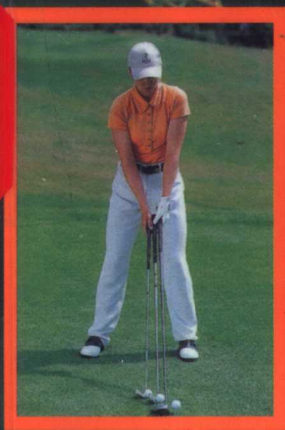
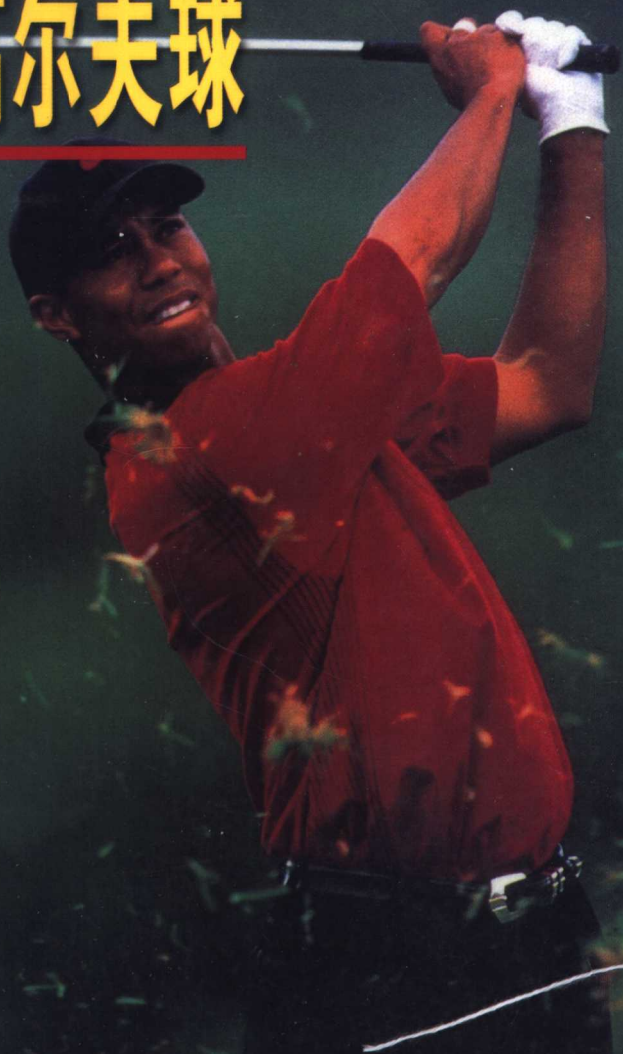


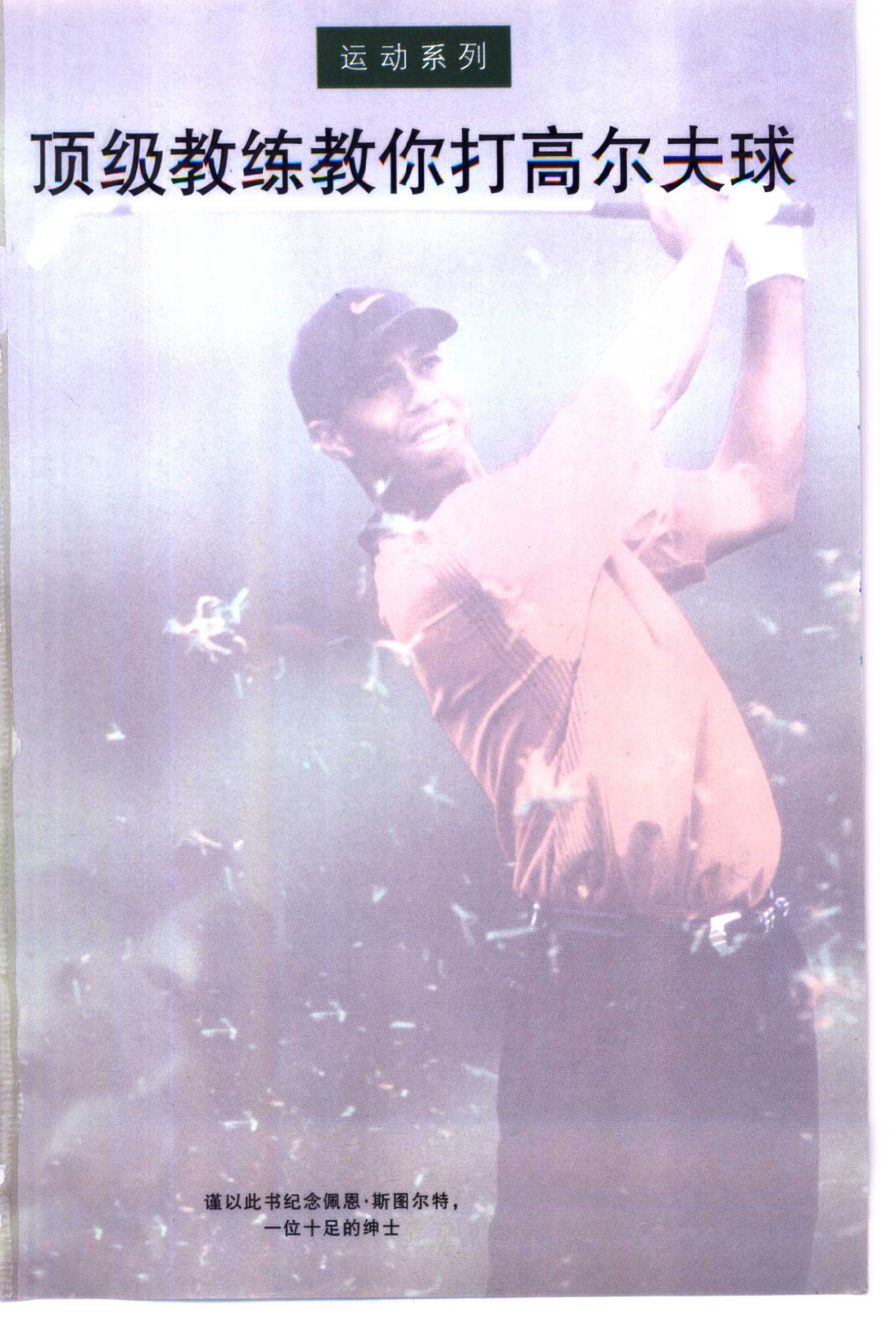
顶级教练 教你打高尔夫球



[英] 罗杰·海德 著
江苏科学技术出版社

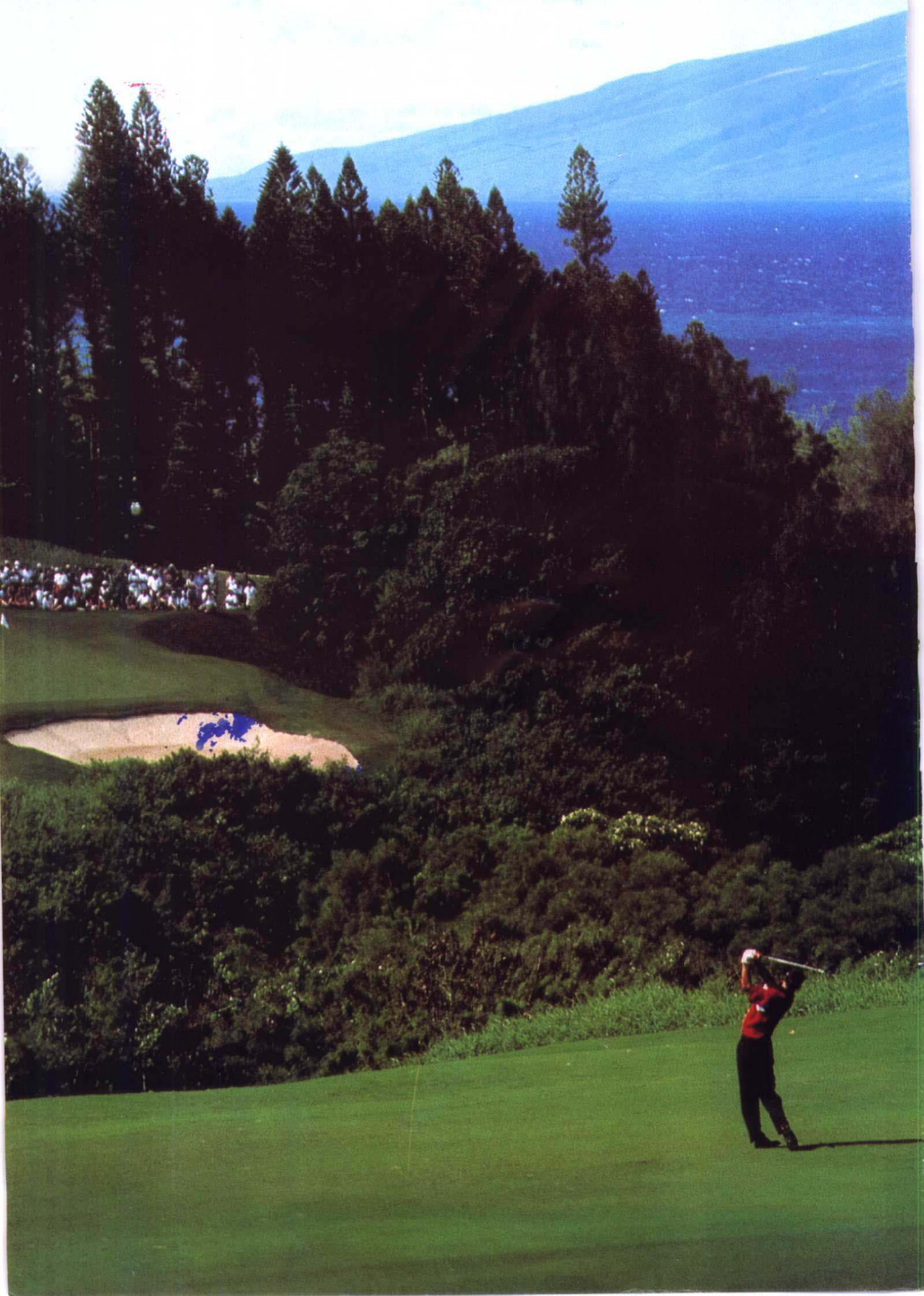
运动系列

顶级教练教你打高尔夫球



谨以此书纪念佩恩·斯图尔特，
一位十足的绅士

BYT0307084



顶级教练教你打高尔夫球

[英]罗杰·海德 著

戴中明 译

张克仁 审

江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

顶级教练教你打高尔夫球 / [英]罗杰·海德著;戴中明译.
—南京:江苏科学技术出版社, 2003. 3

(运动系列丛书)

ISBN 7-5345-3785-1

I. 顶... II. ①罗... ②戴... III. 高尔夫球运动-运动
技术 IV. G849.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 084346 号

合同登记号 图字:10-2003-027 号

Golf Skills

by Roger Hyder

Copyright © 2000 Quintet Publishing Limited

总策划 胡明秀 黎雪

版权策划 孙连民 邓海云

顶级教练教你打高尔夫球

原 著 [英]罗杰·海德
翻 译 戴中明
审 校 张克仁
责任编辑 王永发

出版发行 江苏科学技术出版社
(南京市湖南路 47 号,邮编: 210009)

经 销 江苏省新华书店
制 版 南京印刷制版厂
印 刷 盐城市印刷厂

开 本 889 mm×1194 mm 1/32
印 张 4
版 次 2003 年 3 月第 1 版
印 次 2003 年 3 月第 1 次印刷
印 数 1—3 000 册

标准书号 ISBN 7-5345-3785-1/G·753
定 价 30.00 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

前言	6
高尔夫球术语	7
第一部分	
错误、诊断和纠正	8
第一章	
左飞球和右曲球	10
第二章	
右飞球和左曲球	28
第三章	
击球失误	42
第四章	
近距离击球与推拨球问题	66
第二部分	
专业技法	84
第五章	
开球	86
第六章	
击球至果岭	100
第七章	
近球技术	114

前言

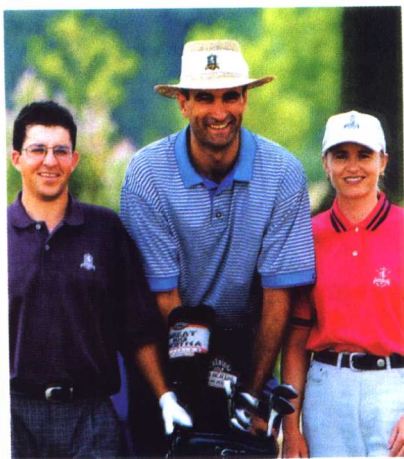
我教过的球员当中经常有人抱怨说,高尔夫球指导书要么针对从未接触过高尔夫球的初学者,要么相反,专门为技术近乎完美的职业球员设计一套复杂的练习。如果你已经有一些打球经验,但在技术上遇到了问题,正在寻求指导,那么本书便是你的选择。

《高尔夫球技术》的第一部分详细分析不同类型的击球技术失误及其最常见的原因。对于每一个挥杆失误书中都给出了详细的纠正方法,很多情况下还提供有益的技术提示。

本书的第二部分带你进入球场,向你介绍优秀职业球员的技术秘诀和练习方法,使你在高尔夫球技术的各个方面,如远距离击球、近距离击球、推拨球等,都能有所提高。

和其他指导用书一样,本书也是根据右手球员的习惯来写的。很显然,习惯用左手的读者在相应的地方要把“左”字换成“右”字,“右”字换成“左”字。

高尔夫球并不是一项简单的运动,有人甚至想打退堂鼓。我希望《高尔夫技术》一书能帮你坚定自己的选择。事实上,如果按照书中介绍的方法刻苦练习,我相信你的技术定会有所提高。高尔夫球是一项很精彩的运动,对于我和许多像我一样的人来说,它是一个理想的职业。但应当记住,高尔夫球也是一项娱乐活动,正如沃尔特·哈根说过的那样,“一路上别忘了花点时间去闻一闻玫瑰花的香味儿”。我希望你在阅读此书时能像我写作此书一样得到享受。 罗杰·海德



丹尼·弗兰奇(左)是查特希尔(Charter Hills)高尔夫球俱乐部的首席球师和培训部主任。他是一名造诣颇深的球员,为英格兰南部最受尊敬的职业球员之一。

罗杰·海德有近20年的职业高尔夫球运动生涯,是职业高尔夫球协会(PGA)的正式球员,为肯特郡查特希尔高尔夫球俱乐部业务主管及总经理。

丹尼·布克(右)代表由尼克·法尔多设计球场的查特希尔俱乐部参加女子欧洲巡回赛。自从1995年获得欧洲巡回赛资格以来,丹尼·布克在欧洲及其故乡澳大利亚都取得了不俗的成绩。曾获得意大利公开赛冠军。

高尔夫球术语

瞄球:在击球前调整好球杆和身体的位置。

轻击球:近距离将球击至果岭。

修正量:推拨球时,考虑到斜坡、风等因素而留出的补偿量。也称“弯度”。

抛杆:下挥杆时屈曲的手腕过早地伸直。

起扑球:(通常是击向果岭的)短而低的击球,球更多的是滚动而不是飞行。

切击球:使球产生顺时针旋转的击球,球从左向右飞行。

轻度左曲球:对于右手球员来说,球稍微从左向右飞行的击球。

爆炸式击球(亦称溅击球):球在沙坑里处于较好的位置,杆面“溅”入沙子将球从沙床上击离。这种击球方式称为“爆炸式击球”。

轻度右曲球:对于右手球员来说,球稍微从左向右飞行的击球。

击地球:杆头在触球前先接触地面的击球。也叫失误球。

平挥杆:挥杆轨迹接近水平而不是垂直。

硬地:被磨损的坚硬而无草的地面。

顶点击球:见“抛杆”。

遮盖杆面:瞄球或挥杆时减小杆面的倾角,并使杆面稍微关闭。

左曲球:球以较大的曲线从右向左飞行。与左飞球相比,曲线过于夸张。

接座:球杆上连接杆头和杆身的部分。

低杆头:指球杆的位置。由于上挥杆过平,在挥杆顶点处球杆朝向目标左侧而造成。

球位:球停的位置。

吊高球:短而高的击球,球落地很软,几乎没有滚动。

倾角:杆面相对于地面和垂直线的角度。杆面水平程度越大,倾角也越大。

煎蛋球:埋在落地时留下的凹痕里的球。

拉曲球:对右手球员来说,球从目标左侧出发,飞行过程中进一步向左偏移的击球。

左飞球:对于右手球员来说,球直线飞向目标左侧的击球。

还原:指身体和球杆的动作使杆面回到垂直状态,同时释放在上挥杆过程中积存的能量。

反向转体:下挥杆时上体不正确地向目标方向转动。

杆踵击球:用球杆的跟部(接座)击球,导致球飞得很高但距离短。

控制击球路线:使球的飞行路线自左向右(轻度右曲球)或自右向左(轻度左曲球)

高飞球:用杆面的上缘击出的球,球飞得很高但距离短。

右曲球:对于右手球员来说,过度由左向右飞行的球。

闷击:杆面过度关闭,导致球无法飞出去的击球。

使杆面垂直:下挥杆时身体动作使杆面在触球时回到与目标线垂直的状态。

脚位:瞄球时双脚的位置。

挥杆轨迹:相对于目标线的挥杆方向。由内向外的挥杆轨迹指的是,杆头从目标线内侧(靠近身体)向目标线外侧(离开身体)移动。由外向内的挥杆轨迹则相反。

后摆杆:球杆离开球的初始动作。

薄击球:导致低飞球的击球失误或挥杆错误,是由于球杆在稍微越过挥杆最低点时触击球的中纬线而引起的。

削顶球(剃头球):未能使球离地的击球,是由于球杆触击球的中纬线以上部位而导致的。

推杆恐惧症(易普):推拨球时球员不由自主地丧失对手和臂膀的控制。

第一部分

错误、诊断和纠正

- 左飞球和右曲球
- 右飞球和左曲球
- 击球失误
- 近距离击球和轻拨球问题



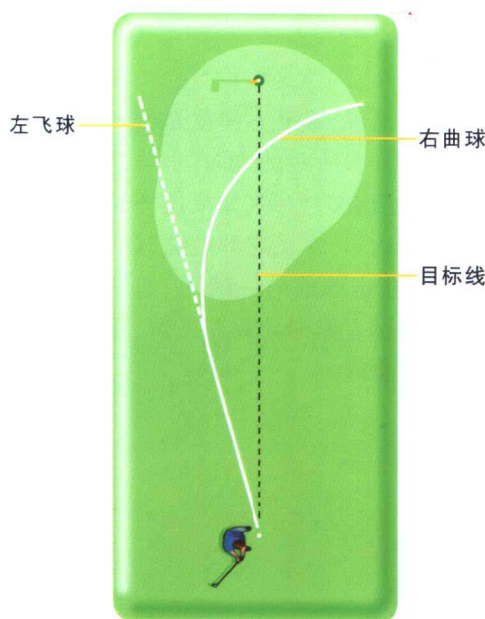
第一章

左飞球和右曲球

左飞球使球直接飞向目标的左侧,和右曲球有着紧密的联系。右曲球通常是从目标稍左的方向出发,然后拐向右侧。两者的主要区别在于左飞球多见于运用短铁杆击球的场合,而右曲球则常见于长铁杆和木杆(因为长杆缺少倾角)。

两种情形下,球杆都是以由外向内的挥杆轨迹靠近球,但是如果杆面朝目标左侧,则导致左飞球,朝右则为右曲球。

本章按击球的准备顺序——从瞄准方向到下挥杆——来分析失误,最后谈一谈导致左飞球和右曲球的一些不大常见的因素。



瞄准方向	12
握杆	13
置球位	16
脚位	18
体位校准	20
姿势	21
上挥杆	22
下挥杆	23
左飞球和右曲球的其他诱因	24

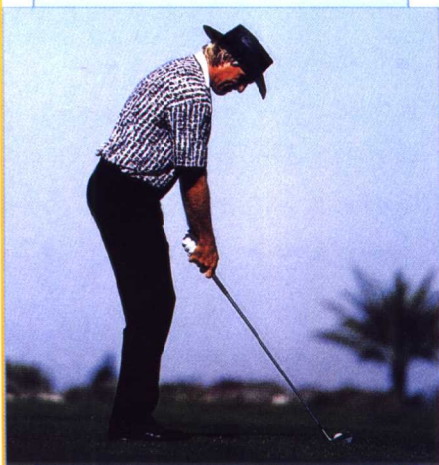
瞄准方向

简单地说,瞄准方向就是做击球准备时杆头所对的方向,也总是球的落点所在的方向(如果挥杆轨迹连贯的话)。左飞球和右曲球的区别是,在击球前的一瞬间,如果杆面朝目标左侧即导致左飞球,朝右则为右曲球。

瞄准方向的纠正

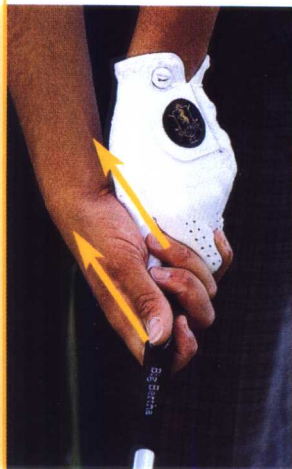
顶尖的业余球员和职业球员都非常重视“目标线”,即球到目标之间的一条假想线。要瞄得准确,杆面的前缘应当总是和这条线成直角。

名师点拨



杰克·尼克劳斯 (Jack Nicklaus) 和格雷格·诺曼 (Greg Norman) 等高尔夫大牌球星推崇的一种流行的击球前练习方法是,站在球后几英尺的地方,就好像是准备轻拔球。在球前大约 4~5 英尺 (约 1~1.5 米) 处,选择一块被削起的草皮或类似的标记,该标记同时也位于目标线上。准备击球时注视这个标记,而不是瞄准远处的某个地方。瞄准离球较近的某个标记,可以使球和标记同时处于你的视野当中。

握杆



✕ 强势握杆

击出左飞球的原因是,单手或双手握杆总是太“强”,就是说,从瞄球姿势看,手过多地位于握把的背面。

✕ 弱势握杆

右曲球员的握杆总是太“弱”,或者说,握杆位置太靠握把的正面,虎口线指向了下颌的左侧。

✕ “手掌”握杆

大多数右曲球员的另一个共同点是球杆太贴近左手掌。这妨碍了挥杆过程中手腕正确地屈伸,触球时很难使杆面垂直。如果要看看自己是否“手掌”握杆,检查一下手套的磨损。如果手套的掌根部位容易磨出一个洞,那么就是手掌握杆。

握杆纠正



握杆的位置应适中。从瞄球姿势向下看，应当能看到左手的2~3个指节，不多也不少。



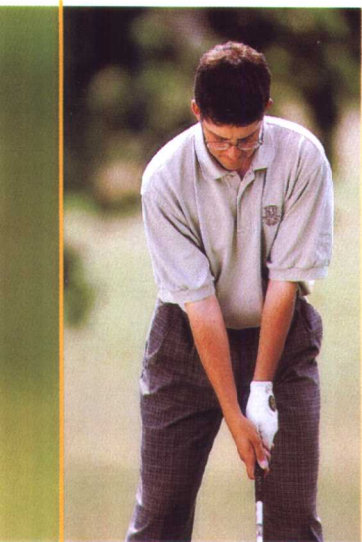
眼睛看左手时，虎口线应该指向右肩和下颌的中间。



握把应该放在左手小指指根偏上一点和食指中关节的连线上。

提示

不要把“握杆”理解为扼杆。握杆要坚实有力，但不要过紧。



右手握杆时,同样要使虎口线指向下巴和右肩中间。

不同的握杆方式



瓦顿式

根据手的大小和力量,右手的小指可以放于左手的食指和中指之间的凹槽(即所谓瓦顿式握杆)。



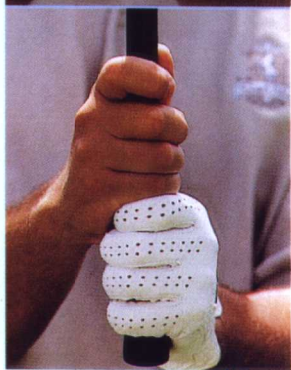
互锁式

或者,右手小指可以和左手食指互扣(适合手小或手指短而粗的人)。



自然式(棒球式)

手力小的球员以及高龄球员可以尝试这种双手分开的棒球式握杆方式。



置球位



球的位置靠前

导致左飞球和右曲球的另一个常见因素是球的位置不正确。球总是放置得太靠近脚位前侧（太靠近目标）。



开放肩

这一球位迫使瞄球时双肩连线指向目标左侧,从而导致由外向内的挥杆轨迹。



正确的置球位

将球稍微向脚位后侧拨一点,便会形成很舒适的准备姿势。

