

SAVING PAR

最难的四十杆

[美] 约翰·蒙特里奥 合著
托德·索恩 等译
李彩萍 张进



连续十年入围高尔夫杂志评出的美国顶级高尔夫教练100强

美国职业高尔夫协会年度教练 托德·索恩

与知名高尔夫作者约翰·蒙特里奥倾力合著之作

北京体育大学出版社

最難的四十杆



這是一本關於高爾夫球運動的書籍，內容豐富，適合廣大讀者閱讀。

本書由多位資深高爾夫球手撰寫，內容詳實，圖文並茂。

本書不僅是一本技術指導書，更是一本關於高爾夫球文化的書籍。



· 最难的四十杆

(美) 约翰·蒙特里欧 托德·索恩 著

李彩萍 张 进 陈 平 胡振浩 译

北京体育大学出版社

策划编辑 李 建
责任编辑 曾凡容
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:01-2006-2013

Saving Par: How to Play the 40 Toughest shots in golf

Copyright © 2005 by Mountain Lion, Inc. and Todd Sones.

Published by arrangement with Rodale Press, Inc.

Simplified Chinese Edition Copyright © Beijing Sport University Press, 2005

Through Beijing International Rights Agency

All Rights Reserved.

图书在版编目(CIP)数据

最难的四十杆/(美)约翰·蒙特里欧,(美)托德·索恩著;
李彩萍等译. -北京:北京体育大学出版社,2008. 1

ISBN 978-7-81100-880-7

I. 最… II. ①约…②托…③李… III. 高尔夫球运动
-运动技术 IV. G849.319

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 136085 号

最难的四十杆

(美)约翰·蒙特里欧 托德·索恩 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	13.75

2008 年 1 月第 1 版第 1 次印刷 印数 4000 册

定 价 70.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

致 谢

感谢雷 (Ray) 和简·普洛 (Jan Plote), 他们一直支持我在弗农山“白鹿跑”高尔夫俱乐部 (Whiteteen Run Golf Club) 创办的“影响力高尔夫学校 (Impact Golf School)”。正是在那里, 本书中的照片得以拍摄。感谢摄影师巴里·哈文 (Bary Havens) 和麦克·普朗克 (Mike Plunkett)。同时我也要感谢美国职业高尔夫球协会的所有成员以及《高尔夫杂志》评选出的美国顶级高尔夫教练前一百位。从他们那里, 我学到了很多, 本书就是积累了我的所学。

特别要感谢作家约翰·蒙特里欧 (John Monteleone), 他不仅助我把所想诉诸笔端, 还对本书提出了很多独特的建议。



作者简介

托德·索恩自1981开始他的高尔夫执教生涯，连续十年入围高尔夫杂志评出的美国顶级高尔夫教练100强，并在伊利诺伊州两度任命为美国职业高尔夫协会年度教练。索恩的学生中不乏美国职业高尔夫协会球员和美国女子高尔夫协会球员，例如罗伯特·伽姆兹 (Robert Gamez)、斯哥特·麦克加仑 (Scott McCannon)、保罗·高尔多斯 (Paul Goydos)、史蒂夫·琼斯 (Steve Jones)、杰·威廉姆森 (Jay Williamson)、施蒂芬尼·路登 (Stephanie Loudon) 和希拉里·伦克 (2003年美国女子高尔夫公开赛冠军)。

索恩管理着两所学校，一所是影响力高尔夫学校 (Impact Golf School)，该学校位列美国高尔夫学校前25强，位于伊利诺安州维农山 (Vernon Hills)，而另一所是“得分区” (the Scoring Zone)，美国职业高尔夫球协会学院短期培训学校，位于佛罗里达州圣·奥古斯丁的世界高尔夫村 (World Golf Village)。他还著有《推杆点拨：高尔夫的思想、身体和灵魂法则》 (Lights-Out Putting: A Mind, Body, and Soul Approach to Golf's Game Within the Game)，并为《高尔夫杂志》 (Golf Magazine) 和《高尔夫攻略》 (Golf Tips) 撰写过50余篇高尔夫指导性文章，并在众多高尔夫频道的学院现场秀 (Golf Channel's Academy Live Show) 做客。

读者可以通过以下方式联系到托德·索恩:

Impact Golf School

Whitedeen Run Golf Club

250 West Gneggs Parkway

Vernon Hills, IL 60061

Phone: 847-549-8673

www.Toddsones.com

约翰·蒙特里奥 (John Monteleone), 曾编辑、撰写和合著数本高尔夫图书, 其中包括与戴维·格伦仕 (David Glenz, 1998 年美国职业高尔夫球协会年度教练) 合著的《练习课程探索: 纠正高尔夫最易误解的 40 个教学要点》 (Lowdown from the Lesson Tee: Connecting 40 of Golf's Most Misunderstood Teaching Tips) 以及与 T.J. 托马西 (T.J. Tomasi) 博士合著《推杆》 (The Book of Putting)。他还是山狮公司 (Mountain Lion, Inc.) 的编辑主任和经理。该公司是一家致力于体育、参考、健康、保健、商业以及专业学科领域的图书发展公司。



前言

在高尔夫运动中，只有充满自信、毫无畏惧的人才可胜出。你是否曾使球遗失在树林或灌木丛中而苦苦寻找呢？可是哪位球手没有这样的经历呢？即使是一流的球手都可能草率击球，他们遇到的坏球位往往比你想象的还多。而对于普通球手，从远距离击打近乎不可能补救的球也是常事。这可谓一着不慎全盘皆输，几个小错误也许就能毁了整场比赛。

要掌握高尔夫技术就不要惧怕从高难度的球位（如深草区）或不利的落点（如沙坑）击球。要消除恐惧，就要做好准备迎接不可避免的近乎不可能击打到的球。即使是一流的球手都可能受到这些球的牵制。因此只有如此，你才能克服困难，达到相当高的竞技水平，即每一位球手内心渴盼的目标——标准杆。

我撰写本书的目的就是教给你无所畏惧地打高尔夫的秘诀——将学习的过程想象成一场决斗：在这场战役里，你会面对四十个对手。每一个对手都比前一个更加凶险；每一个对手都对你构成威胁，试图破坏你获得标准杆的愿望。但是如果你能战胜他们，高尔夫中就没有你不能处理的球，也没有你不能打出标准杆的球洞。

作为一名高尔夫教练，令我惊奇的是，如果球手掌握了正确的技术，很快就能提高整体的技战能力以及个别击球技术。很多击球比看起来也要容易得多，你所需要的只是正确的指导和少量的练习。作为一名专业的教练，我有责任传授技术要领，例如，如何采取站姿以及正确的握杆位置等等，而你要做的就是听从命令、勤加练习。

为了便于讲解，我将本书分为六个部分。第一部分“就地击球”，讲解了球手从发球台到果岭会遇到的一系列球位：深草区、硬质地面以及水障碍。在“沙坑日”介绍了十一种从“荷包蛋”到远距离爆炸式击球的常见沙坑球，这也是困扰很多球手的最大问题。

第三部分“一切皆有可能”主要针对似乎可能失球的情形：从树冠间的缝隙、树的下方或上方击球、极小幅度后挥杆或完全不做后挥杆动作击球、反手位球、以及在看不到旗杆的情况下击球。在第四部分“向球道击球”，球手将学习小右曲球、小左曲球、逆风控制击球以及击打上脚位和下脚位球或者从上坡球位、下坡球位击球时应作哪些必要的调整。

第五部分“打穿跑球”主要针对如何准确计划击球并得分，包含瞄准位于隆起的果岭边缘的旗杆打挑高球和从果岭周边深草区起扑击球等内容。第六部分“球的舞台”将教授球手如何在果岭周围击球。

令人吃惊的是，一场比赛中利用推杆，球手竟可以补救如此多的球，特别是当从发球台到果岭不可能达到标准杆时更是如此。总之，你可以从本书中大致了解如何击打高尔夫中最难的四十杆。使用本书时，球手也可以摘读那些最困扰自己的球的介绍。读完后要练习技术，温习后再练习。再读本书时，你便会发现每个球之间的细微差别。注重细节、反复练习，并将这些技术融入到实际的击球中，从而将那些高难度的球转化为比赛中的精彩球。

本书没有涵盖很多挥杆理论，有的只是实用、循序渐进的讲解，读者会从中领会到如何计划击球以及如何击打高尔夫中最难打的球。本书的教学方法是我用于教授业余球手的，所以即使球技不是很高的球手读起来也轻松易学。可以这么说，所有技术水平的球手都能从本书中受益。当然，挥杆的基础技术越扎实，球手越能更快掌握本书中讲解的技术。

学习击球的正确技术处于首要地位，至关重要，这更是提高技术的第一步。你将很快提高击球技术，从原本令人生畏、极富挑战的击球中也能享受到更多的乐趣。如果有球手问你如何将以前高难度的球转化为容易的球，就请告诉他们是本书给了你正确指导，建议他们购买本书。

现在打开本书开始学习高尔夫吧！



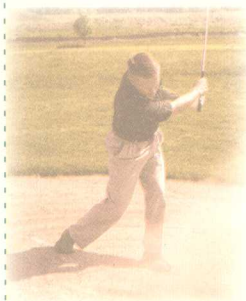
前言

第一部分：就地击球



1. 深草区
2. 蓬松的深草区
3. 高飞球
4. 硬质地面
5. 不稳定球位
6. 水障碍
7. 从草痕处击球

第二部分：沙坑日



8. 球道沙坑
9. 果岭周边沙坑球，球紧贴于沙面上
10. “荷包蛋”
11. 远距离 [27 米 (30 码) ~37 米 (40 码)]
爆炸式击球
12. 球半陷入较深的沙坑中且接近沙坑边缘
13. 球陷入果岭周边沙坑、双脚处于沙坑外时
打短距离高飞球
14. 从果岭周边沙坑内下坡球位打“短距离
高飞球”
15. 果岭周边沙坑内上坡球位
16. 沙坑内高脚位球
17. 潮湿、坚实的沙坑
18. 从沙坑向隆起的果岭击球

1

2

5

9

13

17

22

27

34

41

47

52

56

60

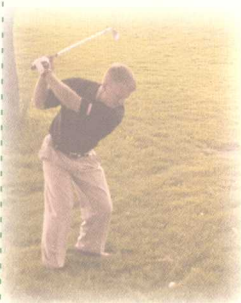
65

70

76

81

85



第三部分：一切皆有可能

- | | |
|-----------------|-----|
| 19. 受限制的后挥杆 | 92 |
| 20. 反手位击球 | 98 |
| 21. 从树下或树的间隙中击球 | 103 |
| 22. 使球从树的上方飞过 | 108 |



第四部分：向球道击球

- | | |
|------------|-----|
| 23. 小右曲球 | 114 |
| 24. 小左曲球 | 120 |
| 25. 逆风控制击球 | 126 |
| 26. 脚上球 | 133 |
| 27. 脚下球 | 138 |
| 28. 下坡位球 | 143 |
| 29. 上坡位球 | 148 |



第五部分：打窜跑球

- | | |
|----------------------------|-----|
| 30. 从距洞较近的球位向位于果岭边缘的旗杆打劈起球 | 156 |
| 31. 向位于果岭边缘的旗杆从下坡球位击打撞击滚地球 | 162 |
| 32. 从上坡球位向隆起的果岭打劈起球 | 166 |
| 33. 从果岭周边深草区切球 | 170 |
| 34. 使用劈起杆做不完全挥杆 | 174 |
| 35. 瞄准位于隆起的果岭边缘的旗杆打挑高球 | 179 |

第六部分：球的舞台

- | | |
|------------------------------|-----|
| 36. 球停在果岭周边首次修剪的深草区 | 186 |
| 37. 果岭周边——推球与否 | 191 |
| 38. 超长推球 | 197 |
| 39. 从下坡球位推打右曲球
(相对右力球手而言) | 202 |
| 40. 短距离推击弧线球 | 207 |



1

就地击球



You Hit It There,
Now Play It

-NO.-

1

普通球手进入深草区、靠近球位时，第一个常常自问的问题便是“使用哪支球杆才能把球送上果岭？”这真是本末倒置。当然，距离是一方面的因素，可是首先要审视的是球位。倘若要处理的是一个沙坑球，而你却拨弄着木杆，这就毫无益处。大多数情况下，球位决定击球的类型。

——约翰尼·米勒

(Johnny Miller)

深草区

我同意约翰尼·米勒的看法，即如果一开始没有估测球位，那就大错特错了。检查并确定草是否覆盖了球。观察球与下杆击球线〔杆身（特别是杆身和杆头的衔接处）和杆面要经过的路线〕间草的多寡，并检查草生长的方向。当草逆目标假想线生长时，要意识到草会减慢杆头速度，在击球的瞬间闭合杆面。之所以会发生这样的情形是因为杆头的前端还在继续向前运动的同时，杆身与杆头的衔接处被卡在草中，结果杆面扭转，在击球的瞬间闭合。

使用小号球杆

当球隐藏于深草区且草向球手方向生长时，要使用比平时小1号~2号的球杆。例如，平时使用6号铁杆或7号铁杆，此时可以改用5号铁杆。针对长距离击球，如果球手不是非常强健，则使用杆面倾角较大的球道木杆（例如4号木杆、5号木杆或7号木杆）而非长铁杆。在深草区，球道木杆杆头底端会将草分开，比中铁杆或长铁杆更容易逾越草的阻碍。



身体稍稍转向目标左侧，略微打开站姿，使身体处于站姿中心或略靠前的位置，双手握紧球杆，略微打开杆面。



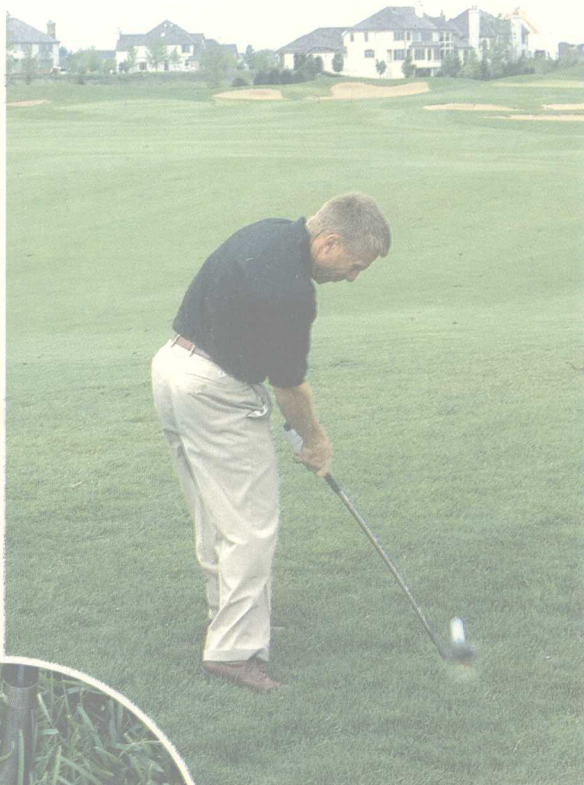
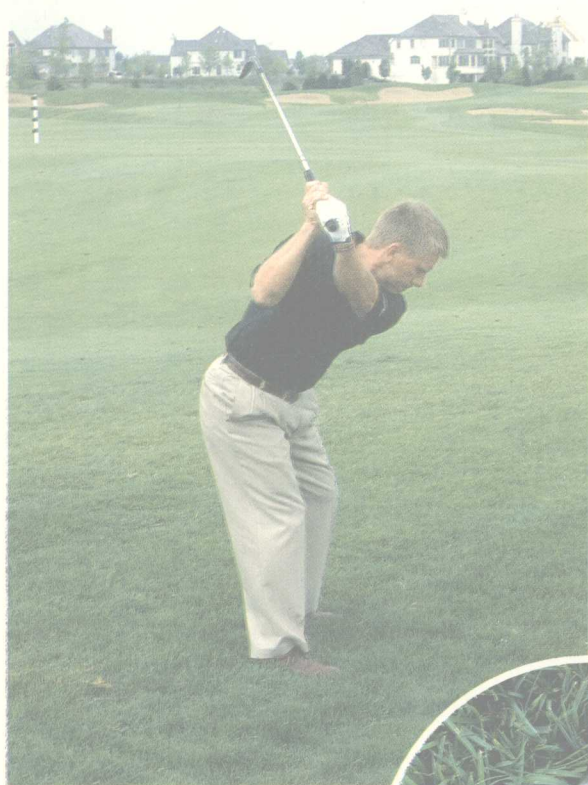
练习挥杆以测定深草区对挥杆阻力的大小。

——拜伦·尼尔森

(Bylen Nelson)

挥杆

挥杆角度要比平时更垂直。握紧球杆，快速向下击球。保持杆面打开，采用比平常更大的下杆击球角度击球。这会减小向前挥杆时过早被草卡住的可能性。保持杆面打开，完全送球，最后收杆。



球落在深草区时，握住球杆，略微打开杆面，以较陡的下杆角度击球。



从首蓓处击球

生长于长草区和球道上的首蓓带来一个特殊问题。击球时若杆面遇到首蓓阻碍，会减小球的后旋力，此时通常会制造出一个后旋力较小、飞行轨迹较低、落地后比一般的球滚动较长距离的球。首蓓高度足以阻隔球与杆面的接触而又不至于完全覆盖杆颈上缘时，通常会发生如上情况。而水（包括露水、雨水或植物渗出的液体）也会减小摩擦力（是产生后旋力所必不可少的），同样会导致如上情况。飞行球就像棒球中的不旋转球或叉指球，其飞行轨迹无规律可循。

做四分之三挥杆或改用大一号的球杆以增大击球距离。也可以打开杆面，打一个小右曲球或切球。

击球要领

.....深草区.....

常见错误

- 误选球杆，即选定的球杆不适合球位或杆面倾角不足
- 在深草区，击球时未打开杆面

采取站姿准备击球

- 打开站姿
- 打开杆面
- 使球处于站姿的中心或略靠前处

挥杆三思

- 后挥杆和下挥杆时尽量减少球杆与草的接触
- 设想球自左向右飞行

挥杆

- 后挥杆角度大于平时
- 握紧球杆，击球时打开杆面



-NO.-

2

很多业余球手将球打离球道时常常会乱了方寸，这是由于其害怕难打的球，无论是开球还是从浅草区击球，事实上更重要的原因是在于他们害怕，从而失误到无法挽回的地步。

——杰克·尼克劳斯

(JACK NICKLAUS)

蓬松的深草区

设想球的落点，90%悬空，而10%有草支撑。如果把杆头放在球后的地面上，可能会移动球。若真如此，高尔夫正式的规则很明确——“球手被认定移动球，则被罚一杆。应将球放回原位重新挥杆，且挥杆动作应连贯进行。”

欢迎来到蓬松的深草区

如何处理此球位取决于球员所处的位置以及其当前的目标。如果果岭目之可及，如球距离旗杆约150米（165码）且中途无障碍时可以结合处理其他难打球位的一些技术，特别是球道沙坑球或者飞行球停落后的击球。

首先，将球杆移近球时勿必小心，不要将杆头置于球后的地面上。保持球杆悬空于球附近。球道或功能木杆（例如7号木杆）要比长铁杆（2号铁杆、3号铁杆或4号铁杆）更容易处理此球位。如果在能击出183米（200码）的3号铁杆和7号木杆间难以作出决断时，请选用木杆。



当使用较短的球杆从蓬松的深草区击球时，要确保干净利索地将球从草的上方击出。

挺直站立

略微挺直站立，握杆时双手下移 3 厘米（1 英寸）。这将提高挥杆弧线的最低点，有助于球手将球横扫出去。如果使用短铁杆或中铁杆击球，应使球处于站姿中心；如果使用木杆或长铁杆击球，应使球处于站姿中心略微靠前处。

挥杆前，要提醒自己注意挥杆击球的节奏，并保持击球时杆头水平运动。如果使用更短的球杆，要特别小心不要以较陡的击球角度挥杆，而要干净利索地将球从草的上方击出。



开始挥杆后，注视着杆头向后运动可能会使你击出好球的机会化为乌有。即使在杆头后挥时有任何失误也不要回头去看它，否则后果更为糟糕。令人惊讶的是，众多高尔夫球手都陷入这个误区。

——哈维·佩尼克
(Harvey Penick)

压低球杆

后挥杆时要压低球杆，仅做四分之一后挥杆，然后沿目标假想线向下挥杆。击球时杆面没有带起草皮时，球会飞得很高；否则球会因摩擦发热，落地后滚动至更远的距离。