然后他经历了一个成长爆发期，同时他的教练，约翰·安瑟摩将他的挥杆面变得更垂直，以防止他发展成像霍甘早期那样的“左曲”型挥杆。这种挥杆法在青少年和业余选手中比较流行。但是我知道这种挥杆法有值得改进的地方。当老虎在休斯敦举行的1993年美国业余赛中被淘汰之后，他接受了布奇·哈曼的评估。老虎在布奇面前打了几个球，布奇发表了一个让人吃惊的声明。“老虎，”他说道，“格雷格·诺曼有双了不起的手，但是你却拥有一双我所见过的最好的手。”这立即引起了老虎的注意。布奇继续对他说：“我敢打赌你在从下杆动作到击球瞬间之前能感觉到球杆是处于封闭的还是打开的状态，并且可以用手做出相应调整。”老虎说：“是的，我是这么做的。”布奇告诉他，这个问题可以通过让挥杆面更连贯从而使球杆呈垂直到达击球区的方法来加以解决。自从那以后老虎就可以用他的双手来控制住球了。我走到场地的边上看着他们一起工作，这是一种良好关系的开始。



一直以来，在这项运动领域老虎都是一个聪明的学生，他充分展示了他的坚忍、勇气和用心。当他还只有8岁的时候，我就告诉他，他拥有所有伟大的运动员身上都具有的那种超人能力，并且他随时都可以利用这种能力。他知道我在说些什么，因为我们在观看像魔术师约翰逊、拉里·伯德和贾巴尔等NBA选手在压力下展现出他们最好的一面时曾经讨论过这种能力。老虎在他的成长过程中很早就表现出了相同的能力。在他参与比赛的每个阶段他都创下了新记录，他为那些有抱负的高尔夫球选手设立了一个优秀的标准。因为他是一个少数民族裔选手，他在每个阶段都有着更多的责任感。观看他在困难的环境中的表现总能振奋人心。

老虎一生都在当老师。我知道他教过我很多东西。当他还是个青少年时，他把内陆城市青少年所举办的展览演变成了老虎·伍兹基金会所赞助的培训班。正像老虎一样，这些培训班从本质来说也是竞争性质的，为了获得老虎的服务每个城市都必须提交一份提案。在他的坚持下，这些培训班并不仅仅是打球表演，它们还展示了这项运动独特的历史和相关的规则并提供了一些工作机会。老虎是我们家庭中关于关爱和分享信条的生动例子。对于那些愿意分享老虎对这项运动的热情的人们，我希望这本爱的作品能打开一扇通往这项伟大运动的门。在这本书中你能找到智慧、指导、技巧小提示以及纯粹的教程。倾听老虎的心声，他正在跟你谈话，我相信你会接收到他所发出的信息。

—— 厄尔·伍兹，2001年秋天



致 谢

.....

多谢《高尔夫球文摘》
和华纳图书出版公司，因为他们的通力合作
才使得这个项目成为可能。

.....

同时，也非常感谢我的早期老师卢迪·杜兰、约翰·安瑟摩和布奇·哈曼，自从1993年以来他们就是我的良师益友；史迪夫·威廉姆斯，在很多困难的比赛中和伟大的时刻都站在我身边；还要多谢作家迈克·丹尼尔和盖·尤康，摄影师多姆·福罗、史迪芬·苏莱和吉姆·莫里阿提，《高尔夫球文摘》的总编辑罗杰·西福曼和设计师朱迪·特兹亚罗。

目 录

序一 ※ 8 推荐序 ※ 9 前言 ※ 10 致谢 ※ 13

写在最前面

如何开始

学习的渴望 3

短 杆

第1章

如何推杆

将石头滚动起来 21

第2章

怎样减少杆数

将三变成二 45

第3章

怎样逃离沙坑

将困难变得简单 65

全面认识挥杆

第4章

如何挥杆

建立一个能持久的动作 85

第5章

如何挑选铁杆

击中旗杆 115

第6章

如何使用球道木杆

使用多种途径的杆击球 143



第7章

怎样使用1号木杆

竭尽所能 159

进行比赛

第8章

如何应对困难

当比赛变得很难看时 207

第9章

学会如何控制

控制你的比赛 237

第10章

如何掌控心灵

赢球心理学 255

进一步的思考

第11章

如何变得更强壮

适者生存 275

第12章

如何玩游戏

享受你的旅程 295

后记 306



.....

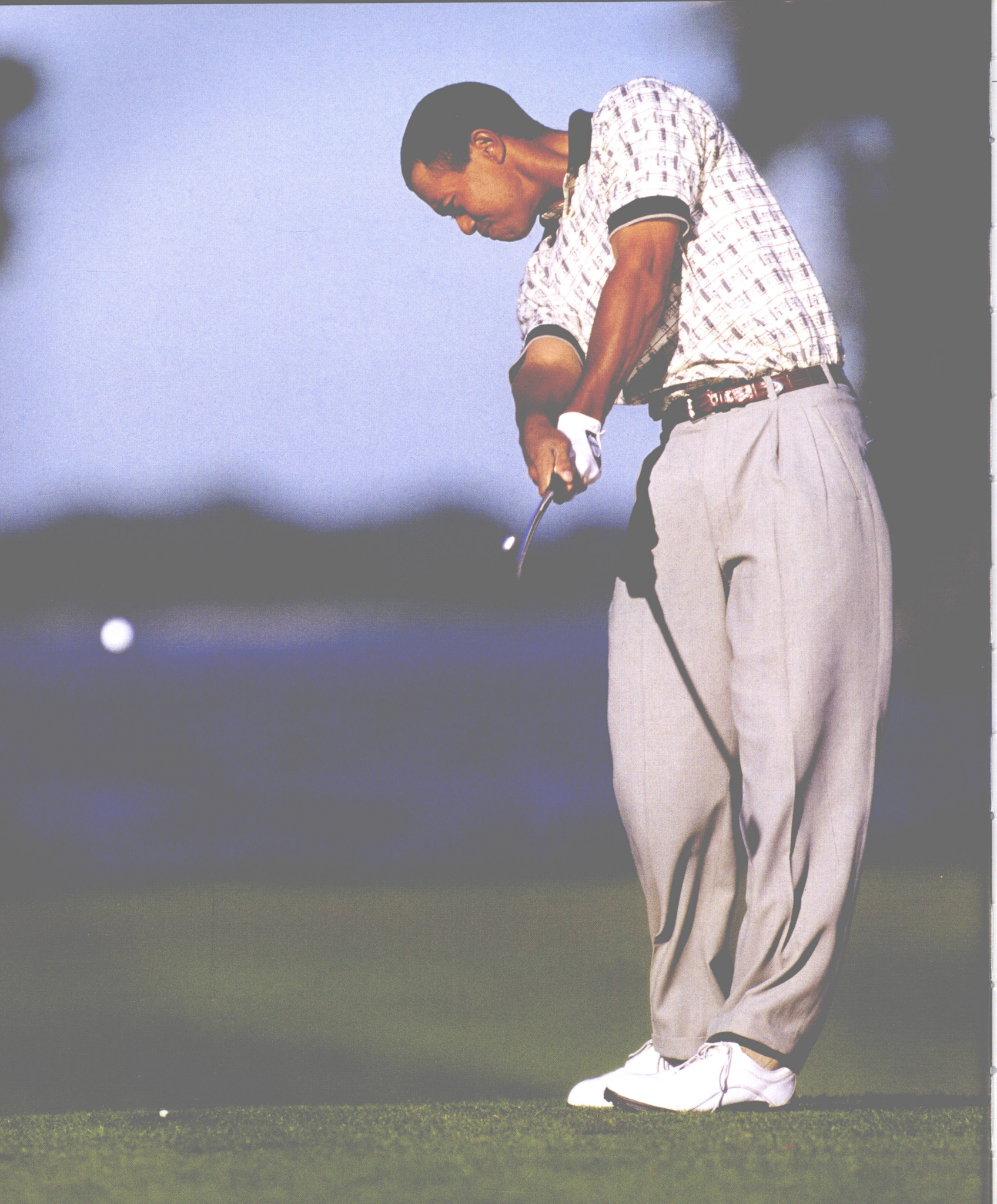
写在最前面

.....

高尔夫球是一个永不结束的旅程。

在我们开始之前，
我们应该先看看自己曾经去过的地方。

.....



如何开始

学习的渴望

我喜爱高尔夫，因为她率性而单纯。有默契时，她会像老友般回报你一个眨眼的会心微笑；也因为她纯粹而真实，想得到她的青睐无须甜言蜜语，也不用乞求讨好，只能耐心地、慢慢地追求，除此之外的一切办法都只会让你遭到拒绝，而且还是那种冷酷无情的断然拒绝。

然而，高尔夫球有时也会对你显露出它的弱点来。这就是为什么我们会享受追求它，同时这也是给我们带来希望的基础。也正是这种期望使得我们从犹豫不决中摆脱出来，从而做出拒绝的决定。高尔夫球并不青睐幸运儿，所以我们仍然会努力。

在我还是个蹒跚学步的孩子时，我的父亲将一根球杆交到了我的手中，从此我就深深地迷恋上了它。我是家里惟一的孩子，球杆和球就成为了我的玩伴。那种孤独和独立自主的感觉增加了这项运动对我的吸引力，并且一直持续到今天。我怀疑绝大部分屈服于这项运动所带来的诱惑的人都有这种感觉。我还记得我跟这个时代最伟大的两个高尔夫球选手之间的对话——阿诺得·帕尔默和杰克·尼克劳斯——这项运动对于他们有着同样的吸引力。高尔夫球将带给你极大的独立感。在这项运动中你主要是和比赛场地对抗，这种说法只有部分是正确的。说到底，其实你是自己和自己对抗。它总是取决于你对自己有多了解，包括对你的能力，你的缺陷，你对自己在有压力情况下（通常都是你自己给自己施加的）正常发挥的自信等等这些的了解。最后，你必须要小心同时动脑筋来打出一个球，然后你要有勇气去接受结果。

高尔夫球是一面巨大的镜子，通常反映出来的是连你自己都不了解的那个你。它不可能被误导。所以我们仍然要努力。

有时候比赛来得如此简单以至于你自己都无法相信。每次挥杆都如此自然和轻松。每次击球后球都会停留在你预想的位置。这种错误的安全感也是诱惑的组成部分。每位高尔夫选手都体验过。如果我们对自己足够诚实，我们会承认自己永远都达不到那个极乐世界——那种无敌的感觉。我们总是处于边缘。在高尔夫球中没有舒服区域。它也不可能是一种完美的运动。如果它是，我们都可以打出18杆的杆数来，然后开始寻找另一种有挑战性的运动。我打出过61杆——我比赛中的最低杆数——当我还是斯坦福大学二年级学生的时候在Pac-10锦标赛的第3轮中（我在第14洞打出了破击）。实际上我在下午的那轮比赛中打得更好（下接第5页）