

温高力 高尔夫 教程

【新】温高力 (Gareth Winslow) 编著

Gareth Winslow

世界顶级高尔夫教练

从零开始手把手

教你如何漂亮挥杆

- 中国女子高尔夫球队前主教练温高力亲身示范
- 全程高清实景拍摄，连贯图片尽现完整动作过程
- 指向性曲线标注姿势及技术要点，正确错误动作一目了然

众多中国女子高尔夫顶级球员推荐

 中国工信出版集团

 人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

温高力 高尔夫 教程

【新】温高力 (Gareth Winslow) 编著

人 民 邮 电 出 版 社
北 京

图书在版编目 (C I P) 数据

温高力高尔夫教程 / (新西兰) 温高力
(Winslow, G.) 编著. — 北京: 人民邮电出版社,
2017.5

ISBN 978-7-115-40367-4

I. ①温… II. ①温… III. ①高尔夫球运动—教材
IV. ①G849.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第222145号

内 容 提 要

本书是世界顶级高尔夫教练温高力多年执教经验的总结。书中涵盖了高尔夫运动的简介、高尔夫球具的使用,挥杆、推杆、切球、劈球、沙坑杆等高尔夫基本技术动作的讲解,以及下场准备、困难球处理等内容。全书通过分步骤图解的方式,帮助第一次接触高尔夫运动的读者快速掌握高尔夫的基本知识和技术,是一本实用性强的高尔夫入门指南。

-
- ◆ 著 [新] 温高力 (Gareth Winslow)
责任编辑 裴 倩
责任印制 周昇亮
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本: 690×970 1/16
印张: 13.75 2017 年 5 月第 1 版
字数: 308 千字 2017 年 5 月北京第 1 次印刷
-

定价: 78.00 元

读者服务热线: (010)81055296 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京东工商广字第 8052 号

CONTENTS 目录

作者简介 3

序 4

前言 5

本书使用说明 6

第 1 章

高尔夫的入门知识



① 高尔夫历史 14

⑤ 高尔夫球场的组成 27

② 男子重大赛事 19

⑥ 比赛形式 30

③ 女子重大赛事 22

⑦ 为什么要打高尔夫 32

④ 高尔夫球场的类型 25



第 2 章

高尔夫球具



① 高尔夫球杆的介绍 35

⑩ 衣服、手套和鞋子 45

② 球杆各组成部分 36

衣服 45

③ 木杆 37

手套 46

④ 铁木杆 38

鞋子 47

⑤ 铁杆 39

⑪ 太阳眼镜 48

⑥ 挖起杆 40

⑫ 其他重要又有用的装备 48

⑦ 推杆 41

⑧ 球 42

⑨ 球包、球车 43

球包 43

球车 44



第3章 准备动作



① 握杆技法讲解 51

介绍 51

握杆方式 52

握杆秘诀 54

主要用手指握杆 56

握杆力道 58

忽略球杆上的标记 58

将双手连接在一起 59

手在球杆上的位置 61

实践与训练 62

② 高尔夫姿势讲解 63

姿势的种类 63

姿势是如何影响你的身体运动的 67

③ 脊柱角度 / 胯部位置 72

脊柱角度要点 73

④ 手臂、手和身体与球的理想距离 74

手臂位置 74

手的位置 74

身体与球的正确距离 75

找到适合你自己的距离 77

⑤ 站位 79

站位宽度 79

脚的位置 82

膝盖位置 83



⑥ 球的位置和重心分布 84

球的位置 85

重心分布 85

训练与实践 86

校准棒 / 球杆 86

⑦ 瞄准和校准 87

瞄准 87

校准 88

好的练习习惯：使用校准棒或球杆 89

自我测试 91

第4章 全挥杆分解



① 介绍 93

② 准备动作 93

③ 起杆 94

正面 94

侧面 94

④ 半程上杆 95

正面 95

侧面 95



⑤ 上杆顶部 96

正面 96

侧面 96

⑥ 上下杆转化 97

正面 97

侧面 97



⑦ 击球前 98

正面 98

侧面 98

⑧ 击球时 99

正面 99

侧面 99

⑨ 击球后 100

正面 100

侧面 100

⑩ 收杆 101

正面 101

侧面 101

第 5 章

转身和重心转移



① 转身 103

上杆：转动到什么程度才适合你 103

（手臂与身体）距离的重要性 106

下杆 107

顺序错误 109

训练与实践 111

② 保持身体角度 115

关键角度和位置：侧面 115

关键角度和位置：正面 117

如何避免：倾斜而非转动 119

正确的方式：训练与实践 120

③ 重心转移和头部的运动 125

“头不要动”的高尔夫球手看起来是什么样的 125

什么时候、如何移动头部 127

太多太早 129

头部转动 130

第 6 章

挥杆物理和几何学



① 挥杆平面 133

简介 133

我的挥杆平面概念 133

在平面上运动 135

常见错误 137

② 挥杆路径和杆面 138

路径 138

杆面 138

③ 左手臂平面 139

④ 杠杆作用 141



第 7 章 推杆



- ① 推杆简介 144
- ② 推杆准备动作 144
 - 握杆 145
- ③ 推杆技术 147
- ④ 解读推击线和坡度 149
- ⑤ 常见错误 151
- ⑥ 练习实践 152

第 8 章 切球



- ① 切球简介 163
 - 切杆准备动作 163
- ② 切球技巧和常见错误 165
 - 切球技巧 165
 - 常见错误 167
- ③ 切球的距离控制 168
- ④ 练习实践 169

第 9 章 劈球



- ① 劈球技法讲解 172
- ② 劈球准备姿势 172
 - 正面 172
 - 侧面 173
- ③ 劈球技巧 174
 - 挥杆秘诀 174
 - 劈球常见错误 176
- ④ 劈起球距离控制 177
 - 球杆选择 177
 - 不同类型的挖起杆 178
 - 挥杆长度 178
- ⑤ 练习实践 179



第 10 章

沙坑杆

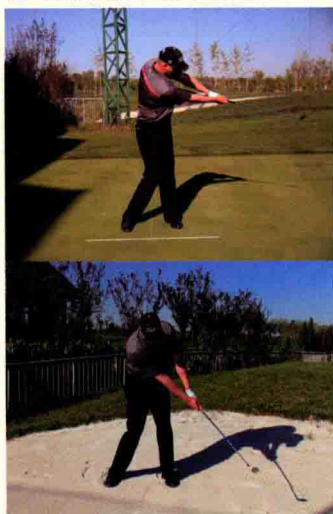
- ① 沙坑杆介绍 181
- ② 沙坑挖起杆的设计 181
- ③ 沙坑杆准备动作 182
- ④ 沙坑杆技术 183
- ⑤ 沙坑杆距离控制 186
- ⑥ 常见错误 187
- ⑦ 练习方法 188



第 11 章

高科技工具

- ① 数码相机 190
- ② 挥杆分析软件 191
- ③ 3D 动作捕捉系统 192
- ④ 发射监视器 193
- ⑤ 高尔夫定位系统 194
- ⑥ 激光测距仪 195



第 12 章

高尔夫练习器材

- ① 高尔夫全能训练棒 197
- ② 挥杆力度练习扇 198
- ③ 挥杆角度固定器 199
- ④ 挥杆练习打击包 200
- ⑤ 直角训练器 201
- ⑥ 高尔夫方向指示棒 202



第 13 章 准备下场



① 礼仪 204

基本要求 204

② 到球场上 205

热身 205

第一洞开球时 205

维护球场 205

在果岭上 206

③ 基本规则 206

打球顺序 206

发球台 207

打球时 207

果岭上 207

静止的球被移动 208

球出界 / 球遗失 208

沙坑 / 障碍区 208

第 14 章 下场 - 困难球位



① 上坡球位 210

② 下坡球位 212

③ 球位高于脚 213

④ 球位低于脚 215

⑤ 球道沙坑 218



温高力 高尔夫 教程

【新】温高力 (Gareth Winslow) 编著

人 民 邮 电 出 版 社
北 京

图书在版编目 (C I P) 数据

温高力高尔夫教程 / (新西兰) 温高力
(Winslow, G.) 编著. — 北京: 人民邮电出版社,
2017.5

ISBN 978-7-115-40367-4

I. ①温… II. ①温… III. ①高尔夫球运动—教材
IV. ①G849.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第222145号

内 容 提 要

本书是世界顶级高尔夫教练温高力多年执教经验的总结。书中涵盖了高尔夫运动的简介、高尔夫球具的使用,挥杆、推杆、切球、劈球、沙坑杆等高尔夫基本技术动作的讲解,以及下场准备、困难球处理等内容。全书通过分步骤图解的方式,帮助第一次接触高尔夫运动的读者快速掌握高尔夫的基本知识和技术,是一本实用性强的高尔夫入门指南。

-
- ◆ 著 [新] 温高力 (Gareth Winslow)
责任编辑 裴倩
责任印制 周昇亮
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本: 690×970 1/16
印张: 13.75 2017年5月第1版
字数: 308千字 2017年5月北京第1次印刷
-

定价: 78.00 元

读者服务热线: (010)81055296 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京东工商广字第 8052 号

作者简介

温高力

温高力 (Gareth Winslow), 新西兰 PGA (职业高尔夫球手协会) AAA 级成员, 2009 年中国十佳教练, 位列于最佳洋教练前三位; 2009 年带领国家高尔夫女队参加“亚洲皇后杯”后, 使中国高尔夫球女队排名由亚洲第 10 名外上升到亚洲前 4 名, 2010 年带领中国高尔夫女队在广州亚运会上勇夺两枚银牌。在中国执教 12 年期间, 温高力指导和培养了很多中国高尔夫精英队员, 包括: 黎佳韵、林希妤、阎菁、张玉阳、冯思敏、罗莹、王梓漪、王东禹等。

认证资格

- 中国十佳教练
- 2008~2010 年中国高尔夫球队女队主教练
- 2014/2015 北京大学卓越高尔夫运动高级研修班主教练
- 新西兰 PGA AAA 级成员
- 新西兰高尔夫协会裁判资格
- 高尔夫心理学认证教练
- 私人体能资格教练

主要成就

- 2005 年在观澜湖大卫·利百特高尔夫学院教学时曾为中央五台拍摄 20 集高尔夫教学节目, 并发行了 DVD
- 2007 年参与上海电视台拍摄的《TOP GOLF》节目
- 2007 年在上海指导曾取得 10 次 PGA 赛事冠军的大卫·佛罗斯特
- 2009 年带领中国高尔夫女队取得“2009 年亚洲皇后杯”第 4 位排名
- 2009 年荣获中国十佳教练称号, 并列最佳洋教练前三位
- 2010 年带领中国高尔夫女队夺得“2010 年广州亚运会”2 枚银牌
- 2016 年创立“温高力高尔夫”教学系统

个人资料

英文名: Gareth Winslow

中文名: 温高力

国籍: 新西兰

身高: 1.95 米

语言: 英语、德语、中文

资历: 职业球手, 6 年大卫利百特学院教

学, 20 年执教经验

特点: 教学经验丰富, 中文交流顺畅

- 2003~2007 年大卫利百特高尔夫学院资格教练
- 美国 TPI 第一级高尔夫认证教练
- 美国 TPI 第二级体能认证教练
- 美国 TPI 第二级青少年认证教练
- 美国 TPI 第二级高尔夫机械学认证教练
- “温高力高尔夫”教学创始人

序

人们不懂如何正确地练习高尔夫，却仍然每日“坚持不懈”。有多少人在练习中重复着同样的错误？事实上，许多人不会去思考如何控制这块神奇的钢片掠过草地，以及当击球瞬间如何在技术上做出细微的调整来正确给球施压。我坚信只有对这项运动有了适当的了解才能正确地练习。如果这些就是你所要寻找的，那么我相信这本书将帮助你提升球技。

第一次见到温高力，是在2009年1月初的珠海金湾高尔夫球场。那时我刚加入中国国家队，听说他将是未来国家女子队的教练。其实当时我只知道他来自新西兰，也就是说，我对他了解不深。午饭后，当我在进行短杆练习时他走过来做了自我介绍。后来他看我练习，问了一些关于我打球的情况，以及我想如何处理球。我不记得先前我所期待的是怎样，但是我的技术在很短的时间内有了提升。两年后我才知道，除非是他觉得有必要，否则他从来不去主动给别人提出建议。

在接下去的几个月，我们一起合作去克服我的技术缺点，以期待能提升水平。当我们从技术角度分析我的挥杆，我意识到有很多缺陷，我们不得不从最基本的开始：握杆和站立。从录像分析，我可以看出自己握杆太弱，而且手掌握杆的方法错了。我手臂上杆太陡，手腕没有竖起来。他不断指导我，告诉我应该怎么做才能修正我的“DNA”问题；最后随着我的距离增加，球技明显有了很大的提升。他科学的教学方法让我确信他所尝试要告诉我的东西，因为效果证明了他是对的。

当然，这只是让我们三个获得成功（黎佳韵，林希妤和我）的部分因素。然而，尽管他在技术方面让我有很大改进，但我认为他对我最大的帮助是精神方面的。在整个训练过程中，他教导我要相信自己在做对的事情。他总是说，“如果你有积极的想法，那么没有任何事情是你做不到的。”这句格言在比赛中一直鼓励着我，如厦门的中国女子公开赛和亚运会。每当我在比赛中感到紧张时，这句话总能帮助我找到正确的途径摆脱压力；我肯定，在比赛中每个人都会感受到那种压力。

在比赛当天，不管发生什么事，他总是能确保我们以积极的良好心态去进入比赛状态。这样能减轻很多影响我们的负面因素。一个智者曾经说过：心态战胜一切。亚运会前后，我碰过好几次壁，但有温高力的精神和技术指导，以及整个团队坚定的大力支持，最终还是战胜了困难。

在我喋喋不休地说了这么多后，你一定感到厌烦了，你一定想问重点在哪里。好吧，我想要说的是，如果你想要寻找答案，解决自己在练习中遇到的问题，那么这本书不仅仅是给你答案那么简单。

阎菁



2010年亚运会双银牌获得者
美国LPGA球员

前言

在13岁时，我才第一次拿起高尔夫球杆。我自认为不算是一个具有天分的高尔夫选手。在孩童时期，我参加过很多体育项目，并且大多玩得很不错，却不明白高尔夫为什么这么难打。尽管如此，我仍然每天坚持练习打高尔夫；好几个后，我的球才逐渐打好，也正是在那个时候，我迷上了高尔夫。

作为一个孩子，我喜欢打高尔夫球，也在挥杆中获得很多乐趣，但是这些都比不上从研究世界顶级选手的挥杆模式中得到的东西。我可以每天花几小时坐在电视机前，观看一些顶级球员的比赛影片，分析每一种我所看到的挥杆模式；我想，我一直善于分析。在学校时，我学得最好的就是数学和自然科学。我的父母应该早就发现了我的这一爱好，所以他们在我16岁生日时送我一样新玩具：摄影机。在那个时候，这个东西还是很昂贵的；对他们来说，也是在我这个孩子身上进行的一个巨大投资，而我希望这个投资是有回报的。

有了这台摄影机后，我差不多每天都利用三角架在我家的后院拍摄自己的挥杆动作。由于我家的后院不够大，考虑到安全问题，没法使用高尔夫球进行实际演练挥杆。于是，我就瞄上了我家果树上的果子，不断地使用果子代替高尔夫球来进行挥杆击球。虽然不太理想，但让我拍摄挥杆动作是足够了。

那时候，只要对方同意，我都非常乐意为其拍摄挥杆动作。我甚至也拍我家的狗，只要它能用自己的方式拿住球杆。后来回想起来，从我拿到我的第一台摄影机开始，发生了三件事：我自己的挥杆越来越差、我对挥杆模式的理解进步飞快、我家的果树没有果子的踪迹了。我想，不是每一个把自己当作白老鼠来实验都是可行的。可不管结果怎么样，我就这样开始了我的高尔夫生涯，用我自己的挥杆做实验来加深对挥杆模式的理解，同时满足我自己的好奇心。

当我开始写这本书时，我的脑海里浮现了好几个希望达到的目标。首先，我希望这书是适用于所有打高尔夫球的人，从毫无基础的初学者到参加各大赛事的职业选手。高尔夫是一项由很多基础构成的运动，所以，PGA巡回赛的选手每一天都在重复练习同样的内容，就好像刚拿起球杆的初学者也在练习一样的内容。

第二，我希望这本书是系统性的。作为一个注重细节的人，我遵循系统性或是方法性。我喜欢科学的方法。所以，我写这本书时按照了精确的排列次序，阐述了我认为需要学习的内容。

第三，我这本书囊括了我自己关于挥杆的主要原则；对此，我毫无保留。我仅希望将我日常教学时使用的要点拿出来，与大家共同探讨。

不得不提因为语言的问题，我很抱歉还达不到用中文来撰写一本书的水平，只能在完成英文创作后进行中文翻译。由于这是一本专业性很强的书，所以在经过专人翻译过后，仍然无法达到我的要求；直到经过自己和出版社无数次的核改才完成您正在阅读的这个版本。

说到这里，我要特别感谢我的太太 Grace！这个漫长的修改过程对于一个远道而来的外国人来说挑战相当大，且困难重重；正是她在这个过程中给予了我非常大的帮助、支持和鼓励。如果没有她的帮助，也许到现在我也无法完成这本书！另外值得一提的是，我的中文在两年多时间里的反复核改当中提高了不少，这也算是意外的收获吧。

尽管如此我还是觉得有所缺憾，但我希望这本书的中文版本准确地表达了我用英文所想要表达的意思。我还要非常感谢参与这本书翻译的郑丹丹小姐和人民邮电出版社，以及一直以来支持和帮助我的所有朋友和学员们，正是由于你们，我才有动力不断提高自己。

最后，我希望这本书是实用的，并且能让读者在高尔夫这项运动中得到更多的提升和乐趣。

温高力



2016年9月25日

本书使用说明

温高力高尔夫教程

Downhill Lie 14.2 下坡球位

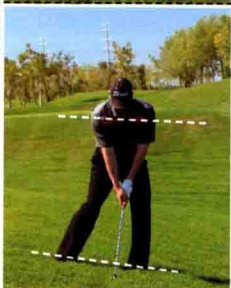
小节标题。

1-2-3



放大的图例。

① 在击打下坡球时，因为下坡球位会让你的球更低和更远，选择比正常时小一两号的球杆。



② 使你的肩膀平行于下坡地面。此时重心更多的在左腿上。



③ 站位时让球的位置靠近你的右脚一些，坡度越陡，应离右脚越近。

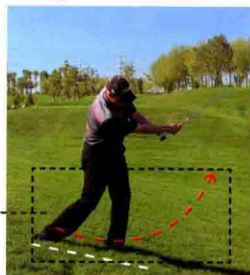
220

图片辅助线。

针对动作的文字说明。

温高力高尔夫教程

4-5



④ 由于下坡球位打出的球会偏右，因此瞄准时应偏向目标左边一些。



⑤ 在挥杆时将重心保留在左腿以保持平衡，沿着下坡挥杆。

Ball Above Feet 14.3 球位高于脚



① 根据坡的倾斜程度将杆握短一些。

221

CONTENTS 目录

作者简介 3

序 4

前言 5

本书使用说明 6

第 1 章

高尔夫的入门知识



① 高尔夫历史 14

⑤ 高尔夫球场的组成 27

② 男子重大赛事 19

⑥ 比赛形式 30

③ 女子重大赛事 22

⑦ 为什么要打高尔夫 32

④ 高尔夫球场的类型 25



第 2 章

高尔夫球具



① 高尔夫球杆的介绍 35

⑩ 衣服、手套和鞋子 45

② 球杆各组成部分 36

衣服 45

③ 木杆 37

手套 46

④ 铁木杆 38

鞋子 47

⑤ 铁杆 39

⑪ 太阳眼镜 48

⑥ 挖起杆 40

⑫ 其他重要又有用的装备 48

⑦ 推杆 41

⑧ 球 42

⑨ 球包、球车 43

球包 43

球车 44



第3章 准备动作



① 握杆技法讲解 51

介绍 51

握杆方式 52

握杆秘诀 54

主要用手指握杆 56

握杆力道 58

忽略球杆上的标记 58

将双手连接在一起 59

手在球杆上的位置 61

实践与训练 62

② 高尔夫姿势讲解 63

姿势的种类 63

姿势是如何影响你的身体运动的 67

③ 脊柱角度 / 胯部位置 72

脊柱角度要点 73

④ 手臂、手和身体与球的理想距离 74

手臂位置 74

手的位置 74

身体与球的正确距离 75

找到适合你自己的距离 77

⑤ 站位 79

站位宽度 79

脚的位置 82

膝盖位置 83



⑥ 球的位置和重心分布 84

球的位置 85

重心分布 85

训练与实践 86

校准棒 / 球杆 86

⑦ 瞄准和校准 87

瞄准 87

校准 88

好的练习习惯：使用校准棒或球杆 89

自我测试 91

第4章 全挥杆分解



① 介绍 93

② 准备动作 93

③ 起杆 94

正面 94

侧面 94

④ 半程上杆 95

正面 95

侧面 95



⑤ 上杆顶部 96

正面 96

侧面 96

⑥ 上下杆转化 97

正面 97

侧面 97

