

名家精解 高尔夫 基本功

——37位世界顶级球员
揭秘获胜技巧

(英)邓肯·林纳德 编著
符建 孙珂 译



名家精解

高尔夫

基本功

——37位世界顶级球员
揭秘获胜技巧

(英) 邓肯·林纳德 编著
符建 孙珂 译

辽宁科学技术出版社
沈 阳

Copyright © David & Charles Ltd, 2010

Source material courtesy of Golf World magazine © Bauer Consumer Media

©2011, 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: 06-2010第138号

版权所有·翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

名家精解高尔夫基本功 / (英) 林纳德编著; 符建, 孙
珂译. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2011.5

ISBN 978-7-5381-6871-6

I. ①名… II. ①林…②符…③孙… III. 高尔夫球运动-基
本知识 IV. ①G849.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第022773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: 2011年5月第1版

印刷时间: 2011年5月第1次印刷

责任编辑: 姜 璐

封面设计: 袁 舒

版式设计: 袁 舒

责任校对: 李淑敏

书 号: ISBN 978-7-5381-6871-6

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: lkdwhz@mail.lnpgc.com.cn http://www.lnkj.com.cn

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/6871







目 录

前言	06
力量区	08
进攻果岭	30
得分区	52
沙坑秘籍	78
果岭上	98
战胜压力	116
巡回赛的技术	128
球员介绍	156

前言

我曾经被邀请和前欧洲莱德杯球员一起写一篇指导性文章，介绍如何在沙坑里的下坡球位击球。这个球员站在斜坡上，可以一次又一次地将球打到洞边。当我问他如何能做到时，他看着我，好像我让他去解释他的神经中枢是如何工作的一样，他耸耸肩回答：“我不知道，我只是这么做。”

许多像这样的故事给人们一种误导，似乎职业球员都不擅长介绍他们的打法。如此推测，他们或者是像我这位参加莱德杯的朋友一样，只是具有天赋，而不知道如何把他们的技术分解并教给别人；或者是他们认为他们使用的技术太先进，根本不适合我们普通球员。非常幸运，现在我们组织到这么多巡回赛职业球员，通过贯穿于本书中每页的事实来介绍他们的理论，这些理论不存在任何水分。在这里他们给出了极有价值的指导。

一开始就被认为有打高尔夫天赋的职业球员确实有，但很少很少，而绝大多数巡回赛球员学球的过程正如你我一样，还是通过教练、技术信息、不断训练和辛苦实践而实现的。在击球中历练技术的过程

使他们成为了专家，并获得了如何打好高尔夫的特殊技能。他们将在这里与你分享这些知识。

至于“职业球员打球与我们不同”的理论有时也不可否认，职业球员有时看上去真是超人状态。他们确实要找到一种自己的打球方式，然而这种方式一定也要遵从物理学定律并适合他们的打球特点。支配他们打好球的因素对他们和我们都是一样的：挥杆角度、击球时杆面角度、击球时挥杆路径。如果你去看欧洲巡回赛，你在那里练习场上将会看到世界级精英球员们，他们训练着相同的基本知识——握杆、球位、站姿、瞄准等，这些也都是你在俱乐部里的教练星期六上午教给你的。

这并不是说巡回赛职业球员没有形成自己的方式使他们的技术更先进，而是说他们也是将打好基础放在第一位。以沙坑击球那一章为例，瑞典莱德杯球星亨利克·斯滕森，他给我们介绍了一个神奇的打球技术，他不用那种传统的从外向内的击球方式，而是保持平直方正的挥杆，以防止球向右偏。另外还有一个例子，印度球手杰夫·米哈辛一直



遵守的五条黄金法则，那是所有沙坑击球者都采用的。这些可能代表不同的技术层次，但是他们是相关的，并且是有用的。

正是以这种方式，在《精解高尔夫基本功》一书中，帕德里克·哈灵顿，李·维斯特伍德，保罗·卡西和伊恩·保尔特等逐个登场，带你走过从发球台到球进洞的整个过程，并将他们的有益经验传授给你。同时也有一些章节来介绍如何处理压力——毕竟这是球员的生活方式，并介绍巡回赛技术，以满足那些技术爱好者。

这本书中的信息并不能迅速使你转变成巡回赛中的职业球员——这是需要几年的训练的，但是它可以帮助你更好地理解什么是职业高尔夫球员的正确挥杆；同时更好地理解是什么样的秘密方法使他们进入更高的水平。至少它应该给你提供许多不断探索和寻求提高技能的极好途径。





力量区

现代设计的、有力的球杆以及不断加长的球道使得高尔夫变成了一项力量运动。如何在发球台将球打得更远，是人们越来越重视的事。在这里，欧洲巡回赛精英们与你分享他们在一般情况下既不失去控制，又能将球打出超过300码（270米）的技术秘诀。



既有力又精准的 一号木杆开球

伟大的技术和身体力量的结合，使保罗·卡西成为高球界开球最直最远的球员之一。在这里，保罗和他的教练彼得·科斯特斯将描述他挥杆的关键并且介绍一些你可以从中受益的要点。

1. 站位

球位对准左脚跟，脊柱向右倾斜，重量左右均匀分布。

2. 上挥杆

确保身体的每一个部位，手、臂、肩、臀全部同时开始转动。

3. 后挥杆到顶部

一直保持右膝弯曲稳固，并且释放左膝，使得左大腿可以移向球的后方，这个一流的、有力量的位置，让你为下挥杆作好转移准备。



4. 开始下挥杆

重新将左脚跟放回原地，使左腿处于一个位受向前挥杆的位置，皮带扣正对球，肩始终关闭。臀部和肩产生的分离使得球杆和手臂之间产生一个强有力的90°角。

5. 下挥杆

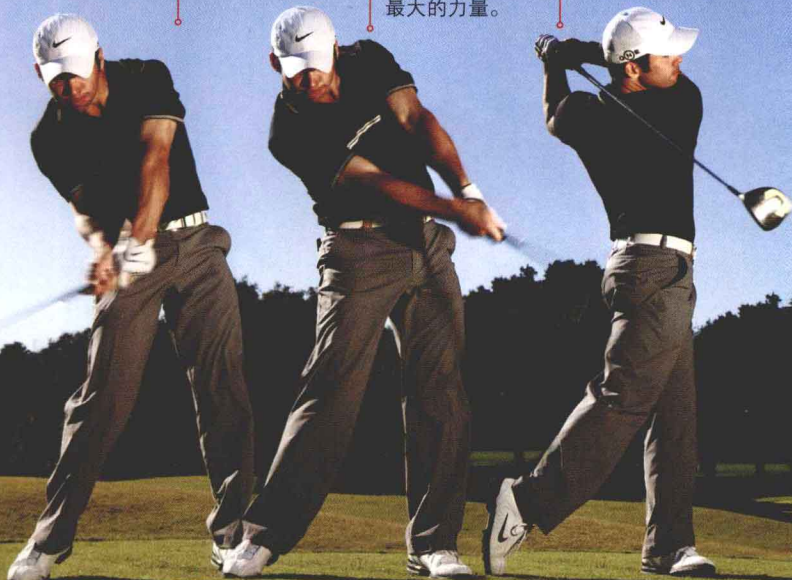
转动胸和肩，始终维持球杆和臂之间的90°角，这是巨大力量的来源。身体由双腿开始驱动并且臀部开始旋转，驱动左肩向上向后。这里的关键是，感觉像是身体和球杆一起向击球地方移动一般。

6. 击球后瞬间

一直控制住力量，右脚跟不要离开地没面。在身体没有偏离位置的情况下，产生最大的力量。

7. 收杆

这个一流的送杆动作，看到的并不是反写C，上身并没有奔向前方。只是挥到左侧，但并没有超过左侧。



上挥杆到顶部

快并且有力量……

在过去9年里，保罗·卡西和科斯特斯一直改进他的挥杆，使其更简单、更稳定，并且更具可重复性。科斯特斯说：“我对我所有的学生强调的事情之一，就是使挥杆适合他们的身体，同时也使他们的身体适合他们的挥杆。保罗有着超强的臂力，所以他在挥杆时产生巨大的可控速度。那些力量小的人若像他这样挥杆将会失去平衡。”

节奏

你的速度只能快到自己力量能控制的程度。你必须在这个前提下选择适合自己特点的节奏。

右膝弯曲稳固

保罗经常使他的右膝向外弯曲顶住并且沿着右膝方向挥杆。在过去他也常常出错，通常是因为在上挥杆到顶部时右腿过直，限制了他的转动。

左脚跟可以抬起

一些教练可能告诉过你，左脚跟离开地面是“旧学派”，但我坚信如果你想产生力量并保持稳定，左脚跟固定在地面上是非常困难的。



收杆

平衡并且可控

保罗过去完成收杆动作时，头向前冲击，几乎像穿过一个想象的窗户一样。这个动作在过去的几年里已经彻底消失。现在，他有一流的收杆动作——全身平衡可控。科斯特斯说：“保罗在过去的几年里一直刻苦训练他的柔韧性，特别是他的腿筋，这使他可以达到正确的位置，从而实现了正确的动作。”

职业秘籍

保罗·卡西训练的是两脚置地完全挥杆，这能帮助他保持身体居中，恰当旋转而不是滑移。



将球开上球道， 以便更易攻上果岭

将球攻上果岭的统计表明，它一直是我的强项之一。但它的关键是你的一号木杆。如果把一号木杆开得好，你下一杆才有更大可能攻上果岭。如果你打得更远，那么你可以使用更短的杆去攻果岭。那么，什么是把一号木杆打得又远又直的秘诀呢？对我来讲，答案一定是节奏。节奏超过一切其他因素，是保持稳定的最好方法。如果你每次都能使节奏一样，那么你的击球模式就会相似。

下面，我们来详细了解一下具体的细节。

节奏

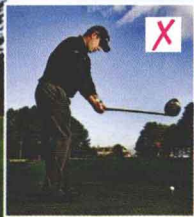
所有开得好的球都有好的节奏。我的开球节奏从来没有变过，它已经固定化了。我常常打直球，既不是右弧球也不是左弧球。



训练正确 上挥杆

这些有关一号木挥杆的关键因素可以帮助你每次把球打得很直。

在风中开球时，你会损失很多距离。这是因为打出的球飞行弹道高并有太多的旋转。我已改变的是打出一种更具穿透力的飞行路线，且有很少倒旋。这使得我在所有的条件下都可以增加码数。



早些转腕

在上挥杆时，应该是球杆先移动。如果你的肩一开始扭转得过多，当杆上到一半时，除非过度旋转，否则肩部就没有地方可上了。为克服这个问题，我经常在练习场训练的就是在上挥杆前预先旋转手腕。我倾向于沿目标线外侧一点上挥杆，这可帮助我找到更好的上杆路径。



左臂平面检查方法

另外一个检查方法是，上挥杆一半时检查你的左臂位置。我一直是保持我的左臂围绕着胸部向上上杆而不是越过胸部向后上杆。这使得我的挥杆有一个更好的平面，它帮助我提高了准确性。

顶端到击球

指向目标

我一直努力使球杆上到顶部时，杆身指向目标方向。如果在顶部时杆身指向目标的左侧（见小图），球的路线将比我要求的更左，并且形成右弧球（从左到右）。当然这也不是很糟糕，但这不是我想要的。当上杆到顶部时，如果我的手不够高，手臂将滞后我的身体，这时，双臂要追赶身体，从而会产生陡峭击球。

