

A stylized illustration of a golfer in mid-swing. The golfer is wearing a black shirt and white pants, with a red shoe visible. The background is a solid blue sky. The golfer's club is a long, thin, light brown shaft with a dark head. A white golf ball is on a black tee on a green grassy slope. The grass is depicted with white diagonal lines.

FALL IN LOVE WITH GOLF

頭が
いいゴルファー
悪いゴルファー

爱上高尔夫 7 的 堂课

Life Expert 著

郑敏 译

新星出版社 NEW STAR PRESS

爱上高尔夫的 7 堂课

Life Expert 著

郑敏 译

新星出版社 NEW STAR PRESS

著作权登记图字：01-2016-0329

ATAMA GA II GOLFER WARUI GOLFER

© LIFE EXPERT 2008

Originally published in Japan in 2008 by KAWADE SHOBO SHINSHA Ltd. Publishers

Chinese(in simplified character only) translation rights arranged

with KAWADE SHOBO SHINSHA Ltd. Publishers

through TOHAN CORPORATION, TOKYO.

All rights reserved.

图书在版编目(CIP)数据

爱上高尔夫的7堂课/Life Expert著;郑敏译.-北京:

新星出版社, 2016.4

ISBN 978-7-5133-1987-4

I. ①爱… II. ①L…②郑… III. ①高尔夫球运动—
运动技术—教材 IV. ①G849.319

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第307198号

爱上高尔夫的7堂课

Life Expert 著

郑敏 译

责任编辑 汪欣

特邀编辑:沈悦 李怡霏

责任印制 付丽江

装帧设计 宋璐 段然

内文制作 王春雪

出版 新星出版社 www.newstarpress.com

出版人 谢刚

社址 北京市西城区车公庄大街丙3号楼 邮编 100044

电话 (010)88310888 传真 (010)65270449

发行 新经典发行有限公司

电话 (010)68423599 邮箱 editor@readinglife.com

印刷 三河市宏图印务有限公司

开本 640毫米×960毫米 1/16

印张 21

字数 227千字

版次 2016年4月第1版

印次 2016年4月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-5133-1987-4

定价 79.80元(全二册)

版权所有,侵权必究;如有质量问题,请与发行公司联系调换。

目 录

预备课 与头脑不好说再见 /1

第 1 课 准备和开始 /5

第 2 课 比赛规划 /25

第 3 课 球场障碍 /65

第 4 课 切球和推杆 /85

第 5 课 强化心理素质 /117

第 6 课 练习和练习场地 /137

第 7 课 球具 /163

预备课

与头脑不好说再见

坦率地说，总是无法突破 100 杆、90 杆的高尔夫球手都是头脑出了问题！

“我脑子不够用啊。”“学习能力太差……”

我们经常从那些反反复复犯同样错误的高尔夫球手嘴里听到这种话。

而犯了低级错误张嘴骂自己“笨蛋！”的场景，也并不少见。

不管怎样，在指责自己的那一瞬间，这些球手都承认自己“头脑不好”。但他们却没有继续深入思考，到底自己是真的头脑不好，还是在最基本的挥杆要领或比赛规划方面出了问题。比如，一些人把球打到 OB 区（Out of Bounds，界外）后，会很惊讶地歪着脑袋“咦”一声。

“咦”的这种球手打球肯定很盲目。聪明的球手在打球前会进行精密的计算，这一球有没有进 OB 区的风险，需不需要冒这个风险。如果他选择了冒险，最后球进了 OB 区，他不会“咦”，因为这是他已经预料到的；如果他没选择冒险，最后球还是进了 OB 区，他同样不会“咦”，因为他肯定清楚地知道自己是在哪个环节上出现了技术失误。

只有那些不知道什么是“正确挥杆”、不肯动脑筋、不去观察分析、不做比赛规划的人，才会天天“咦”来“咦”去。

这类选手绝不是因为笨才打不好球。他们不知道什么是正确的挥杆动作，天天按照自己的想法去练习，最后练就了一身错得不能再错的挥杆本领；无视自己的技术水平，一味“豪赌”，不动脑分析，把击球结果寄托在运气上面；但同时他们又想提高球技，取得

让别人刮目相看的好成绩。从这个角度来说，这些人确实属于“头脑不好的高尔夫球手”。

高尔夫这项运动，想明白了的话其实一点也不难。它不需要棒球击球手那样快速的反射神经，不需要田径运动员那样强健的下肢，就是利用身体的回转把一个静止的小球打出去而已。只要能正确掌握各个动作的要领，小学生也好花甲老人也好，谁都可以轻轻松松地把成绩控制在 100 杆以内。

那些在球场上总是无法突破 100 杆、90 杆的球手，无疑有着更好的运动神经和体力，经常往球场跑但成绩就是不见提高，只能说他们是在对高尔夫最基本的认识上出了问题。

2008 年 7 月，日本最大的高尔夫门户网站 GDO（Golf Digest Online）和东京高尔夫在线共同做了一项调查，结果显示，在那些大概每个月打一场比赛的业余高尔夫球手里面，有 75% 的人成绩在 100 杆以上。

“所以说，高尔夫球是一项很难的运动啊。”

算了吧，别用这种数据来自我安慰了。什么叫难？单差点的业余选手（差点，Handicap。高尔夫球手的实力与标准杆之间的差距。单差点是指高尔夫球技术差点在 10 以内）拼命努力要把差点数减 1，那才叫难。对于长期无法突破 100 杆、90 杆的高尔夫球手来说，在喊难之前先去好好学习一下什么叫正确的挥杆和怎么做比赛规划吧。在打好了基础以后才会碰到真正的难关。

反之，只要掌握了正确的挥杆方法，懂得如何进行比赛规划，谁的成绩都可以轻松突破 100 杆、90 杆。就像前面说的，这件事连小学生和花甲老人都做得到，想必你更不在话下。

仔细阅读本书，与“头脑不好的时代”说声再见。谁都可以成为一位聪明的高尔夫球手。

第 1 课

优异的成绩从这里开始

准备和开始

获得良好的竞技状态

合理利用赛前一小时

聪明的高尔夫球手： 相对于练习而言，热身才是第一位的

头脑不好的高尔夫球手： 直奔练习场开始打球

一个人到底是高尔夫方面的智者还是愚者，或者说这个人有没有对高尔夫“开窍”，在比赛之前就可以一目了然地看出来。

如果第二天有比赛，聪明的球手绝对不会临阵磨枪，抓着球杆练个不停。对于他们来说，养精蓄锐，保证充足的睡眠才是第一位的。而且在比赛当天，不管是在自己家也好，在赶往比赛场地路上的便利店里也好，还是在高尔夫俱乐部的食堂里也好，早饭一定要吃好，否则很难保证有充足的体力和良好的竞技状态。

聪明的高尔夫球手还会计划好时间，早睡早起，在保证早饭的情况下，提前至少一个小时到达比赛场地。

对于大多数人来说，这些是不言而喻肯定会做到的事情，但在到达比赛场地之后，从每个人的表现就可以马上分辨出智者和愚者。

聪明的球手，肯定会优先做热身运动，让全身的肌肉完全舒展开。实际上职业选手在比赛当天的早上也一定会抽出足够时间做一套完整的热身运动，保证比赛时身体有足够的柔韧性、灵活性。

业余选手平日的训练强度和专业性肯定没法同职业选手相比，职业选手在比赛前尚且如此，业余选手该如何做就更不言而喻了。

但实际上，有相当多的高尔夫球手到了比赛场地以后，马上就急不可耐地挥杆击球开始练习。还有一种则是在比赛即将开始时，才放下咖啡杯，悠哉悠哉地踱上练习果岭，随便推两杆然后等待比赛开始。

即便只是把高尔夫当作兴趣甚至是消遣，也应该认真对待，不

然就失去了打球的意义。高尔夫毫无疑问是一项运动，运动之前热身是理所当然的事情，否则提高比赛成绩便无从谈起。

即使到达赛场较晚，距离比赛开始时间所剩无几，也应该把热身当成头等大事来做。但是很多球手宁愿把热身的时间省下来，也一定要到练习场地上打二三十个球才能安心，主要原因还是在于平时练习量不足（这对很多人来说可能也没办法），直接就开球心里肯定会惴惴不安。但是不妨反过来想一想，比赛前练习得再多，高尔夫水平也不可能马上提高。但是不做热身运动不让身体舒展开就直接开打，可能连平时的正常水平也发挥不出来，没准一个转身还把腰给扭伤了。

把开球前应该做的事情排列一个优先顺序，以确保合理安排时间的话，应该是热身、练习果岭、练习场。如果连热身的时间也不够的话，至少要在比赛前做几次空挥练习，确确实实把自己的身体“唤醒”，以便尽快进入竞技状态。



急急忙忙地直接开始练习毫无益处。一定要优先保证有充足的时间热身，让肌肉和血液循环都“兴奋”起来，有助于取得理想的成绩。



赛前练习场上的“潜规则”

聪明的高尔夫球手： 在练习场上确认自己当天的“节奏”和竞技状态

头脑不好的高尔夫球手： 冒冒失失地直接开始打球，甚至想要纠正自己打球方法上的错误

热身之后如果还有时间，那自然是要开始练习。但是智者和愚者在赛前练习的做法上，同样大相径庭。

首先是打球的数量。很多人由于练习不足或者是长时间没打球等原因，在赛前练习的时候会打 50 多球，这种做法很不可取。因为赛前打球量过多容易引起身体疲劳，到了正式比赛可能发生“不给力”的情况。而且也不会有这么长的赛前练习时间，如果短时间内急急忙忙打满 50 球，反而会扰乱自己的比赛节奏。

聪明的高尔夫球手的练习数量大概为一筐球（24~25 球），最多也不会超过两筐。而且肯定不会冒冒失失地直接开始打球，他们会首先一次性握着两支挖起杆（Wedge，用于障碍区出球的铁杆）认真地进行空挥练习。握着重的球杆进行空挥，可以尽快让身体找到挥杆的感觉，包括重心的移动、上身的扭转、腰的动作以及挥杆的节奏感等等。

等到身体有了挥杆的感觉之后，首先使用沙坑杆尽可能地自由挥杆，确认自己当天的比赛节奏。之后瞄准 30 码、40 码、50 码……的距离击球，大概练习 7~8 球。

接下来，使用短铁杆（9 号杆或者 8 号杆）和中铁杆（6 号杆或者 5 号杆）各练习 5 个球。不管哪种杆，只进行半挥杆（Half Shot）或者四分之三挥杆（Three-quarter Shot）练习即可，因为即使是在比赛中，也不需要铁杆满挥杆击球。

接下来，就是木杆的练习。事前想好开球的各种要领，然后使用木杆练习开球，打3~4球（即使是第一次使用的比赛场地，在去练习场的途中也能看到很多人在练习开球，哪怕仅仅瞥一眼也好，可以作为自己开球时的参考）。这项练习不需要使用太大的力量，主要的目的还是在于确认身体的转动和重心的移动是否灵活，是否达到了最佳的竞技水平，或者说是确认身体是否已经“满状态复活”。

最后，为了让过于兴奋的身体和心理稍稍平和下来等待比赛开始，可以用沙坑杆击打3~4球。这样的话击球的总数加起来大概就是一筐球，需要的时间为15分钟。

如果通过观察场地，判定当天需要进行的长打比较多，可以再追加球道木杆（Fairway Woods）、混合杆（Utility，又称铁木杆。不同厂家对混合杆的常见英文称呼不同，Utility是EPON的叫法）以及长铁杆的练习。

另外，职业选手还会翻看之前比赛用的计分卡，确认当日比赛场地上短打的距离，也许还会用同样的球杆在同样的线路上打几个球，找一找感觉。如果场地上有沙坑或者是近距离切球的练习场，而且时间足够的话，那么建议练习沙坑球3~4球，劈起球（Pitch Shot，当必须将球抛高，以让其越过沙坑或着陆高坡上的果岭时使用。打劈起球时，球必须高飞，着陆果岭之后滚动的距离也较小）和高抛球（Lob Shot，利用大角度的挖起杆或沙坑杆将球击高，球后旋较少，落地轻柔且不会快速往前滚动，俗称“高飞落地静止”打法）3~4球。即便是把这些附加的练习都加上，总的练习量也仅仅是两筐球而已。

练习了这些球以后，也就大致了解了自己当日的状态，比如“今天打的球总是有向右偏的倾向”。

需要注意的是，练习的目的还是在于“了解”球场和“唤醒”当日的自己，绝对不在于“修正”自己的错误倾向。如果希望通过

临阵磨枪对自己的技术动作进行纠正，来达到提高成绩的目的，最后只会适得其反，反而会打乱节奏，让自己不知所措（当然，如果是非常细微的改进也许能够起一点作用……）

早上的赛前练习，最主要的目的是让自己的身体和大脑尽早进入最佳的竞技状态，想要通过如此短时间的练习来提高高尔夫水平是不现实的。所以，比赛的时候尽管去打“自己的高尔夫”就好。至于修正错误、提高技术水平，则是赛后的事情了。

赛前在练习果岭上的区别

聪明的高尔夫球手： 在练习果岭上找准“距离感”

头脑不好的高尔夫球手： 把注意力放在推杆入洞上面，一次连打 3 个球

前面也提到，在练习果岭上面进行推杆练习应该先于练习场上的击球练习。其实这很容易理解，相对于击球，推杆对最后得分的影响更大，毕竟击球失误的时候可以用推杆补救回来。不在练习果岭上推两杆的话，就无法判断果岭速度的快慢（测量果岭速度的测速仪是一块 36 英寸长、带有一个 V 字型凹槽的铝板，将测速仪的角度抬起到 20°，测量球从测速仪顶端滚下后的滚动距离，即为果岭速度），那么开球的时候心里肯定没底，会影响整个比赛的进程。

也就是说，在练习果岭上面推杆的最主要目的就是了解当日的果岭速度。

所以，聪明的球手在推第一杆的时候会集中全部注意力，首先选择尽可能平坦的果岭和直线推球线，在距离球洞 10 米的地方，按照自己平时打 10 米球的距离感去推杆。如果球停下来的位置较近（也就是还没滚到球洞球就停下来了），则说明果岭速度慢，反之则说明果岭速度快。

接下来，再推两到三杆，通过不断调整，让自己的距离感和当日的果岭速度相匹配，能做到这样，就可以结束推杆练习了。

但是，这得在非常理想的情况下才能办到。且不说很多人从来就不知道距离感为何物，又有哪位天才球员能像机器人那样，每次推杆的动作都一模一样？连续三次都按照 10 米的感觉推杆，三次的结果很有可能完全不同。

实际上，即使是职业选手，每次推杆时的姿势、挥杆的动作、身体前倾的角度、移动重心的幅度等等都会发生微妙的变化，即使自己意识不到，反映到推杆结果上就能一目了然地看出来。

所以，在练习果岭上面，不单单要确认当日的果岭速度，还要检查一下自己能否发挥出平时的水平。不过，从重要程度上来说，首先还是要了解果岭速度，让自己的距离感和果岭相吻合。

推杆成功与否，90%以上取决于距离感。距离感正确的话，不管多么复杂的推球线，至少都可以把球送到距离球洞1米以内的区域，这样至少能保证把推杆数控制在三杆以下。但是头脑不好的球手总是把焦点放在解读推球线上，而把最重要的距离感抛在脑后。这样的结果往往是推杆过近或者过远，就不是补上一杆能够解决的了。

那么，在比赛前登上练习果岭时，应该进行什么样的练习才能抓住正确的距离感呢？

实际上，想要培养正确的距离感，单靠早上这30分钟的时间是远远不够的。在距离球洞5米的距离上，可能需要推杆上百回、上千回甚至上万回，才能“开窍”，才能正确把握5米的距离感是怎样的。也就是说，除了反复练习别无他法。

当然，在练习果岭上没人有时间做这种练习。可以在距离5米、10米和15米的位置上做好标记（用球座即可），或者在距离球洞5米、10米和15米的位置上摆好三个球，依次瞄准三个不同的目标推杆。而且要一边推杆一边自言自语——声音一定要大到让自己听见——地说“推5米的球”“推10米的球”“推15米的球”。

需要注意的是，找距离感并不是让你列方程式，更不是编写计算机程序，千万不要把“上杆到右脚小脚趾的位置就是5米”这种东西当作距离感。我们需要的是“5米的话就是这种感觉”“10米的话就是这种感觉”的“感觉”，距离感是无法，也没必要换算成精准

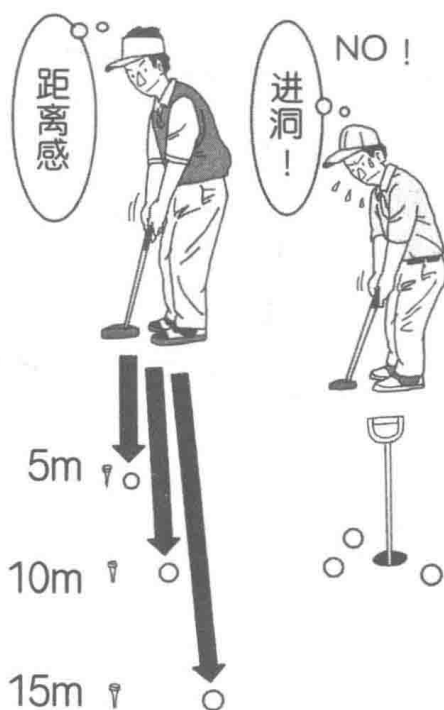
的方程式的。

如果真的按照“上杆到右脚小脚趾的位置”来打高尔夫的话，就会被自己定下的一堆条条框框束缚，各种技术动作也会变得僵硬无比。

大家应该已经明白，在练习果岭上面，如果瞄准同一个目标，以进球为目的连续推杆，一点意义也没有。

“啊，比想象中右曲得还厉害。”“那么，下一次再打的时候向右瞄一些应该就可以进了吧。”……

有相当多的球手在练习果岭上面，都是这样一味执着于推杆入洞，不管一共推了几杆，总之，只要进洞了就像是完成了什么任务一样得到了满足。实际上，这种练习会让人产生补偿心理，对于正式比赛毫无用处。正式比赛的时候，谁能让你瞄准球洞“哐哐哐”



不要对准同一个目标连续推杆，而是在距离自己5米、10米和15米的位置上做好标记，依次瞄准三个不同的目标推杆，来把握正确的距离感。注意在练习时，一定要选择练习果岭上面比较平坦的区域。