

精解

高爾夫

基本功

Golf in the Zone

迅速提升高爾夫技術及心理質素
香港著名教練杜堅誠意推介

安吉爾·弗賴爾 卡爾·摩利斯博士 編著
萬里機構·萬里書店出版

精解

高爾夫 基本功

Golf in the Zone



Original title: Golf in the Zone

Copyright © Adrian Fryer and Karl Morris, David & Charles, 2007

Source material courtesy of Today's Golfer magazine © Emap Active

Photography by Bob Atkins

First published in English by David & Charles Limited, UK.

Chinese edition © 2008 by Wan Li Book Co.,Ltd.

Published by arrangement with David & Charles Limited

精解高爾夫基本功

編著

安吉爾·弗賴爾 (Adrian Fryer)

卡爾·摩利斯博士 (Dr Karl Morris)

編輯

布嘉文

譯者

Wong Mau Shan

出版者

萬里機構·萬里書店

香港鰂魚涌英皇道1065號東達中心1305室

電話：2564 7511 傳真：2565 5539

網址：<http://www.wanlibk.com>

發行者

香港聯合書刊物流有限公司

香港新界大埔汀麗路36號中華商務印刷大廈3字樓

電話：2150 2100 傳真：2407 3062

電郵：info@suplogistics.com.hk

承印者

中華商務彩色印刷有限公司

出版日期

二〇〇八年四月第一次印刷

版權所有·不准翻印

ISBN 978-962-14-3709-9

精解

高爾夫 基本功

Golf in the Zone

安吉爾·弗賴爾 卡爾·摩利斯博士 編著

萬里機構·萬里書店出版



目錄

序.....	6
--------	---

像大師般把玩高爾夫

一個平面輕鬆致勝.....	10
揮桿的中庸之道.....	16
肘部校準.....	24
解剖收桿動作.....	32
破解右曲.....	42
蓄力6部曲.....	52
斜坡球攻略.....	60
在不平衡的狀態下揮桿.....	64
距離控制，一切一推.....	68
短桿是致勝之道.....	78
沙坑噩夢篇.....	84
走出謎團.....	94

心理地帶

打球無極限.....	104
Tee 台前奏.....	110
把握可以改變的事情.....	116
不要讓記分卡影響表現.....	122
轉移注意力，消除緊繃狀態.....	128
球手個性與球場表現.....	132
關注現在.....	142
有條不紊 果嶺致勝.....	150
好運常伴.....	154
控制情緒.....	160
模仿.....	168
心理謎團.....	174
作者簡介.....	180





身為高爾夫機械（Golfing Machine）認可導師，深信幾何動力學、物理學與高爾夫揮桿有不可分割的關係外，另一個不斷鑽研的範疇便是反射神經學及“體內微型電腦（大腦）運作影響揮桿”，因為上述兩個範疇對我打高爾夫球及高爾夫教學，十分重要。

正基於這兩個大前提下為出發點閱讀本書，我肯定兩位作者走在一起所產生的化學作用，是無容置疑的，讀者只需閱讀過本書就必定可從中找到“技術與心理質素”兩個層面的得着。當中弗賴爾教練，將高爾夫每個極其細微的揮桿技巧（可想像為一台機器）都鉅細無遺點出箇中關鍵；而摩利斯則解述球友的大腦（可想像為一台電腦）如何運作，剖析每一個高爾夫的動作與大腦的關係。就我個人而言，所有研究高爾夫機械的愛好者均認定，大腦是打高爾夫球最重要的一環，支配身體各個部位與動作（逆向平衡、極細微的動作），這恰恰是與本書中兩位作者的理念不謀而合。

弗賴爾與摩利斯毫無保留地將高爾夫的秘密竅門，在書中逐一點破，尤其是那些球友極以為不會發生，但又偏偏經常碰到的情況。書中弗賴爾示範了只是幾毫米的握把調準移動再加上仔細分析的蓄力步驟，詳實地指點打290碼的技巧；而摩利斯就以聽音、喝甚麼類型的飲料等等，這些微不足道的方法提升球友的臨場表現。

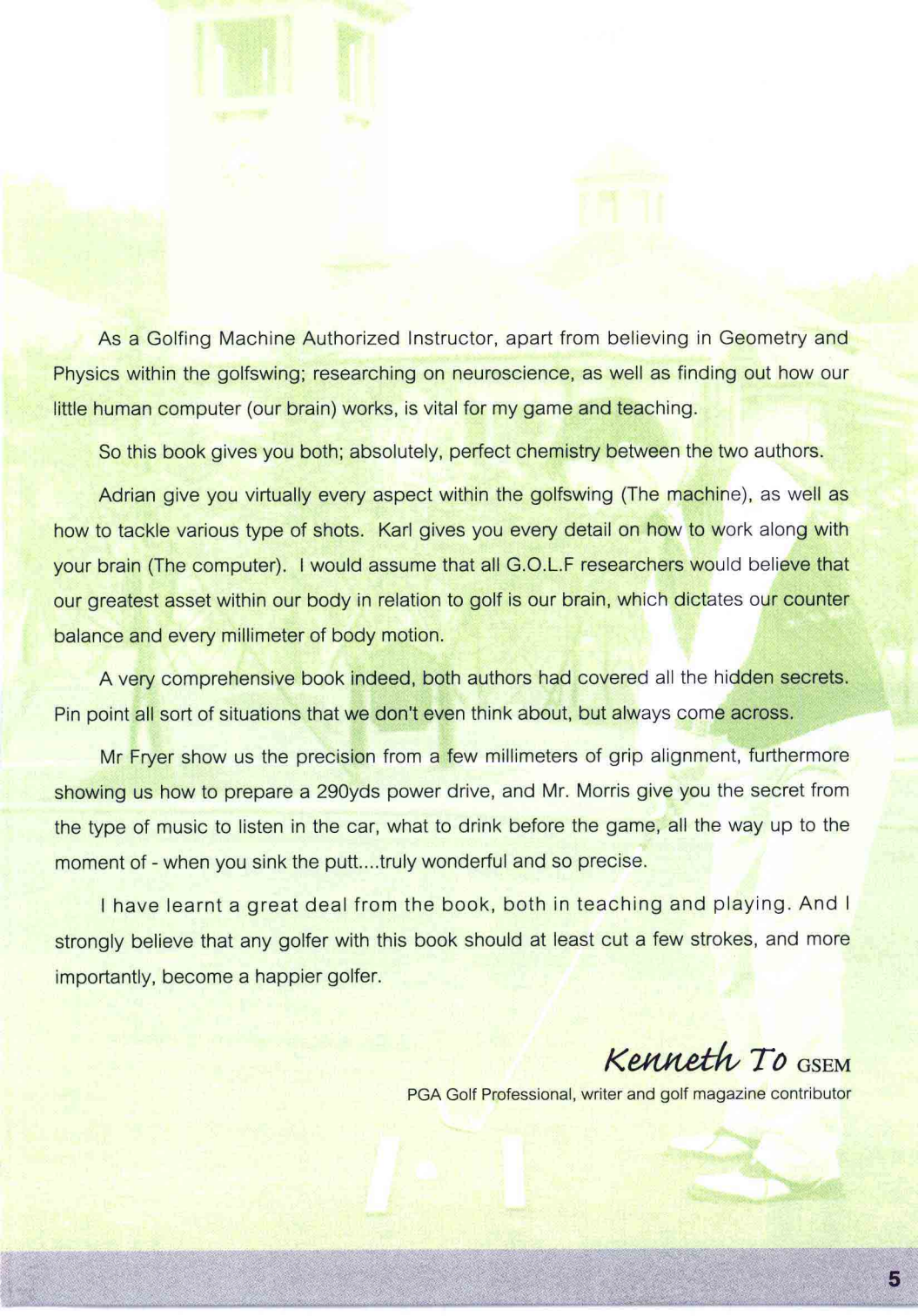
我自己看了這本書後，不論在打球或教學上都獲益良多，而我深信一眾球友讀後，更可打少數桿，而最重要的一點是，可以做個快樂球友。

杜堅

高爾夫工程碩士

高爾夫機械認可導師

澳洲職業高爾夫教練、高爾夫雜誌專欄作家



As a Golfing Machine Authorized Instructor, apart from believing in Geometry and Physics within the golfswing; researching on neuroscience, as well as finding out how our little human computer (our brain) works, is vital for my game and teaching.

So this book gives you both; absolutely, perfect chemistry between the two authors.

Adrian give you virtually every aspect within the golfswing (The machine), as well as how to tackle various type of shots. Karl gives you every detail on how to work along with your brain (The computer). I would assume that all G.O.L.F researchers would believe that our greatest asset within our body in relation to golf is our brain, which dictates our counter balance and every millimeter of body motion.

A very comprehensive book indeed, both authors had covered all the hidden secrets. Pin point all sort of situations that we don't even think about, but always come across.

Mr Fryer show us the precision from a few millimeters of grip alignment, furthermore showing us how to prepare a 290yds power drive, and Mr. Morris give you the secret from the type of music to listen in the car, what to drink before the game, all the way up to the moment of - when you sink the putt....truly wonderful and so precise.

I have learnt a great deal from the book, both in teaching and playing. And I strongly believe that any golfer with this book should at least cut a few strokes, and more importantly, become a happier golfer.

Kenneth To GSEM

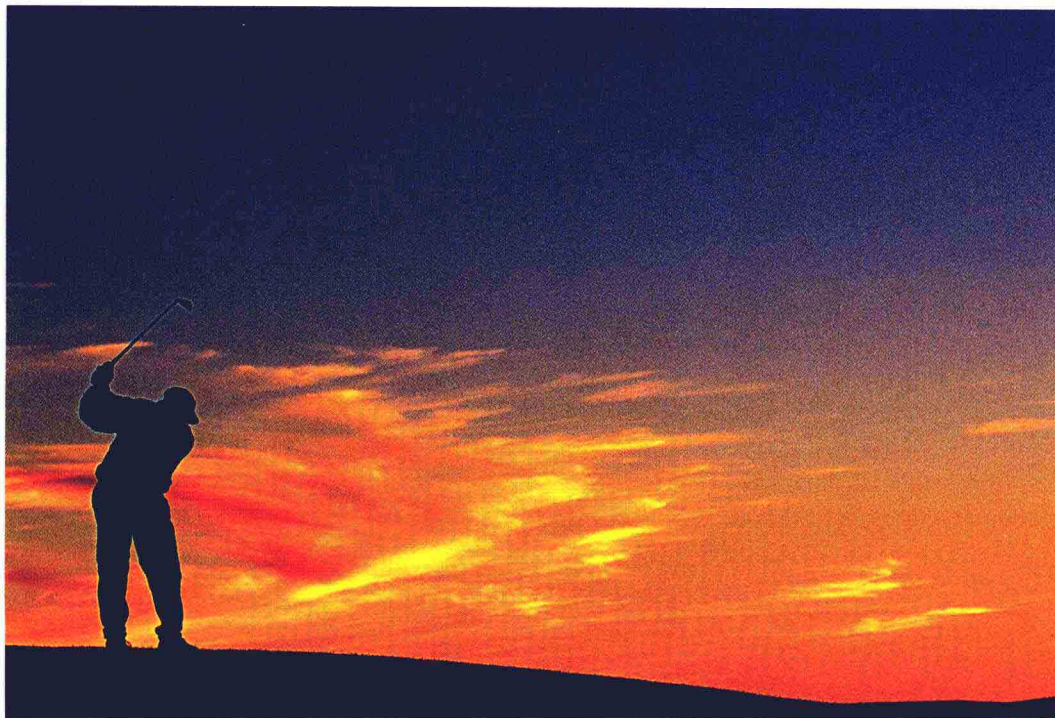
PGA Golf Professional, writer and golf magazine contributor

序

高爾夫看起來好像很簡單，至少當我們看職業球星的揮桿就是那樣。不管是泰格·伍茲（Tiger Woods）的開球、艾斯（Ernie Els）的沙坑救球、米高遜（Phil Mickelson）的高吊球、還是蒙哥馬利（Colin Montgomerie）的鐵桿攻果嶺，總是完美得好像不費吹灰之力，輪到我們打的時候，卻都不是那麼一回事。

當我們一眾業餘球友面對球場上的各種問題之際，總會嘆聲運氣不佳或技術不如職業球星。然而，怎樣才能像職業球星那樣揮桿？有人認為是球技問題，有人認為是心理素質。這兩種說法其實都對，也可以說都錯。聽起來，球技本身應該是問題關鍵，但壓力卻常常令人出錯，所以這兩樣其實是分不開的。

如果你無法適當處理壓力，就算花再多時間練好球技也是枉然。所以我們集合了頂級運動心理家卡爾·摩利斯（Karl Morris）和知名職業教練安吉爾·弗賴爾（Adrian Fryer），雙劍合璧，製作出這一本同時兼顧技術和心理的高爾夫專書，有效改進你的球場表現。

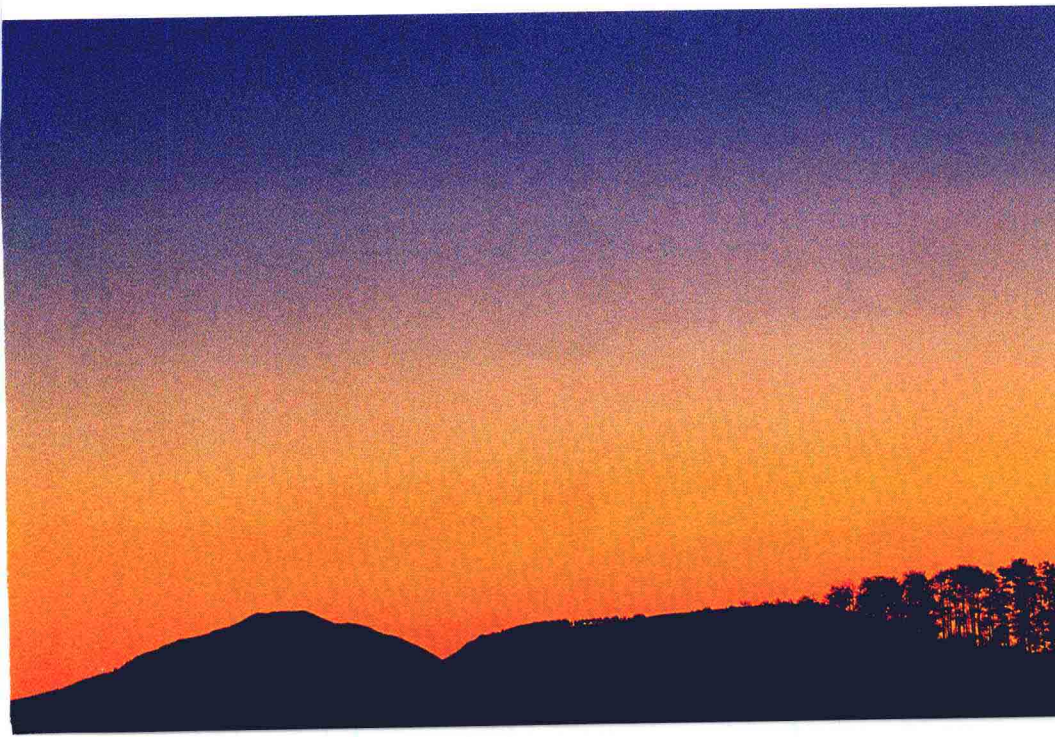


《像大師般把玩高爾夫》這部分由弗賴爾執筆，主要解決一般球手常見的技術問題，例如：如何揮桿才適當？如何改正右曲球？如何擊球更遠？如何解救果嶺邊的沙坑球？如何更穩定地切球？.....等等。《心理地帶》這部分則由摩利斯博士執筆，處理大多數人都忽略的高爾夫心理層面問題，書中同時以許多知名的職業球星在巡迴賽的實例作解說，全面且深度改進讀者們的球場表現。

從這本書讀者可以學到新的揮桿技巧，改掉過去多年的不良習慣，增加高爾夫樂趣。也許，你將發現高爾夫不再是一項複雜的運動。

卡利·堪繆斯 (Carly Cummins)

《今日高爾夫球手》(Today's Golfer) 雜誌編輯





像大師般 把玩高爾夫

對於大多數業餘球手而言，準備動作（set-up）、瞄準（alignment）、上揮桿（backswing）和送桿（followthrough）都會使他們“戰兢”起來，愈刻意琢磨技巧，愈感迷惘。但不要灰心，這次我們請來了高球大師安吉爾·弗賴爾（Adrian Fryer）教大家簡易的高球秘訣。掌握了以下的要訣，相信你離把玩高爾夫就不遠了。



1. 桿面打開 (open) → 導致右曲球 (slice) 或右飛
2. 桿面正向 (square) → 直飛
3. 桿面關閉 (close) → 導致左曲球 (hook / hook spin)

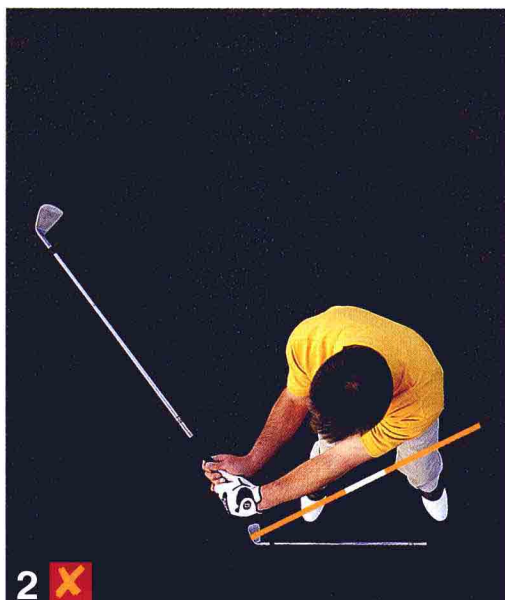
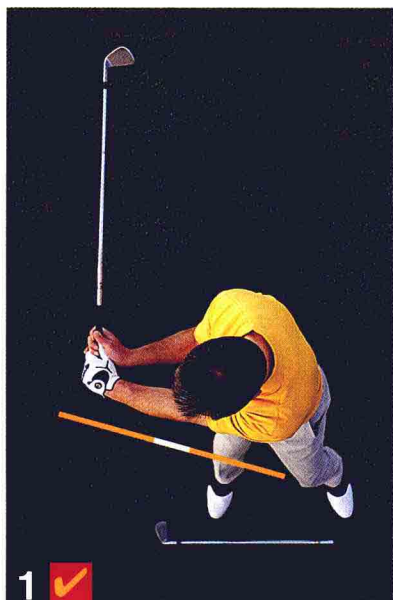
一個平面輕鬆致勝

大部分業餘球手在觸球前，經常揮出由外向內（out-to-in）的揮桿軌跡，而導致可惡的“右曲”（slice）。其實，這樣的錯誤揮桿會讓球失去距離。即使你很正確地讓身體對準目標，也會出現不必要的側旋（sidespin）。因此，我要讓大家清楚知道甚麼是“揮桿平面”（swing plane），並學習如何減少多餘的動作，在一個平面上穩固揮桿。



學習大衛·湯姆斯（David Toms）

大衛是我們學習揮桿平面的典範，你可以在電視上仔細觀察他的左臂在上桿至一半後的位置，這是保證他能一個平面上揮桿的重點。

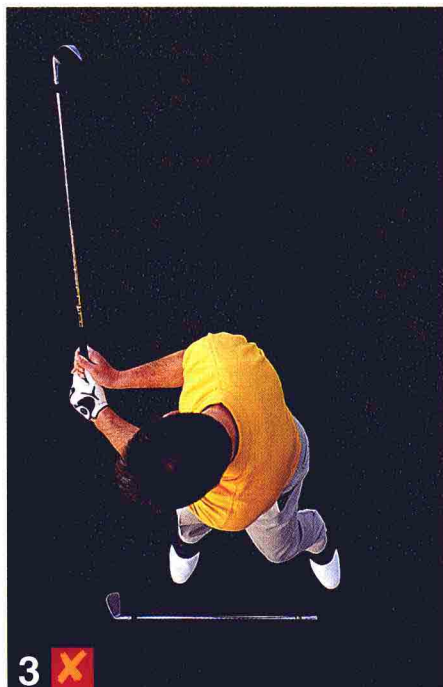


留心左臂！

正道（圖1）：檢查自己的揮桿是否在一個平面的最好方法就是留心你的左臂。利用一支球桿置於地面，作為目標線，當上桿至一半時，左臂的位置平衡於地面，但略微向內傾斜（以地面球桿為校準線）。

錯誤1（圖2）：如果你的上桿太扁平，揮桿軌跡太寬，就會浪費動能去拉回球桿。

錯誤2（圖3）：如果上桿太陡直，就很難讓球桿在揮桿平面內側運動。



從軌道上桿 角度決定揮桿平面

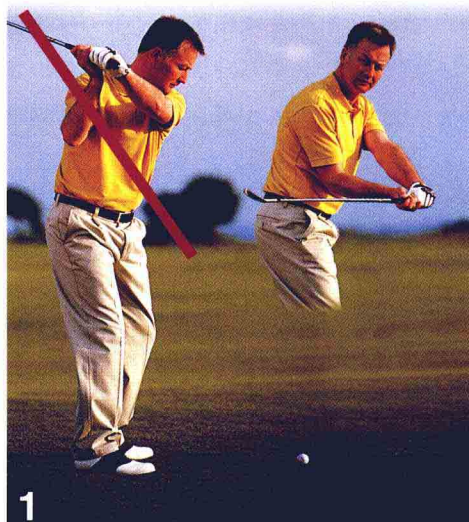


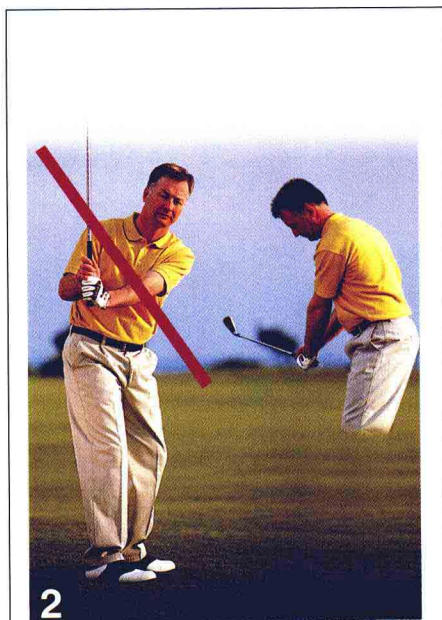
利用6號和7號鐵

左手拿起6號鐵瞄球，以球桿的桿身為半徑，所形成的平面就是理想的起始揮桿平面；然後再用右手拿起7號鐵，上桿到胸部位置。此時，7號鐵與6號鐵連成一條直線，這就代表你的揮桿在一個精準的平面上。這是一個很好的練習方法。

錯誤1：扁平揮桿 (too flat)

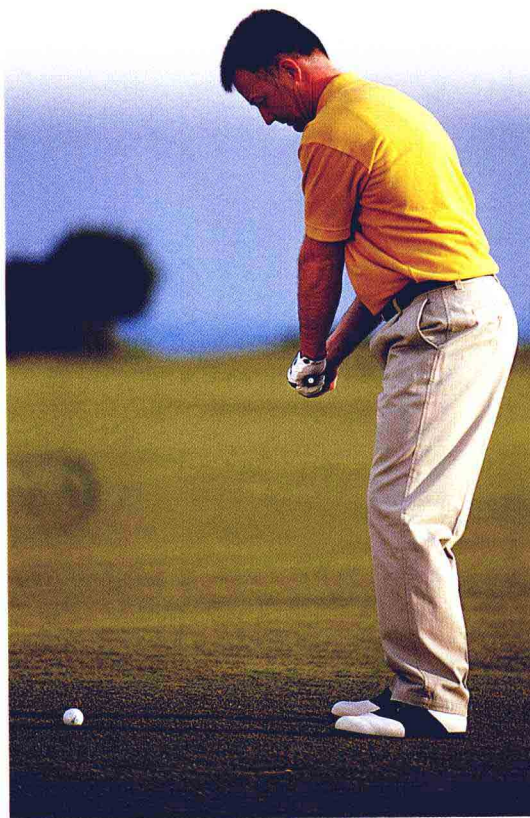
多數球手認為上揮桿時應盡力“向內”(inside)揮動，其實不然。這不僅導致多餘手腕動作，而且桿身角度還會比瞄準時扁平(flat)，後期的下揮桿會損失動能，導致距離減少，出現不必要的側旋。





錯誤2：陡直揮桿 (too upright)

還有，一部分人認為直接將桿頭舉過頭頂，能更好地保持揮桿在一個平面，這也是一個誤解。桿身角度過於陡直，會迫使你下桿時向內 (inside) 揮桿來彌補，這樣的球打出去也是不穩定的，並容易產生右曲。



簡單勝於一切

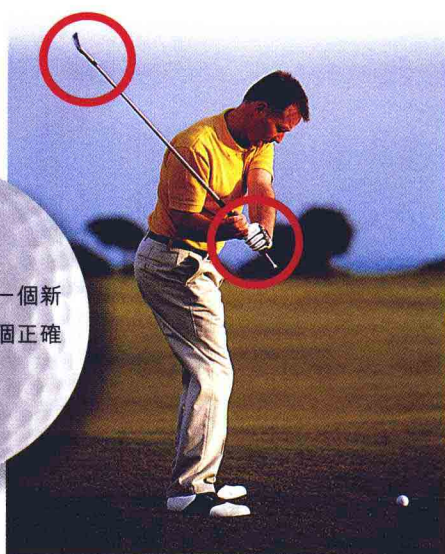
通過以上講解，大家應該明白一個道理：高爾夫是身體動作自然帶動的運動。即使是上揮桿，也是由身體自然帶動，所以，不要老是想着程式化的教條，輕鬆地揮一桿，效果不會差。

從軌道下桿 桿頭跟從桿柄



小竅門

想在最短時間內學會一個新動作，就必須將每一個正確動作印在腦海裏。



如左圖：上揮桿至頂點時，就是桿頭與握把頭位於一條直線上之時。如果上桿時能保持正確的桿身角度，就會達到這樣的效果。

如右圖：這個位置，能清晰地看到下桿的正確路徑，桿身角度與瞄球時一致。

尋找原因

以下兩組對比圖，讓你清楚明白出錯的地方在哪裏。

1) 如果下桿至一半，身體感覺正確，而手部和手臂位置卻非常靠近身體右側；握把頭上的 Tee 直指你的鞋，而非你的球，這說明桿身角度過於陡直。

2) 如果下桿至一半，桿身離你的身體很遠，右肘遠離右臀部，這是很明顯的“向外”(outside)揮桿平面，容易導致左曲。

1a) 那麼，上桿至頂點時，你的球桿已經不在正確揮桿平面上(桿身指向目標右邊)。

2a) 那麼，上桿至頂點時，你的球桿是指向目標左邊的。