

A male golfer is captured in the middle of a golf swing on a green field. He is wearing a blue and white striped polo shirt, dark trousers, a white cap with a logo, and white golf shoes. The background is a soft-focus green landscape.

Play like a
PRO

50位世界顶级
高尔夫球大师
秘籍传授

像大师一样

打高尔夫

(英) 爱德华·克雷格 著
杨 雪 译

A full-page photograph of a male golfer in the middle of a golf swing. He is wearing a blue and white striped polo shirt, dark trousers, a white cap with a logo, and white golf shoes. The background is a dark, blurred golf course.

*Play like a
PRO*

50位世界顶级
高尔夫球大师
秘籍传授

像大师一样

打高尔夫

(英) 爱德华·克雷格 著
杨 雪 译

像大师一样 打高尔夫

50位世界顶
级高尔夫球大
师秘籍传授

(英)爱德华·克雷格 著 杨 雪 译

辽宁科学技术出版社
沈 阳

First published in 2007
Under the title Play Like Pro
by Hamlyn, an imprint of Octopus Publishing
Group Ltd.
2-4 Heron Quays, Docklands, London E14 4JP

©2007 Octopus Publishing Group Ltd.
The author has asserted his moral rights
All rights reserved

©2008, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。
本书由英国Octopus出版公司授权辽宁科学技术出版社在中国独家出版简体中文版本。著作权合同登记号：06-2008第59号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

像大师一样打高尔夫/(英)爱德华·克雷格
(Craig,E.)著;杨雪译.一沈阳:辽宁科学技术出版社,2008.9
ISBN 978-7-5381-5487-0

I.像… II.①爱…②杨… 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(2008)第075283号

出版发行:辽宁科学技术出版社
(地址:沈阳市和平区十一纬路29号 邮编:110003)
印刷者:恒美印务(番禺南沙)有限公司
经销者:各地新华书店
幅面尺寸:195mm×260mm
印 张:8
字 数:180千字
印 数:1-5000
出版时间:2008年9月第1版
印刷时间:2008年9月第1次印刷
责任编辑:风之舞
封面设计:张 丹
版式设计:袁 舒
责任校对:周 文

书 号:ISBN 978-7-5381-5487-0
定 价:68.00元
联系电话:024-23284360
邮购热线:024-23284502
E-mail:lkdwhz@mail.lnpgc.com.cn
http://www.lnkj.com.cn

目录

介绍·····	7
装备·····	8
在发球区·····	22
在球道·····	52
击球·····	68
果岭附近·····	74
在练习场·····	110



介绍

泰格·伍兹（Tiger Woods）能使从365米（400码）远处击出的球沿着球道中央滑动，而塞尔吉奥·加西亚（Sergio Garcia）能使球从果岭传入并在接近球洞时才落地，当多数高尔夫球迷观看到这些精彩瞬间时，他们不禁会好奇这些优秀的球员是怎样打出如此出神入画的进球的。实际上，并不存在所谓的神奇之手。这些职业球员之所以优秀是因为他们掌握了完美的技巧，经过了艰苦的练习，并拥有超出常人的天赋。

本书将会带领你进入世界顶级高尔夫球员的世界，既包括战绩显赫的老将，也包括正叱咤风云的干将。它有助于你通过学习他们的长处，聆听他们的心声来吸取他们的知识，从而进一步了解这些顶级职业球员。本书从顶级球员的角度来剖析高尔夫运动的每个侧面，从击球入球洞区的技巧到解析对手的妙计，讲解细致全面，有助于你提高自身的球技，并采纳一些行之有效的建议。

本书将带你进行一次奇妙之旅，去了解高尔夫传奇人物，搜集他们的杰作，探索他们的思维，然后呈现出你能从中学到的知识。因为我已经了解到一些非常出色并对高尔夫的每个不同击球拥有其自己独特方法的职业球员。比方说菲尔·米克尔森（Phil Mickelson），就是因为其高球打法而著称。再有鲍比·琼斯（Bobby Jones），他发明了现代高尔夫装备，并开创了在奥古斯塔球场举行的美国大师赛，在书中你会领略到他的创新是如何巧妙地应用于你自身的运动中的。

每一个高尔夫球员都想像老虎伍兹那样从3米（10英尺）远处击球入洞，通过阅读本书，你可以从中得到一些建议和提示，它会在你的成功之路上祝你一臂之力。对于球员的介绍则会使你倾心于他们的成就和最显赫的功绩，使你全面的了解场上和场外的他们。同时，书中还提及了那些在高尔夫运动的发展中做出突出贡献的人物，并对其主要性格特征进行了介绍。

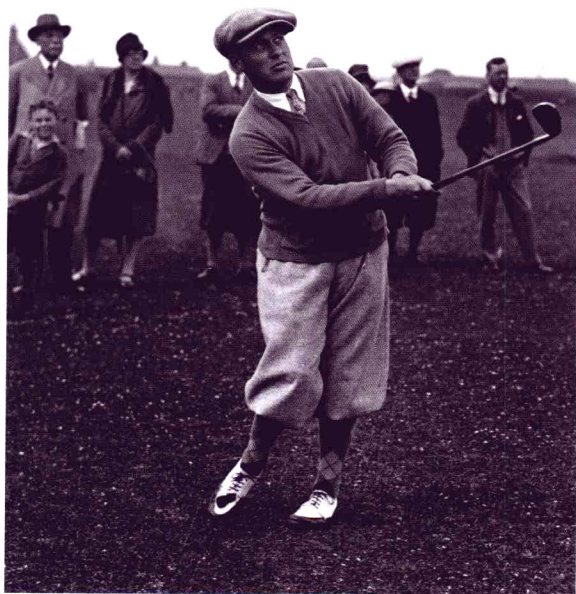
本书分为几个不同的章节，从讲解装备开始——因为没有球杆就无法从事运动。其他的章节主要涉猎了高尔夫的打法，包括在发球区，在球道，最后谈到在果岭及其周围。另外，有的章节还谈到了击球和最佳训练的方法。而对于每位球员的介绍则是从其历史开始，以及他或她为什么会与此项运动的某一领域相关。其中这些球员提出的建议更是无价之宝——他们当然知道哪些是可贵的建议，因为他们始终面对着这一赛场而且获得过不计其数的胜利。你可以从各具特色的职业运动员身上获取渐进性的建议、训练方法和忠告，同时，那些专业的建议会帮助并且不断地鼓励你。

本书的初衷在于提高你的高尔夫球技，但同时它又提供给你一个了解此项目历史的机会。高尔夫运动是怎样形成的，那些优秀的人物又是如何推动了此运动的发展和进步的，这些都将在本书中向你一一展现。对于高尔夫运动的全面了解是提高球技最快捷的方式，还等什么，快来读吧！

爱德华·克雷格（Edward Craig）

正确装备的 重要性

鲍比·琼斯 (Bobby Jones) 在高尔夫运动的发展中留下了三个传奇轶事。其中最著名的是他与艾利斯特·麦肯兹 (Alister MacKenzie) 合作设计了奥古斯塔球场，从而在那儿奠基了每年一度的美国大师赛——它是世界知名高尔夫四大赛事之一。而鲜为人知的是鲍比·琼斯同时还是现代高尔夫装备和其大众行销之父。他与斯伯丁高尔夫球杆制造商一同工作，并帮助其设计了第一套统一的球杆。这种球杆虽是机器生产的，但却保留了手工制作的手感。



Bobby Jones 鲍比·琼斯

国籍：美国

生于：1902年3月17日

卒于：1971年12月18日

辉煌战绩：

英国公开赛冠军 1926、1927、1930

美国公开赛冠军 1923、1926、1929、1939

鲍比·琼斯是20世纪20年代的体坛巨匠。他共捧得13座大满贯奖杯（当时美国和英国的业余赛也算在大满贯赛内），他是唯一一位在一年内（1930年）完成了英国公开赛、美国公开赛、业余锦标赛和美国业余锦标赛大满贯的选手。28岁时他宣布退出高尔夫竞技舞台，潜心研究法律。1916年，年仅14岁的鲍比·琼斯成为取得美国业余锦标赛参赛资格中最年轻的运动员。1921年，他远渡重洋到英国参加业余巡回赛和公开赛。参加高尔夫公开赛期间，鲍比·琼斯在圣安德鲁斯这一老球场上显得脾气暴躁，这多少影响了他的公众形象。但是，在1923年举办的美国公开赛决赛中他击败波比·克鲁克杉克 (Bobby Cruickshank)，又赢回了名誉，并最终赢得了英国民众的尊重。

了解现代球杆的诞生

出于对现代高尔夫装备的热衷，琼斯先后摒弃了200多种方案才最终找到合适的高尔夫球杆设计。它是钢制的杆身，更主要的是，每个球杆都有自己的数字，而不是老式的苏格兰名字。你需要找到合适的杆身并了解每个球杆是如何操作的，这会使你的高尔夫打得大有长进。

专家提示

一定要购买正确的现代装备，并在行动前听取专家的一些建议。杰克·尼克劳斯（Jack Nicklaus）曾说过：“高品质的球杆非常重要。”而李·特维诺（Lee Trevino）则反驳说：“印第安人的箭术高超并不是因为箭好，而是因为技术高超。但如果箭是弯的，那么再好的技术也于事无补。”所以，你需要得体的技巧来使用精良的装备，但是，如果使用很低劣的球杆，那么无论你的挥杆有多完美都是无济于事的……



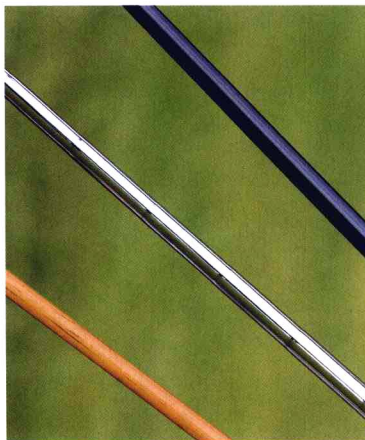
使用现代球杆

琼斯的批量生产和钢制杆身的模式正是现代球杆的前身，它使得这项运动更加便捷。虽然其他人也推动了此项设计的发展，但所有的改进都源自于琼斯的最初版本。还在孤注一掷地使用祖父传下来的老式球杆吗？快来体验一下现代的新设计吧。



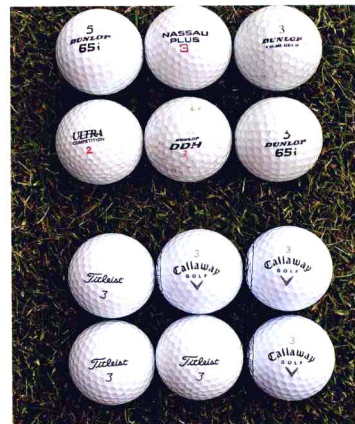
推杆的演变

下一项重大突破就应该是Ping推杆的发明了。它是一种能够更加自如地平衡推杆头部的设计，能使得在快速果岭处推杆变得更加容易，而且无须借助手腕的力量。现在存在着很多种不同的设计——而这种推杆为一些可能的设计开辟了一扇新的大门。



钢的力量

球杆的一个重大变化就是其从山核桃木制杆身到钢制杆身的演变。山核桃木既不稳定、可靠性又差，因为同样的挥杆可能会使球的飞行方向完全不同，从而将球击到不同的方向。钢制的杆身则较为稳定，唯一不同的是球杆末端持杆的人。



球的改进

球的尺寸发生了改变，球身加上了微凹，球的材质也进行了改进，以加强杆面的球感，在增加球飞行距离的同时又减少了右曲球和左曲球现象的发生。这些改进对业余选手很有利。所以一定要选择一个现代的高尔夫球，选择一款最适合你运动的球（见10~11页）。

选择 合适的球

托马斯·比约恩(Thomas Bjorn)是典型的高水平职业选手。他的赞助协议不但使他赚得了大笔钱财,而且使他能够使用最好的装备来打球。2001年,他曾说他所使用的市杆和球带给了他超越其他球员的优势。他的话在同年的晚些时间得以验证。因为他在迪拜沙漠精英赛这一重大比赛中击败了泰格·伍兹,并且与老虎打完了所有的72个洞。



Thomas Bjorn

托马斯·比约恩

国籍: 丹麦

生于: 1971年2月18日

辉煌战绩:

英国公开赛亚军

2000、2003

美国职业高尔夫球锦标赛亚军 2005

莱德杯高尔夫球赛 1997、2002

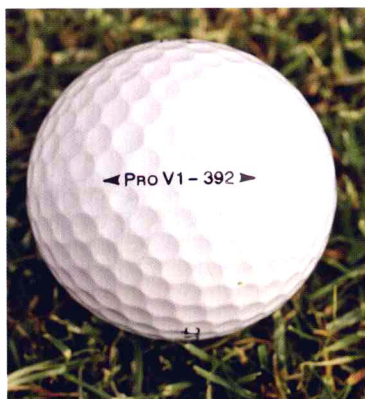
1996年他从挑战巡回赛毕业(8次获胜),并且作为第一位丹麦球手参加了两届“莱德杯”比赛。此后,他便成为了欧洲杯的常客,并离四大赛事的冠军越来越近。托马斯最大的遗憾就是痛失2003年在圣乔治皇家球场举行的英国公开赛的冠军。最后一局时他在还有3洞要打的时候,还处于领先位置,可惜后来输给了名不见经传的美国选手本·柯蒂斯(Ben Curtis),只取得了第二名的成绩,很遗憾地与职业生涯中首个大满贯擦肩而过。这次失败使他遭受了巨大的打击,经过18个月的修整才恢复元气。从那之后,托马斯一直沉浸在美国职业高尔夫协会巡回赛的一些胜利中,并在欧洲赛中重振旗鼓。

如何选择高尔夫球

现代的球员击球距离如此之远与使用大头木杆不无关系，因为它有助于保持杆身的整体一致性，但更主要的原因在于制球技术的提高。许多球员，比如托马斯·比约恩，都是花费了大量时间为他们的比赛挑选最好的高尔夫球，并承认精良的高尔夫球赋予了他们一定的优势。不同的球适合不同的球员，也适用于不同的情形。

专家提示

要学会使用现代的球杆和球，并接受技术上的改进。对于业余球手来说，制球技术的提高正在使打球变得更加容易和有趣。不要使用旧式的球杆和球，因为它们会使你的球打得更糟糕。



球员和高尔夫球

不同的高尔夫球适用于不同球员及不同情形。比约恩使用的是专为强力击打型选手设计的高尔夫球。但这对于你来说也许并不理想，而且也很昂贵。专业球员使用软式的、转速低的球，这种球能飞得又远又高、落地轻柔。而且专业选手在使用这种高科技产品时是有一定技巧的。



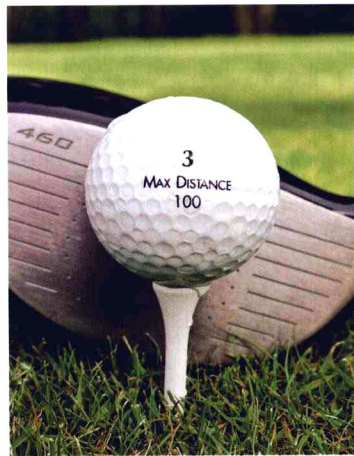
低廉的硬球

初学者适合选用价格低廉的硬球。它的滚动和飞行距离比昂贵的球更远一些，但随着球技的提高，你会发现其更难掌控。在打球时难免会弄丢，如果你使用的是价格昂贵的球，就不要过于用力挥杆击球，以免丢失爱球。



最适合的才是最好的

如果你是一位业余爱好者，那就购买一些便宜的球。这样的球不但飞得远，而且即使击球失误也无大碍。稍硬的球更富弹性，业余球手在使球飞行更远的同时，也不乏击球的快感。

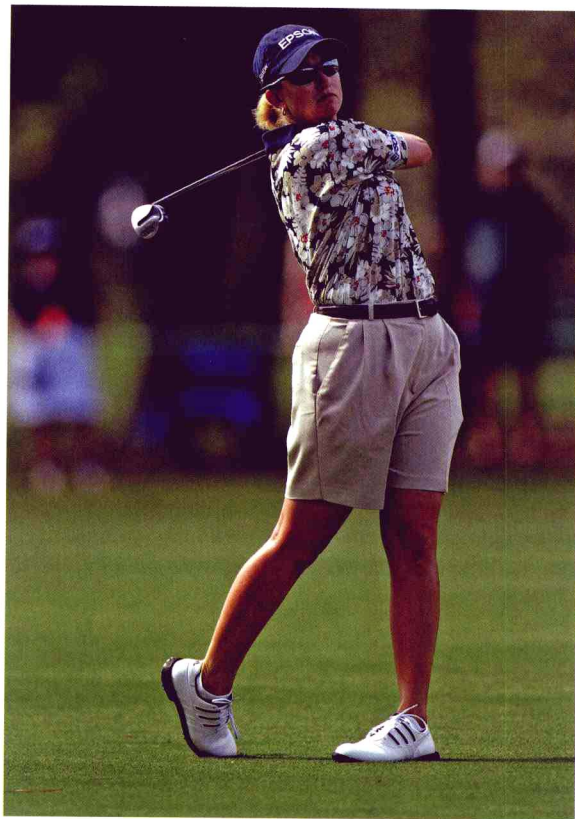


选择合适的天气

选择高尔夫球参加一场比赛时，要考虑场地的情况和天气状况。如果你在潮湿或寒冷的天气情况下进行高尔夫运动，球就不会像在温和的气候下飞行得那么远，而且容易粘在潮湿的果岭上。

球道木杆 和援救杆

在21世纪之交，女子高尔夫运动一直掌控在一个人手中——凯莉·韦珀（Karrie Webb）。由于从发球区到果岭区都具备良好掌控的进攻性，她已经赢得了高尔夫四大赛事的大满贯以及无数的高尔夫锦标赛，并且被载入了名人堂。不可否认，对高尔夫设备的充分应用是凯莉成功必不可少的原因，球道木杆和援救杆的改进给了她极大的帮助。同时，这种球杆相对于其他技术改进而言则更适合业余球员。



Karrie Webb

凯莉·韦珀

国籍：澳大利亚

生于：1974年12月21日

辉煌战绩：

维它比克斯女子英国公开赛冠军 2002

美国女子公开赛冠军 2000、2001

麦当劳女子职业高尔夫锦标赛冠军 2001

纳贝斯克锦标赛冠军 2000

du Maurier精英赛冠军 1999

凯莉·韦珀在年轻时便获得了所有女子大赛的荣誉。1996年女子职业高尔夫锦标赛中，新人韦珀风光无限，赢得了四场比赛，成为女子职业高尔夫锦标赛历史上首位在同一赛季奖金总额超过100万美元的球员。自从那时起，凯莉便一发不可收拾。她共获得了30个女子职业高尔夫锦标赛的冠军，其中包括六个大满贯，成为赢得女子四项大满贯中最年轻的一位球员。

凯莉深受人们的喜爱，同年三次被提名为昆士兰女运动员，并且被选为2000年悉尼奥运会的火炬手。2001年，她甚至与安妮卡·索伦丝坦（Annika Sorenstam）在表演赛“大角之战”中共同迎战大卫·杜瓦尔（David Duval）和泰格·伍兹（Tiger Woods）——当时，世界男子高尔夫排名前两位的选手。

从球道处击球时应如何选杆

从球道处将球击到适当距离并非易事。这需要精湛的球技、适当的球位、合适的击球点以及精良的装备。现如今所有的职业高尔夫球员，比如凯莉·韦珀，背包里都装有球道木杆，更可能的是援救杆。这些球杆对于女球员和业余球员来说更为重要。

专家提示

援救杆功能多种多样，既可用于185米（200码）之外的距离，又适用于起扑球。无论你俯身打低飞球还是振臂挥杆，其杆头都能在溅起青草的同时猛力击于球后，从而完成一记干净利落的击球。通过使用援救杆来应对果岭附近这些难缠的球位吧。



旧式方法

以前人们在球道处进行远距离击球时采用的是1号杆头或2号杆头——一种极薄的金属，其宽容度低、击球困难。如今，我们不再需要使用超过5号的杆头了。



现行方法

援救杆是高尔夫球员的新选择。它是一个球道木杆和长铁杆的混合物，所以头部既不像球道木杆那么大，也不像长铁杆那么小。它是一种应对困难球位绝好的球杆。该设计有助于从球的底部发球，而不会受到地面或草坪的阻碍。



其他简易方法

球道木杆的击球距离不但比1号杆更远，而且可以代替其他更长的铁杆。使用这种球杆会使击球更容易。嵌于底部的金属和加大的甜蜜点（有效击球范围）增加了击球的准确性。凯莉以及多数其他职业女球员都至少拥有三套球道木杆。



一场赌博

在球道以外的地方使用1号木杆就像一场赌博。选用这种球杆需要娴熟的使用技巧、稳定的挥杆和击球。如果业余球员能够将球完全击至空中，他们就可能用它来进行切击球（球顺时针旋转产生由左飞向右的弯曲飞行）。只要使用方法得当，木杆应是你的极佳选择。

1号木杆 的选择

莉莎洛特·纽曼
(Liselotte Neumann)
是瑞典最著名的高尔夫
球员之一。她的职业生
涯始于20世纪80年代
的女子欧洲高尔夫巡回
赛。其后，她又转战美
国女子职业高尔夫协会
锦标赛。目前，她仍然
在为个人的最好纪录而
不懈努力着。当然，不
可否认的是现代化的装
备对她起了很大的帮助
作用，因为对于高尔夫
球员来说，没有什么比
现代市杆更有用了。



Liselotte Neumann 莉莎洛特·纽曼

国籍：瑞典

生于：1966年5月20日

辉煌战绩：

美国女子高尔夫公开赛冠
军 1988

索尔海姆杯高尔夫球 1990、
1992、1994、1996、1998、
2000

莉莎洛特·纽曼在近20年已经成为了欧洲高坛的领军人物。她赢得了世界上所有锦标赛的冠军——个人和团体赛。在成功结束了业余选手生涯后，莉莎洛特19岁时转为职业球员，在欧洲女子高尔夫巡回赛上获得4次冠军，并于1998年参加美国女子职业高尔夫协会锦标赛。她事业中最辉煌的时刻就是年仅22岁时，在美国巡回赛的第一年就赢得了美国女子公开锦标赛冠军。同时她也参加了索尔海姆杯的六场比赛，并且帮助此赛事演变成了如今的3天赛程。如果没有像莉莎洛特这样球员的支持，欧洲女子高尔夫巡回赛可能已经不复存在了。莉莎洛特现在定居于加利福尼亚，在那里过着半训练半休闲的生活。在为参加巡回赛而刻苦训练的同时她还支持慈善事业，偶尔也会轻松下来休息一下。

如何找到合适的1号木杆

与男子职业高尔夫比赛相比，女子职业比赛更接近业余球员打球，因为女子职业球员击球方向基本相同，而且与业余球员使用的装备也很相似。对于像莉莎洛特·纽曼这样的女球员来说，直到卡拉威（Callaway）发行了第一个大头木杆之后，1号木杆才比从前有所增大。

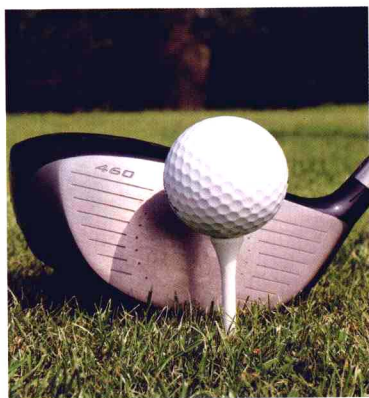
专家提示

放下杆面斜度为 $6^{\circ} \sim 8^{\circ}$ 的木杆，改用 $12^{\circ} \sim 14^{\circ}$ 的，然后击球超越对方。这样一个高尔夫神话——杆面斜度越低，击球距离就越远——就会不攻自破了。这一神话也许在使用铁杆时会灵验，但是木杆和现代高尔夫球的完好设计足以保证球飞得又高又远。



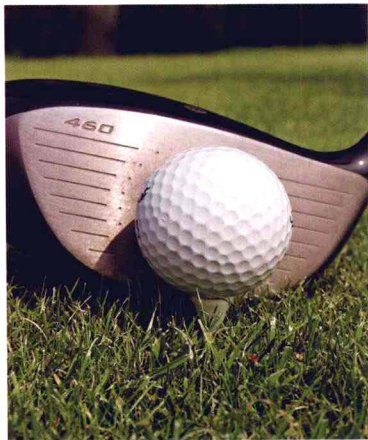
木杆的革新

当莉莎洛特开始打高尔夫球时，还只有木头或柿木的1号木杆存在。这种球杆虽然做工精致但是要比现代球杆的体积小很多，所以击球困难。金属头木杆和钛钢杆头的出现使得发球更加容易。



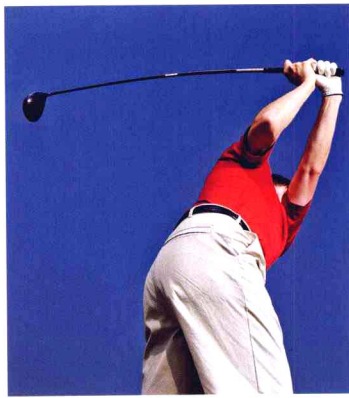
高球梯，高飞球

找出一个加长的球梯，并且要使用整个杆面击球，因为新型木杆的设计在于以轻微的旋转将球击入高空至几米远。这种深杆面击球效果好，能将球直接向上击入高空。



充分发挥球技

只要挥杆得当，现代的木杆更易于使用。这些木杆外形大：极大的杆头，宽大的杆面，加大的甜蜜点，更便于降低击球失误率。但是，如果球梯太低的话，就要求你充分发挥自身球技了。

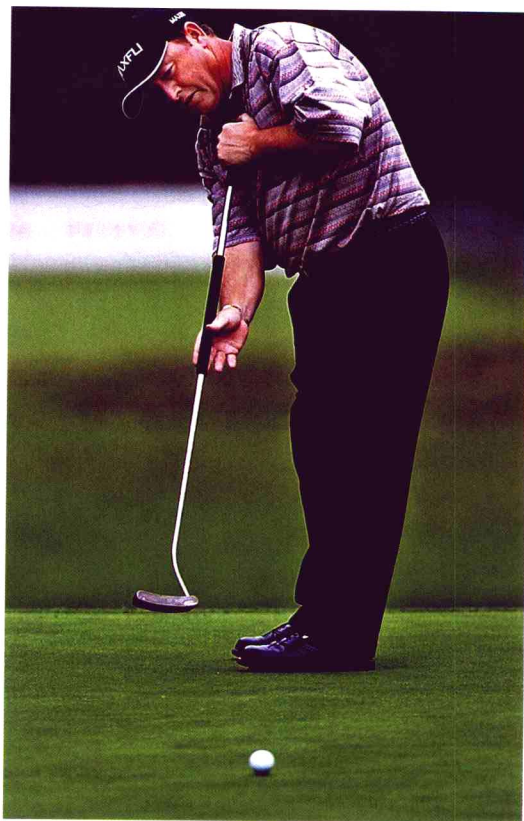


找到最好的杆身

球杆的优良材质和每次稳定的挥杆，加之现代杆身加固了击球的连贯性，使得球员击球的力量更加持久。许多业余球员可能在其球技和杆头速度还不能协调一致时选用那种僵硬的杆身，以期借助强壮紧绷的肌肉展现其坚毅的男子气概。建议你还是询问一下球杆专家，找到最适合自己挥杆的杆身。

推杆的 选择

伊恩·伍斯南 (Ian Woosnam) 是威尔士高尔夫球历史上一位伟大的球员，1982年开始在欧洲赛上获得冠军。在1987年和1990年，伍斯南两度夺下欧洲赛奖金王称号。然而，对于伊恩·伍斯南来说，生命中最难以磨灭的成绩是2001年在温特沃思举办的思科世界比洞锦标赛中，他以精湛的扫帚柄形推杆夺得了该比赛的冠军。他始终坚守冠军宝座的关键在于他对推杆的选择。正是推杆帮助他战胜了其他选手。



Ian Woosnam

伊恩·伍斯南

国籍：威尔士

生于：1958年3月2日

辉煌战绩：

美国高尔夫大师赛冠军 1991
莱德杯高尔夫球赛 1983、
1985、1987、1989、1991、
1993、1995、1997、2006（任
队长）

伊恩·伍斯南于1976年转为职业运动员，在21世纪初仍然顽强拼战于欧洲职业循环赛场上。而真正让伍斯南跻身大师行列的是1991年，他成功地在奥古斯塔举起了美国名人赛的冠军奖杯，并荣获了他唯一的大满贯，成为排名世界首位的球员。遗憾的是，在2001年皇家莱瑟姆举办的高尔夫公开锦标赛中，伍斯南在最后一局战平，他在第一个洞获得博蒂，结果却发现他的球袋还有一个球杆，因而被判罚两杆。受此影响，伍斯南没能经受住大卫·杜瓦尔 (David Duval) 的挑战而最终败于其下，错失冠军宝座。而在之后的世界比洞锦标赛中伍斯南赢得了桂冠，从而又一次证明了自己的实力和竞技能力。