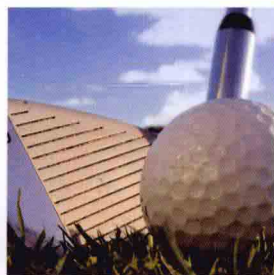
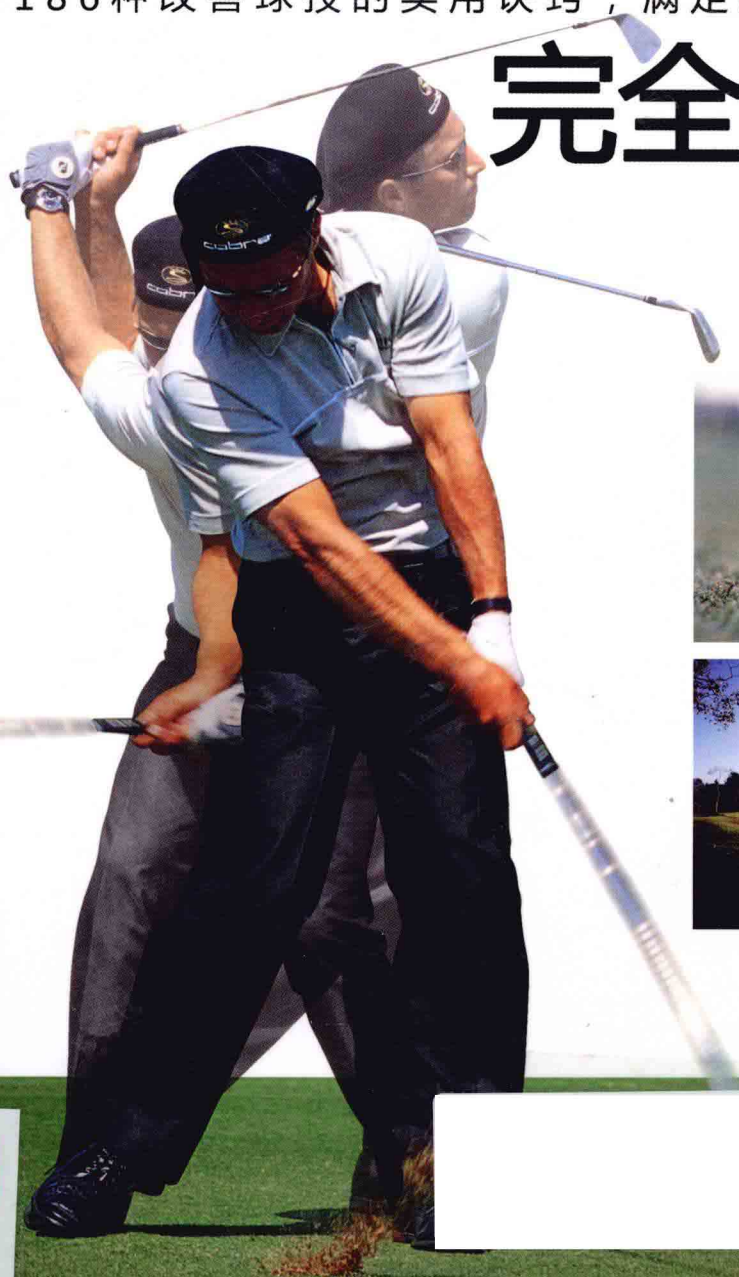


图解 高尔夫

186种改善球技的实用诀窍，满足新手到选手的全方位学习

完全学习手册

[英]史提夫·纽威尔 著
林虹均 译



電子工業出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

图解高尔夫

THE GOLF INSTRUCTION MANUAL

完全学习手册



图解 高尔夫 完全学习手册

[英]史提夫·纽威尔
林虹均

著
译

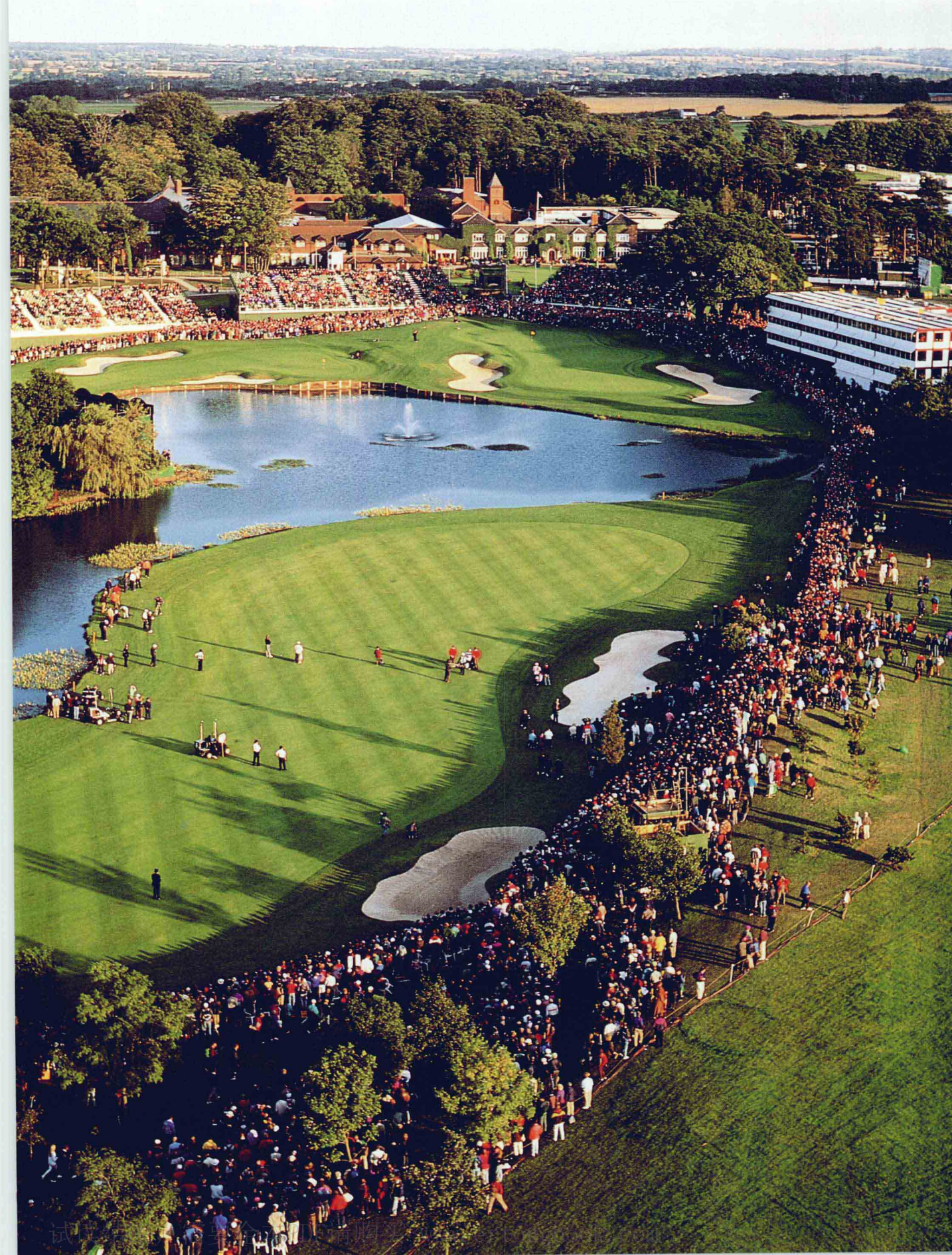


電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING





前言

在我年幼时，高尔夫就已经是我生活中的一部分，在8岁左右就尝试成为父亲的杆弟，之后便开始学打高尔夫，并在14岁正式参加比赛。一年后我赢得青少年杯冠军，从那时起就已经立定志向，希望高尔夫能成为我的事业。我也非常幸运地在学习成长的过程中，经常接触正面的影响和一些理想的学习典范，这些经验不断向我灌输着练习基本动作和正确挥杆节奏的重要性。《图解高尔夫学习百科》这本书也一再强调相同理念，利用清楚、容易上手的方式，让读者可以达到降低差点的目标！

从职业业余配对赛中，我深深地体会到大部分业余球员所能接受到的技术指导有限，因而无法真正地了解如何才能提升球技。这实在很令人遗憾，因为改善球技、降低杆数绝对是乐趣横生的。对我而言，就算已经达到职业水平，但我依然在努力突破这项运动的极限，任何利用这本工具书循序渐进练习的读者，一定能够在技术上更上一层楼。



▲附加信息

作者（图左）和艾尔斯（Ernie Els）赢得比赛后一起检查计分卡。

我会把高尔夫挥杆当做连锁反应，如果你有良好的击球准备位置，就容易实现较好的起杆；如果有了良好的起杆，就更有机会以较好的角度到达上杆顶点，以此类推，带动挥杆到顶的正确动作，最后击出一记漂亮的好球。《图解高尔夫学习百科》的内容编排正充分反映出这个概念，书中涵盖驾驭这项运动所需具备的重要元素，不但能够让读者重新复习基本动作（这对日后球技提升非常重要），并且会带你逐步迈向进阶高尔夫的目标。

史提夫·纽威尔（Steve Newell）是一位经验丰富的技术指导作家，我们在过去七八年的时间里一起合作过很多项目，他也帮我编写过不少好书，现在他出版了这本实用的高尔夫指南《图解高尔夫学习百科》，希望读者也能够跟我一样读得津津有味，相信这本书绝对是你提升球技的不二法门！

◀ 球迷的最佳娱乐

高尔夫越来越大众化，此图片为1993年莱德杯（Ryder Cup）期间球迷观赏比赛的盛况。

介绍高尔夫

当你手上拿着这本书时，表示你已经觉察到高尔夫容易使人上瘾的本质，事实上每个认真从事过这项运动的人，都注定会一辈子打下去。只要一落进高尔夫诱人的掌握中，即使每天有繁忙的琐事，还是难以想象永远不再打球的日子要怎么过下去。

有千变万化的活动场地，一向是高尔夫的特色（是的，每一个球场都有自己的特别之处），或是强调可以让球技水平不一的球员，进行公平竞争的差点系统。无可否认，这两项让高尔夫显得与众不同的特点，也是这种运动的挑战性和魅力之一。

然而，最终还是要回归玩这种运动时令人叹服的身体动作。虽然高尔夫不过就是一项用棍子将球打出去的运动罢了，但是，没有任何运动会像高尔夫这样，需要这么多心灵与身体的发挥；包括你自己、一支球杆、一颗小白球及很远距离外一个10厘米（4英寸）大的目标（通常看不到），呈现出的是一项需要

体能的挑战。此外，也别低估准确挥动球杆所需要的技巧，有时速度甚至会超过160千米/小时。这也是为什么打出一记朝向你选定目标飞去的漂亮击球，会产生这么多乐趣的原因！

当然，打高尔夫球时的心灵层面也很重要，跟大部分运动相比，在每次击球之间都有很长的时间来思考，来平息情绪的起伏。实际上在你站在球旁边的那几秒钟内，精神面的“挥杆启动器”依然难以作用。因此，当你整场的挥杆都处于极佳状态，并在结束时打出了好成绩，那种感觉真的很棒！要是失败的话，除了自己根本没办法怪罪他人，自信心也会崩溃。然而，就算是当天的手气很差，只要一点点魔法，比如打出一记好球或是长推杆入洞的经验，马上又会让你斗志高昂，重新定位以寻求更多的快感。这种“高潮”也会点燃想要成为好球员的欲望，让这种喜悦不仅仅是某一球，某一洞，而是尽可能让每次打球时都会出现。

早期年代

从高尔夫史上的第一球开始（可回溯到16世纪），球友们已经致力于降低把球由开球区送进球洞所花的杆数。早期这项运动的挥杆技巧主要受限于环境，无法自行控制。最早出现的正式球场（可回溯到17世纪），几乎确定就是在苏格兰沿岸地区，在那样的环境下，很快就发展出环绕式挥杆，利用手和手臂在身体周围的平面上挥动球杆，以击出

◀ 绝世美景

高尔夫球赛通常会的美景环绕下举行，如加州蒙特利半岛的柏树点球场，就把大海也变成了球场的一部分。



▲不朽的老人

老汤姆·莫里斯堪称是19世纪晚期最伟大的高尔夫球员，他曾经赢得4次英国公开赛冠军，老汤姆死后葬于圣安卓斯的“高尔夫之家”。

低飞球和滚球，这种方式非常适合风势强劲的苏格兰沿岸。

由19世纪晚期一些杰出高尔夫球员打球的照片证实，他们身穿苏格兰粗呢外套并打上领带（早期的传统），所以会限制手臂摆动，让手和手臂无法自由上下挥动，甚至19世纪晚期的莫果·帕克（Mungo Park）、老汤姆·莫里斯（Old Tom Morris）及艾伦·罗伯森（Allen Robertson）

这些伟大球员，他们打球时双脚的宽度几乎是现今顶尖选手的两倍，膝盖也比目前普遍的姿势还要弯，并且球位也相对比较靠后（连开球都一样）。

自制球具

球具制作需要精湛的手艺，在19世纪和20世纪早期，很多顶尖的球员都自行制作适用的球具。但是以现今的标准看来，那时所使用的球杆和球还是非常简单的，球杆都是木制杆身，还有皮革缠绕的扁平握把，完全不适合现在普遍采用的重叠式握法和互锁式握法，事实上，早期的握杆方式比较像打棒球，是用手掌紧握球杆。

在19世纪中期以前，高尔夫球的制作都用皮革缝合，以羽毛填充，也因此得到“羽毛”的称号，不过这种球既昂贵又不好打，球只要受潮就会变形，不会呈直线飞出。19世纪晚期，则引进一种橡胶树分泌的古塔胶来制作高尔夫球，这种“橡胶球”不仅便宜，外形也比较固定，能够飞得更稳且更为耐用。然而，这种球还是无法像现今的高科技球那么会旋转。此外，橡胶球的抛物线比较低，落地后会滚很远。

现代高尔夫

高尔夫在20世纪早期，迅速发展出一套敏捷、有效率且更有力的挥杆。而优雅的姿势，更不是之前所能比拟的。那时候哈利·瓦登（Harry Vardon）所提倡的用右手小指与左手食指交握的握杆法，也一直延用至今，甚至就以他的名字命名（又称为重叠式握法）。此外，瓦登也是第一个建议击球准备时将左脚往外开，让左臂在击球瞬间时更容易转动的球员之一。巴比·琼斯（Bobby Jones）是率先倡导以较窄站姿击球的人之一，他发现如果双脚太开而下盘太低的话，挥杆会受到限制。球友们的双脚很快地也开始靠近，站姿变得更挺直，离球也更近。

这些细微调整，都有助于产生更为陡峭的挥杆。拜伦·尼尔森（Byron Nelson）可能是史上第一个采用陡峭挥杆的杰出球员（适合他挺拔的



▲天才业余球员

虽然巴比·琼斯从没有转入职业，却仍旧是19世纪20年代最具影响力的球员，他曾经赢得4次美国公开赛、3次英国公开赛、5次全美业余锦标赛和1次英国业余锦标赛的胜利。

高度），他在1945年赢得了11场冠军，这可能是后人永远无法打破的纪录。拜伦的打法非常适合以铁制杆身取代胡桃木球杆（因为木制杆身太有弹性，只能用环绕式挥杆来打）。

时至今日，有些人依然把传奇的班·侯根（Ben Hogan）视为史上最伟大的高尔夫球员，他的贡献反倒不在于打球方式，而是树立了一种苦练的典范。他会一直练习到手掌出血，致力于追求无人能及的完美境界。目前世界各地许多职业球员，还会效法侯根忘我的精神进行练习。1949年遇上一场几乎令他丧命的车祸，然而努力奋斗重回球场的他却变得比以前更好，并赢得了他在1953年所参加的3场四大赛的冠军。

赢得最多四大赛冠军的杰克·尼克劳斯（Jack Nicklaus），对20世纪晚期高尔夫发展具有举足轻重的影响。当他在20世纪60年代早期开始崛起之后，伟大的巴巴·琼斯便表示“他打的是我所不熟悉的比赛！”没过多久，大家都开始模仿尼克劳斯打球，他的风格酝酿出优雅的直立挥杆时代，收杆时手的位置特别高（送杆时背部也会拱起），这种技巧让球杆能够在直线中摆动，表示上杆和送杆的手的位置都比较高。

虽然戴维·李德贝特（David Leadbetter）不是球员，却以高尔夫教练的身份影响着现代高尔夫的发展，他的伙伴尼克·佛度

▲鼓舞人心的选手

杰克·尼克劳斯可能是史上最伟大的球员，他总是思虑周密地为每次球赛研拟最佳策略，为自己缔造出无人能及的辉煌战果。



▲观看大师打球

上面照片摄于1956年英格兰温特沃斯所举行的加拿大杯，可以看出侯根把手高举送杆的动作，很多高球史学家相信，他应该是最先提出这种击球方式的球员。

（Nick Faldo）和尼克·普莱斯（Nick Price）的挥杆，在20世纪80年代中晚期分别赢得四大赛许多冠军。他们挥杆不像尼克劳斯那么挺直，这种新挥杆方式要求身体转动与手臂挥杆同步，旋转的动作更多，也更为有效。因此，现今大部分球员都以更多转动的姿势完成收杆，脊椎比较不会弯曲，上杆顶点时球杆也更接近颈部后方（直立式挥杆杆身会指向地面）。新式挥杆不但比直立式挥杆更稳定持久，也不会过度拉扯下背部。

教练的角色

这些年来教球哲学获得许多发展，说法也不再有那么分歧。当代杰出的教练比如戴维·李德贝特（David Leadbetter）、布区·哈蒙（Butch Harmon）、约翰·雅各布斯（John Jacobs）等，虽然都以相同的理念工作，不过以教练角色来说，都有独具的特色与沟通术语。高尔夫教学的标准提高，内容也更一致，所有不同程度的球员也都能通过课程迅速进步。

部分原因是今日的球员们，渐渐熟悉运动中存在于球员与教练间的文化，加上一些成功合作关系的鼓舞，



▲世界第一

女子高尔夫经过25年左右的发展渐受世人瞩目，尤其是美国职业选手赢得的奖金丝毫不亚于欧洲男子球员的。凯莉·韦伯（Karrie Webb）无疑是世界女子排名第一的好手，并且也是美国奖金排行榜上的佼佼者。

如李德贝特（Leadbetter）和尼克·佛度（Nick Faldo）、老虎·伍兹（Tiger Woods）和布区·哈蒙（Butch Harman）等。球友们也想利用出色球员与教练所发展出的知识，所以教学丛书每年可以卖出数千套。研究也指出至少有70%以上球友购买高球杂志的理由，是为了顶尖球员和教练间如何改善球技的专题报导。现在球友们也从高速摄影中获得好处，利用定格画面，捕捉挥杆瞬间的每个动作细节。这项科技更强调了高尔夫天生的运动本质，也让想把球打好的球员们获得更多帮助！

你的个人教练

现今，没有任何一个球友不想压低杆数，虽然大部分都缺乏适时指正缺失的专属教练，不过本书却能够在多方面弥补这部分的遗憾。

现代高尔夫教学都是汲取历年几位启发性教练的心血结晶，从哈利·瓦登（Harry Varden）一直到布区·哈蒙（Butch Harman）等。本书的练习更是集各家所长，把各种磨练球技的方法集结成册，这些练习都是为了矫正错误，让读者能够用正确姿势打球，并且每个单元也针对不同项目设定明确的目标。书中内容涵盖这项运动所有细节，不管是开球或推杆，击球或高尔夫礼仪。上百幅特别拍摄的照片，更是把完美球技所需具备的肢体摆动，巨细靡遗地呈现在你面前！有时候人们会忘记大部

分学习都是由模仿开始的，这也是为何球员完美挥杆的影像，在本书扮演如此重要角色的原因。

书中编排方式是希望鼓励读者在自我提升球技前，先行评估自身的实力，借助一系列的测试，精准而诚实地衡量梯台和果岭间不同球路的表现。不管程度如何，本书都能够让你有机会改善，并且也详细解释如何修正姿势，——排除进步的障碍。

以笔者而言，高尔夫教学既要具启发性也要能鼓舞人心，把高尔夫打好不只是击出好球，也包含这项运动所唤起的感受和热情。我深信这本书会带着你享受打球的乐趣，教你如何达成目标，不只是击球的方式，更帮助你了解挥杆作用，清楚指出要怎么做才能增进球技。笔者投注了大量心力，让整个流程和内容呈现逻辑性，呕心沥血所呈现出的页面，就是希望读者能够从提供的建议中获取最大收获。衷心盼望你会喜欢这本书，以及它对球技的正面影响，甚至在多年后你也能继续参考书中的内容。这项运动的最大满足来自于自我提升，我相信这本书绝对能提供彻底发挥高尔夫潜力的方法。



▲成功的二人组

老虎·伍兹（Tiger Woods）从业余赛开始就和布区·哈蒙合作，没人比哈蒙更清楚伍兹的挥杆动作，他们成功的关键正是因为伍兹信任哈蒙所下的判断。

如何使用本书

这本书的编排就像私人教练：所有练习，并掌握这项运动的相：了解自己的挥杆方式，并且掌
般，有系统性地带领你探索高尔夫的各个领域，当你完成：关知识之后，不管是塑造球路还握要点让球技能长期进步，以
索高尔夫的各个领域，当你完成：是高尔夫礼仪等，你将能大致降低差点。

第一章 球技评估与提升

第一章的目的是要教你如何自我评估并提升球技。以检视基本动作开始，从“开球”依次到“推杆”分为6个部分，每部分都要进行一项测试，之后依照能力选择一套适合自己的练习。待练习过后再重新测试，如取得足够的改善，便进入下一阶段练习。

左手球员

虽然本书教学都是针对右手球员的，不过左手球员只需要把方向逆转就行了，如“右手小指放在左手食指上”就变成“左手小指放在右手食指上”。

自我测试

每节开始时都有简单测试，提供自我评估依据，来决定3个阶段中哪个练习最合适。所有的6项测试（开球、铁杆、劈起球、起扑球、沙坑球与推杆）基本上都要对着预定目标打15球。

●摘要方块

将内容浓缩成一个简要概念，让你在实际练习时轻易应用。

●进行测试

一张清楚显示如何进行这项测试的大照片。

●评分表

取得测试结果后，利用这个表格找出该从哪个阶段开始。



基本动作

开始练习前务必先检查基本动作，包含握杆、瞄准、站位、姿势等。

合理建议

按部就班的介绍更容易理解。



第一阶段

这些练习适合初学者和较不熟练的球员。

第二阶段

这阶段的练习将使中等程度球员受惠最多。

第三阶段

第三阶段的练习则是针对球技纯熟的球员的。

第一阶段

虽然这些练习和关键点比较适合技巧不纯熟的生手，不过每位球员还是可以从这个章节得到一些收获。

●重新自我测试

每一节最后都会出现“重新自我测试”方块，提醒你经过重新测试之后，再决定是否进入下一阶段。

重新自我测试

进入第二阶段之前，务必要再进行一次第90-91页的测试。要是没有改善，最好先回归第一阶段。起扑球成绩有了显著进步之后，才可开始第二阶段的进阶练习。

第二阶段

很多俱乐部会员可能会从这里开始，然而，就算是进阶球员还是能从这里获得不少乐趣。

●练习

所有练习都以一段引言作为开头，详细解释其目的，此外加上编号的教学指引也清楚说明练习步骤，文章最后则把学到的技巧加以总结，有时候也会提供其他信息。

●连续动作

许多练习都会附上连续动作图像，告诉你如何进行练习。

●最后提醒

在进入下一节前，列出几个帮助记忆的重点。

●后方视角

由球员后方角度观察“后方视角”，对挥杆要点加以周密检查。

练习9：预见、瞄准，然后击球

很多球员为不幸受到用眼睛的（眼睛）和手（手）的干扰而苦恼。他们往往在击球前，眼睛会先看到球，然后手才会看到球。这会导致击球时，眼睛和手的位置不一致，从而产生击球失误。本练习旨在帮助你建立正确的击球姿势，使眼睛和手的位置保持一致，从而提高击球的准确性。

关键要点

1. 眼睛和手的位置保持一致。在击球前，眼睛应始终注视球，手也应始终放在球上。不要让眼睛或手的位置发生偏移。
2. 保持身体平衡。在击球过程中，身体应保持平衡，不要晃动。这有助于你更好地控制球的方向和力度。
3. 使用正确的击球姿势。确保你的击球姿势是正确的，这有助于你更好地控制球的方向和力度。

练习11：用抛球来了解摆动方式

本练习旨在帮助你了解挥杆的摆动方式。通过抛球，你可以感受到挥杆的节奏和力度，从而更好地掌握挥杆的技巧。

关键要点

1. 抛球的高度。抛球的高度应适中，既不能太高也不能太低。这有助于你更好地感受挥杆的节奏和力度。
2. 抛球的速度。抛球的速度应适中，既不能太快也不能太慢。这有助于你更好地感受挥杆的节奏和力度。
3. 抛球的方向。抛球的方向应准确，这有助于你更好地掌握挥杆的技巧。

练习10：看见起扑球的挥杆轨迹

本练习旨在帮助你了解起扑球的挥杆轨迹。通过观察挥杆的轨迹，你可以更好地理解起扑球的技巧和要点。

关键要点

1. 挥杆的轨迹。观察挥杆的轨迹，了解起扑球的挥杆轨迹。这有助于你更好地掌握起扑球的技巧和要点。
2. 挥杆的力度。观察挥杆的力度，了解起扑球的挥杆力度。这有助于你更好地掌握起扑球的技巧和要点。
3. 挥杆的方向。观察挥杆的方向，了解起扑球的挥杆方向。这有助于你更好地掌握起扑球的技巧和要点。

练习19：面对上坡果岭应用角度较小的球杆

本练习旨在帮助你了解面对上坡果岭时应用角度较小的球杆。通过练习，你可以更好地掌握面对上坡果岭时的击球技巧和要点。

关键要点

1. 球杆的选择。选择角度较小的球杆，这有助于你更好地掌握面对上坡果岭时的击球技巧和要点。
2. 击球的角度。调整击球的角度，这有助于你更好地掌握面对上坡果岭时的击球技巧和要点。
3. 击球的力度。调整击球的力度，这有助于你更好地掌握面对上坡果岭时的击球技巧和要点。

练习20：小型起扑球竞赛

本练习旨在帮助你了解小型起扑球竞赛的技巧和要点。通过竞赛，你可以更好地掌握小型起扑球的技巧和要点。

关键要点

1. 起扑球的技巧。掌握起扑球的技巧，这有助于你更好地掌握小型起扑球的技巧和要点。
2. 起扑球的力度。掌握起扑球的力度，这有助于你更好地掌握小型起扑球的技巧和要点。
3. 起扑球的方向。掌握起扑球的方向，这有助于你更好地掌握小型起扑球的技巧和要点。

练习26：用迷你左曲球让起扑球滚更远

本练习旨在帮助你了解用迷你左曲球让起扑球滚更远的技巧和要点。通过练习，你可以更好地掌握用迷你左曲球让起扑球滚更远的技巧和要点。

关键要点

1. 迷你左曲球的使用。掌握迷你左曲球的使用，这有助于你更好地掌握用迷你左曲球让起扑球滚更远的技巧和要点。
2. 起扑球的力度。掌握起扑球的力度，这有助于你更好地掌握用迷你左曲球让起扑球滚更远的技巧和要点。
3. 起扑球的方向。掌握起扑球的方向，这有助于你更好地掌握用迷你左曲球让起扑球滚更远的技巧和要点。

练习27：大角度木杆的起扑练习

本练习旨在帮助你了解大角度木杆的起扑练习的技巧和要点。通过练习，你可以更好地掌握大角度木杆的起扑练习的技巧和要点。

关键要点

1. 大角度木杆的使用。掌握大角度木杆的使用，这有助于你更好地掌握大角度木杆的起扑练习的技巧和要点。
2. 起扑球的力度。掌握起扑球的力度，这有助于你更好地掌握大角度木杆的起扑练习的技巧和要点。
3. 起扑球的方向。掌握起扑球的方向，这有助于你更好地掌握大角度木杆的起扑练习的技巧和要点。

练习28：用迷你左曲球让起扑球滚更远

本练习旨在帮助你了解用迷你左曲球让起扑球滚更远的技巧和要点。通过练习，你可以更好地掌握用迷你左曲球让起扑球滚更远的技巧和要点。

关键要点

1. 迷你左曲球的使用。掌握迷你左曲球的使用，这有助于你更好地掌握用迷你左曲球让起扑球滚更远的技巧和要点。
2. 起扑球的力度。掌握起扑球的力度，这有助于你更好地掌握用迷你左曲球让起扑球滚更远的技巧和要点。
3. 起扑球的方向。掌握起扑球的方向，这有助于你更好地掌握用迷你左曲球让起扑球滚更远的技巧和要点。

完美的沙坑球

这个部分会在每节的最后才出现，经由职业球员的带领，让你精确了解要打出这种球的要领。挥杆的关键要素会逐一分析解释，提供完美击球的正面指引。

关键要点

1. 挥杆的轨迹。观察挥杆的轨迹，了解完美击球的挥杆轨迹。这有助于你更好地掌握完美击球的技巧和要点。
2. 挥杆的力度。观察挥杆的力度，了解完美击球的挥杆力度。这有助于你更好地掌握完美击球的技巧和要点。
3. 挥杆的方向。观察挥杆的方向，了解完美击球的挥杆方向。这有助于你更好地掌握完美击球的技巧和要点。

让沙坑球更好的诀窍

本练习旨在帮助你了解让沙坑球更好的诀窍。通过练习，你可以更好地掌握让沙坑球更好的诀窍。

关键要点

1. 沙坑球的使用。掌握沙坑球的使用，这有助于你更好地掌握让沙坑球更好的诀窍。
2. 沙坑球的力度。掌握沙坑球的力度，这有助于你更好地掌握让沙坑球更好的诀窍。
3. 沙坑球的方向。掌握沙坑球的方向，这有助于你更好地掌握让沙坑球更好的诀窍。

●正面连续动作

利用合成影像显示挥杆动作是如何连接的。

●最后提醒

在进入下一节前，列出几个帮助记忆的重点。

第二章 错误与修正

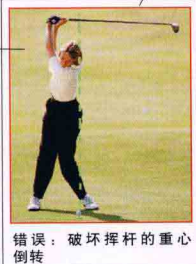
不论技术多好，还是会遇到无法突破的瓶颈，但是千万不要因此退缩，这一章归纳出10项高尔夫最常发生的失误，并且教你如何快速有效地矫正缺失。

●错误

在修正动作前，一定要先理解产生错误的原因，这就是说明和照片的功用。

●原因

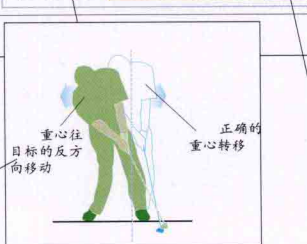
详细并加上注释的图解让你细致检查击球失误的原因。



176 错误与修正

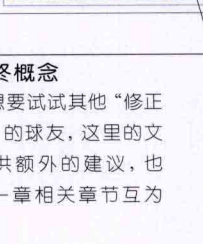
丧失力量

——以认真又快的挥杆，几乎是打高尔夫最开心的表现。不过，如果挥杆力量不足，击球时球杆的头部就会失去控制，击球时球杆头部就会失去控制，击球时球杆头部就会失去控制。



打不好的粗草区

开球时，在粗草区击球，球杆头部容易失去控制，击球时球杆头部就会失去控制，击球时球杆头部就会失去控制。



●最终概念

想要试试其他“修正方法”的球友，这里的文章提供额外的建议，也和第一章相关章节互为对照。

●修正

结合教学影像、图解、文字、批注等，以一种清楚而直接的方法修正错误，达到正确击球的目标。

第三章 击球艺术

很多情况下都需要调整挥杆方式，不管是斜坡球、从草痕脱困、对抗逆风，还是打出左曲球等，这个章节都会提供所有的你应该具备的相关击球技巧。

●辅助说明

所有小节都以一段引言作为开头，提供在各种情况下击球的一般信息，如这里所讨论的主题是“斜坡球位”。

●细节分析

例如，针对不同类型斜坡球所需要的技术调整，进一步以文字、定格影像、图解、注释等方式呈现。



184 击球艺术

球位低于脚位

球位低于脚位，击球时球杆头部容易失去控制，击球时球杆头部就会失去控制，击球时球杆头部就会失去控制。



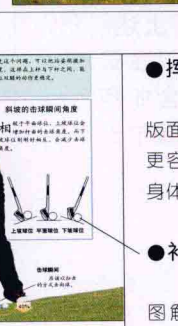
关键要点

球位低于脚位，击球时球杆头部容易失去控制，击球时球杆头部就会失去控制，击球时球杆头部就会失去控制。



球位高于脚位

球位高于脚位，击球时球杆头部容易失去控制，击球时球杆头部就会失去控制，击球时球杆头部就会失去控制。



185 击球艺术

●挥杆调整

重叠的影像不只让版面看起来更有活力，也更容易使你理解球杆和身体要如何配合挥杆。

●补充信息

针对特别概念采用图解方块进一步延伸或说明。





A Dorling Kindersley Book
www.dk.com

Original Title: Golf Instruction Manual
Copyright © 2001 Dorling Kindersley Limited, London
Text Copyright © 2001 Steve Newell

本书简体中文版专有出版权由Dorling Kindersley公司授予
北京时尚博闻图书有限公司, 然后转授给电子工业出版社,
未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

版权贸易合同登记号 图字: 01-2009-6014

图书在版编目(CIP)数据

图解高尔夫完全学习手册/(英)纽威尔(Newell, S.)著;
林虹均译.—北京: 电子工业出版社, 2009.11
书名原文: The Golf Instruction Manual
ISBN 978-7-121-09647-1

I. 图… II. ①纽…②林… 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(2009)第179864号

责任编辑: 田 蕾

执行编辑: 陈晓华

美术设计: 刘定喜

策划引进: 北京时尚博闻图书有限公司

印 刷:

装 订: 北京利丰雅高长城印刷有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱

邮编: 100036

开 本: 787×980 1/16

印 张: 16 字 数: 409.6千字

印 次: 2009年11月第1次印刷

定 价: 98.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题,
请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行
部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn,
盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。
服务热线: (010) 88258888。

目 录

前言 V

介绍高尔夫 VI

如何使用本书 X

第一章 球技评估与提升 1

基本动作检查: 握杆、瞄准、站位、
站姿、挥杆动作分解 2、4、6、8、10

开球 12
第一阶段 14
第二阶段 22
第三阶段 30
完美的开球 36

铁杆 38
第一阶段 40
第二阶段 48
第三阶段 56
完美的铁杆击球 62

劈起球 64
第一阶段 66
第二阶段 74
第三阶段 82
完美的劈起球 88

起扑球 90
第一阶段 92
第二阶段 100
第三阶段 108
完美的起扑球 114





第三章 击球艺术 181

- 斜坡球位 182
- 问题球位处理 186
- 有效的脱困打法 188
- 在风中击球 190
- 如何打出高球或低球 192
- 两种塑造球路的快捷方式 194

- 沙坑球 116
 - 第一阶段 118
 - 第二阶段 126
 - 第三阶段 134
- 完美的沙坑球 140

- 推杆 142
 - 第一阶段 144
 - 第二阶段 152
 - 第三阶段 160
- 完美的推杆 166

第二章 错误与修正 169

- 右曲球 170
- 左曲球 171
- 起扑球打厚 172
- 铁杆斜飞球 173
- 开球冲天炮 174
- 剃头球 175
- 丧失力量 176
- 打不好的粗草区 177
- 右推球 178
- 左拉球 179

第四章 成功的球场策略 197

- 下场前的热身 198
- 预击流程的价值 200
- 开球策略 202
- 球道和粗草区 204
- 加强心理建设 206
- 让冬天打球更简单 208
- 分析自己的表现 210

第五章 实用高尔夫信息 213

- 如何选购球具 214
- 比赛类型和差点系统 220
- 高尔夫礼仪的重要性 222
- 高尔夫规则 226
- 高球术语详解 234
- 索引 236
- 致谢 240

