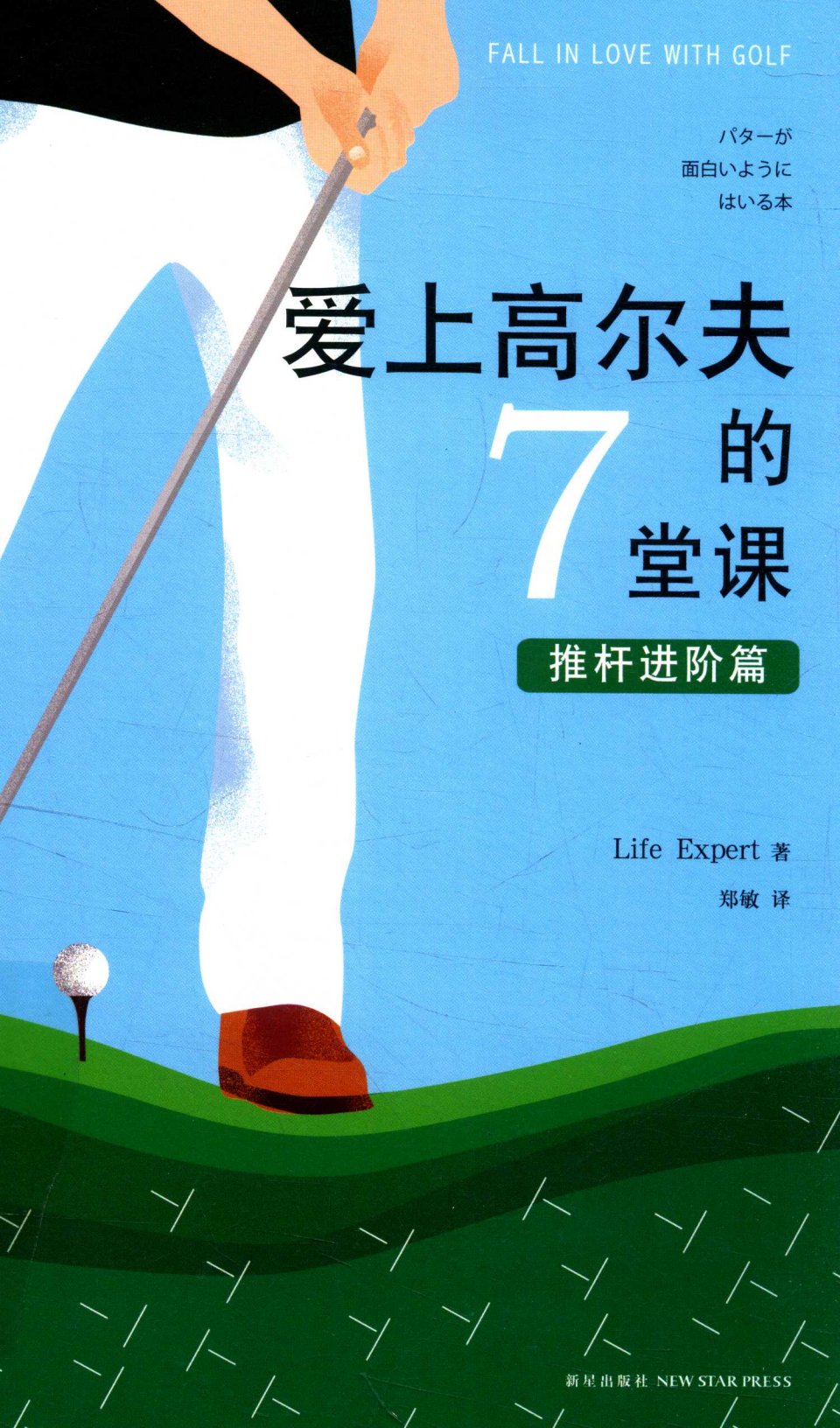




FALL IN LOVE WITH GOLF

パターが
面白いように
はいる本

爱上高尔夫 7 的 堂课

推杆进阶篇

Life Expert 著

郑敏 译

新星出版社 NEW STAR PRESS

爱上高尔夫的 7堂课

推杆进阶篇

Life Expert 著

郑敏 译



著作权登记图字：01-2016-0328

PUTTER GA OMOSHIROIYOUNI HAIRU HON - KANARAZU SCORE GA UPSURU
GOLFJUTSU

© LIFE EXPERT 2007

Originally published in Japan in 2007 by KAWADE SHOBO SHINSHA Ltd. Publishers

Chinese (in simplified character only) translation rights arranged

with KAWADE SHOBO SHINSHA Ltd. Publishers

through TOHAN CORPORATION, TOKYO.

All rights reserved.

图书在版编目(CIP)数据

爱上高尔夫的7堂课·推杆进阶篇/Life Expert著;郑敏译.-北京:

新星出版社, 2016.4

ISBN 978-7-5133-1987-4

I. ①爱… II. ①L…②郑… III. ①高尔夫球运动—

运动技术—教材 IV. ①G849.319

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第307199号

爱上高尔夫的7堂课·推杆进阶篇

Life Expert 著

郑敏 译

责任编辑 汪欣

特邀编辑: 沈悦 李怡霏

责任印制 付丽江

装帧设计 宋璐 段然

内文制作 王春雪

出版 新星出版社 www.newstarpress.com

出版人 谢刚

社址 北京市西城区车公庄大街丙3号楼 邮编 100044

电话 (010)88310888 传真 (010)65270449

发行 新经典发行有限公司

电话 (010)68423599 邮箱 editor@readinglife.com

印刷 三河市宏图印务有限公司

开本 640毫米×960毫米 1/16

印张 21

字数 227千字

版次 2016年4月第1版

印次 2016年4月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-5133-1987-4

定价 79.80元(全二册)

版权所有, 侵权必究; 如有质量问题, 请与发行公司联系调换。

目 录

- 预备课 成为推杆高手并不难 /1
- 第 1 课 关于姿势的秘籍 /5
- 第 2 课 握杆方法的秘籍 /21
- 第 3 课 挥杆方法的秘籍 /33
- 第 4 课 找准距离感的秘籍 /57
- 第 5 课 找准推球线的秘籍 /77
- 第 6 课 强化心理素质的秘籍 /101
- 第 7 课 练习方法的秘籍 /117

预备课

成为推杆高手并不难

谁都可以把平均推杆数降到 30 杆以下

你的平均推杆数是多少杆？

如果是 36 杆的话，在研读了本书介绍的 136 种技巧之后，杆数能够减少 6 杆以上；如果是 32 杆的话，则能减少 2 杆以上。也就是说掌握了本书所介绍的技巧，可以让你把平均推杆数降到 30 杆以下。

实际上“平均推杆数 30 杆”是一个比较保守的估计，职业选手的平均推杆数在 28 杆左右。这样一来，很多人也许 would 认为，如果平均推杆数控制在了 30 杆以内，岂不是快达到职业选手的水平了？但是请不要忘记职业选手的上果岭成功率（GIR, Green In Regulation, 指的是以低于标准杆两杆的杆数将球送上果岭）在六成以上，而业余选手要用多次近距离切球才能把球送上果岭。考虑这一点，业余选手的平均推杆数较少就是理所当然的了。

而且，推杆和在果岭以外的击球不一样，完全不需要击球的力度，靠的是手腕和肩膀做钟摆式运动。在击球方面，业余选手的控制度和正确性无法和职业选手匹敌，同样，在推杆的技术方面能够达到职业选手一半的水准就很理想了。

话虽如此，但这不能成为很多业余选手平均推杆数在 36 杆以上的理由，他们推杆时经常 3 杆甚至 4 杆才能进洞。与其说是练习量不足造成的，不如说是因为对于推杆的知识和技巧一无所知。姿势不正确、挥杆方法不对、动作僵硬、找不到推球线……

实际上，推球是一项比较容易掌握的技术，最基本的挥杆方法

和找准推球线的方法都是有迹可循的，有很强的可操作性。而且挥杆的所有技术动作里面没有任何一种是普通人掌握不了的，也不需要复杂的计算，读了这本书之后应该马上就能有所感悟，成为推杆高手也不是什么可望而不可即的奢望。

能掌握本书介绍的哪怕仅仅是一个技巧，也能对高尔夫技术的提高有所帮助，而且和自己埋头苦练相比，提升速度要快得多，效果也要好得多。

第 1 课

重新审视——

关于姿势的秘籍

放松肩膀和手腕，自然发力

人们一直认为，“在高尔夫的世界里，推杆是最具个性的一环”，就是说推杆时所使用的姿势完全因人而异。从推杆的风格上看，有长推杆、短推杆、腹式推杆等等；击球时，有人喜欢让杆头由击球线外侧向内侧挥杆，有人则喜欢由击球线内侧向外侧挥杆。要点在于，在击球瞬间，控制杆头面平直地击中球。不管是哪一种姿势，只要能够出色地控制球速、保持球向预期的线路滚动，就算是好的姿势。

但是，不管是哪种姿势，如果再现性太差，都无法稳定地推杆。所以虽然推杆的姿势因人而异，但是也应该遵守一些最基本的准则。

从推杆的目的很容易得出我们需要的结论。推杆的目的，简单来说就是控制球速、保持球按照预期的线路滚动，所以保持球速稳定是非常重要的。击球时用力过大或者过小都无法有效控球，距离感和方向感也会变差。

要想让球速稳定，首先要让肩膀和手腕放松，别把身体“绷”起来。肘部是否弯曲则全凭个人喜好，对推杆没有影响。推杆击球的时候把手中的推杆想象成座钟的钟摆，不要刻意去抵抗球杆的重力，就像钟摆那样自然而然地从手腕发力即可。

保持肩、腰、膝与果岭平面平行

没有哪位高尔夫球手会完全直立地推杆，因为推杆的时候必须给手腕留出挥动的空间，所以身体必然要前倾。

前倾的角度同样没有一定之规。有人喜欢像杰克·尼克劳斯 (Jack Nicklaus, 美国著名高尔夫球手, 被誉为世界高尔夫球教父) 一样, 身体折叠成近 90° 的直角; 也有人选择像老虎伍兹一样, 身体只是微微前倾, 角度非常小。同样, 全身也应该保持放松状态。虽然从理论上来讲, 膝盖微曲似乎更有助于击球, 不过不同的高尔夫球手做出的选择也是千差万别的。

不过, 不论是身体前倾的角度还是膝盖是否应该弯曲, 所有精于推杆的选手都遵守着一条基本准则: 双肩连线、腰部和两膝的连线必须与果岭平面保持平行。如果某一条线没有保持平行, 控球的方向性就会变差, 比如双肩连线倾斜了的话, 击球时会形成下压击球 (Down Blow), 球会向上飘, 偏离预期的线路。

可以时不时地用球杆的杆身检查肩、腰、膝这三条线是不是和果岭平面平行。一旦形成了习惯, 在无意识的情况下也能保持姿势正确, 就会大大提升推球时一杆进洞的概率。

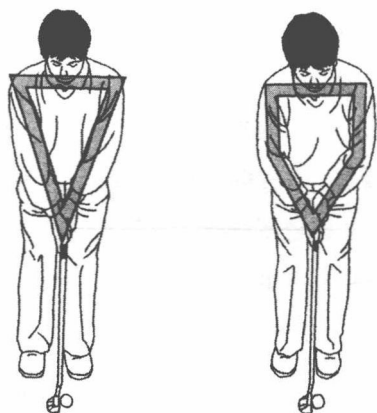
肩和手腕的形状

很早之前, 高尔夫球界就有一个定论: “击球时肩和两腕要固定成五边形的形状。”

意思就是手握球杆推杆的时候, 要两肘弯曲, 这样双肩、两肘和握在一起的双手就形成了一个

类似棒球场地形状的五边形。击球过程中一直保持这个姿势不变, 把球杆想成是吊在下面的一个钟摆, 摆动击球。

不过, 最近以美国为中心, 很多职业高尔夫球手开始采用一



种新的握杆姿势：肩膀和两腕固定成三角形。其中的代表人物就是菲尔·米克尔森（Philip Alfred Mickelson，美国职业高尔夫球选手）。

菲尔击球时双臂伸直，和“五边形”相比，“三角形”最下面的顶点——手腕的位置要低一些，所以只能使用短杆身的推杆。菲尔本人通常使用的就是 32 英寸的短推杆。

究竟应该两肘弯曲，把推杆“吊”起来，还是两臂伸直，使用短推杆？

很难说哪一种姿势正确，这完全要凭高尔夫球手自己的感觉来决定。不过，不管选用哪种姿势，在击球过程中，一定要保证肩和手腕维持固定的形状，不能变形。

把头放在“正确”的位置上

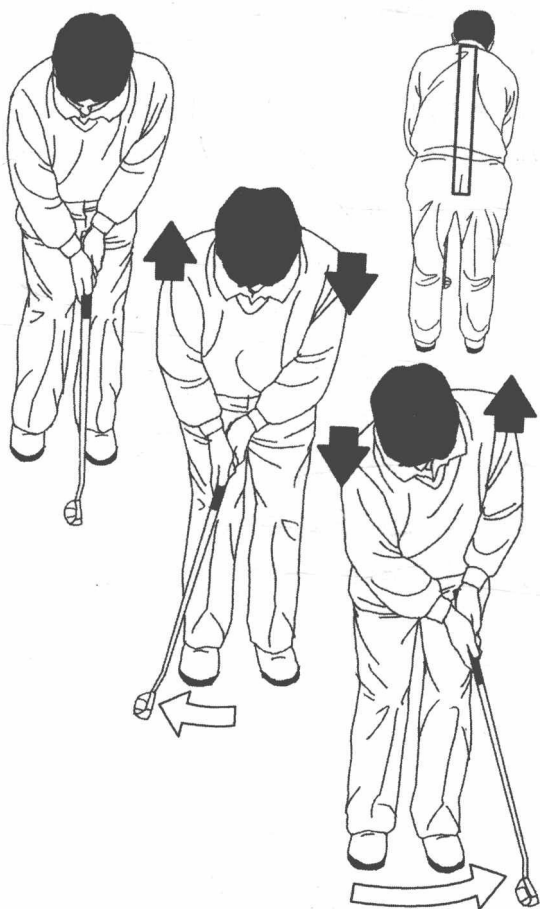
推杆时的击球和挥杆时一样，身体要围绕从颈椎骨到尾椎骨的连线形成的轴转动。

而双肩则以这条轴为中心纵向移动（上挥杆时左肩向下，右肩向上；下压挥杆时右肩向下，左肩向上）。这是最基本的击球要领。

比较不好处理的是头的位置。成人的头部平均重量约为 6 千克，位置稍稍偏离中轴线的话，就会影响自身平衡，击球路线就会发生较大的变化。

推杆时的击球讲究“直来直去”（准确地说，是杆头由内向外挥动，最后又回到内侧来），如果无论如何也控制不好球路的话，可以试试改变头的位置。有人习惯把头向右偏，那么就要刻意控制一下自己，把头（轴线）向左挪动；有人则习惯把头向左偏，那么就控制自己把头（轴线）向右挪动。只要自己身体的轴线正确，完全可

平时习惯向右偏头的人，需要刻意控制一下，把头向左挪动。



双肩以轴为中心纵向移动。

以控制球路达到“直来直去”的效果。

如果不论头部怎么调整都无法达到良好的控球效果，那么不妨再试试调整姿势和肩膀的位置，从而调高或者调低自己的重心。

不管是哪种技巧，都必须通过亲身体会才能有所收获，每个人的最佳击球姿势，只能自己去挖掘、发现。

减小击球时的两脚间距，可以达到良好的控球效果

击球时两脚之间的距离对于控球效果也有很大的影响。

用木杆 (Driver) 进行长距离击球的时候，双脚应该分得比较开 (两脚间距较大)；在果岭附近进行近距离切球 (Approach) 时，则应该双脚靠拢 (两脚间距较小)。这是因为前者需要保持下半身稳定；而后者更在意的是身体转动的灵活性，同时能进行细微的距离调节 [如果把长距离击球和 10 码左右的近距离切球分别适用的两脚间距交换过来的话，就极易出现“剃头球” (Top) 或是“削草皮” (Duff) 等各种失误]。

在这点上，推球和近距离切球类似。推球时不会大幅度移动重心，所以对于下半身的稳定性没有什么特殊要求，因此推球时应该双脚靠拢，减小两脚间距。实际上，这样更有助于放松全身，更好地控制手腕的活动。

另外，最近越来越多的职业高尔夫球手都在慢慢把击球时的两脚间距缩到更短，这同果岭的速度也有很大关系 (测量果岭速度的测速仪是一块 36 英寸长、带有一个 V 字形凹槽的铝板。将测速仪的角度抬起到 20° ，测量球从测速仪顶端滚下后的滚动距离，即为果岭速度)。在速度快的果岭上面推球必须要小心谨慎，需要非常精确地控球。在这种情况下，步幅越窄越容易找准球的触感。

同时，两脚间距越小，相应的人体重心就越高，视野相对开阔，能够更好地找准球路。

职业高尔夫球手的两脚间距通常在一到两足长之间。对于无法良好控球的人，应该通过多多练习找到适合自己的两脚间距。

球的位置：推杆最下端

前面提到的都是击球时的姿势问题，接下来讨论一下球的摆放位置。实际上，如果姿势正确的话，球的位置也就相当于自动确定了：挥动推杆时，推杆最下端所经过的点就是球应该摆放的位置。

可以用下面的方法进行定位：

- 不放球，按照正确的姿势进行空挥。
- 保持空挥时的姿势和位置不变，放上高尔夫球，试着击球。
- 不断改变球的位置，直到能够用推杆的最下端击中球的中心位置即可。

总之，要时刻注意保持自己的姿势正确，不能让球杆去“找”球，而应该让球主动位于它应该在的位置上。

球的位置不只限于视线正下方

推杆的时候，先要确认球的位置是否正确，应保持身体不动，两眼垂直向下看，球应该处于视线的正下方。不过这种方法也并不是绝对的。

很多美国职业高尔夫球手会对球的放置位置进行调



一些职业高尔夫球手喜欢把球放在垂直视线左侧数厘米的位置上。



球处于双肩连线的正下方。

整，通常是放到“垂直视线左侧数厘米的位置上”。

放到这个位置上，送杆（Follow-through）会变得更加容易。

另外，放到“左侧数厘米外”的话，能够更好地把握住推球线（和击球时类似）。

到底是放在“视线正下方”，还是“左侧数厘米外”完全凭个人的感觉而定。不过唯一可以肯定的是，千万不能放到“右侧（内侧）”。

这样做的话难以判断推球线，推球时挥杆的空间也会变得狭小，难以做到“直来直去”。

双肩连线和两眼连线同推球线保持平行

如果姿势和球的位置都正确，但是球仍然无法沿预期路线滚动的话，可能的原因有以下几种：

- 身体朝向错误。
- 击球时球杆路线错误，没有正面击中球。
- 推杆的杆头朝向错误。

后两种原因会在后面的章节中详细说明。对于业余高尔夫球手来说，最常见的是第一种错误。进行长距离击球的时候，瞄准击球路线比较困难，但是可能很多人没有意识到，在进行仅仅几米距离的推球时，瞄准推球路线也不是一件容易的事情。

最基本的原则是，身体要和想定的推球线平行。

虽然有些高尔夫球手显得与众不同，推球的时候也喜欢采用开式站姿，认为这样更容易找准推球线，也更容易控球。但即使如此，他们同样也会遵循双肩连线和推球线平行的原则。原因在于，挥动球杆时，球杆的运动轨迹是由双肩连线的方向决定的。如果不和推



身体的朝向、双肩连线和两眼连线要和推球线平行。

球线保持平行的话，自然就无法保证球沿着预想的线路滚动。

除此之外，还应该保证两眼连线也和推球线平行。这实际是保证头部的支点和面部朝向不变，有助于在起杆直至挥杆动作结束这一过程中更稳定地把握住推球线。

推球线是曲线时，保持身体同球和标志物的连线平行

所谓的双肩连线与推球线平行，实际上解决的是身体朝向的问题。也就是说采用的站姿应该“直面”推球线。如果推球线是直线的话当然没有任何问题，可是总有需要打曲线球的时候，这时该和什么保持平行？总不能“爱谁谁”吧。

大多数高尔夫球手都是站在球后面，观察球洞，然后根据经验想定一个合理的推球线。推球线想好以后应该用粉笔等把线明确地标记出来，这样可以在脑子里形成一个鲜明的印象，身体就会自然而然地和线路平行站立。

如果击球路线是曲线的话，很多高尔夫球手都会选择把球和曲线