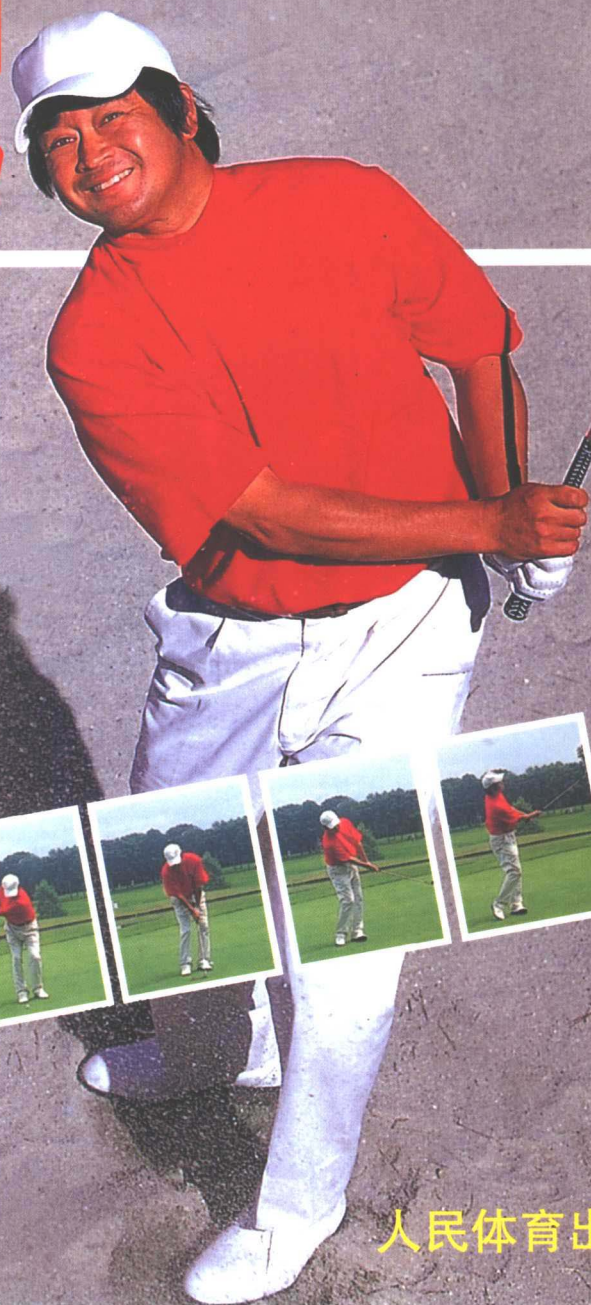


〔日〕横田真一 著

北京环球启达翻译咨询有限公司 胡志伟 译

看图学打 高尔夫



人民体育出版社



横田真一

出生于1972年2月6日，籍贯东京。曾就读于日本水成高中、专修大学。在大学时就开始显露出高尔夫的才能，三年级时参加日本公开赛（龙崎cc），在两天内以66分的成绩创下新的纪录，成为当时的一颗耀眼的新星。1994年成为职业高尔夫球员。

看图学打高尔夫

完全掌握左曲球、右曲球以及沙坑球、
吊高球等难易度不同的击球方法

[日] 横田真一 著

北京环球启达翻译咨询有限公司 胡志伟 译

人民体育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

看图学打高尔夫 / (日) 横田真一著; 胡志伟译.

北京: 人民体育出版社, 2006

ISBN 7-5009-2922-6

I. 看... II. ①横... ②胡... III. 高尔夫球运动 - 运动技术 - 图解 IV. G849.319-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 146943 号

*

人民体育出版社出版发行

化学工业出版社印刷厂印刷

新华书店经销

*

889 × 1194 16 开本 7.25 印张 70 千字

2006 年 7 月第 1 版 2006 年 7 月第 1 次印刷

印数: 1—5,000 册

*

ISBN 7-5009-2922-6/G · 2821

定价: 28.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

译者序

打高尔夫是和自然较量的运动。球场设在自然环境中，千变万化。球员在打球时，必须针对当时的外界环境，因地制宜地选择适当的打法。同时，打高尔夫也是和自己较量的运动。高尔夫运动中，主要依靠正确的技术，力争能将球打得更远更准。因此，它要求球员具备积极、坦然的心理，比赛中充满自信，管理自我，战胜自我。

本书作者横田真一是在日本被称做“小技巧博士”的职业高尔夫选手，他的高尔夫技巧和理论自成一派，被称为“横真流”。他在长期的训练和实践中总结出了很多简便易学的打球方法，行之有效。本书图文并茂，作者在书中给我们介绍了各种“技术球”的打法，读者能在连续的图片中很清楚地看到每一个动作。这些技巧和方法可以使广大的高尔夫球迷提高自己的击球技术，积累打球经验，为进一步提高球技打基础。

由于时间仓促，加上专业性强，书中有些专业术语在我国高尔夫球界尚未形成共识，因此译文中的有些提法尚有待进一步探讨。译者本身能力有限，书中难免存在某些缺点和不足，敬请各位读者批评指教。

作为译者，我由衷地感谢北京环球启达翻译咨询有限公司以及人民体育出版社在本书的翻译过程中给予的机会、支持和帮助。

胡志伟

提高球技，解决难题

——致所有希望球技进步的高尔夫爱好者



在这些连续的图片和解说中一定能找到提高球技的窍门和建议。

任何一位高尔夫球迷，无论是职业球员还是业余爱好者，一定都希望自己的球技不断进步，更加精湛。我也经常向很多的高尔夫前辈和后辈们取经。每当这时候，我觉得其实最有用的不是用言语表达出来的理论，而是用身体动作所演示出来的实用技巧。

于是，边看边学，把它们变成属于自己的东西。这正是在所有运动中追求进步的最基本的一点。本书图文并茂，试图再现各种击球和挥杆方法。相信对于那些还有疑难或者想更进一步提高的高尔夫爱好者有很大的帮助。我希望各位在得高分的同时，把那些高难度的击球动作和技巧变成自己的财富，从而享受属于自己的快乐天地。

所谓“Easy Way”

在比赛中，对于得分最重要的莫过于打球尽量少出现失误。在击球前，我们要认真思考，在各种状况下如何尽量少出现失误，以及怎样寻找更简单的击球方法，取得好的成绩。与其勉强做力所不能及的事情或者铤而走险地打出“好球”，还不如选择相对较好而且简单的击球方法。

所谓“Impact Design”

高尔夫是用球杆撞击球，也就是说，由“撞击”而产生的一种运动。不假思索地挥杆，然后对球听之任之，这样的打法很难使球技进步。在打球的时候，我们应该回想一下以前在这种情况下是怎样用杆面击球的，然后现在又该怎样击球。这样做，不仅能够提高打球的水平，而且还能增添打球的乐趣。这一节就是介绍如何“设计撞击”。

横田真一 连续的图片让球技日渐进步



CONTENTS

目录

提高球技，解决难题——致所有希望球技进步的高尔夫爱好者 4

木杆篇 大力右曲球 6
左曲球 10
低飞球 14

铁杆篇 右曲球 18
左曲球 20
高飞球 22
低飞球 26
仰斜面球位 30
斜面球位 34
下坡球位 38
草痕处击球 42
长草区击球 46
球道沙坑区击球 50
70 码控球 54
40 码控球 58

短打篇 近距离滚动球 60
倒旋球 64
下坡球位的短打 68
吊高球 72

沙坑 / 推杆篇
沙坑旋球 76
沙坑近距离滚动球 80
远距离高抛球 84
下坡球位的沙坑球 88
仰斜面球位的沙坑球 92
“荷包蛋”球 96
9 号铁杆打沙坑球 100
偏离甜蜜点的推杆 104

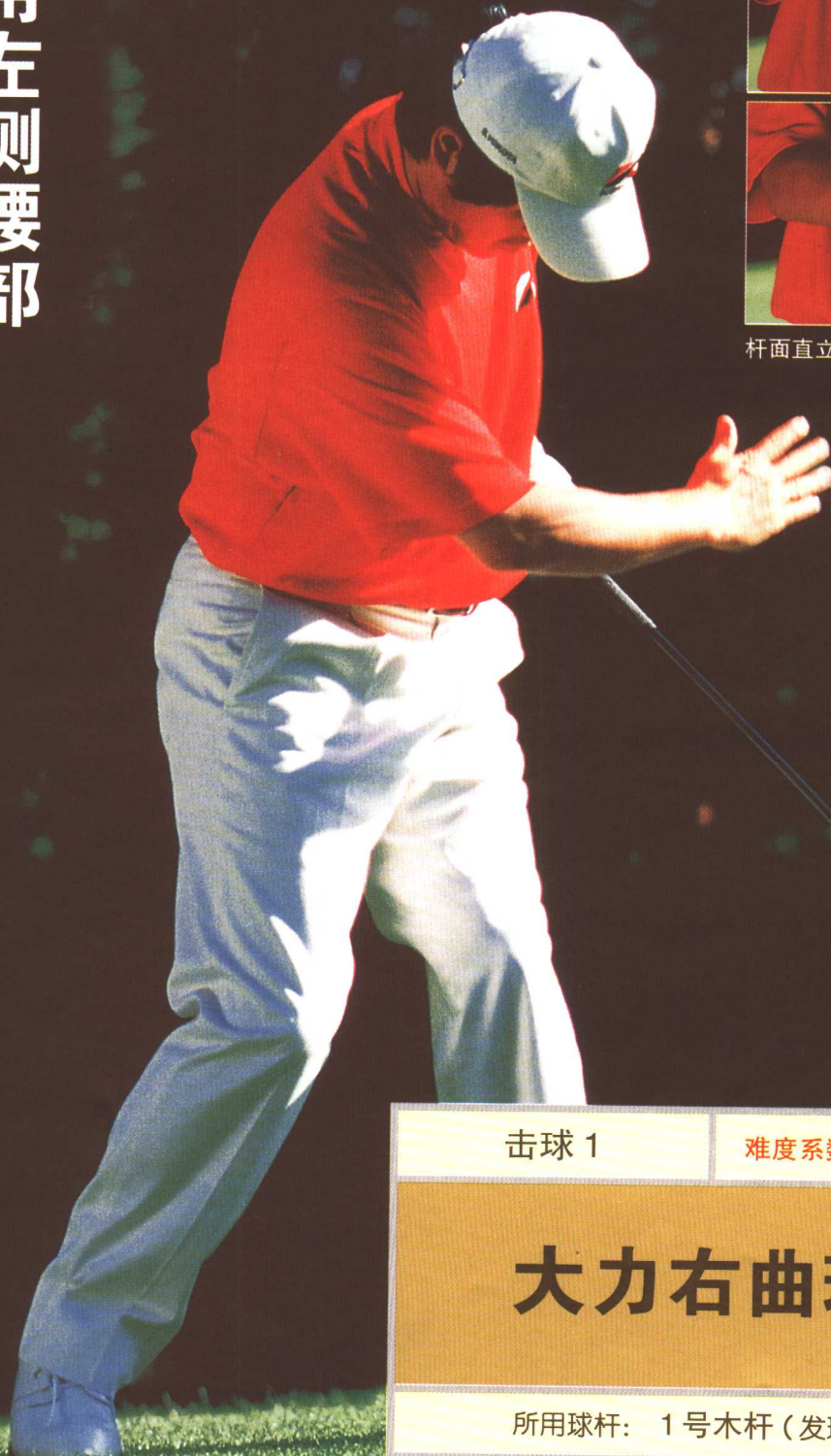
横真派的高尔夫论
Basic Swing 107
Easy Way 108
Impact Design 110
问和答 112

利用左侧腰部
杆面直立削球
关键在于如何

木杆篇



杆面直立削球

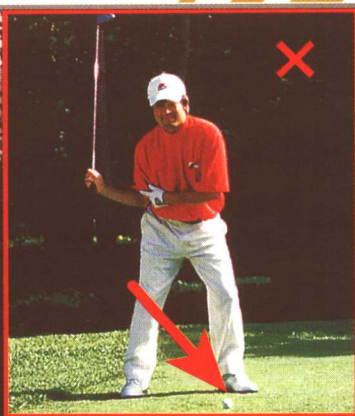


击球 1

难度系数★★★★★

大力右曲球

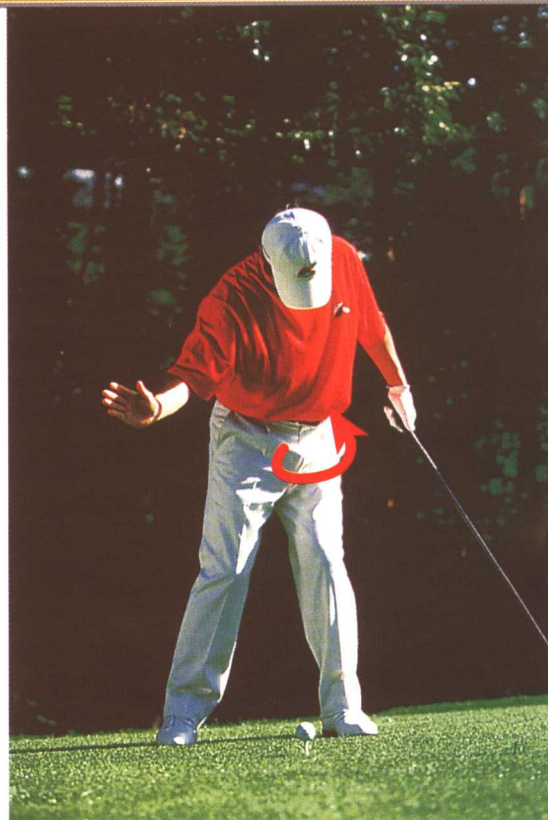
所用球杆：1号木杆（发球区）



右腋夹紧，挥杆时杆头会呈锐角。固定手腕挥杆，杆头在低而远处击球。

将左侧腰部向后拉，用力将球击入。

左侧腰部不要伸直。不要让球座脱落。



一般的右曲球是指：击球时，杆面打开而导致球飞出后向右弯曲。有时候虽然杆面打开，但同时杆面倾角过小而导致球向上飞出，击球没有力度。如何控制球向上的高度，保证球只向右弯曲，是这一节中“大力右曲球”所要介绍的内容。用挥杆时杆头的运动轨迹进行说明：杆面关闭，保持杆面直立，从外向内削球。但要完成这个动作需要很高的技巧。

首先是瞄球。身体向左开放，球和通常一样置于左脚脚后跟的正前方，身体重心稍稍偏向左脚，左腿膝盖弯曲，弯曲幅度比平常要大。这个站姿是为了降低身体重心，固定身体左侧，防止身体晃动。上挥杆时，杆面

关闭。挥杆顶点和下挥杆时，杆面仍然保持关闭的状态。注意，从外向内挥杆，冲击球时，采用右手从上覆盖的握杆方法。给球力量和使球右旋的是腰部。从击球到送杆，感觉像是在利用左侧腰部的力量拉动身体旋转。臀部略向后突出。我们可以想象一下以大力右曲球而著称的藤田宽之和宫本胜昌两位选手的挥杆情景。

站姿以及杆面都朝向目标的左侧。这样的一击不仅需要技巧，而且还需要勇气。需要注意的是，如果左侧腰部的位置上升，造成杆面打开击球，虽然球飞出后也会向右弯曲，但飞出的球没有力度。同时还要注意保持左膝的深度弯曲。

杆面关闭，向外侧上挥杆

球在左脚脚后跟的正前方 身体重心稍稍偏向左脚 杆面关闭 上挥杆时不要弯曲手腕



杆面处于直立状态 感觉用左侧腰部的力量拉动身体旋转



从外侧向上挥杆



不要下击球的击球方法 杆头从外至内运动 杆面处于直立状态

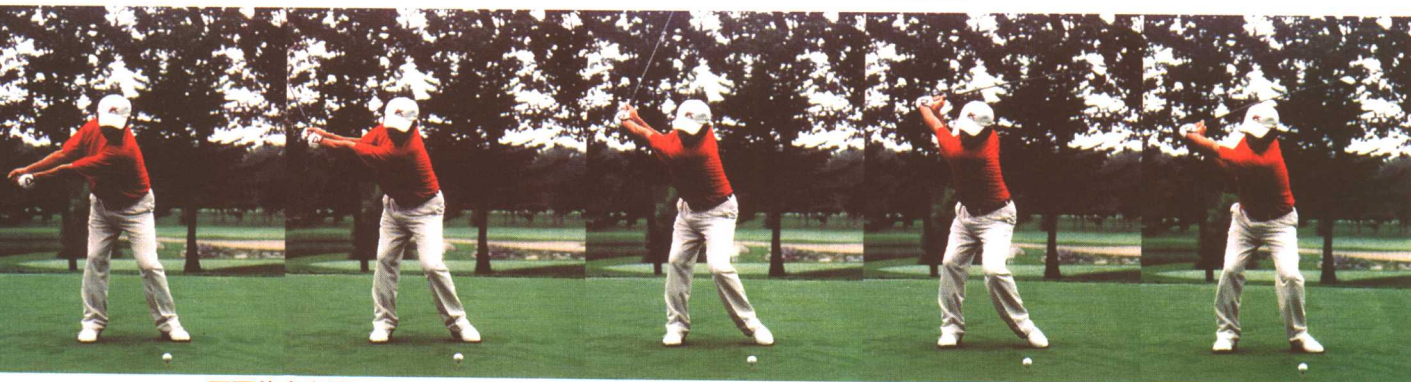


击球 1

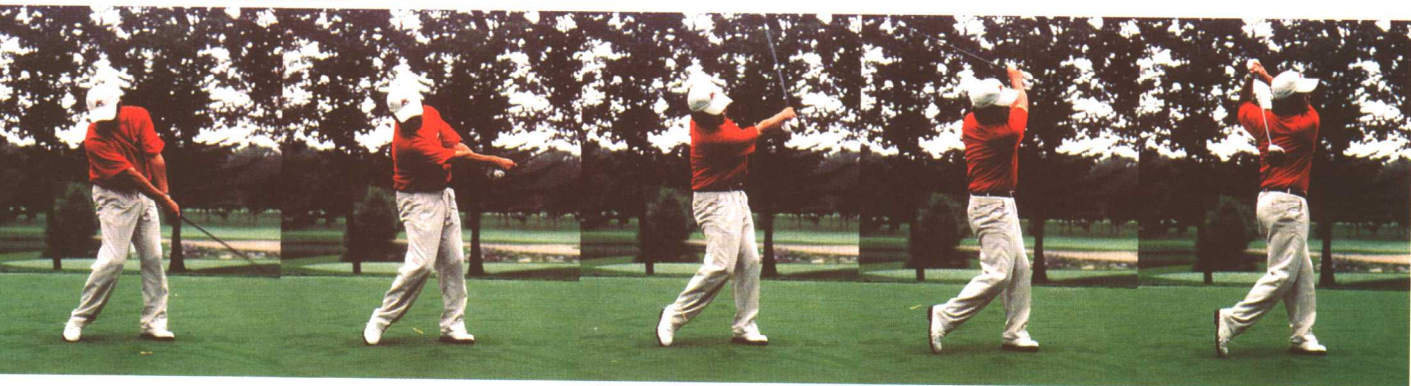
难度系数★★★★★

大力右曲球

所用球杆：1号木杆（发球区）



不要伸直左腰



关闭状态



击球方法接近于削球



正
面

背
面

杆面朝向目标 身体朝向目标的右侧，



注意：杆面触球后，上半身仍然要保持弯曲的状态。身体过早释放，会导致飞出的球最后不会向左弯曲。



左曲球的打法相对来说要简单一些。要把握两个要点：瞄球和杆面的朝向。首先是站姿，身体朝向预备时让球飞出的方向，即最终目标的右侧。球位：在通常球位（左脚后跟的正前方）偏右大约两三个球的位置，击球面朝目标方向握杆。挥杆和平常一样。然后，朝着站位的方向挥出球杆即可。球会很自然地左旋，此时，就算感觉到球被向右推出，也不要害怕，只管挥杆到底。

如果正确挥杆的话，球应该先顺着站位的方向飞出，最终的降落点应该是在杆面所指的方向上。

以上就是左曲球击球的基本方法。当然也会有例外。

木杆篇

击球 2

难度系数 ★★☆☆☆

左曲球

球杆：1号木杆（发球区）

EASY WAY

打左曲球时，从内侧向上挥杆，触球时翻转手腕。送杆时也是向内侧挥杆等等，这些场景我们经常可以在业余选手当中看到。虽然不能绝对地说错，但我也不是很赞成这种打法。每一次击球时的挥杆方法都各不相同——这种打法我并不想推荐给那些平时练习太少的业余球员。业余球员应该记住：要根据打球时不同的情况，灵活运用基本的挥杆动作。这就是我所认为的业余球员比较理想的高尔夫的打法。因为失误少、稳当的打法才是打好高尔夫最重要的一点。

选择稳当的打法

IMPACT DESIGN

我们来分析一下左曲球和右曲球在击球时的不同之处。击左曲球时，杆面是朝向挥杆方向的左侧，因此会产生左旋。关闭的杆面以直立的角度扬起，因此打出的球的弹道很低；而打右曲球时，杆面朝向挥杆方向的右侧，从而产生右旋。打开的杆面几乎平行于地面，因此打出的球的弹道很高。所以，请大家明白这样一个道理：就算是同一支球杆，由于冲击球时的入射角度不同，打出的球会产生和原本杆面倾度不符的高度。

球刚刚被击出时，左曲球低、右曲球高



一直到送杆，在 胸部保持瞄球的姿势

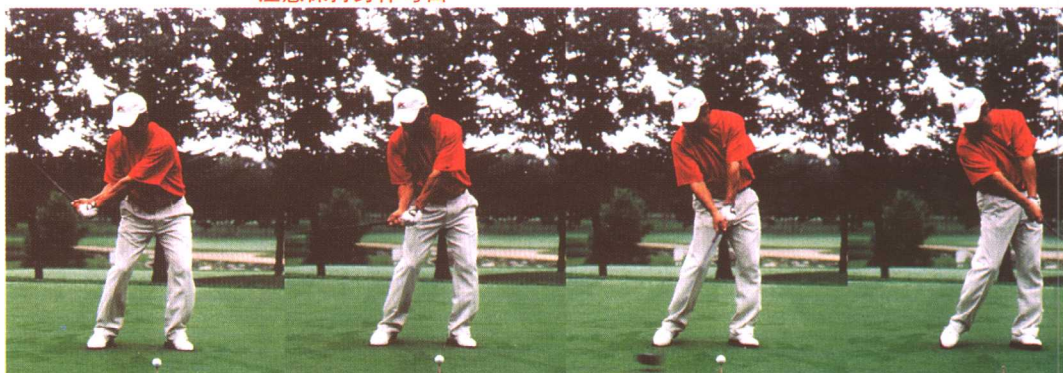
需要注意的是身体不要伸直。身体展开会导致杆面打开，那么瞄球时关闭杆面的准备动作就没有意义了。挥杆时头脑中要有这样一个意识：从开始挥杆直到送杆，胸部一直保持瞄球时的姿势，带着这个意识挥杆。相反，收杆时动作幅度较大，收杆位置较高。此外还要注意上挥杆时不要向外侧挥杆，否则，不仅不会使球飞出后产生旋转，还会导致动作不流畅或者打成左旋地滚球。

木杆篇

球置于左脚后跟和正前方连线的右侧，大约两三个球的位置



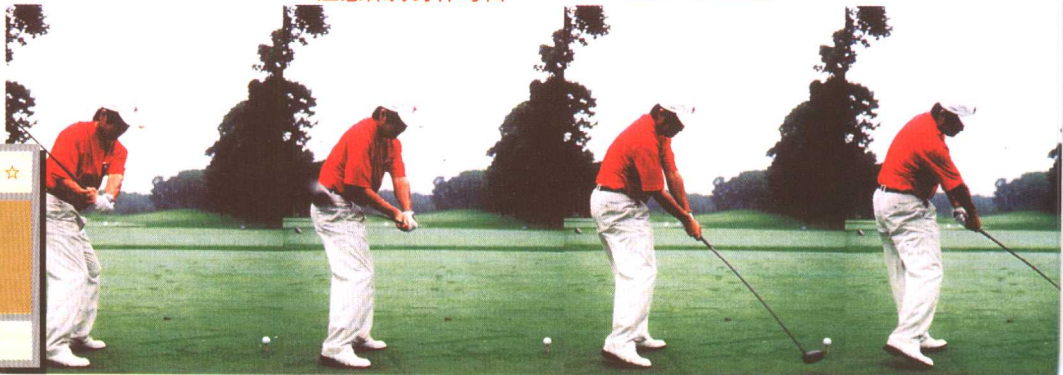
注意保持身体弯曲



站位朝向目标方向的右侧，杆面朝向目标



注意保持身体弯曲

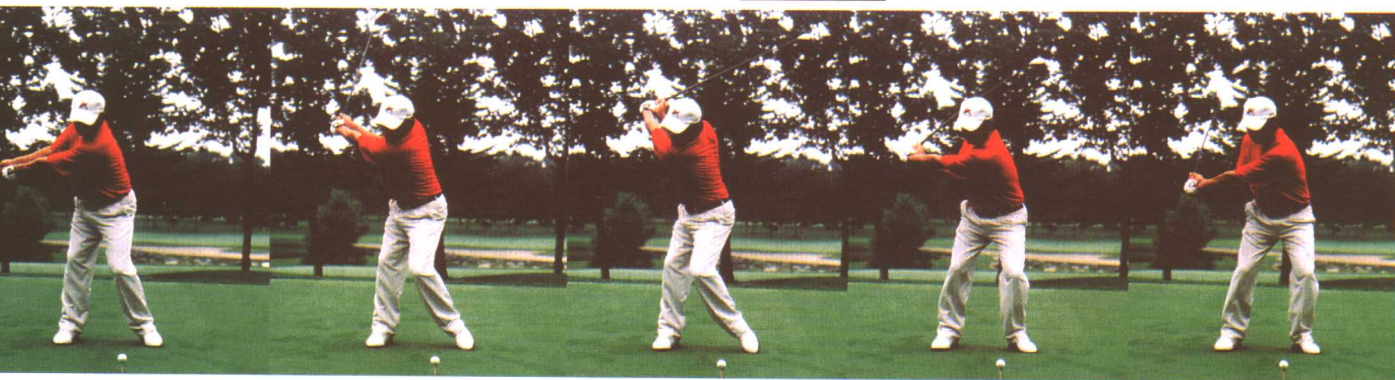


击球 2

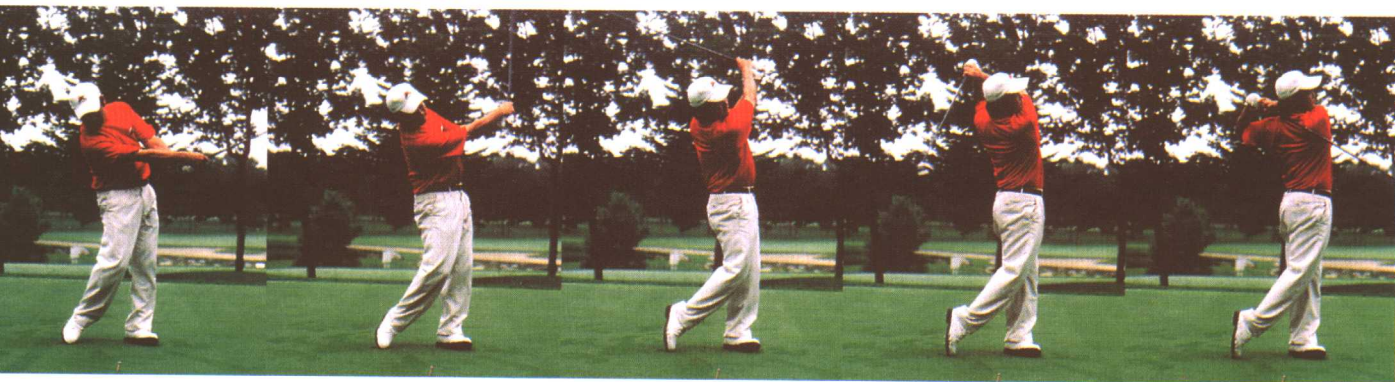
难度系数 ★★☆☆☆

左曲球

球杆： 1 号木杆（发球区）

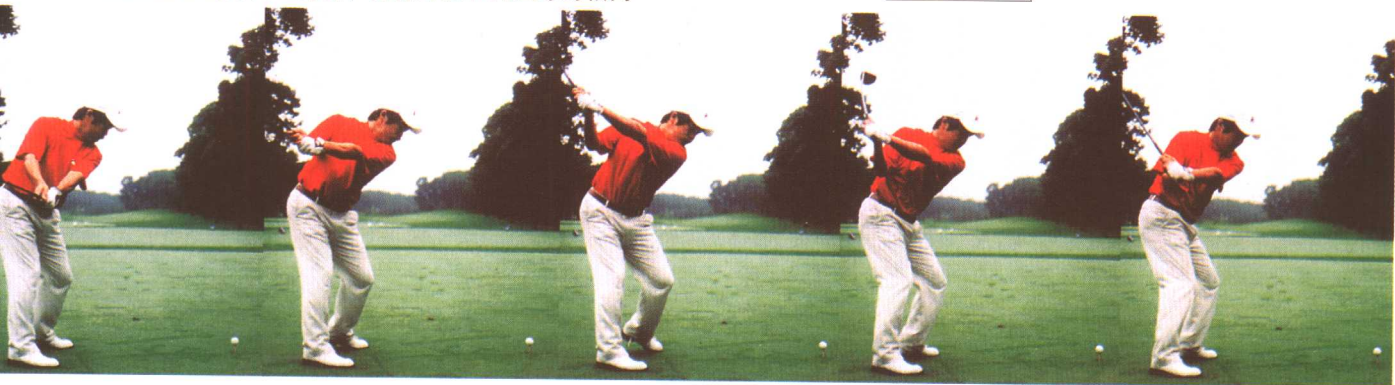


正
面



背
面

顺着站位的方向上挥杆，挥杆方法和打直球时相同



高处收杆



手腕不要弯曲，
杆面直立，横扫击球。

木杆篇

击球 3

难度系数★★★★☆

低飞球

球杆： 1号木杆（发球区）

设想发球台向左倾斜，顺着倾斜面挥杆。



若以甜蜜点击球，球可能会像扔向水面的石头一样崩起来。

IMPACT DESIGN

减小风的影响
减小旋转幅度，避免

如果把球架得很低，很容易就打成了下击球。于是，球只在飞出的瞬间弹道比较低，之后会因为大幅度旋转，球被风刮得更高，这样一来，球飞行的距离就很短了。职业球员打低飞球时，是从低处向更低的地方挥杆，这样可以减小球的旋转幅度。

发球区的第一次击球要用到低飞球的话，一般都是在逆风的情况下。业余高尔夫球球员大都把球架得很低，实际上这种做法在逆风时没有什么效果。

职业球员通常会把球架得很高而从低处击球，这被职业球员称为“Running up”。瞄球时，身体重心稍稍偏向左脚，杆面关闭。球像平常一样，置于左脚后跟的前方。因为是用扫击的方法击球，所以上挥杆时，手腕不要弯曲。接着，把发球台假想成向左倾斜，沿着这个倾斜的方向挥杆。从较低的位置向更低的位置挥杆将球击出。因为击球时切入点低，将球架于高处可以防止球在发球区崩弹。

真正需要打低飞球是在比如说日本的大京cc球场的第18洞逆风等等的情况下。尾崎健夫通常在离地10英寸的高度架球。



收杆时，上半身也不能伸展。



架球于较高处，同时杆头也处于“悬浮”状态。