



The Golf Doctor

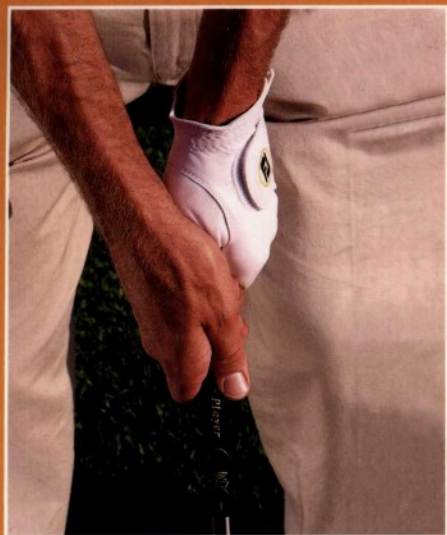
First aid for your game

高尔夫实用技巧 对症图解

(英) 爱德华·克雷格 著
郭 威 译



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



你是否曾经发出过右曲球？在距离洞口 1 米处推杆失误？或者用三号铁杆打出仅仅 10 米的剃头球？

无论你的水平如何，在一轮比赛中总会不经意地出现各种各样的问题。如此的灰心沮丧会使你打球的兴趣荡然无存，信心受到严重的挫伤。这时，你需要的就是能够应付所有高尔夫症状的快速治疗方案。

《高尔夫实用技巧对症图解》将为你提供球场问题急救方法，使你获得解决任何问题的快速解决方式。此外，本书还为你奉上使你长期受益的练习窍门。你只需要找到自己的问题所在，然后遵循本书的指导方法进行练习，就可以很快得到改进，让你的比赛重获生机。

从开球台到果岭，从插鞘到打滚球，本书将帮助你摆脱所有高尔夫痼疾的困扰！

本书作者爱德华·克雷格是英国著名高尔夫杂志《高尔夫月刊》的特别顾问编辑。

封面设计 \ 张 丹

ISBN 978-7-5381-5485-6

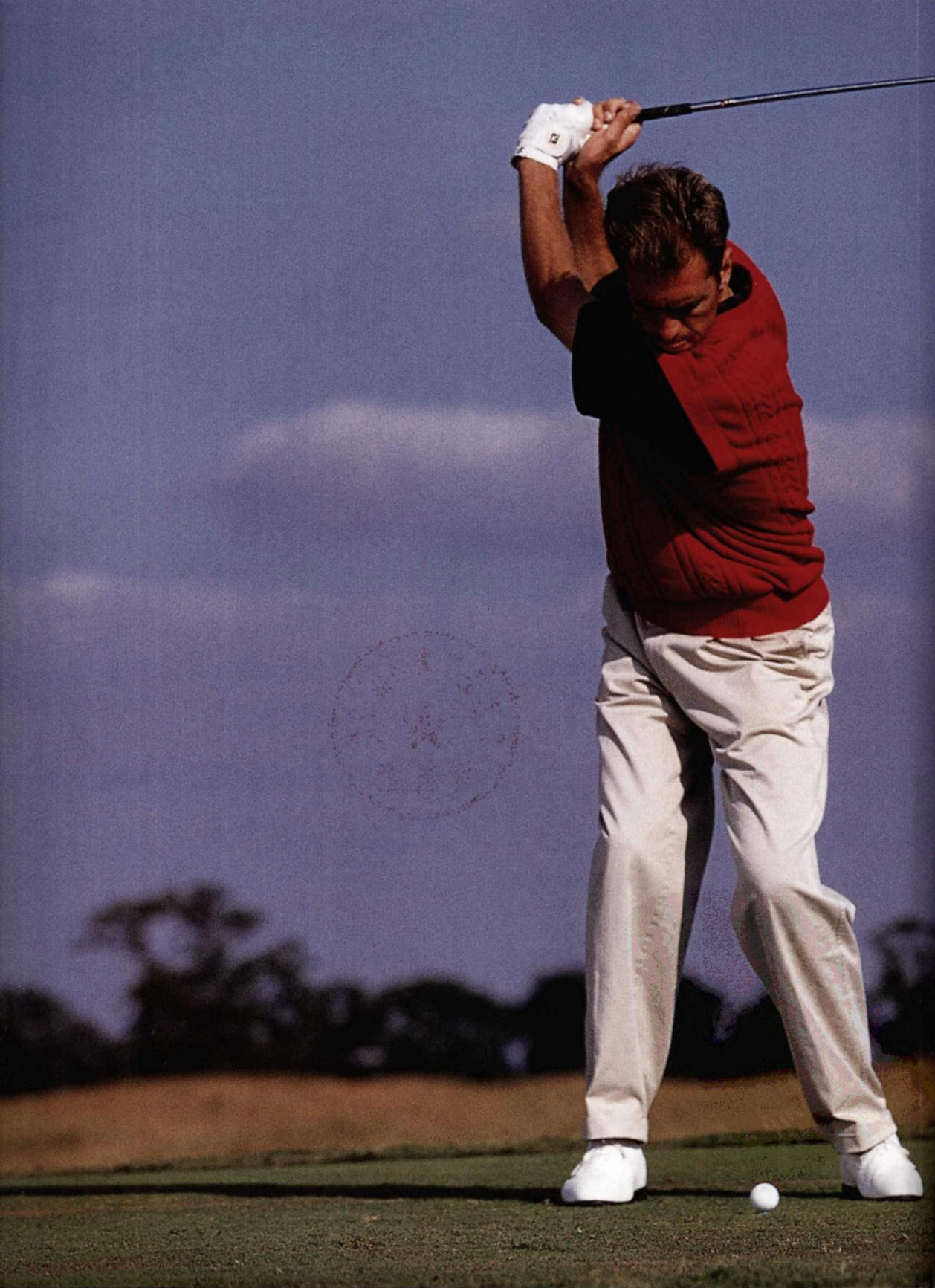


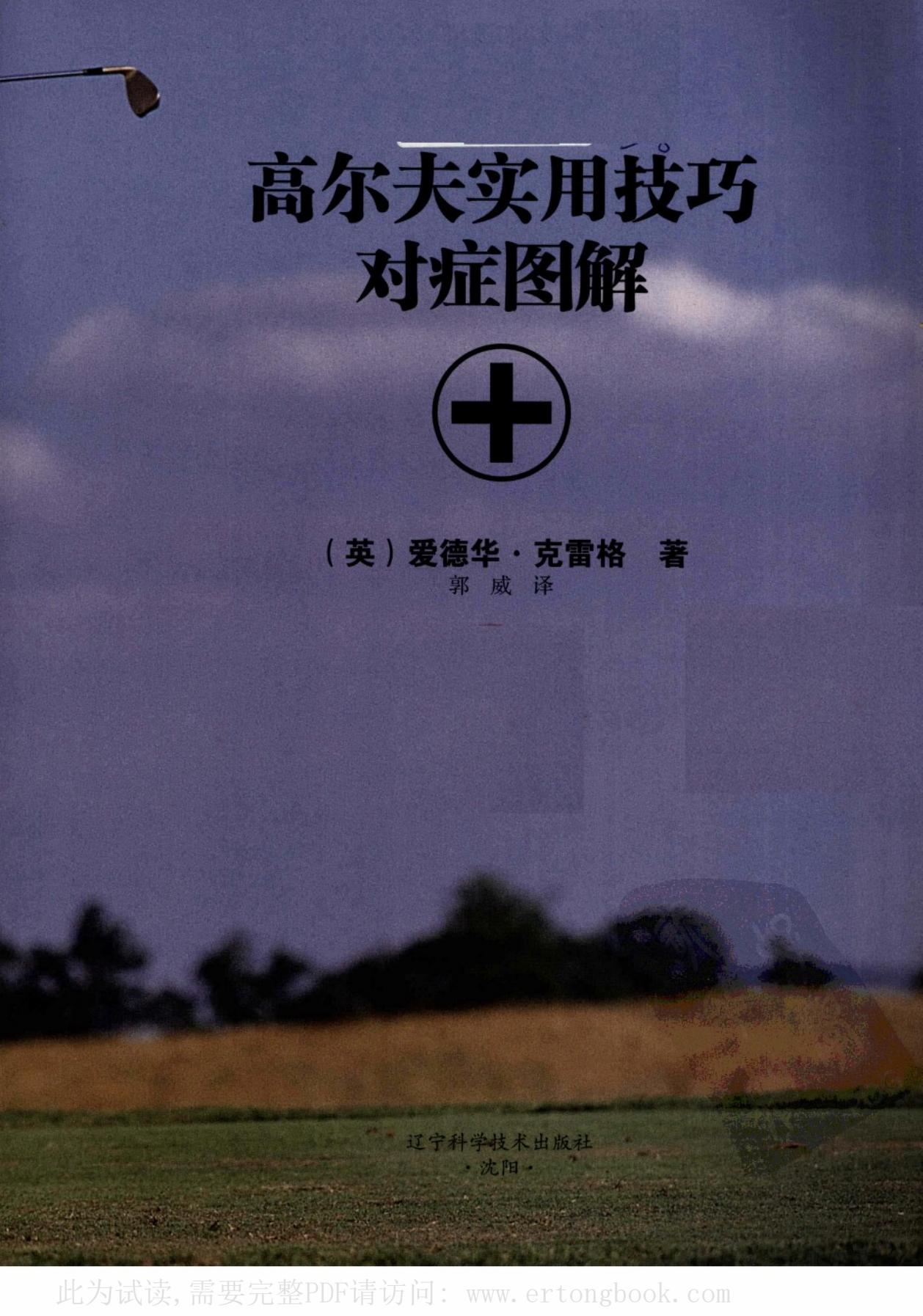
9 787538 154856 >

定价：68.00元

高尔夫实用技巧 对症图解







高尔夫实用技巧 对症图解



(英) 爱德华·克雷格 著
郭 威 译

辽宁科学技术出版社
· 沈阳 ·

First published in 2004
Under the title Golf Doctor
by Hamlyn, an imprint of Octopus Publishing Group
Ltd.

2-4 Heron Quays, Docklands, London E14 4JP

©2004 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57号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

高尔夫实用技巧对症图解/(英)爱德华·克雷格
(Craig,E.)著;郭威译.—沈阳:辽宁科学技术出版社,2008.9

ISBN 978-7-5381-5485-6

I.高… II.①爱…②郭… III.高尔夫球运动—图解
IV.G849.3-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第075270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:何祚

责任校对:李雪

书号:ISBN 978-7-5381-5485-6

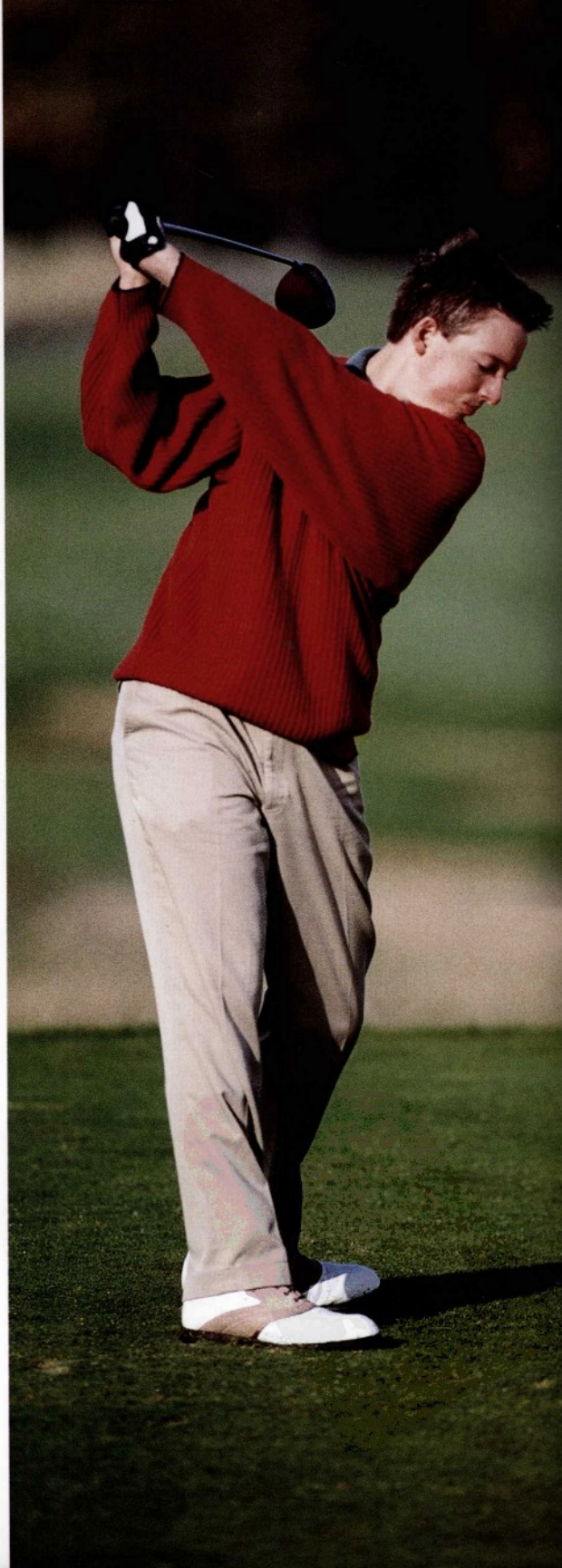
定价:68.00元

联系电话:024-23284367

邮购热线:024-23284502

E-mail: lkdwzhz@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn



目录

- 6 简介
- 8 如何使用这本书
- 10 症状表
- 14 开球台
- 44 球道上
- 66 短击球
- 76 推杆
- 92 障碍区
- 108 球场策略
- 120 练习与设备





高尔夫是一项并不轻松的运动，从寻找合适的器材到第一次走进球场和俱乐部会所，你无时无刻不在接受挑战。不过，当你得到整组球具，将球开到空中，看着它偏离了正确方向时，真正的挑战才刚刚开始。能够在高尔夫运动的变幻莫测和它带给你的沮丧失望中获得成功，也是你能从这项运动中所获得的享受之一。不过，当球手打出右曲球、将球击入水障碍区时，最好还是不要以这个理由来安慰他。渡过低潮，球技总会迎来高峰，正是这一点使高尔夫成为数百万人为之痴迷的魅力运动。

没有谜一样行话连篇的技术指导，《高尔夫实用技巧对症图解》为各种疑问提供了简单明了的建议。如果你经常打出糟糕的地滚球，或总是开球无力，那么《高尔夫实用技巧对症图解》会帮你找到医治的良方。

对许多人来说，高尔夫运动神秘莫测、艰辛异常、高不可攀。不过幸运的是，像泰格·伍兹（Tiger Woods）、塞尔吉奥·加西亚（Sergio Garcia）和安妮卡·索伦斯坦（Annika Sorenstam）这样的大师向全世界数以百万的人揭开了高尔夫的神秘



面纱。

他们向人们展示了这项运动的原貌：它时而美妙绝伦，时而使人恼怒发狂；它不可战胜，却又令人如痴如醉。随着一些过时打法的消亡，高尔夫的神话也不复存在。

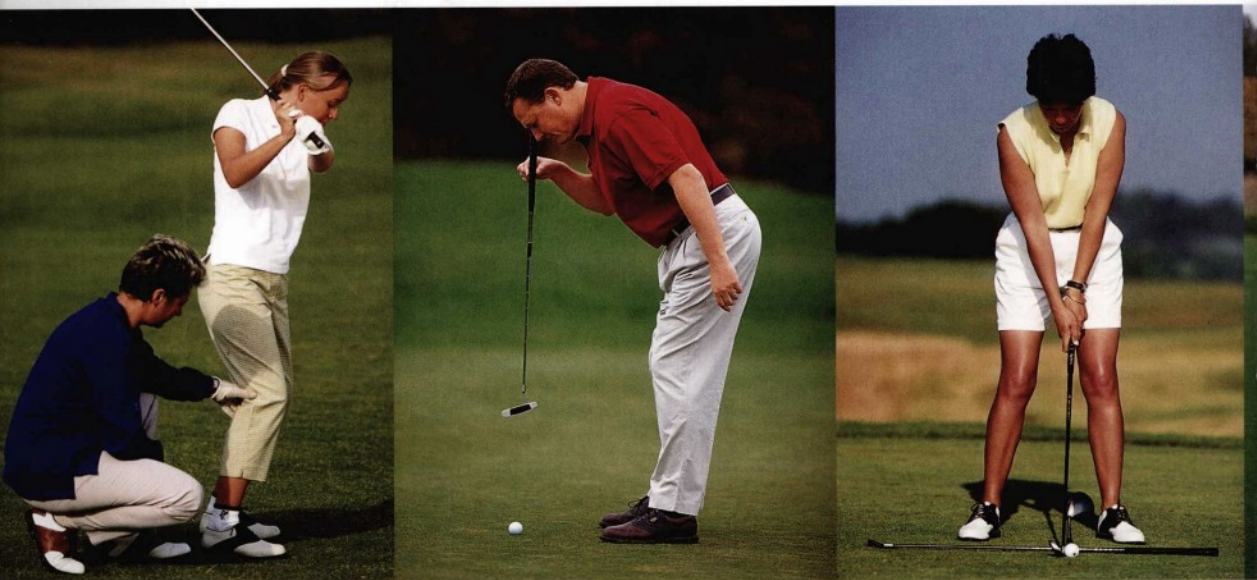
《高尔夫实用技巧对症图解》是一本球场上的即时参考书，它为你提供清晰简明的建议，指导你如何摆脱困扰比赛的痼疾。如果你从头三杆就开始打出严重的右曲球，你并不需要复杂的理论，你只是希望这样的情况不要再继续下去。在本书

中，你会找到简明的球场即时秘诀与练习方法，使你查缺补漏，挽救比赛。而书中的长久性解决方案会使你受益无穷。

如果你总是打出糟糕的球，高尔夫的乐趣就会慢慢消失殆尽，比赛中的某些部分甚至会使你一蹶不振。在本书中，你会立刻找到对付特定问题的简明方法，而这正是《高尔夫实用技巧对症图解》的目的所在。

爱德华·克雷格

如何使用这本书

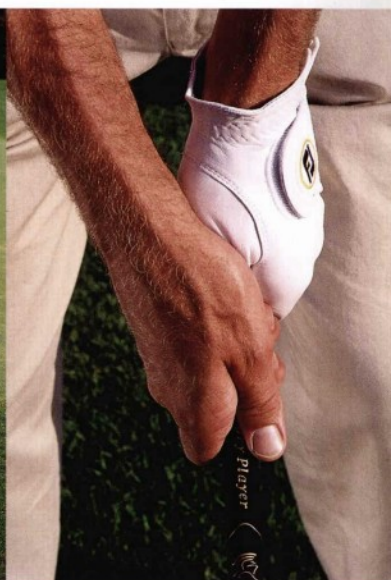


《高尔夫实用技巧对症图解》为每位高尔夫球手提供简易问题诊断、球场问题处理方法和长期矫正建议。对于高尔夫球手而言，没有什么比在比赛中发现问题、而身边又有一位无所不知的同伴对他们的过失不断指手画脚更糟糕的事了。本书是你寻求建议的最佳选择，帮你解决高尔夫运动中的各种问题。全书分为七个部分，每个部分针对比赛的不同方面。你所要做的就是提出问题，翻到本书的相应部分，然后再遵循以下四个步骤，最后使问题迎刃而解。

第一步 症状

就像健康问题一样，在高尔夫运动中，你也会受到一些症状的困扰。你出现了健康问题会去看医生，医生会询问你哪儿不舒服，再作出恰当的诊断。这时，你必须毫无保留地公开你的问题，与医生坦诚地对话。高尔夫运动也是如此。你必须承认你的问题，然后才能找到根治问题的良方。如果你会打出右曲球，就勇于承认，不要假装这个困扰你的问题只是你故意打出的大力右弧球。

第一步先翻到症状栏。这是最初的会诊步骤，它会帮你确定各种问题的基本症状。本书将比赛分为七个部分，这样你就可以选择出你出现问题的部分：开球台、球道上、短击球、推杆、障碍区、球场策略、练习与设备。阅读症状栏后，你会被带到诊断栏。



第二步

诊断

当你获得诊断，你就需要更加详细地描述你的问题所在。例如，你使用长铁杆时是否比短铁杆更有难度？

一旦你能够自己确诊，且急需快速的补救方法，你就可以进入第三步——球场急救；或者你也可以求助于第四步——长期治疗方案。

第三步

球场急救

这部分为你提供即时帮助。每一条急救措施都为在球场上进行紧急补救而特别设计，这样就不会破坏你剩余的比赛。本书的球场急救包括技术检测、调整，甚至包括一些你在等候自己的出场顺序时可以进行的简单练习技巧。

这些补救方法使你拥有进攻的工具，重获信

心，摆脱困境。

第四步

长期治疗方案

这一部分为你提供更为重要的改进建议，这需要时间和精力去理解与练习。长期治疗方案以特殊练习为中心，这些技术在果岭或击球练习场上都可以应用。长期改进技巧为你提供复杂的练习技术或特别的挥杆变化，这些建议都简明易懂。

问题的关键在于不要使解决方案过于复杂化。通常，最简单的建议才会为你带来最大的变化，而这正是《高尔夫实用技巧对症图解》的初衷所在。

症状表

浏览下面几页图表。遵循简单流程，你会很快找到自己在比赛中出现的症状。一旦确诊后，请查看诊断篇的处方。处方中会针对你的问题进行深度分析。在这一部分，你可以获得治疗“高尔夫疾病”的球场急救或长期治疗方案。

问题出在哪里？

开球台	本页左下
球道上	本页右下
短击球	11页
障碍区	12页
其他问题	13页

开球台 你是否……？

击球偏右	14~15页
击球偏左	16~17页
击中球的顶部	18页
击球前先触地	19页
击球不稳定	20页
击球忽左忽右	20页
开球无力	21页
击球高但不远	21页

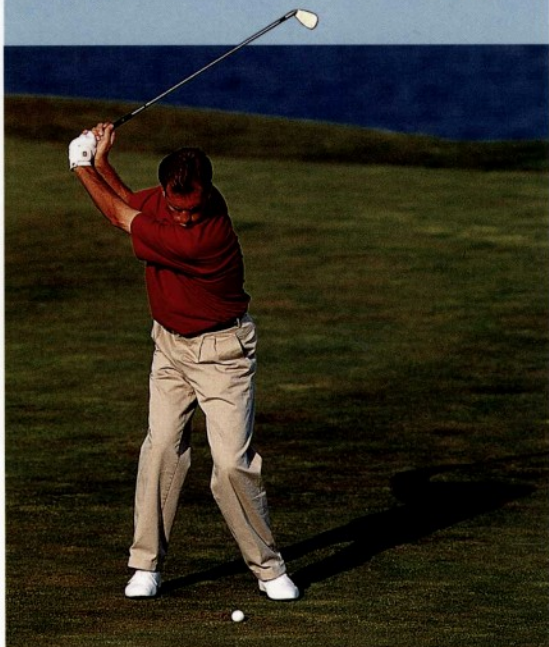
你是否在这里有问题？

开球台

本页左下

球道上

本页右下



球道上 你是否……？

无法将球送上高空	44页
击球接触地面	45页
径直将球击向右侧	46页
从棘手球位击球有困难	47页
斜坡球位击球缺乏准确度	48页
从上坡及下坡球位击球不准确	49页
球道上击球缺乏精确性	50页
球道上击球缺乏稳定性	51页

问题出在哪里?

开球台	10页
球道上	10页
短击球	本页
障碍区	12页
其他问题	13页



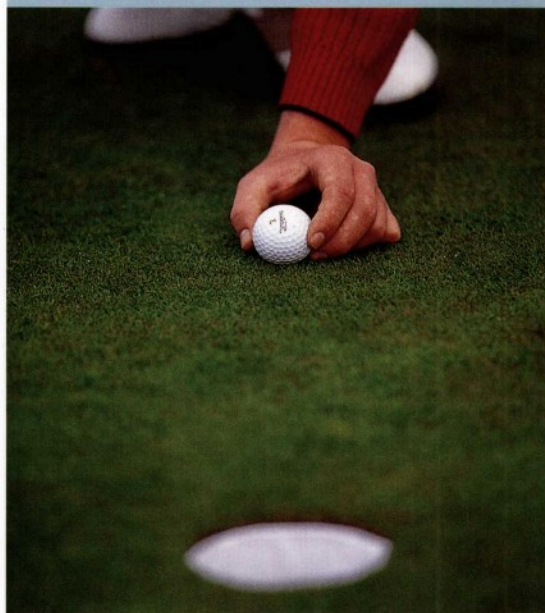
起扑球 你是否……?

击球距离不远	66页
从球后打出薄击球	66页
难以找到距离感	67页
打起扑球不精确	67页

短击球

你是否在这里有问题?

起扑球	本页左下
推杆	本页右下

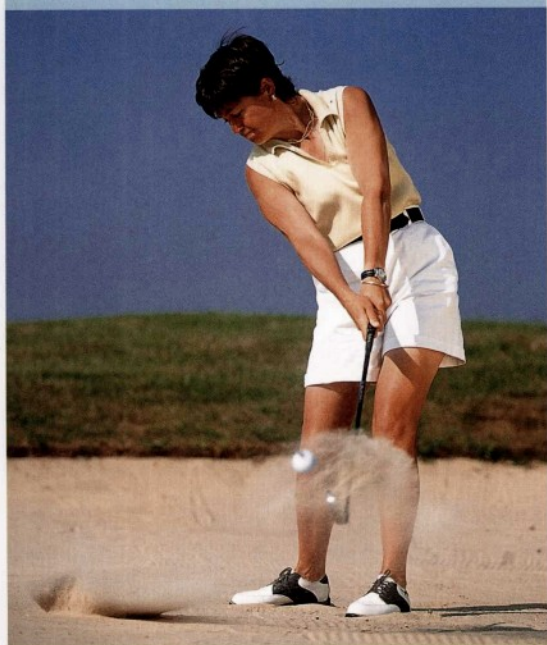


推杆 你是否……?

很难按预定路线推杆	76页
推杆太近或太远	77页
推杆忽左忽右	78页
短推杆失误	79页

问题出在哪里?

开球台	10页
球道上	10页
短击球	11页
障碍区	本页
其他问题	13页

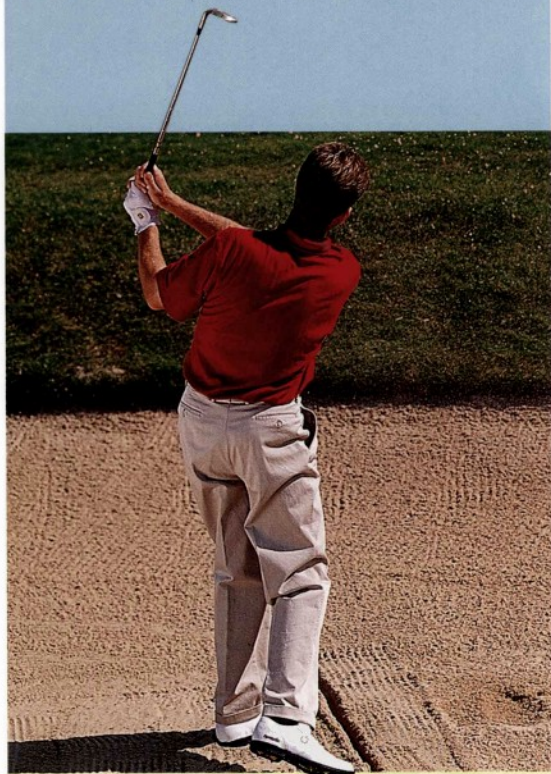


沙坑球 你是否……?

无法将球打出沙坑	92页
将球打出沙坑但失去控制	93页
球陷入球道沙坑	94页
总是陷入棘手的球位	95页

障碍区 你是否有困难……?

在沙坑中	本页左下
在粗草区	本页右下

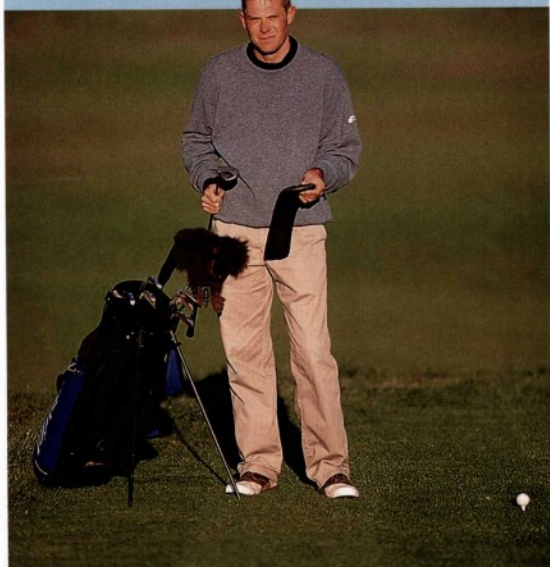


粗草区 你是否……?

无法摆脱粗草区	96页
失去控制	96页
击球偏左或偏右	97页
击球不稳定	97页

问题出在哪里?

开球台	10页
球道上	10页
短击球	11页
障碍区	12页
其他问题	本页

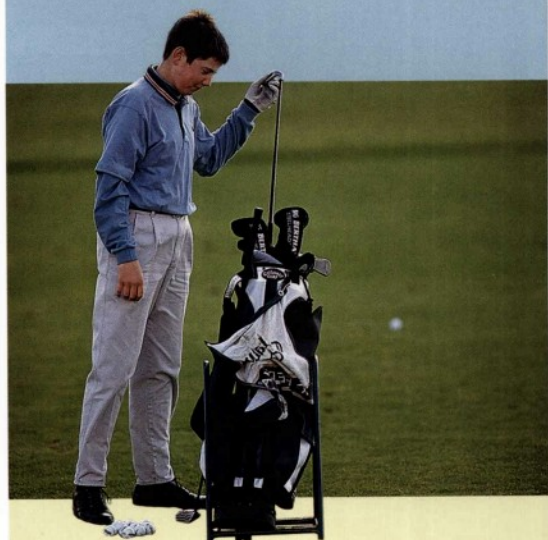


问题状况 你是否……?

开第一球感到紧张	108页
无法应对一轮比赛的高潮与低谷	109页
糟糕的第一洞与最后一洞	110页
极端天气发挥不佳	111页

其他问题 你是否有困难……?

应付球场状况	本页左下
有效的练习	本页右下
寻找最好的球具	本页右下



有效的练习 你是否……?

练习中没有获得提高	120页
练习后打得更糟	120页

球具问题 你是否……?

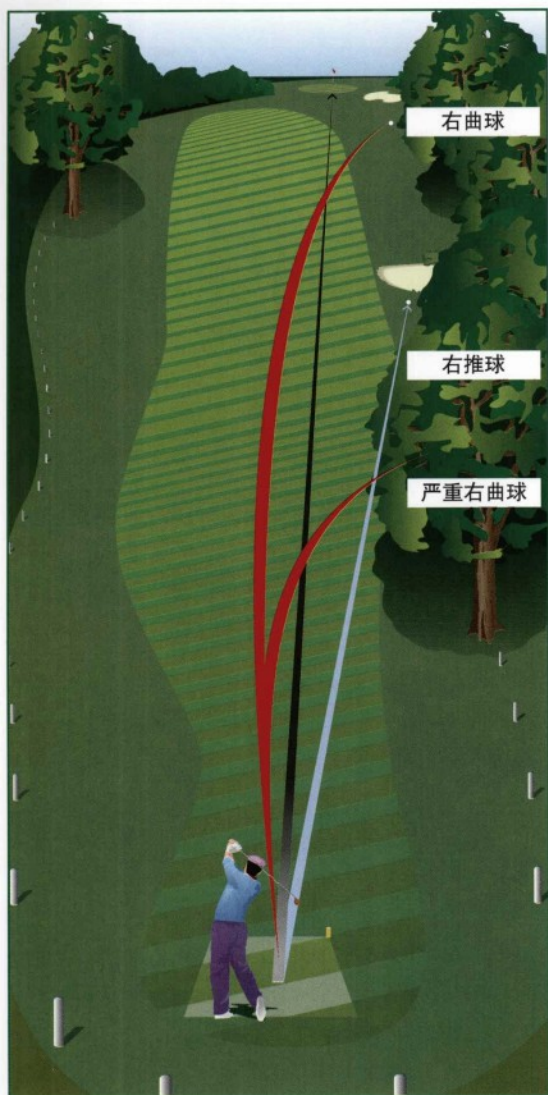
不清楚该购买什么样的球具	121页
不清楚球具是否会为你带来改变	121页

每位高尔夫球手在职业生涯中都有过目送球消失在右侧粗草区的经历。右曲球是高尔夫运动中最常见的问题，也是开球失误的最大原因所在。

向右击球分为两种情况：右曲球和右推球，它们是由不同的挥杆方式造成的不同后果。右曲球在击球之初也是瞄准目标，但后来却在空中发生了严重的弧线倾斜。目送球径直飞出，却在18米（20码）以外发生右曲，最后落在粗草区绝不会给你带来好感觉。

什么造成了右曲球？

杆面开放和由外向内的挥杆路径造成了右曲球。球杆从外侧挥起，画出“从球到目标”的路线，这就是由外向内的挥杆。杆面向外斜击球，从而产生侧旋并使球飞向右侧。想象一下用网球拍去斜击球会发生什么情景，同样的后果也会发生在高尔夫球杆与球之间，只不过这一点更难观察得到罢了。右曲球发生的旋转会缩短球的飞行距离，因此这样的击球效果很差，因为球既飞不远，路线也不直。



导致球不能飞往目标的原因有很多。如果球直接向右飞出而没有画出弧线，这是一个右推球。如果球向右飞出且画出弧线，这是一个右曲球。引起右推球和右曲球的原因不但很多，而且它们给比赛所造成的问题程度也有所不同。

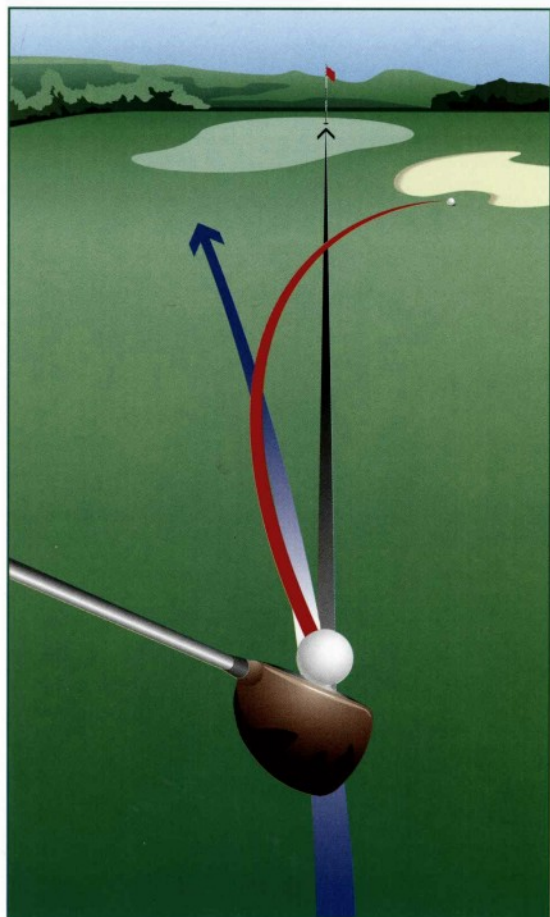


球场急救 与长期解决方案

治疗	页码
检查准备姿势、防止右曲球	22页
严重右曲球	23页
偶发右曲球	24页
杜绝右曲球	39页

右推球

右曲球是一种常见且容易发生的状况，而产生右推球的几率则相对较少。右推球是指球径直消失在右侧的区域。右推球发生时会使你感觉很沮丧，因为很可能你的球杆已经利落地触球，但却只能眼睁睁地看着球直接飞向右侧。



产生右曲球的原因：黑线显示“由球至目标”的理想路径；蓝线表示挥杆路线；红线表明产生了右曲球现象。

尽管右推球与右曲球的后果类似，但它们是由完全不同的错误导致的。如果你的肩膀偏右，那么尽管身体其他部位的姿势正确，也会导致右推球。不过右推球在空中的飞行距离较远，从杆面出球的感觉也较好，而且球不太可能落在粗草区。



右推球会径直飞向右侧，且飞行距离比右曲球远。



球场急救 与长期解决方案

治疗	页码
检查准备姿势、防止右推球	26页
右推球	29页
偶发右推球	28页
球手还是球杆，孰之过？	124页
杜绝右推球	40页