



DK新生活系列 06

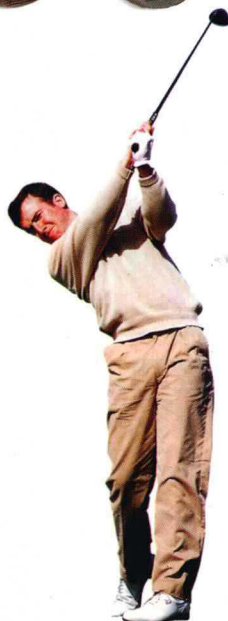
高尔夫学习百科

九门大师精华课程、500则挥杆秘诀，学习高尔夫技巧的最佳完全指南

最专业高尔夫作家

[英] 马尔柯姆·坎贝尔(Malcolm Campbell)◎著 凌云◎译

汕头大学出版社





高尔夫学习百科 ULTIMATE GOLF TECHNIQUES

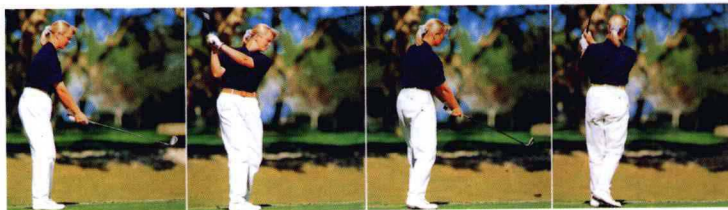
从世界顶级球员的专业知识与经验中，提炼出500则以上最精辟的建议与技巧；1000多张彩图与照片，从各个角度分解高尔夫运动的正确动作，一目了然，让你学起来得心应手，球技速增。



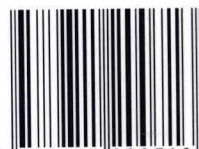
详细解说球具的基本功能、教你选择适合自己的球具，以及从球具的保养、热身运动、身体姿势与重心比例，到复杂细微的握杆法、挥杆动作等，全面解析高尔夫运动的各个方面。甚至针对体格提供不同的打法，例如高瘦型体格的打者由于挥杆圆弧很宽广，使用长球杆对他比较有利。



九门大师级的课程，教导你开球策略、球路的原理、长击球、沙坑球、长推杆、应付果岭的技巧、处理特殊球路的秘诀等。此外，本书还带你挑战世界上高难度的知名球场。



ISBN 978-7-81120-071-3



9 787811 200713 >

定价：58.00 元

高尔夫 学习百科

九门大师精华课程、500则挥杆秘诀，学习高尔夫技巧的最佳完全指南



最专业高尔夫作家

[英] 马尔柯姆·坎贝尔 著 凌云 译

Malcolm Campbell



DK新生活系列 06

汕头大学出版社

目录

绪论 7

第一章

球员与教练

第12页

第二章

基础准备

第30页

第三章

体能训练

第42页

第四章

大师球技课程

第58页

良好击球准备姿势的基础

第66页

扎实的握杆·改善准备姿势

更好的站姿与球位

调整准确度·启动挥杆动作



远距离开球技巧

第78页

更好的上杆动作

改善下杆动作·良好的击球

击出更远的距离·开球策略

稳定的铁杆击球

第90页

检视击球准备姿势·建立固定的

挥杆动作·击球瞬间全神贯注

平衡的收杆动作·效法职业球员

劈起球的基础

第104页

击球准确度

良好的动作·不良球位

准确起扑球的原则

第114页

了解球路的原理

完美的起扑球·高吊起扑球

果岭边缘的起扑球



沙坑球的解答

第124页

沙坑杆的击球准备姿势

良好的沙坑球技巧

处理半埋球位·球位比双脚高

球位比双脚低·

上坡球位·下坡球位



处理问题球位

第142页

粗草突起球位 • 临时变通救球

上坡球位 • 下坡球位

球位比双脚高 • 球位比双脚低

精确推杆的要点

第156页

推杆准备姿势 • 平顺的钟摆动作

矫正推杆问题 • 应付果岭斜度

特殊球路的秘诀

第166页

由左往右球路 • 由右往左球路

低平的槌击球

第五章

球场进攻策略

第174页

第六章

高尔夫规则与礼仪

第196页

名词释义

第210页

索引

第213页





绪论



瓦特·哈根

哈根曾经赢得11次的大赛冠军，不但启发了当代的球员，同时也为高尔夫球技写下新篇章。

自从高尔夫运动问世之后，人们便不停地钻研如何改善球技；这是高尔夫运动的本质所导致的结果。因为，高尔夫比赛的胜负相当明显，没有人希望自己是落败的一方。胜利并非经由评判而获致，没有评审团为动作或是技巧评分；也无法将落败责任推卸给队友。计分卡上记录着无法改变的比赛结果，而且大家有目共睹。在高尔夫运动当中，一切都无所遁形。

进步之路

早在5个世纪之前，当高尔夫在苏格兰东岸刚萌芽时，置身于大自然、气候与人类本身这三方角力之中的高尔夫球员，就已经开始钻研如何改善球技了。他们发现了进步之路，使其从“打高尔夫的人”变成“高尔夫球员”；同时也得到其他同行的认同。球技在高尔夫运动里所占的重要地位，是历史上其他运动所无法比拟的。整个高尔夫产业以及球赛本身，无时不在鼓励球员们奋力找寻球技的梦中圣堂。关于球技钻研的著作连篇累牍，有的是专家建言，有的是道听途说。这些高尔夫的球技专家

巴比·琼斯（右）

琼斯模仿当地职业球员的挥杆节奏。

高尔夫之家（左）

著名的圣安卓滨海球场。





山姆·史尼德

史尼德的外号是“大炮山姆”，源自于他超速的击球距离。你也可以称他为“挥杆山姆”，因为他向来以漂亮且顺畅的挥杆动作闻名。

们，无论是自认或公认者，各自引领其信徒追寻高尔夫球技的永恒真理。

虽然如此，挫折与失败还是不断地出现在一般球员的生活中。他们或许会在偶然间寻获“解药”，帮助他们暂时减轻改进球技的重担。“解药”的配方可能相当的简单：一个挥杆观念、一个新的起杆方式、一个不同的击球准备动作，或是一套全新的球杆。

即时“解药”

球员因而自我陶醉，相信自己已经悟出了球技的真理；突然间开球变得更直更远，铁杆的球感提升了，推杆也变得更准，甚至开始在比赛中拿到名次了，就好像体内注入了源源不绝的活力。但是

大体而言，这就像是虚幻的黎明一样，很快地，当幻觉消失之后，四周将又会漆黑一片。然后球员又开始找寻另一个即时的“解药”。自我陶醉与失败挫折就这样

班·侯根

高尔夫的传奇人物侯根是苦练成功的最佳典范，也是高球史上最伟大的球员之一。



交替反复发生，其一贯性远比挥杆动作本身还要稳定。这种夸大疗效的“解药”假象完全是自欺欺人。

因此，本书的宗旨不在提供一个不实的希望或是即时的“解药”；也不在揭露任何在世代交替

时被刻意保留的球

技秘诀。事实上，改善球技的唯一秘诀就是：根本没有任何秘诀。进步之路并没有捷径，唯有循着历代宗师筚路蓝缕的足迹才是成功之道。

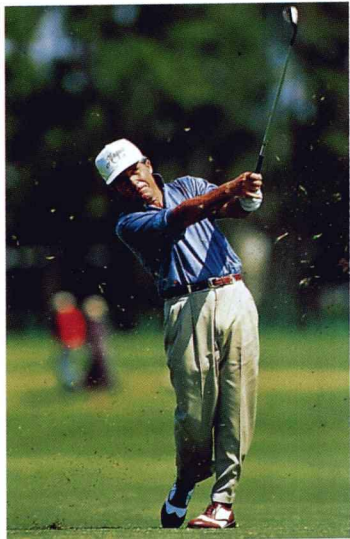
这个原则同时适用于职业与业余球员，差别只在于所欲达成的目标层次不同而已。一般来说，高尔夫教练只有两种人：职业球员与狂热的业余球员。职业球员知道如何打球，但不一定知道如何教球；而狂热的业余球员通常两者皆不知。因此本书提倡的信念是：最好的教练终究是自己。

如果能够诚实地



阿诺·帕玛

帕玛在20世纪50年代的人气极旺，他早年推杆的“内八字”站姿，造成大家竞相模仿的风潮。

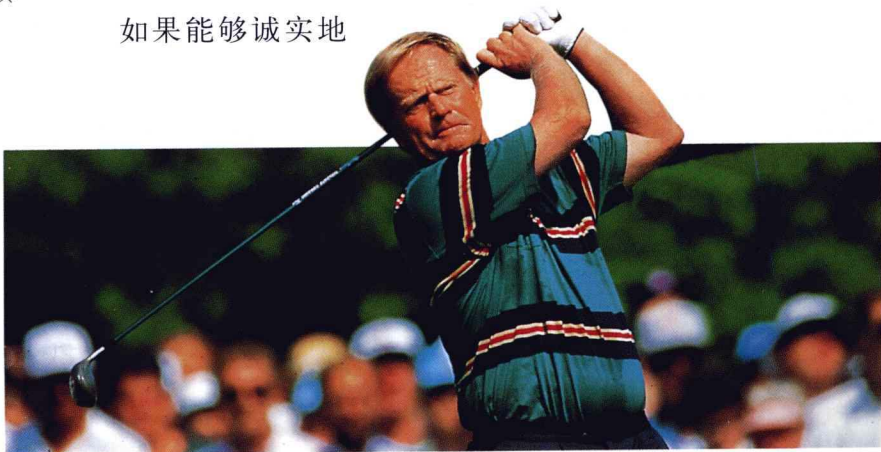


盖瑞·普莱耶

南非的普莱耶是缺乏体型优势却仍能成功的最佳典范。苦练与学习造就其名列高球史上最强力球员之林。

杰克·尼克劳斯

尼克劳斯是高球史上比赛记录最好的高尔夫球员。他集中注意力与选择正确球路的能力，对所有努力改善球技的球员而言，是最佳学习典范。



自我评估，我们就是最了解自己能力极限的人，这让我们有绝佳的机会可以站在历代巨人的肩膀上，自我训练以求得真正的



拜伦·尼尔森

尼尔森向来以其挥杆动作闻名于世，他晚年致力于帮助华生扬名职业球坛。

进步。如果懂得观察学习与灵活运用，我们就能够从古今的伟大球员身上获益良多。

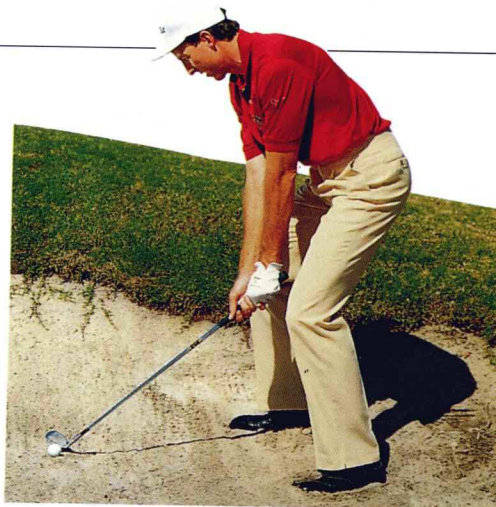
观察与学习

近代的伟大球员，从侯根、史尼德到杰克·尼克劳斯、帕玛、尼克·佛度、厄尼·艾尔斯与约翰·戴利等人，皆将其成就归功于前一代钻研球技的宗师们如哈根、巴比·琼斯与亨利·卡顿爵士；而哈根等人又自承得力于前一代的高尔夫大师如老汤姆·墨利斯、亚伦·罗伯森以及“大英三巨头”等人。

就像这些伟大的球员一样，我们也可以从历代的巨人们身上学习而受益。任何一个高尔夫球员都有进步

的能力与空间；当然，低差点者的进步空间要比高差点者来得有限。

对于初学者而言，击球的技术绝对是学习重点；但是对于程度较高的球员而言，通盘的球场策略或



大卫·李德贝特

李德贝特是当今世界知名的高尔夫教练，顶尖的职业球员如佛度与普莱斯都曾求教于他。



包伯·托斯基

与普莱耶一样，托斯基缺乏先天的体形优势，但是仍然成为世界一流的球员，同时也是知名的教练。

许才是关键所在。追从前人成功的经验正是进步的不二法门。

终极目标

总而言之，本书不在鼓吹

笔者或其他人

对于高尔夫的

是非观念；而

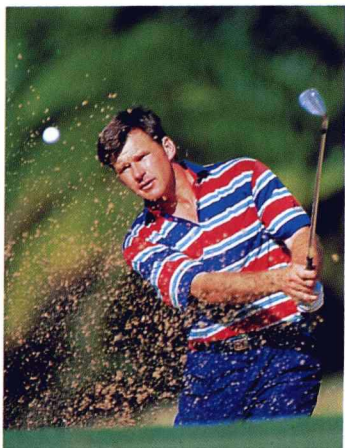
是在从历代伟大球员的专业知识、教

学与经验当中，淬炼出个中的精华，

让我们都可以从中学习而得到进步。

以上即为本书的目标，若能帮助读者精益求精，

笔者于愿足矣。



尼克·佛度

因为决心成为世界顶尖的球员，佛度曾接受李德两年的指导与训练，重新调整挥杆动作。



厄尼·艾尔斯

南非球员艾尔斯的球路兼具了强劲的力道与精致的准度，堪称是现代高尔夫的挥杆典范。

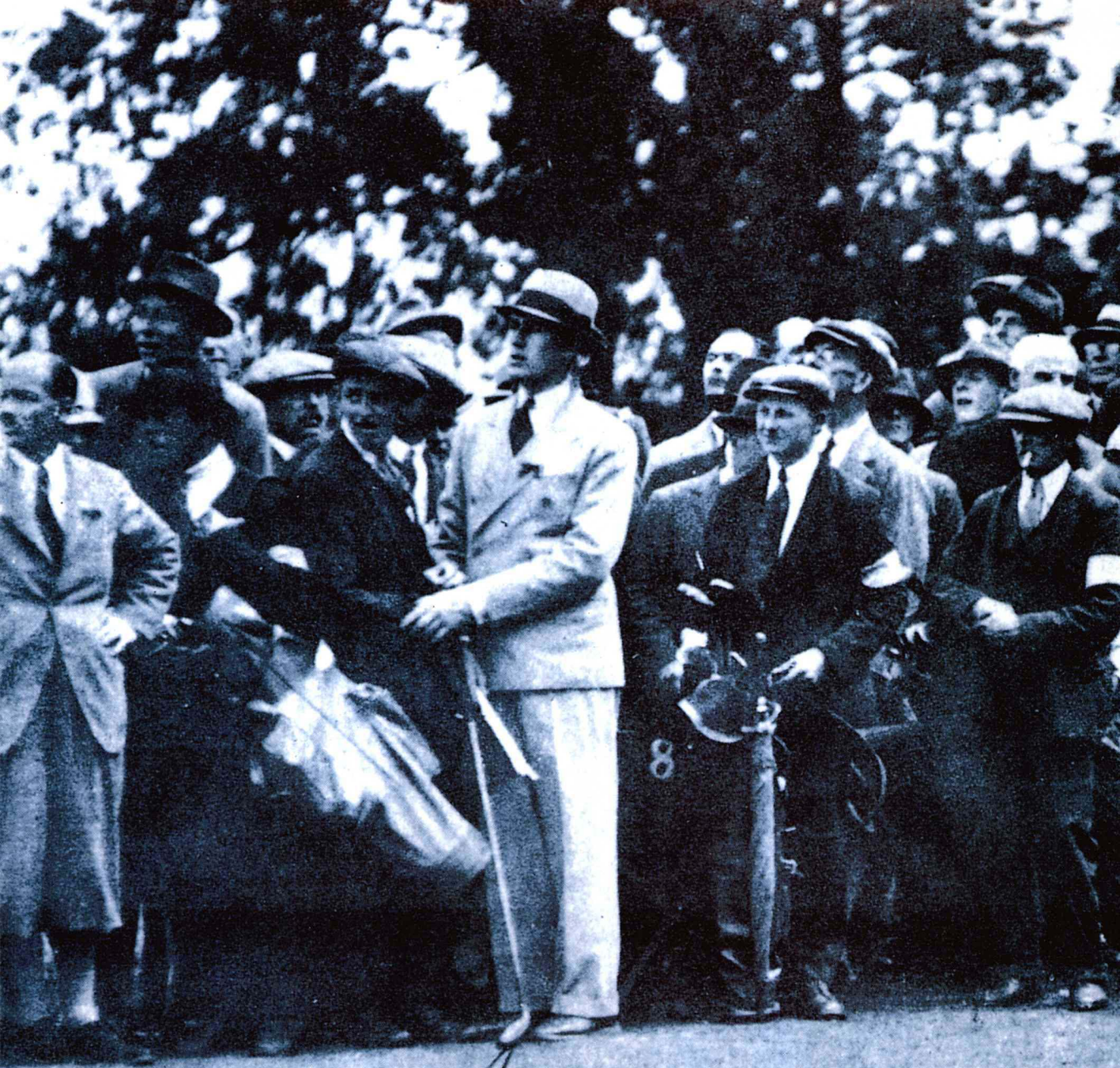
马尔科姆·坎贝尔

于苏格兰，伐夫



约翰·戴利

戴利的超远击球距离名闻遐迩，而他的短击球也是值得注重击球距离的球员观察学习的地方。



Robert Jones Jr.
June 25, 1930.

球员与教练

高尔夫挥杆的方式其实和打球的人一样多，然而所有挥杆的方式都是以可预测的重复动作为目标，这也是现代高尔夫的挥杆基础原理。高尔夫的球

技教学在历代都不尽相同，现在的球技教学则深受球具与规则的影响，而与前代有所差异。球技教学在今日已经发展成一个资金庞大的产业，其重要性直追历代伟大球员所立下的挥杆典范。本章将介



20世纪20年代早期香烟牌上的高尔夫动作示范。

绍历代影响球技教学发展的球员、球具与教练。

高尔夫大师（左）

历史上最伟大的业余球员琼斯在1930年退休，他的球技教学书籍与影片对后世继起的球员影响深远。



高尔夫杂志与书籍是球员改善球技的一大动力。



高尔夫先驱

传奇性人物老墨利斯早年在圣安卓老球场旁一家由罗伯森所经营的制球店当学徒，从此开始接触高尔夫运动。

绅士球员

在19世纪中叶之前，高尔夫运动的高档消费使它成为只局限在上流社会的高级消遣，一般百姓只能充当杆弟。图中所绘即为当时苏格兰的北柏立克球场绅士们上场打球的情景。

从历史中学习

现代的职业球员对19世纪前辈们的挥杆动作可能会裹足不前，甚至对当时所使用的球具更会觉得不可思议。然而从早年开始，高尔夫就是一种观察、学习与修正的运动；在几经操练、巧思与发明的历程中，每个世代的伟大球员无不扮演着塑造并影响现代高尔夫运动的重要角色。

一般而言，我们大都通过观察别人的动作而学习如何打高尔夫；这些人有可能是职业球员、专业教练或是一起打球的同伴。但是在19世纪中叶之前，只有特定的少数人能够真正清楚地知道如何打高尔夫。

当时的高尔夫运动没有任何相关组织，完全局限为特定少数人的消遣；主要是上流社会的绅士，只有他们能够负担当时价格不菲的球杆与非常昂贵的羽毛制球。

金凯德在1687年间的日记中，记录了如何打高尔夫的内容：“站姿就如同击剑

时一般，保持腿部、背部与手臂……肌肉僵硬，在下杆过程中也不要松弛。所有的动作都是由身体的旋转来带动，将手臂的动作减到最少。”这些方法对于现代的球员而言早已过时，但是在19世纪中叶之前，却是学习高尔夫的标准。

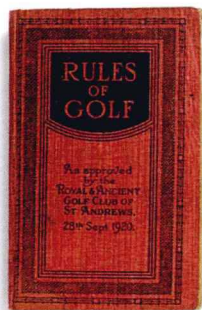
来自于爱丁堡附近地区的亚历山大与吉弟斯，以及来自于圣安卓的亚历山大与汤姆·皮尔斯兄弟等人，都是早期使用羽毛制球的高尔夫大师。罗伯森在当时是大学公认最好的球员，而且在今日享有史上第一位职业高尔夫球员的称号。他在其位于圣安卓老球场旁的制球店所生产的羽毛



制球闻名于当世，而后来以“老汤姆”的外号扬名于高球界的传奇人物老墨利斯当时也在店中帮忙。

羽毛制球的没落

羽毛制球是以脆弱的皮囊填入煮过的鹅毛而制成的球。当时打羽毛制球的这些大师们，虽然发展出一些击球技巧，但是不同于今日的是，这些技巧是着重在避免对球造成损伤，而非击球的结果。在1848年以杜仲树胶（古塔胶）所制成的古塔球问世，从此结束了羽毛制球的时代，而罗伯森的制球事业也走入历史。杜仲树胶是一种类似于橡胶的材质，是从一种热带树种提炼出来的；从制球的角度而言，它利于回收再制，而且价格较低，使得高尔夫运动得以普及。



高尔夫规则

约起草于1764年，现在的高尔夫规则对于球具有严格的限制。

当时在苏格兰，高尔夫被局限于少数人的高级消遣之主要原因并非社会阶级的贵贱，而是经济能力的高低。所以价格较低的古塔球开始为高尔夫运动带来另一批新的爱好者；但当时根本没有所谓的教练制度，所以许多初学者只好从担任杆弟开始接触高尔夫，并趁机学习打球。他们模仿其雇主们的挥杆动作，然后，再找时间在滨海球场上练习。

因古塔球较耐打、不易损坏，球员可任意用力击球，连带使击球技巧有了新的发展。古塔球非常坚硬，在用力击球时反作用力很大，必须设法加缓冲；所以后来演进为在球杆加上羚羊皮垫的握把以保护



握杆方式的演进

棒球式握杆法（左）是从前唯一的握杆方式，一直到19世纪末才出现了重叠式握杆法（上）。

双手，此外，还在杆头铺上皮革来吸收反作用力并保护质地较软的榉木杆头。

棒球式握杆法

当时的握杆方式是棒球式握杆法，亦即以手掌部位握杆，双手的拇指都不在握把上。这种握杆法在挥杆时双手会有滑动的现象；然而当时的伟大球员们如罗伯森与墨利斯等都是使用这种握杆方式，并且直接影响了19世纪后期的一些著名业余球员如波尔、布雷克威尔、希尔顿、哈俊森以及洛尔等人。

虽然这些球员以棒球式握杆法打出了相当不错的成绩，但是与现在盛行的以手指与手掌一起握杆的方式相比，当时以手掌握杆的棒球式握杆法显得比较不协调。伟大的英国冠军卡顿爵士就曾经质疑过：从前的球员到底是如何以这种握杆方式打出好成绩的？

19世纪末，发现双手协调握杆好处的新球员出现了，他们包括了由布莱德、泰勒与瓦登所组成的“大英三巨头”以及墨



约1840年



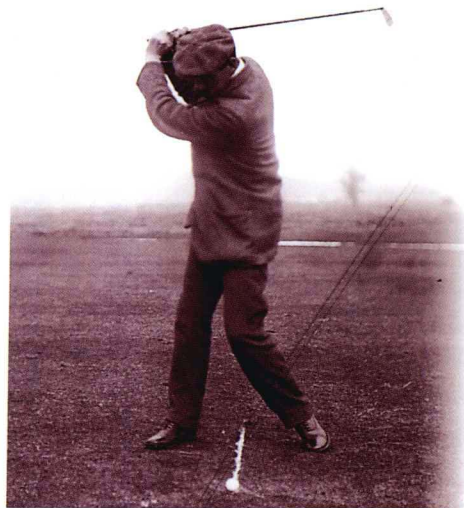
约1890年

从前的球

羽毛制球（上）不但价格昂贵，而且很容易损坏；后来被继起的古塔球（下）取代。

早期的挥杆动作

布莱德在1903年的连续挥杆动作。除了左脚打开90度的动作（左）之外，击球准备姿势与上杆动作都和现代的动作相去不远（右）。



威尔、葛拉汉等人；这些球员开始使用与现在相当类似的握杆方法。

双手协调握杆

从此重叠式握杆法或称瓦登握杆法（见69页）开始广为球员们所采用。这种握杆方式是以右手小指叠在左手食指上来握杆（左打者则是左小指叠在右食指上）。这种握杆法虽然因为瓦登的使用而开始普及，但是早在之前几年，莫威尔与泰勒就已经用这种握杆方式夺得大赛的冠军了。

其实追溯到19世纪80年代，就已经有人意识到双手协调握杆的好处。辛普森爵士在其1887年的名著《高尔夫的艺术》中就曾提到：双手在握把上的位置每分开1英寸（约2.54厘米），击球距离就会少掉30英尺（约9米）。通过转体动作所带动的大幅度挥杆动作成为当时的主流；当然这得归功于瓦登握杆法与古塔球的配合。

古塔球的发明对于高尔夫影响深远，而且在建立现代挥杆动作的基础上扮演了重要的角色。然而1902年在美国发明、由橡胶缠绕核心制成的“霍士凯球”，更是

高尔夫历史上的重大事件。它所代表的意义，绝非只是单纯的制球技术提升而已。霍士凯球引导高尔夫迈入了现代，并且大幅地改变了高尔夫的击球方式。

这种由橡胶缠绕核心制成的新球是由一位富有的美国业余球员霍士凯与来自俄亥俄州的技师渥克共同发明的，一问世很快就被全球高球界广泛使用。这种新球比古塔球更具弹跳性，流传范围当然也比古塔球广泛很多，尤其当赫德用这种新球在1902年于荷雷克球场以平最低杆记录的成绩，勇夺英国公开赛的冠军之后，古塔球终于难逃被取代的命运。

高尔夫人口激增

此外，霍士凯球的出现也使得高尔夫运动大受欢迎，即使是天分较差的球员，仍然能够打出不错的距离。还有一个重要的影响是：因为击球的距离变长了，所以对于球的控制能力相对变得比较重要，这是之前使用古塔球的时代较不被重视的地方。于是进攻果岭球的控制型上杆、以及更容易控制的铁杆问世，遂将高尔夫发展往前推进了一大步。新球的效应还包括了击球策略的出现，因为橡胶核心球会敏感



握杆方式

身为“大英三巨头”之一的泰勒是最早使用重叠式握杆法的一个球员。



胡桃木杆身

布莱德的送杆与收杆就与现代的动作有所差别了。因为杆身的扭力使然，双手有明显的翻转动作（左），然后曲臂收低球杆，以维持身体的平衡（右）。

地反应出击球方式，所以球员必须更谨慎地考虑自己的球路与打法，于是前代所未有的击球策略成为重要的研究课题。

实验阶级

这种新球在当时还经历了广泛的实验，为的就是找出最能帮助球员在滨海球场发挥潜能的设计。当时对于比赛球的尺寸与重量并没有任何限制，所以各种轻重大小的高尔夫球都列为实验对象。有些人喜欢小而重的球，有些人则偏好大而轻的球，那些大而轻的球在落入水中时，居然还能够浮在水面上。有些人甚至同时使用两种球：小而重的球用于逆风时，而轻的球则用于顺风时。

从1902年开始，一直到1921年标准比赛球开始列入规定为止，球员的“用球”策略几乎与其挥杆技巧一样重要，而成绩最好的，当然是那些兼顾了两者的球员。这一段时期同时也是球杆，尤其是杆身，进行广泛实验的时期。

当时的杆身大多是以胡桃木制成的，杆身从握把处渐渐往杆头片削细，所以每支球杆的杆身特性都不一样，不同球杆的杆身扭力必须靠球员自己去体会与控制。

挥杆的感觉与时间差的掌控则是攸关成败的关键，双手在挥杆动作中扮演着非常重要的角色，所以当时球员非常着重于训练双手与臂部的伸展能力。

从20世纪初几位伟大球员的挥杆动作当中，可以看出杆身扭力对于当时挥杆动作的影响，送杆时腕部、前臂与肩膀的明显翻转动作就是一个很好的证明。此外，双手在前而杆头在后的起杆动作，则是当时伟大球员的一致动作。

技术凌驾力量

有能力打出各种不同的球路是胜利的关键。“大英三巨头”无一不是击球力量出类拔萃之辈，然而20世纪初的高尔夫却不是以击球力量决胜负，控制球路与执行策略的技巧才是夺冠的保证。

木头是当时制造球杆的标准材质，但是早在1890年即已出现金属杆头的开球杆，而且大约在同时期，一位名叫郝尔斯伯格的铁匠与职业球员唐就已经着手研究铁制杆身了。郝尔斯伯格甚至申请了铁制杆身的专利，可惜他后来自动放



高尔夫名将

瓦登是19世纪末的高尔夫名将，重叠式握杆更以其命名而称为“瓦登握杆法”。