



TOTAL GOLF

高尔夫全书

[美] 麦克·亚当斯 合著
T·J·托马西 等译
李彩萍 张进

美国最权威的高尔夫职业协会 (PGA National)

顶级教练合著的高尔夫经典读物

顶级高尔夫教练和知名明星亲身执教

400多副全彩详细动作解析

北京体育大学出版社



高尔夫全书

(美) 麦克·亚当斯 T. J. 托马西 合著

李彩萍 张进 霍精民 高振 译

北京体育大学出版社

策划编辑 李 建
责任编辑 高 扬
审稿编辑 李 飞
责任校对 雷 蕾
责任印制 陈 莎

北京市版权局著作权合同登记号:01-2006-4992

Total Golf

Text and photos copyright © Mike Adams and T. J. Tomasi 1996, 1999

Design and diagrams copyrights © Carlton Books Limited 1996, 1999

Simplified Chinese Edition Copyright © Beijing Sport University Press, 2006

Through Beijing International Rights Agency

All rights reserved.

图书在版编目(CIP)数据

高尔夫全书/(美)麦克·亚当斯,(美)T. J. 托马西著;李彩萍等译. - 北京:北京体育大学出版社,2008. 1

ISBN 978-7-81100-879-1

I. 高… II. ①麦…②T…③李… 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(2007)第 185798 号

高尔夫全书

(美)麦克·亚当斯 T. J. 托马西 著
李彩萍 等译

出 版	北京体育大学出版社
地 址	北京海淀区中关村北大街
网 址	www.bsup.cn
邮 编	100084
发 行	新华书店总店北京发行所经销
印 刷	北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本	787×1092 毫米 1/16
印 张	16

2008 年 1 月第 1 版第 1 次印刷 印数 3100 册

定 价 80.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



简介



在字典中，高尔夫是指用球杆向一系列球洞击打小巧而富有弹力的球的运动项目，其场地上不规则地设置有天然或人造障碍物。它要求在广阔的场地上、多样的地形和多变的天气条件下，以尽可能少的杆数击球入洞。其场地规模各异，没有任何运动能与之相提并论。

与其他运动不同，高尔夫没有特殊的体质要求：你不必高至7英尺、重达200磅，也无需在短短10秒内就跑完100码。对于很多运动，天资必不可少，但在高尔夫中即使天资不够也能出类拔

萃。即使击球距离不到1英里，打好短球同样能让你在这项运动中争得一席之地。在得分卡上，3英尺的推球距离与300码的发球距离具有同等的价值，这就是高尔夫的魅力所在，也是其挫折之根源。

在其他任何运动中，都存在竞争对手，球手的动作只是对对方动作的回应，而且球手相互间有着显著的影响。

在棒球运动中，投手对于曲线球或快速直球的选择就直接决定了击球手的动作，而网球中一侧的发球就确定了球网另一侧对手的反应。

但在高尔夫运动中，球手的任何动作都是自我主导的，而且根据高尔夫规则，只有球手才能移动球。击球效果不仅取决于球手的个人能力还与运气有一定的关系。赛场上没有教练也没有队友给你帮助或责骂，完全由你自己做出决定，采取行动。正因为如此，高尔夫这项运动才如此精彩非凡。一场比赛中，挥杆本身吸引了球手大部分的注意力，但球手完全有充足的时间做其他事情。在 4.5 小时的比赛中球手可能会做 90 次挥杆（每次挥杆平均长达 1.5 秒），那么实际上球手只花费了约 2 分 20 秒的时间在挥杆。剩下的大约 4 小时 27 分钟可用来放松并享受和同伴一起击球的乐趣，同时欣赏球场上美丽的风景。

高尔夫中没有完美

在高尔夫中，击球时应力争完美但不要苛求完美。高尔夫毕竟是一项目标运动，目标的本质是可能达到，但常常失之交臂。高尔夫对准确度的要求之高，以致即使是挥杆中小小的改变都可能对球的飞行产生显著的影响。如果击球时仅偏离杆面中心 1/4 英寸，击球距离可能就会缩短 30 码之远。因此谨记在失误率极高的比赛中企盼无懈可击的表现无异于自找挫折。

虽然完美不可得，但挥杆动作越到位，越有可能使球到达预期落点，这点毫无疑问。因此绘制技术正确的挥杆蓝图有着重要的意义，球手可借此提高球技，不断打出好球。

描绘蓝图

问题在于大多数球手由于忙着寻找捷径而

忽略了绘制高尔夫蓝图并依照练习。他们总希望避难就易，想瞬间就打出长而直的球，但是头一天还奏效的方式第二天可能就无法显灵。

我们相信只要你按照我们精心设计的学习步骤循序渐进地学习一定能大大提高球技，本书旨在使球手通过久经考验的基本技术的学习来绘制自我挥杆蓝图。

学习步骤

如何提高球技呢？科学表明将球技如挥杆分解为各个可操作的环节——加以学习更为有效。以下是我们为初学者安排的学习步骤：

■ 首先，选择自己能力所及的完美的模仿对象。网球中可选皮特·桑普拉斯（Pete Sampras）的发球，足球中可选罗纳尔多（Ronaldo）的射门，而高尔夫中可选杰克·尼克劳斯（Jack Nicklaus）的握杆。

■ 研究模仿对象后，应通过测试或纠正的办法力求使自己的技术越来越接近模仿对象。

■ 能够天衣无缝地模仿选定的对象后，下一步就该反复练习直到使模仿行为成为一种习惯，即自然而然就可以正确完成击球。以握杆为例，球手应能做到不假思索就可以正确握杆。据查克·霍根（Chuk Hogan）（曾为众多职业球手建言而且还是一位高尔夫教学方面的专家）估计，连续 21 天至少重复 60 次才可以将模仿的动作转变成固有的习惯。

不管确切数字是多少，包括格雷格·诺曼（Greg Norman）和拉里·尼尔森（Larry Nelson）在内的众多职业球手都是使用一本参考书作为模仿指导手册来逐步提高自己的挥



杆技术的。

内容摘要

在本书各章节中，你将学到如何运用此精心安排的循序渐进的方法来提高高尔夫球技。

■ 第1章和第2章介绍了挥杆各个环节、挥杆前例行动作以及挥杆前基本动作。其中挥杆前基本动作包括握杆、站姿、杆面的放置以及身体与目标相对位置的设定。前两章为后面连续挥杆动作的学习奠定了基础。

有时必须越过弓箭手看箭，因而为了便于球手正确选择球杆，我们先回顾了球杆设备的某些本质特征，由此球手可在信息充足的前提下选定合适的球杆。

■ 第3~5章描述了整个挥杆过程，并详细解释了挥杆的四个关键环节：后挥杆、下挥杆、击球和送杆。

为了辅助解释完全挥杆，本书特意设置了专门的章节深入分析如何使用发球杆、长铁杆、球道木杆、中长铁杆、短铁杆并详细介绍了左曲球和右曲球的击球要领。

我们相信模仿他人的挥杆可构建自己的挥杆，因而特别设置了一章循序渐进地详细论述了职业球手的挥杆技术以供学习者在模仿中形成自己的挥杆。

■ 第6章和第7章涵盖了球手需知的场地上的特殊球。处理此类球时球手不仅要具备

一定的想象力，还应在站姿和挥杆中作出特定的技术调整。在特殊球的讲解中给予了球手多方面的建议，例如如何使球从树枝下方飞过、如何及何时使球向旗杆滚动、如何掌握坏球位以及如何处理脚上球或脚下球等等。

■ 第8~12章着重于讲解短击球。由于65%的球的击球距离都在100码以内，劈起球、起扑球、推球、沙坑球组成了高尔夫蓝图中极为重要的一部分。

■ 第12~18章针对实际比赛讲解了以下问题：如何掌控整个球场、如何设置球位、如何根据场地情况（天气、旗杆位置、球位等等）选定合适的击球类型以及比赛模式（比杆赛和比洞赛）。自我控制与场地掌控有着同等重要的地位，因而本书还特意安排了一章讲述高尔夫的心理策略。

俗话说熟能生巧，但是实际上只有巧妙的练习才能生巧，因此我们为学习者精心安排了以上练习步骤，以加速球手的学习进程。

小结

从本书摘要中可知，本书的目的就在于帮助球手提高球技。球手的进步快慢归根结底还是取决于其控制自己学习进程的能力。高尔夫的学习应是一个循序渐进不断提高的过程。我们的目标就是为球手提供一个良好的开端。

作者简介



T. J. 托马西 (Tomasì), 美国国家职业高尔夫球协会高尔夫学院之“球手学校” (Players School) 校长; 拥有 20 多年的丰富教学经验, 是世界上最知名的高尔夫教练之一; 曾任“高尔夫画报” (Golf Illustrated) 和“高尔夫” (Golfing) 等杂志教学编辑; 获教育学博士学位。

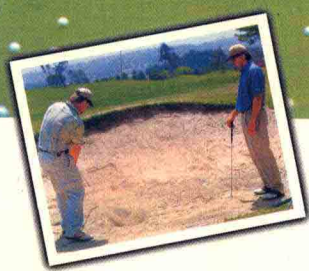
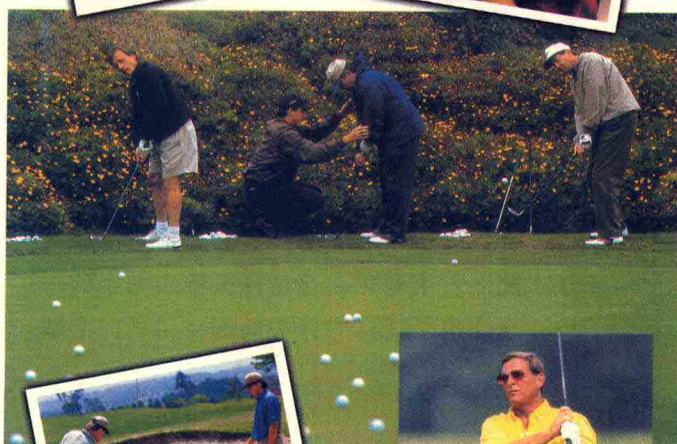
麦克·亚当斯 (Mike Adams), 前美国职业高尔夫球协会巡回教练, 现任职业高尔夫球协会国家高尔夫球院校长, 该学院位于佛罗里达州棕榈沙滩花园 (Palm Beach Gardens)。作为世界上著名的“挥杆医生”, 亚当斯眼光敏锐, 能迅速觉察出球手的挥杆缺陷, 在对这些缺陷的纠正上也有着良好的记录。它还是美国备受追崇的高尔夫教练之一, 每年进行 3000 堂以上的私人授课。好莱坞明星, 如杰克·尼科尔森 (Jack Nicholson), 迈克尔·道格拉斯 (Michael Douglas), 威利·纳尔逊 (Willie Nelson) 和汤姆·兰德里 (Tom Landry) 对亚当斯传授球技都深怀感激。美国前总统比尔·克林顿 (Bill Clinton) 在 1995 年 3 月拜访美国国家高尔夫球协会期间曾与亚当斯共事, 曾任美国总统的杰拉尔德·福特 (Gerald Ford) 也曾是麦克·亚当斯的门下学徒。作者新近入选“高尔夫杂志” (Golf Magazine) “美国 100 位最佳高尔夫教练”, 还频繁为“高尔夫杂志”、“高尔夫文摘” (Golf Digest) 和“高尔夫”撰稿。

国家职业高尔夫协会高尔夫学院位于佛罗里达州的棕榈树海滩花园 (Palm Beach Gardens), 是美国最全面的高尔夫学校。高尔夫学院为学员们提供顶级高尔夫教练、一流的教学设施以及最先进的教学技术。

录

Contents

第1章 装 备	/8
第2章 采取站姿, 准备击球	/30
第3章 挥 杆	/40
第4章 明星挥杆	/80
第5章 长击球	/122
第6章 特殊球位	/137
第7章 击 球	/157
第8章 劈起球	/171
第9章 起扑球	/179
第10章 推 球	/189
第11章 沙坑球	/201
第12章 心理比赛	/209
第13章 练 习	/215
第14章 主要规则	/223
第15章 礼 节	/229
第16章 学习高尔夫	/235
第17章 球场设计和击球策略	/245
第18章 初涉球场	/253





第1章 装备

在过去的十年间，通过将尖端电脑与摄像机及其他测量仪器相连，球杆规格（例如杆面倾角和杆头倾角）对球的飞行的影响得以很好的记录。结果显而易见，挥杆正确与否直接取决于选用的球杆是否得当。

在球场上要发挥出最佳水平，选用的球杆和球应符合球手的自身特点，例如挥杆速度、力量和体型。如果使用的球杆杆身过于僵硬；向下挥杆时为了把球击入空中，球手会使重心停留在身体右侧。于是，球手在潜意识中为了弥补球杆选用不当的失误，导致了错误的挥杆。

长推杆的发明是装备中的一大改进，正是这一改进助了布鲁斯·利特兹克（Bruce Lietzke）一臂之力。



球杆规格

球杆规格对挥杆有巨大的影响，其中最为重要的为以下五个方面的因素：杆头倾角、球杆长度、杆身硬度、杆面倾角和重量。

杆头倾角

杆头倾角即球杆正确放置时，杆颈中心线与杆底所成的角度，应包含以下两个方面的内容：

■ 如前所述，杆头倾角指球杆静止于地面时杆颈中心线与杆底所成的角度。

■ 挥杆时，杆身向下弯曲，使得

杆头前端贴近地面，实际上杆头倾角也随之发生变化。这是杆头倾角动态的一面，也是铁杆的杆头前端会稍稍向上翘的原因所在。

注意：从削起的草皮可辨别杆头倾角。如果削起的草皮与杆头前端一样厚，杆头倾角则过于扁平；如果削起的草皮有杆头跟部厚度之深，杆头倾角则过于垂直。



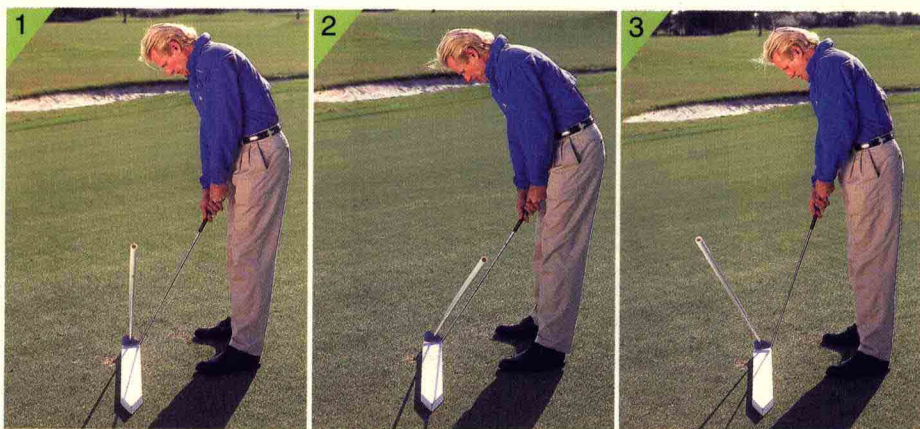
错误的杆头倾角

击球时杆头倾角过于垂直会导致球向目标左侧偏移。而当杆头倾角过于扁平（即杆头前端向下）时，球又会向目标右侧偏移。但这两种情况都以正确瞄球为前提。

杆头倾角设置不当，挥杆时很容易出现差错。如果挥杆动作很到位但结果球总是飞向目标右侧，球手可能会加大手部动作以使球返回目标。然而球向目标的左侧偏移时，球手又可

能延迟手部动作阻止球向目标返回。

有一点很重要，有时球杆静止时杆头倾角似乎适合球手，但是一旦球杆开始运动，杆头倾角就随着挥杆速度、力量和击球时的手部动作的变化而变化。反复尝试挥杆才是认识球手自身特点如何影响静态的杆头倾角的唯一方法。这是很好的调试过程的一个部分，任何调试都是值得的，并要有合适的工具以决定杆头倾角。



1. 杆头倾角正确设置时应使杆面正对目标放置。
2. 杆头倾角过于垂直时，球向目标左侧偏移。
3. 杆头倾角过于扁平时，球向目标右侧偏移。

杆头倾角的扁平与垂直

杆头前端向下移动、贴近地面，杆面倾角趋于“扁平”；反之，杆头前端向上移动，杆头倾角则趋于“垂直”。为了在击球时使杆面正对目标，球手在瞄球时就要调整杆头倾角。根据球手的生理和挥杆特点，在“杆头倾角机器”（如上图所示）上可获得或扁平或垂直的杆头倾角。

离球较远站立可增加球杆长度，使杆头倾角更加垂直（杆头前端向上移动）。而离球较近站立可缩短球杆长度，使杆头倾角更加扁平。凭经验估计，球杆长度每增加半英尺，杆头倾角约增加一度。

杆身长度

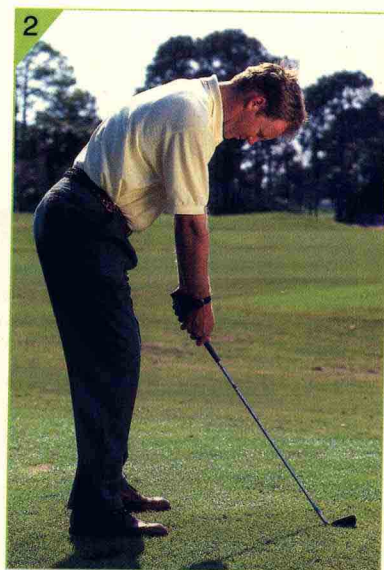
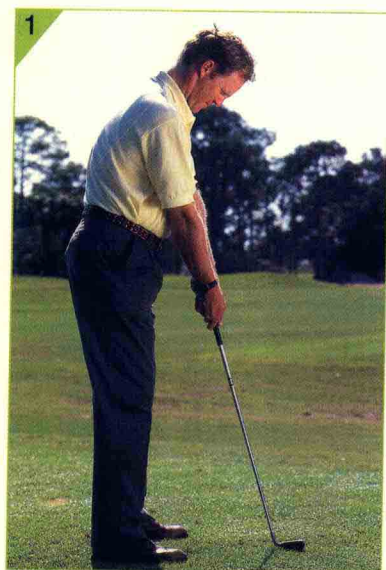
在其他各点都相同的情况下，杆身越长，击球距离越远。但是有一个权衡的问题，因为杆身越长越难正对目标击球，而且如果没能以甜蜜点即杆面中心击球可能会损失击球距离。

除了手感外，球手还可以利用“击球带”或“击球粉”来确定每次挥杆时是否以杆面中

心击球。为了确定适合自己的杆身长度，应尝试杆身长度不等的3支球杆，每支球杆的杆面上都贴上“击球带”，并在两种不同的情况下分别击球10次。只要未以杆面中心点击球的比例达到30%以上，就说明杆身过长。

选用的球杆杆身若长度不当会影响到站姿，而唯有正确的站姿方可保证挥杆时的身体平衡。如果杆身过长，球手站姿可能过于垂

直，如此一来，重心向后移到脚跟，双臂无法自然下垂。反之，如果杆身过短，又迫使重心向脚尖转移。



1. 杆身过长，会导致站姿过于僵硬垂直。

2. 杆身长度不足则迫使脊柱过于前倾。

加长发球杆

传统的发球杆杆身长度约为 43 英寸，杆面倾角约为 11 度。由于新型、轻质的杆身材料的使用，当今的发球杆杆身长度得以逐渐增大。洛基·托马森 (Rocky Thompson) 使用 52 英寸长的发球杆，这使其在老年高尔夫球赛中从相对意义上的短球手一跃而成为击球距离最长的球手之一。研究表明发球杆杆身长度每增加 2 英寸，挥杆时速约增加 4 英里，而击球距离大约增加 12 码。警告：不可简单增加现有发球杆的杆身长度，一定要慎之又慎，牵一发而动全身。

杆身硬度

杆身硬度和挥杆时杆身弯曲的部分共同决定了击球时杆面的位置。杆身过于柔软，很难正对目标击球，而当杆身过于僵硬时，球杆弯曲度不够，在击球区（即在即将触及球之前及触球后瞬间）仍会维持打开状态。

一般而言，大多数球手使用的球杆杆身硬度都过大。应选用控制范围内杆身弯曲度最大的球杆。如果球低飞且向目标右侧偏移，说明杆身过于僵硬。而如果击球类型无法预测，有时偏左有时又偏右，则说明杆身可能过于柔软。



杆面倾角

通俗而言，杆面倾角即杆面面朝天空的程度。杆面倾角对球的飞行高度和飞行轨迹的影响最为显著。杆面倾角过小，球手会下意识调整挥杆导致难以平稳、有节奏地传送能量。而当杆面倾角过大时，会损失击球距离，并导致过分挥杆。

相对于标准角度对杆面倾角的调整被称为“增强”或“削弱”。例如，使劈起杆的杆面倾角从标准的 56 度减小至 54 度，即增强了杆面倾角。结果球的飞行轨迹降低，击球距离稍稍加长。反之，削弱杆面倾角，可用来提高球的飞行轨迹。



重量

球杆总重量指球杆的实际重量或静止时的重量，例如 13 盎司。球杆重量之所以重要是因为球杆过重会使球手失去对挥杆的控制，而球杆太轻又会使其感觉不到杆身的重量。

挥杆重量指杆身长度与杆头重量之比。重量的分布决定了对杆头的“手感”。所有的球杆都应该有相同的挥杆重量，如此可提高球手对球杆的整体感觉。但是球杆总重量因球杆而异，而尤以沙坑杆最重。

尽管还有别的因素会影响到挥杆，但是杆头倾角、杆面倾角、杆身长度、杆身硬度和重量是高尔夫球杆规格中的五大因素。若这五大因素都选用得当，球手便可平稳、有节奏地传送能量，最终将球送达目标。

总而言之，反复练习击球，调整球杆重量才是选定合适球杆的最佳途径；换言之，实际挥杆中应在专家的帮助下，使自己更加专业。

杆身长度，杆头倾角和杆面倾角

注意：标准并不是绝对的。

	杆身长度 (英尺)	杆头倾角 (度)	杆面倾角 (度)
木杆			
发球杆	43+	55	11-13
3	42	57	13-16
4	41	58	16-19
5	40	59	19-21
7	40	60	25-27
铁杆			
1	39.5	58	17
2	39	59	21
3	38.5	60	25
4	38	61	29
5	37.5	62	33
6	37	63	37
7	36.5	64	41
8	36	65	45
9	35.5	66	49
PW	35	67	53
SW	35	67	57

重量控制

球杆的整体重量和重量的分布（即挥杆重量）具有同等重要的地位，这是因为球杆重量过大会导致挥杆失误。观察最后五轮比赛可判断球杆重量是否得当：随着比赛的进行如果感觉球杆越来越重，说明球杆重量过大。相反，如果球杆整体重量适当，从第一次挥杆到最末一次挥杆，球手都不会感觉球杆重量有很大的差别。

球杆重量过大还有一个征兆：过度挥杆，即到达挥杆顶点时失去对球杆的控制，杆头沉落到双肩以下并指向目标右侧。如果眼睛余光能扫视到杆头，应检查一下球杆。

如果有幸继承一套球杆当然不错，但是它们并不一定适合你，特别是当球杆是为男士设计的，而继承者是位女士或者年少的球手时更是如此。此外不管价格多么诱人，购买球杆前都应先试用。

球杆改进



上图中左侧的球杆重心分布在整个杆头周围，且杆头尺寸超大，这是球杆中的一大改进。中间的球杆为标准重心分布在杆头周围的球杆。右侧的球杆为传统球杆，其杆头以锻钢为原料铸造而成，球技高的球手击球时可感到杆头的柔软性，对是否以杆面为中心击球有很好的回馈。

将球杆后侧掏空，去除一部分重量，可使重心分布在杆头周围。如此一来可以减少未以杆面中心击球时球的旋转。在使用以锻钢为原料的传统铁杆时，这可使其在击球距离和方向上的损失最小化。

这也是超大号的杆头——木杆和铁杆的秘密所在。新型材料（如钛）的发现则使重心更有效地分布在杆头周围。钛等新型材料质量轻、有韧劲使得球杆生产厂家可以以多种方式将重心分布在杆头周围并加大杆头尺寸。普通的不锈钢杆头重约7盎司（200克），而钛质的杆头重量仅为4盎司（120克）。以钛为原料的球杆制造者有3盎司（80克）的空间进一步改进球杆，例如制作超大号的杆头，将重心几乎全分布在杆头周围，以使球径直飞向目标。

备用装备

到位的挥杆与适合装备的有力结合可以使球手最大程度上发挥自己的潜能。如能选用适应具体的球场特点和天气状况的装备，球手在技术上又能迈出一大步。

我建议准备几支特殊型号的球杆作为备用装备，以便根据击球任务选用适当的球杆。弹力程度和杆面倾角各异的铁杆，5、6、7号木杆，长发球杆，起扑铁杆，中空超大杆头发球杆以及各种推杆都可作为强有力的备用球杆。

挥杆速度与球杆型号

挥杆速度即杆头触球前四英寸内的速率。挥杆时速每增加一英里，击球距离约增加三码。

挥杆速度	杆身硬度	弯曲点	适用球手
很慢，<60mph	弯曲度大，很柔软	最低	年长女性和高龄男性球手
慢，60~80mph	柔软，“A”号或“年长者”杆身	低	业余女性或年长男性球手
中等，81~94 mph	普通到坚实	中心	业余男性、高龄男性或女子职业球手
快，95~110 mph	坚实到僵硬	高	长击球业余球手，职业球手，资深女性巡回赛球手
很快，110 mph+	僵硬到加硬	最高	资深巡回赛球手，发长球球手

注意：不同的球杆制造公司在杆身硬度的命名上有所不同。

注：mph 为“英里每小时”

高尔夫球

高尔夫球基本上有两种质地的外壳：杜邦沙林（Surly）外壳和树胶外壳。普通球手偏爱沙林外壳的球，因为其耐磨。而顶级球手倾向于使用树胶外壳的球，其旋转度大，能更好地控制球，打出诸如左曲球、右曲球，高飞球或低飞球。

高尔夫球构造

双层球内核为固态，加一层外壳；而三层球内核为液态，外包有橡胶层，最外层为沙林或树胶外壳。如果追求击球距离，可选用双层球，其旋转速率低，可最大程度上减小球的右曲或左曲。

由于引进了锂沙林（一种混合型材料），球的外壳更加柔软，使球手得以获得更佳的球感和更高的旋转速率，与此同时双层球和三层球之间的差别也明显缩小。越来越多的球手根据旋转速率即球围绕中轴线旋转的速度选择球。

■ 为了很好地控制球，应选择旋转速率高、外壳柔软的球。

■ 为了使击球距离最远，并增大球的飞行高度和滚动距离，且使球更耐磨一些，应首

选旋转速率低的双层球。

■ 出于对击球距离和控球力的双重考虑，应首选旋转速度居中，外表耐磨的球。

实际上在当今，球手可根据自身的挥杆特点和预期的击球类型来选用适合的球，这就像滑雪运动员会根据降雪状况配合使用适合的防滑蜡一样。

球面凹痕

在高尔夫运动早期，球手就认识到球磨损后，飞行状况反而变好，由此产生了对理想的球面凹痕类型的需求。

凹痕四要素包括深度、半径、数量和形状。生产厂家通过调整凹痕的类型生产出飞行轨迹、飞行距离和旋转各不相同的球。球手可根据自身的球技水平选用适合的凹痕类型。

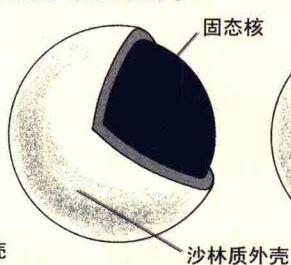
效果规格

球的选择	旋转速率
控制性：	
三层树胶外壳球	高
(球按预期轨迹飞行)	
减小球的右曲和左曲：	
双层沙林质外壳球	低
击球距离：	
双层沙林质外壳球	低
送球最围绕果岭：	
三层树胶外壳球	高
飞行轨迹：	
高：沙林质外壳球	高到中
低：树胶外壳球	低
综合击球距离和击球方向：	
三层沙林质外壳球	中到低
注意：锂和沙林的混合材料制作的外壳可产生非常高的旋转速率。	

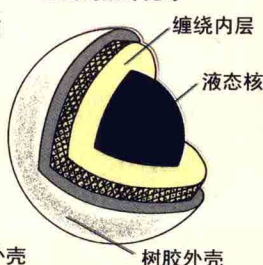
三层沙林质外壳的球



双层沙林质外壳的球



三层树胶外壳球



高尔夫球看似非常相似，实际上在构造和内部结构上大有不同。图片最左侧为三层沙林质外壳的球，中间为双层沙林质外壳的球，右侧为三层树胶外壳的球。如果选用的球与球手的挥杆和击球条件相适应，可以提高球手的得分。

装备选择

高尔夫场地大致可分为以下三种:

- 1 发球场地 2 二次击球场地 3 三次击球场地

发球场地

发球场地以球道狭窄、落点区域周围设有障碍为特点,对发球的准确度要求高,但是其果岭面积大、容易落球。

发球场地实例

英格兰的圣·莱萨 (Royal Lytham)、苏格兰的卡奴斯蒂 (Carnoustie)、牙买加的特莱奥 (Tryall) 以及纽约州的橡树 (Oak Hill), 这些都是很好的发球场地。

在滨海球场或者在没有灌溉系统的球场,你会发现很多受狂风肆虐的球道干燥坚实。由于风力可加速球的飞行,发球杆可暂且置于一边,3号木杆便可获得足够的发球距离。3号木杆能打出飞行高度大、落地轻柔的球,还不至于使球飞出球道落入深草区。而使用“流行”的发球杆,由于球落地后继续向前滚动有可能离开球道。

发球场地的难度在于如何使球在球道上方飞行尽可能远的距离。1号铁杆虽然很难从球道上击球,但是将其用作发球杆非常有效。以准确度为目标,可以依赖发球铁杆将球打得相当直,即使失误击球,也不致于有太大的偏差。

在发球场地击球还应考虑深草区内草的高度。草的高度小并不造成太大的阻碍,这也意味着球道实际上加宽,于是还应使用发球杆。

发球杆建议

当球的落点距离果岭较近,缩短发球杆的杆身长度以增加击球准确度是个不错的选择。牺牲击球距离可换得相应回报,即使球远离树林和别的障碍。杰克·尼克劳斯在其大部分职业生涯中都使用杆身长度低于标准长度的发球杆,在很多情形下,他选用3号木杆代替发球杆。

而如果草的高度大,使用3号木杆或1号铁杆发球将会是个不错的选择,即使球道相对宽广也应如此。

二次击球场地

通常来说,击球难度大的果岭球道难度小,但在二次击球场地上,确实要求较远的发球距离。球手力量并不总能满足发球距离的需要,此时使用杆身稍长的球杆有助于增大击球距离。较长的杆身,约44英寸~48英寸,可产生更广的飞行弧线、更大的杆头速度和更远的击球距离,但是其杆身长度使杆面正对目标击球的难度加大,因此使用前要确保你能很好地驾驭此类球杆。

二次击球场地实例

加利福尼亚州的卵石沙滩 (Pebble Beach)、俄亥俄州的火石 (Firestone)、苏格兰的圣·安德鲁斯 (St. Andrews) 还有很多杰克·尼克劳斯设计的球场都是典型的二次击球场地。

击球前应先检查场地状况。例如,潮湿的场地状况使普通长度的球场击球距离“变长”。而坡度小的场地使球落地后的滚动距离不会太远,这就意味着更长的短击球距离。如果球手技术很好,应选用杆底设计更易于在球道上使用的发球杆。不论球技水平如何,球手一定要携带3号木杆以备需要增大球的飞行距离时使用。

二次击球场地的球道面积较大，发球后球的落点范围也相对扩大，但是球手要做好击打劈起球、切球和沙坑球的准备，这是由于二次击球场地果岭面积较小、坡度较大且周围总设有障碍。因此包内应携带专用于起扑球的铁杆，此铁杆的重量分布可易于使球从距离果岭较近的位置滚入球洞。

如果在二次击球场地向果岭击球时时常偏差，携带另外两支推杆非常有益：使用常用推杆故意打短球以利于下次推杆或者使用长推杆置于胸部击打令球手过分紧张双腿打颤的球。由于采用钟摆式击球方法，长推杆从近距离击球效果不错，但是其后挥杆的幅度越大，击球准确度越小，因此如果不常练习，将很难判断在长距离击球时是否应故意打短以利于下次推杆。

三次击球场地

三次击球场地以果岭面积大、风速大、坡度多且陡为特色。球落上果岭后真正的挑战才刚刚开始。因此球手需要有更精湛的球技，从开始推球就安排好推球策略。尽管果岭面积大，但球手必须向特定的地点击球，于是应使球落在球洞下方恰当的位置才可以向坡上推球。三次击球场地对击球距离的准确度要求较高，如果击球失误，其距离可能有70码和10码的差别之大。有些场地设计师建设了“凹陷区域”，在这里球既可以脱离果岭也可以进入果岭边缘。

三次击球场地实例

乔治亚州国家奥古斯都（Augusta National）、宾夕法尼亚州奥克蒙德（Oatmont）还有科罗拉多州布罗德莫的东部球场（The East Course）都是很好的例子。

一 二 次 次 还 推 是 杆

当计划在三次击球场地击球且果岭坡度不同时，推球将决定成败，球手应考虑携带两支推杆。顺着草纹、沿下坡方向轻快推打球时，应使用质量轻的推杆，而质量较大的推杆有助于使球逆着草纹、向上坡的方向滚动。而且球手不应排除长推杆。

使用盒型推杆（图中左侧）时，即使未以杆面中心击球也不致有太大偏差；镰刀型推杆（右图正中）可使球在果岭坡度较小时滚落入洞；底部扁平的推杆（图中右侧）在果岭坡度较大时使用手感较好。



功能木杆与铁杆

木杆

功能木杆迅速取代了长铁杆，毫无疑问，设计上的改进使其更易于击打多种球位不佳的球。在球道狭窄的狭窄球场，且球道两侧为深草区时，应携带5、6和（或）7号木杆。如果在球道狭窄且有众多三标准杆球洞的球场击球，可以使用功能木杆代替长铁杆击起扑球，从而获得需要的飞行距离和飞行轨迹。而当需要打高飞球并使球落上果岭时，最好选用7号木杆。使用7号木杆不仅可获得与3号铁杆相同的击球距离还可以增加球的飞行高度。

选择铁杆时应视具体情况选择适合的反弹角。

左侧铁杆：杆面倾角为57度，反弹角为11度（较大）。

中间铁杆：杆面倾角为53度，反弹角为9度（很小）。

右侧铁杆：杆面倾角为61度，反弹角为3度（近乎为零）。

铁杆

选用恰当的铁杆可补救失误杆。铁杆功能的发挥受到杆底设计的显著影响。“反弹角”可以在击球时使球杆从草皮、沙子或泥土表面弹起。反弹角越大，向杆面前缘延伸的部分越长，可以防止杆头过分切入地面。

劈起杆，杆面倾角为50度，弹力大约为4度，当球落于球道且紧贴地面时可以很好地发挥其作用。普通沙坑杆杆面倾角约为56度，弹力为11度，可以防止杆面前缘切入沙中，在柔软的沙坑和普通果岭周边深草区使用效果不错。

还有一种铁杆，可使球高飞且不具回旋力，在轻柔落地后也不快速向前滚跑，其杆面倾角介于60度~64度，弹力很小。当球处于潮湿、坚实的沙坑或硬质地面时宜于使用此铁杆，使球从紧贴地面的球位快速起飞并轻柔落地。通常击球距离最远约为70码。

