

“麦科德的代表作……”

“你一定会学到新的东西。”

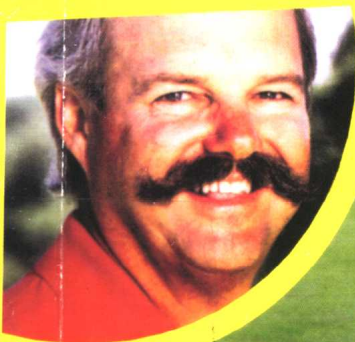
——吉姆·南兹, CBS 体育节目

BOB
系列

Golf
FOR
DUMMIES®

高尔夫

第2版



(美)加里·麦科德 著
(Gary McCord)

张萍 王珏 译
杨青 译审

 机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

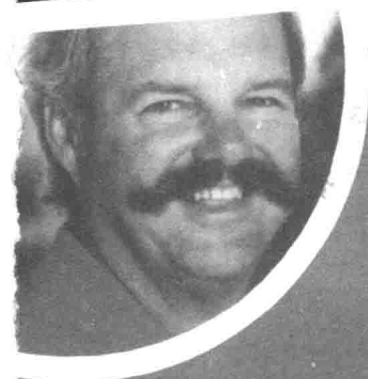


Boon
系列

Golf
FOR
DUMMIES[®]

高尔夫

第2版



(美)加里·麦科德 著
(Gary McCord)

张萍 王珏 译
杨青 译审



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

高尔夫, 一个高贵、典雅的代名词, 身份、地位的象征; 多少人为你的高雅、神奇所倾倒; 为你那昂贵的身价、复杂的技艺所畏惧; 为你的变幻莫测、充满挑战所诱惑; 又被你那闲情逸致、阳光、绿地所吸引, 欲罢不能, 许多人都跃跃欲试……

我们将这本由美国 CBS 著名高尔夫评论员及高级职业巡回赛冠军加里·麦科德撰写的《高尔夫》一书献给各位读者。在本书中, 加里向我们介绍了高尔夫的昨天、今天和明天, 讲述了世界顶级高尔夫精英们成长的经历。加里以他的亲身体验向我们详尽地讲解了高尔夫的基础理论和基本要求、高尔夫球赛的规则和惯例, 以及打高尔夫球的动作要领、技术要求和技巧。文章语言流畅, 通俗易懂, 幽默诙谐, 图文并茂, 使人如同亲临加里的高尔夫课堂, 聆听他的讲课。

开始进入美妙的高尔夫世界吧!

Original English language edition Copyright ©1999 by Wiley Publishing, Inc., Indianapolis, Indiana. All rights reserved. No part of this book, including interior design, cover design, and icons, may be reproduced or transmitted in any form, by any means (electronic, photocopying, recording, or otherwise) without the prior written permission of the publisher.

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This translation published by arrangement with Wiley Publishing, Inc.

本书中文简体字版由 Wiley Publishing, Inc. 授权机械工业出版社在全球独家出版发行, 未经出版者书面许可, 不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

版权所有, 侵权必究。

本书版权登记号: 图字: 01-2003-0311

图书在版编目 (CIP) 数据

高尔夫 / (美) 麦科德 (McCord, G.) 著; 张萍, 王珏译. —北京: 机械工业出版社, 2003.11

(阿呆系列)

书名原文: Golf for Dummies

ISBN 7-111-12386-7

I. 高… II. ①麦…②张…③王… III. 高尔夫球运动—基本知识 IV. G849.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 047237 号

机械工业出版社 (北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

责任编辑: 刘秀云 版式设计: 张世琴 责任校对: 罗莉华

封面设计: 鞠 杨 责任印制: 施 红

北京铭成印刷有限公司印刷·新华书店北京发行所发行

2004 年 1 月第 1 版·第 1 次印刷

787mm×1092mm 1/16·23.75 印张·2 插页·470 千字

0 001—4 000 册

定价: 46.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换
本社购书热线电话 (010) 68993821、88379646
封面无防伪标均为盗版

作者简介



宁静的大海培养不出好的水手。

这一古老的谚语描述了加里·麦科德最终成为 CBS 高尔夫球评论员的历程。多年来，他被认为是玩世不恭的、聪明的、平易近人的、丰富多彩的、与众不同的、而且是少数成功地从高尔夫球场转向麦克风前的球员之一。

麦科德，一个 25 岁的老兵，一头扎进了广播界。当时，一个 CBS 执行官扔给他一个耳麦，给他 15 分钟准备时间，就让他作现场解说。CBS 喜欢加里在压力下的风度，他就这样走上了广播的道路。他同著名的吉姆·南兹搭档，还同肯·文图瑞、彼得·科斯蒂斯、戴维·费尔蒂以及其他很多人搭档，把高尔夫球赛事快速地、专业地呈现给大家。

麦科德偶尔有机会作为高级职业巡回赛的选手，从摄像机的另一面观察比赛。尽管处在很大的压力下，加里仍保持轻松的心态。“你只要努力使球在场上飞，而不伤到任何人就可以了。那就是我的目标。”他说。

在加里不播音或不打球的时候，他忙于很多其他事务。他在以凯文·科斯特纳和唐·约翰森为主角的高尔夫球电影《锡杯》中刻画了自己，同时担任技术指导。他还和《锡杯》的制片人罗恩·谢尔顿和加里·福斯特合作，以“巨人汤姆森”——一个声名狼藉的高尔夫球赌徒——的生活和时代为背景，写出了一个电影剧本。

加里还是一个成功的作家，他除了以自己的职业生活为基础、写了散文与故事集 *Just a Range Ball in a Box of Titleists* 以外，还写了畅销的指导书《高尔夫阿呆系列》。

加里教学能力很强，他教导了 20 多个职业选手。他和他的朋友 CBS 评论员彼得·科斯蒂斯在亚利桑那州斯科茨代尔的灰鹰高尔夫球俱乐部共同建立了科斯蒂斯/麦科德学习中心。

在他的所有活动中，加里都保持轻松感，从不过分认真。他说，“我希望被看为一个与众不同的解说员，开创一种新风尚，使人们从不同的角度看待高尔夫球。我不会向自己妥协，我将继续努力。”

献辞

谨以此书献给读过《高尔夫》第一版并付诸实践的人。你现在是更优秀的人了，应该能够在更高的层面上同你的宠物交流。你将能非常简单地洞察世界，当你跟信号灯说话时，它们将因你而改变。

致谢

在写作过程中，我得到了很多人有益的帮助，有几个朋友丰富了本书的内容，他们是：克雷格·法恩斯沃思博士，*See It and Sink It* 一书的作者，也是 PGA West 的吉姆·麦克林高尔夫球学校和丹佛的增强眼部运动学校的运动专家，他对于眼睛如何引导高尔夫球手达到目标有独特的见解。蒂姆·罗莎福特，一个真正的记者，在我们再次打球前，有必要读一读本书的第一版和第二版！唐纳·奥伦达，她是我的老师，也是我走向高尔夫球电视转播业的启发者。她经营职业巡回赛产品，而且参与了所有的电视高尔夫球转播节目。保罗·卡洛威，他在这 15 年以来帮助我在破击和搏击中站直身体。按最新的说法，他是有价资产。倾听他的声音，并享受你们的高尔夫球吧。戴夫·谢德洛斯基，感谢他扎实的写作及良好的举止。戴夫是这样的一个人——我让他写一篇 3 000 字的评论稿，他便毫不推辞地马上写好。想一想吧，如果他是如此优秀的作家，为什么他有那么多的空闲时间呢？乔恩·威洛克，他是我该感谢的人，感谢他使我的生活变简单了。继续写书吧，乔恩；皇室会允许你加入一个更好的国家俱乐部！

我的妻子戴安是最好的。她是我生活中的球童，再没有比她更好的了。致我的父母唐和拉什，女儿克里斯特，我的四个孙女——布里娜、凯勒、詹尼尔、特拉：你们都会得到免费赠书。

非常感谢斯塔西·柯林斯，你满世界地找我，并给我在写本书时以指导。在冬天去亚利桑那州的斯科茨代尔，一定是件苦差事。

还要感谢 Indianapolis 队：帕姆·莫劳兹斯，斯特西·米克尔巴特，汤姆·米斯勒，马里蒂·恩尼斯，泰勒·康纳，琳达·博耶，雪莱·利，安·亨克勒，布伦特·萨维齐，迈克尔·沙利文，珍妮特·威瑟斯，梅利沙·巴登德克。感谢你们反复修改这本书直至最佳！

我骄傲地宣布本书属于 21 世纪，在新的世纪里享受它吧！

译者序



我们处在一个快节奏的竞争时代，在紧张的快节奏工作中，人们感到紧张，疲惫；我们同时又处在一个充满乐趣、多姿多彩的时代，人们到河边垂钓，到酒吧品味“洋”酒，到健身房去健身，到绿草如茵的高尔夫球场去打高尔夫……人们既要紧张地工作，又要在休闲中缓解紧张和疲劳，调整心态。读上一本令人愉快的书，已逐渐成为现代人生活的重要组成部分；读上一本能够指导人们轻松生活的书，更是一种必要和时尚。

机械工业出版社引进的这套“阿呆系列”图书，是休闲书之精品，《聚会筹划》、《高尔夫》、《钓鱼》、《数码摄影》、《数码视频》、《古典音乐》、《时间管理》、《40岁保健》、《婚姻物语》、五彩缤纷的《葡萄酒》、使人大开眼界，给紧张劳累的现代人带来了轻松和愉悦。译者们在抗击“非典”的日子里，汗流浹背伏案翻译的同时，已经首先感受到了这套书带来的乐趣、轻松和愉快。

这套丛书专业全面、细致入微，生活趣味盎然。为了忠实于原文的语言味道，翻译好本系列丛书，我们组成了“译审委员会”，辽宁大学范岳教授、陈峰教授、宋蕴生译审，王燕、廉运杰副教授、燕山大学董洪学教授、沈阳大学尹雅娟副教授、沈阳师范大学张萍副教授等十几名老师对译稿进行了审校。

现在这套“阿呆系列”丛书与读者见面了。我们相信读者会喜欢这套书。因为它带给你的不仅是技能和本领，还有轻松和愉悦的心情。

“阿呆系列”丛书
译审委员会主任 王正元

序



当加里让我为他的畅销书写序时，我当然要问书名。当他回答说：“《高尔夫阿呆系列》第二版”时，我立刻问了这个问题：这是否意味着这本书是面向那些“超级阿呆”的，或者是那些不够聪明看不懂第一版的人？无论如何，这不是个好主意。

高尔夫球不是一项愚蠢的运动，但它却能引发出最聪明人的愚蠢的一面。正如电影《锡杯》的结尾，凯文·科斯特纳连续把12个球打入了水中，这是不可能发生的……是吗？不是！那个结尾不是别人，正是加里·麦科德自己的真实经历。

所以，不要让麦科德先生把你们任何人称为阿呆。他自己有时就像个白痴，而且是在电视上。

书归正传，加里是最有水平的高尔夫球教练之一。他不但是最好的推杆手，还是最伟大、最聪明的击球手。在他那撇胡须背后，有些事正在发生，然而我们永远不知道是什么。

你的好友兼不成才的学生
爱丽斯·库珀

又及：我想我们永远也听不见这篇伟大的美国长篇小说的结尾了——麦科德首次获得高级职业巡回赛的冠军。每当说起这件事，他都说胜利的推杆变得越来越长。

目 录

.....

译者序

序

引言.....1

关于本书.....1

你为什么需要本书.....2

如何使用本书.....3

本书结构.....3

书中使用的标志.....5

第一部分 开始——不，你还不能击球.....7

第 1 章 什么是高尔夫球.....9

高尔夫球为什么是世界上难度最大的比赛.....9

高尔夫比赛的规则.....10

典型的高尔夫球场.....11

第 2 章 高尔夫的先驱.....14

这场运动在什么地方开始，怎样开始.....14

寻找更好的器械.....16

推地滚球：早期的不列颠巡回赛和锦标赛.....18

“噢，现在你可以开始击球.....”20

博比·琼斯、吉恩·莎拉森和沃尔特·哈根.....22

关于高尔夫的其他传奇.....23

正确走好每一步.....25

第 3 章 高尔夫球的装备	27
如何选择高尔夫球.....	28
怎样选择你背包里的球杆.....	30
当你了解你的运动的时候.....	34
你用哪把球杆.....	35
传统对抗技术：成功要靠点滴改进.....	36
着装.....	39
附属装备.....	41
第 4 章 达到并保持高尔夫形体	43
为什么高尔夫初学者容易放弃.....	44
应具备的 5 个基本条件.....	45
考虑 3 个关键概念.....	45
体质测试及矫正练习示范.....	48
第 5 章 我是否应该参加正规的授课	66
找出你需要努力的方面.....	67
上课受益匪浅.....	67
在哪里学习高尔夫球.....	71
其他信息的来源.....	75
作指导用的灵巧器械装置.....	78
第 6 章 在什么地方、与谁打高尔夫球	80
练习场.....	80
公共球场.....	81
乡村俱乐部.....	82
度假村球场.....	84
把自己介绍给第一次打球的球友.....	84
当你是最差球员的时候.....	85
当你不是最差球员的时候.....	86
不适合与你打球的人.....	87

第二部分 挥杆是关键.....89

第7章 开始挥杆.....91

保持平衡的重要性.....91

不同人有不同的击球方式.....92

球飞起来的因素.....94

形成自己的挥杆风格.....97

开始挥杆，先训练一下你的双手和双臂.....112

第8章 形成你自己的挥杆方式.....124

你是哪一类的高尔夫球手.....124

确定你挥杆的路线.....126

走前人之路.....130

第9章 推击：滚动球的艺术.....134

你就是你.....135

全都在你的头脑中.....135

建立你自己的击球风格.....136

短距离推击.....150

长距离推击.....153

抽搐.....155

瞄准的艺术.....156

第10章 切球与切高球.....169

高尔夫球运动运气无常.....169

离开阻碍处的切球.....171

打切高球.....177

第11章 这是你的沙箱：沙地竞赛.....180

不是沙坑，是陷阱.....180

沙地比赛的问题.....182

能不能有效使用沙坑球·····	183
溅击法·····	184
埋藏活跃·····	188

第三部分 特殊击球方式及其条件·····191

第 12 章 多么困难：怪异和奇妙的击球·····193

记住克服困难·····	194
与林共舞·····	195
特殊的击球方法·····	195
突然事故提醒：据报道有强风·····	202
水世界：你找不到干爽地面的日子·····	204
四季高尔夫：经受大自然的考验·····	208

第 13 章 常见错误以及纠正方法·····213

打球座高抛球（喷泉球）·····	214
右曲球和左曲球·····	215
剃头球·····	218
打地球和薄切球·····	218
不能推击吗·····	221
球杆接位球·····	222
右推球·····	223
左拉球·····	224
距离不够·····	225
位置太低·····	226
位置不佳·····	226
从顶部击球·····	226
后旋球·····	228
击偏球·····	228
腹部的摆动·····	230
你的挥杆时间太长·····	230
你的挥杆时间太短·····	231
你需要更多的后旋球·····	231

第四部分 在公开场合打球.....233**第 14 章 预备, 放好球, 开始**.....235

创造积极的态度.....236

热身运动.....236

为取得成功而热身.....238

给比赛作计划.....240

打其他形式的比赛.....249

记分.....250

练习.....250

第 15 章 规则、球场礼仪和记分.....253

1744 年的高尔夫球规则.....253

现在的规则.....254

球场礼仪: 这是你需要知道的.....262

差点系统.....265

怎样记分.....268

罚球.....270

第 16 章 耍小花招还是制定好的战略.....274

想打赌吗.....274

选择搭档.....276

比洞赛的策略.....276

不要放弃.....277

和你的老板一起打球.....278

怎样在职业联赛中挺过来.....279

第五部分 其他高尔夫资料.....283**第 17 章 高尔夫球的电视转播**.....285

高尔夫球为什么会如此迅速地普及.....289

高尔夫与电视.....290

电视转播时应该看什么·····	295
在电视转播中找到合适你的榜样·····	295
在顶尖选手身上能找到什么·····	296
接受你的惩罚·····	298
第 18 章 高尔夫在线·····	300
你应当了解的一些知识·····	300
最棒的高尔夫球网站·····	301
电子高尔夫球场·····	310
实用高尔夫专卖店·····	315
轻松一下·····	316
第六部分 十大秘诀·····	319
第 19 章 高尔夫球的十大窍门·····	321
第 20 章 加里最喜欢的十大高尔夫球场·····	324
第 21 章 加里最喜爱的十大公共高尔夫球场·····	329
第 22 章 加里一直最喜爱的十大男运动员·····	333
第 23 章 加里一直最喜爱的十大女运动员·····	337
第 24 章 高尔夫史上十多次最著名的失误·····	341
第七部分 附录·····	349
附录 1 高尔夫球术语·····	351
附录 2 高尔夫球组织·····	361

引 言



欢迎阅读本书：《高尔夫阿呆系列》第二版。如果这是你读过的第一本高尔夫方面的书籍，不要着急。我读过的这方面的书多得数不过来。此外，在本书中，我有机会回顾我在第一版中所写的内容，并且使它更加清楚有趣。

我写这本书的初衷无疑与你现在对高尔夫的感觉差不多。我知道我要做这件事，但我也知道这并不容易，而且要花费我很多的业余时间和精力。我愿意把大多数业余时间花在努力做这件事上吗？为什么不呢？我还没有为社会作出任何回报呢！

除此之外，整个事情听起来也很有趣。高尔夫也同样有趣。

关于本书

我希望这本书能适合于各个层次的高尔夫运动员。尽管我的那些高尔夫职业联赛的伙伴们读这本书可能只是为了看看我是不是能把内容连成句子，但我还是愿意认为，我终究能拿出点儿东西献给甚至是最好的高尔夫运动员了。那些在加利福尼亚南部圣·路易·雷高尔夫球场和我一起长大的伙伴们会检查这本书，看我是否采用了他们说过的最有趣的话。我希望书的题目会引起许多从未打过高尔夫球的人的兴趣。

不管怎样，你手边有了一本有时读起来很有趣的、有指导性的、对此项运动有纯真看法的书，它会在你今后的赛场上为你服务。

然而这决不是一本普通的教科书。在你当地的书店里所能读到的书大多数是由专业运动员和教师所写，所以这些书完全是关于高尔夫挥杆原理的，而《高尔夫阿呆系列》所包含的内容不仅仅是挥杆原理。本书应当是你在学会高尔夫之前惟一需要的一本书。（当你出现了挫折、击球不中后自言自语等类似的症状时，请与可靠的内科医生联系。它们是警告的信号。记住：从医学角度看，本书要比打电话请医生便宜得多。）

说了这么多，我看你已经对高尔夫略有涉猎，觉得有点儿喜欢它，并

想有所提高。从我的经验看，大多数人在读高尔夫指导书之前都曾试着打过高尔夫。这很自然，它涉及到你的自尊，就像有人迷了路却不愿向别人问路一样，因为他觉得那就等于承认了自己的失败。大多数人想要看看，他们在向别人问路前凭着自己的能力到底能怎样。然后，如果他们仍然找不到路，就承认失败或感到很泄气。

我的目的是：不用求助于其他书籍，你就可以超过你现在的水平。《高尔夫阿呆系列》将为你打下坚实的基础，使你不仅只会击球，而且还是一名真正的高尔夫球员。这两者之间有着很大的区别，你很快就会发现的。

你为什么需要本书

如果你想在高尔夫挥杆基本原理方面得到帮助，你肯定和从前的我一样。1974年我刚刚参加联赛时，充满了朝气和热情，但对高尔夫挥杆知识知之甚少。从某种意义上讲这是可以理解的，当时我周围没有什么高尔夫方面的书可读。现在，联赛的大多数球员都有自己的挥杆专家伴随着他们。如果你在高尔夫球上花了足够的钱，就不会愿意在平庸的人群里呆得太久。

在我真正了解如何打球之前，我记得我会做准备练习，试图找到当天有效的挥杆动作。在我发球的前十分钟，会有一种恐惧在我心里升起，怀疑和恐惧伴随着我走到第一个球座。我的大脑飞速转动，想要算出我该用我一直在拼命练习的哪一个挥杆动作，但我很少能想起来。大多数的情况是我告诉自己：“挥杆时让胳膊肘冲北。”通常这个动作会导致将一个愚蠢的右曲球打到停在球道右边40码^①开外的小牵引车上。

那时，我在打球的大多数时候都是那么挥杆，所以我知道，如果对如何挥杆一窍不通或没有一个坚实的基础，那会是什么样子。相信我，现在我已经会了，因此我更加快乐——也有了更多的乐趣。

不要犯我犯过的错误。情况可能会是这样：你在练习场地这边不停地挥杆，有时你击中了球，有时没击中。假如你有一点儿运动天分和良好的手眼协调能力，你会逐渐提高的。那些失败的击球会渐渐减少，你的击球也越来越高、越来越远。然而，接下来你可能会“徘徊不前”，进步缓慢，最后停止不动，今后你的水平就永远稳定在此，就这样了。

为什么？是因为你的技术——确切地说是你缺少技术——使然，你的水平既不好也不坏。没关系，你现在有救了。

① 1码=0.9144米。——校者注

我之所以有资格来帮助你，是因为我一直在努力成为一名高尔夫的学生。当我开始在哥伦比亚广播公司工作时，我对高尔夫挥杆的内部原理还不不清楚，但我的新工作激励着我去学习。我走遍各地，得以向世界上最好的老师求取建议，因为如果我要以权威的面孔出现在百万观众面前的话，我必须要对如何击球比别人了解得多一些。

我的研究使我找到了加利福尼亚南部同我一起长大的一个人。我认为，他对挥杆原理掌握的程度是无人能比的。他叫迈克·奥格兰蒂，从1983年起，他以令人钦佩的热情开始对他的方法进行研究。结果，无论是他自己还是听过他教诲的人的挥杆模式，经测试还没有被发现不合标准的。于是迈克·奥格兰蒂成了大多数人追求的目标，而我就曾有幸跟他学习过。他指导我时对我的耐心和与我形成的友谊真是让我感激不尽。在这本书中，我没有介绍他的挥杆模式，因为他的讲解是针对高级别的运动员的，从没有人将我列入其中，所以我还是介绍一些最基本的吧。

如何使用本书

谈到如何使用本书，应首先找到自己的不足之处。本书并不需要像读一本小说那样一章一章地从头至尾地读。如果你完全是一名初学者，那就先读词语汇编，了解一下高尔夫语言。如果你是稍高水平的人，并需要得到此项运动或者挥杆方面的帮助，你可以在第7至13章中找到有关内容。书中的其他内容将帮助你从一个“高尔夫新手”成为一名“真正的高尔夫球员”。

正如我在哥伦比亚广播公司的前任老板弗兰克·切奇尼安所说：“高尔夫不是一项游戏，而是一种生活方式。如果它只是一项游戏的话，早就有人把它弄明白了。”

我希望这本书能让你“弄明白”。

本书结构

本书的结构能使你按照高尔夫学习过程循序渐进，成为一名高尔夫球手。初学者在打高尔夫球时遇到的许多问题都需要答案。我将本书如此安排，能使你遵循这一学习过程，并能随时回顾，找到一些参考。祝你读书快乐！

第一部分 开始——不，你还不能击球

我在哪里打球？什么是场地记录？等等！你需要知道高尔夫是怎么一回事，你需要一副球杆，你需要知道如何挥杆，你甚至想要上一课，看自己是否喜欢它，然后找一副适合自己的球杆。在这一部分，我向你展示到哪里去买球杆以及在购买时发问的技巧，接着我让你了解应该在什么样的球场打球。学高尔夫是一个永无止境的过程，你现在就此开始吧。

第二部分 挥杆是关键

这部分是核心。我会让你全面地了解高尔夫挥杆原理，并使你做好充分的心理准备。我为你介绍如何对付身高4英尺[⊖]的人，以及怎样从沙坑中杀出一条血路。

第三部分 特殊击球方式及其条件

在这一部分，我为你解决难打的球，帮你应付恶劣天气。在你的打球经历中，你可能会养成一些毛病，这部分内容提到了其中的大多数问题。（你既然买了这本书，我就不会让你有那样的毛病。）

第四部分 在公开场合打球

这部分是你高尔夫学习的最后一课。你会了解如何制定规则、在比赛场上如何举止以及如何与人打赌。你还会知道在赛场上该做什么和不该做什么。当读完这部分后，你就能走到任何一个球场，并且你看起来已经什么都清楚了。

第五部分 其他高尔夫资料

令人伤心的事就是你不能总是在球场上看每场比赛。在这一部分，我向你介绍为高尔夫而痴迷的人是如何在电视和网上接触到精彩高尔夫的。

⊖ 1英尺=0.3048米。——校者注