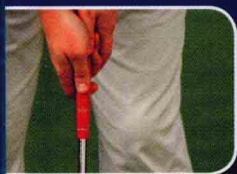


高尔夫

常见问题与解救技巧

(英) 邓肯·勒纳德 编
郭威 杨雪 译



高尔夫 常见问题 与解救技巧

辽宁科学技术出版社
沈阳

Copyright © David & Charles, 2009

Source material courtesy of Today's Golfer magazine © Bauer Consumer Media

©2010, 简体中文版版权归辽宁科学技术出版社所有

本书由英国 David & Charles 出版公司授权辽宁科学技术出版社在中国独家出版中文简体字版本。著作权合同登记号: 06-2009第169号

版权所有·翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

高尔夫常见问题与解救技巧/ (英) 勒纳德 (Lennard, D.)
编; 郭威, 杨雪译. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2010.3
ISBN 978-7-5381-6189-2

I. 高… II. ①勒…②郭…③杨… III. 高尔夫球运动-基本知识 IV. G849.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第207607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: 沈阳天择彩色广告印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 118mm × 168mm

印 张: 5

插 页: 4

字 数: 100千字

印 数: 1~3000

出版时间: 2010年3月第1版

印刷时间: 2010年3月第1次印刷

责任编辑: 姜 璐

封面设计: 何 祚

版式设计: 袁 舒

责任校对: 耿 琢

书 号: ISBN 978-7-5381-6189-2

定 价: 58.00 元

联系电话: 024-23284367 联系人: 姜 璐 编辑

地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 辽宁科学技术出版社

邮编: 110003

E-mail: lkdwzhz@mail.lnpgc.com.cn http://www.lnkj.com.cn

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/6189

高尔夫 常见问题 与解救技巧





目 录

简介	06
基本技巧	08
开球区	33
球道上	52
100码（90米）及100码以内	76
沙坑球	96
障碍球	119
推杆	138
本书中的专业教练	159

简介

无论在激烈的比赛中，还是日常的训练场上，高尔夫球友常常很容易对一个最基本的事实视而不见，那就是每种状况都有对应的解救技巧。通往高尔夫光明梦想并非坦途，其中你总会遇到一些困境和僵局。这些状况要么使你无法灵活挥杆，要么会导致无法掌控的击球。高尔夫是世人公认的最易令人沮丧和失望的运动之一，所以对于初学者来说，你绝对应该原谅自己时而出现的悲观失落和意气消沉。

对于那些似乎已陷入绝境的球手来说，《高尔夫常见问题与解救技巧》无疑就是一本迷途指南。书中的每项技巧、训练和策略都针对某种特定的高尔夫顽疾。因此，本书为你呈上的不仅是高尔夫球的解救技巧，更为你展现了解决问题的清晰思路。

略翻此书，你就会发现本书共包含7个章节。其中为你提供了从开球台到果岭的各种状况球及解救办法，这样的安排使你可以直接找到比赛中任何一个部分的问题，及时为你排忧解难。第七章为你解决普遍而棘手的技术瑕疵，比如重心逆转或上杆过度等问题。问题在每页的顶端得以清晰展现，助你轻松快捷地找到对应的解救技巧。

《高尔夫常见问题与解救技巧》为你呈现了大量状况球及解救方法。如果你需要挥杆理论及其技巧，书中自有精彩论述。例如，你可以在28页找到挥杆平面的秘诀，也能够从18页明晰“鸡翅膀”产生的原因及解决办法。

然而，众所周知，高尔夫绝不仅仅是

一套理论。如果你想在冬天起伏的果岭上一杆入洞，152页将为你奉上秘诀；如果你要掌握在下坡位打出好球的技巧，就一定要翻到86页去看一看。此外，本书还涵盖了大量的实用技术，如你曾经认为很多状况球干脆无法处理，而现在书中都为你介绍了解救的方法。当然，所有常见状况球的解救办法也包含其中，如插鞘球、厚击球、薄击球和右曲球等。值得一提的是，本书还将“障碍球”列为专门的一章，从中你会了解如何征服水障碍、如何打好起扑球等。

本书小巧精致、易于携带。有了它，你就无须再苦苦等待从球场回到家中再去研读如何解决各种状况球。你只需将它塞入高尔夫球袋的口袋中，再把它顺便带到练习场或球场即可。这样，当你打球碰壁时，就可以向这位忠实的伙伴求助了！

《高尔夫常见问题与解救技巧》中的技巧及秘诀均由著名的高尔夫职业教练为你用心呈上，任何熟悉《今日高尔夫》杂志的读者绝不会对他们感到陌生。他们的日常工作就是改进球友的打球技巧。

《高尔夫常见问题与解救技巧》含有各种必要信息，不过专家们更希望它能解决你个人在高尔夫上的问题。毕竟，正是因为人们不会轻易征服比赛中的各种挑战，才使得这项运动魅力无穷。

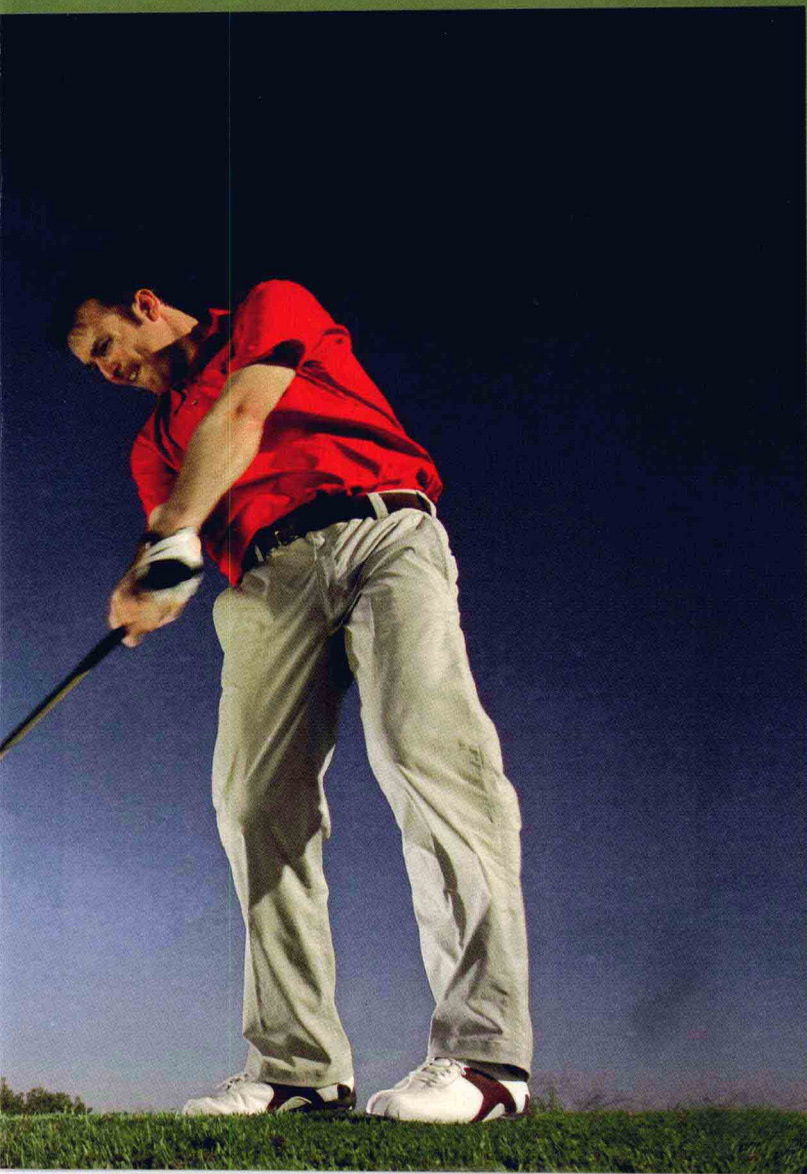
当然，各位专业教练信心满满，他们相信本书会为你的比赛打下坚实的基础，从而也让你自信，高尔夫的各种状况最终都会得以解决。



基本技巧

专业教练为您讲解、纠正高尔夫运动中最令人沮丧的挥杆错误。







球杆难以控制，击球距离不足。



调整握杆方式，使球杆经过双手的正确区域。

在高尔夫手套上简单画一些“×”和线，这会帮助你更容易地掌握正确的握杆方式。如下步骤为你悉心指导：

1



1. 将“×”连接起来

在高尔夫手套内侧画线，使这些“×”沿手指连成一条斜线。第一个“×”的位置在食指的中间关节处，最后一个“×”在小指跟部。中间两个“×”则应在前后两个“×”的连线上。

紧握球杆

用手指握住球杆，否则手和手腕会失去灵活性，导致力量减小和感觉丧失。



2. 闭合手掌

在手掌底部画一个较大的“×”。将球杆的握把放在手指的四个“×”上，然后沿握把闭合手掌。闭合手掌时，要确保手掌处较大的“×”直接落于球杆握把的顶端。



3. 放好大拇指

现在将大拇指放在球杆握把的上端，位置应稍微靠近握把中心的右侧。在手套顶端画一个“×”，位置可与拇指和食指中间的褶皱连成一线。这样可以帮助校准手与握把的位置。



4. 在拇指上画线

沿左手大拇指的侧面画一条直线，用以确定右手的位置。此时，将右手放在球杆握把上，将直线盖住。请注意：右手也要用手指握住球杆握把，握法与左手相同。



5. 双手联合

双手联合握杆。双手握杆时，或采用重叠式握法，使右手的小指位于左手食指和中指之间；或采用连锁式握法，使右手的小指和左手的食指绕在一起。



挥杆感觉不错，但球却飞向目标的右侧。



用球杆，而不是你自己来瞄准目标。

高尔夫运动最大的误解之一就是要用肩膀或双脚瞄准目标。可是，当你用肩膀或双脚瞄准目标

的时候，你的身体就会挡住挥杆路径。因此，要使你的身体与“从球到目标”的路线平行。



错误：闭合式站位

用肩膀或双脚瞄准标指旗时，你采用的就是闭合式站位，这会使得你将球击至目标的右侧。此外，为了将球径直击向前方，你或许会沿着目标线改变发球的路线。不过，这种愚蠢的做法会导致右曲球。以肩膀来检测是否瞄准目标只会使你误以为找到了正确的路线。下面就向你介绍如何纠正这一问题。

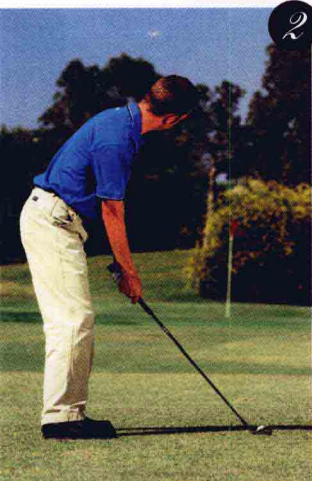
1. 正确的校准方式

找到正确站位的最佳方法是在地上摆几根球杆，一根指向目标，另一根与之平行，用以确定双脚的位置。之后你只需使膝、臀和肩与离你较近的球杆垂直即可。这时，你的身体瞄准了旗杆的左侧。

1



2



2. 开放式站位

将头转向左侧观察目标，而不是用目光检测肩膀是否瞄准目标。你可能感觉这样的站位太放松，不过试着接受它吧，因为你原来的站位过于拘谨了。



上杆感觉拘谨，挥杆缺乏力量。
可能会打出厚击球。



抬起头，下颌远离前胸，使肩膀
可以更充分地转动。

高尔夫运动中一种最糟糕的陈词滥调就是告诉人们要一直低着头。这样做的后果就是发球时身体姿势错误，从而导致上杆时肩膀倾

斜，而不是转动。这种狭促无力的挥杆会破坏发球时的速度控制，从而造成厚击球。下面介绍如何选择击球准备动作，让您自由挥杆！



没有余地

下颌贴于前胸，肩膀没有转动空间。



错误的击球准备动作

头放得太低，下颌就会贴于前胸。这时你的双肩呈圆形，上半身绷紧，从而导致挥杆倾斜、无力。

糟糕的上杆

下颌贴于前胸，肩膀缺乏转动空间，而肩膀转动幅度小又会使上杆过于垂直，从而在击球时造成厚击球。



保持脊柱挺直

下颌离开前胸，挺直后背。后背挺直的姿势比弯曲时更能为下一步动作做好准备，这样你就可以更好地旋转身体了！

正确的击球准备动作

眼睛看球，下颌稍稍抬起，不要触及前胸，脊柱挺直。这样的身体姿势更适合运动，并且可以舒缓上身的压力。



良好的上杆

下颌和前胸留有足够空间，你的肩膀就可以自如地转动。这样，你的上杆旋转会更加有力，因为此时你的胳膊处于放松的状态。



挥杆初始缺乏流畅性和节奏感。



自创挥杆之前的运动，使自己逐渐进入状态。

挥杆时，拥有一个流畅的开端十分重要，因为它决定着接下来的挥杆能否充满节奏、有条不紊。许多巡回赛的职业运动员都有一套独特的热身方法或“启动装置”。事实上，你做什么并不重要。关键是你有这样的“启动装置”，能使你从最初就使挥杆步入正轨。试试下面这四种方法，为你的比赛做好准备吧！

“启动装置”：发送信号

你可以使用任何一种“启动装置”向你的大脑输送信号，告诉它挥杆就要开始了。向内屈一下右膝就是其中之一。尝试一下以下的方法，为自己选一种最合适的吧！

