

HIGH PERFORMANCE GOLF

如何培养 未来的球星

——青少年高尔夫球员成长指南

原著 亨利·布鲁顿

翻译 马万里 李晓光

关尔加 胡艳晖



HIGH PERFORMANCE GOLF

《远见高尔夫成长系列·世界高尔夫译丛》前言

如何培养 未来的球星

——青少年高尔夫球员成长指南

原著 亨利·布鲁顿

翻译 马万里 李晓光 关尔加 胡艳晖

本作品中文简体版权由湖南人民出版社所有。
未经许可，不得翻印。

图书在版编目（CIP）数据

如何培养未来的球星——青少年高尔夫球员成长指南 /（加）布鲁斯（Brunton, H.）著. 马万里等译. —长沙：湖南人民出版社，2014.3（2015.3）
书名原文：High Performance Golf
ISBN 978-7-5438-7554-8

I. ①如… II. ①布… ②马… III. ①高尔夫球运动—青少年读物
IV. ①G849.3-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第075297号

如何培养未来的球星——青少年高尔夫球员成长指南

原 著 亨利·布鲁顿
翻 译 马万里 李晓光 关尔加 胡艳晖
责任编辑 杨丁丁 夏文欢
编辑部电话 0731-82683306
网 址 www.hnhep.com
装帧设计 杨辉辉

出版发行 湖南人民出版社 [http://www.hnppp.com]
地 址 长沙市营盘东路3号
邮 编 410005

印 刷 永清县晔盛亚胶印有限公司
版 次 2014年4月第1版
2015年3月第2次印刷
开 本 710×1000 1/16
印 张 13
字 数 165千字
书 号 ISBN 978-7-5438-7554-8
定 价 60.00元

营销电话：0731-82683348 （如发现印装质量问题请与出版社调换）

《远见高尔夫成长系列·世界高尔夫译丛》前言

从世界竞技运动范围来看，高尔夫是继足球、网球之后世界公认的三大运动项目之一。从比赛的奖金或球员获得的资助来看，高尔夫成为运动之王当之无愧。中国高尔夫球运动，尽管还处在发展的初期，但是已经向世界显示了她蓬勃的生命力和势不可挡的发展趋势。

由于高尔夫球的特点，有人将之列为“世界最难运动”之列。这里的最难，并非仅指它的技术上，还包括球员的身体、心理以及训练的长期性和复杂性上。有趣的是，高尔夫运动的复杂规则居然要求由球员自身管理和遵守。这便引申到我们常说的所谓高尔夫文化——一种强调内外平衡的、自律的运动。对于把高尔夫作为舶来品的中国人来说，在所有这一切面前还是个“小学生”。

《远见高尔夫成长系列·世界高尔夫译丛》就是我们为好学的中国人准备的教材。我们将利用远见高尔夫与传统高尔夫发达国家高尔夫圈内的人脉优势，挑选那些对世界高尔夫运动产生影响的人的著作，或者那些代表了高尔夫球发展趋势的研究和实践的总结，翻译集结出版，以飨读者。

高尔夫运动的复杂性使得这项运动从来就不可能靠什么灵丹妙药来成就。在当今高尔夫最为发达的北美地区，高尔夫教育流行着“十年一万小时”的基本认识，即，培养一名优秀的高尔夫球员需要至少十年的时间，或者一万个小时的训练积累。其实我们中国的老祖宗早有先见之明，正所谓“十年磨一剑”。中国人博大精深的传统智慧与现代高尔夫科学的研究成

果遥相呼应，一定能助我们中国人在这项非常符合中国人特点的运动项目上崛起并成为世界的引领者。

本套丛书着重引进现代高尔夫运动最先进的思想、理念、研究成果和训练方法。我们并不侧重在所谓的挥杆技巧和动作细节，尽管这些内容也很重要。对于高尔夫技术方面的内容，我们会在另一套丛书《远见实用高尔夫系列》中专门论述，请感兴趣的读者关注。

本套丛书由远见高尔夫学院主持引进并组织翻译。远见高尔夫学院是一家依承现代世界高尔夫运动研究和培训的领导者 Titleist Performance Institution (Titleist 表现研究所, TPI) 的教学系统，旨在建议适合中国专业球员、业余爱好者和青少年球员的有效训练体系的教学和管理机构。远见高尔夫学院已培养多名专业高尔夫球员、业余高尔夫爱好者和青少年高尔夫运动员。

远见高尔夫学院网址：

www.visiongolf.cn

欢迎读者与我们交流。邮箱：

coach@visiongolf.cn

《远见高尔夫成长系列》主编、远见高尔夫学院联合创始人：

马万里 李晓光

2013年8月于北京

作者中文版前言

我十分荣幸地看到《如何培养未来的球星》(*High Performance Golf*) 中文版的出版。《如何培养未来的球星》面向认真的球员和球员父母们、教练们以及官员们，书中提供了相关的关键性信息。

我从加拿大国家高尔夫球员发展项目计划起动之初就有幸当选为加拿大高尔夫球国家队教练，任期从 1999 年至 2011 年。与此同时，我开创了加拿大 PGA 教学与教练认证项目 (the PGA of Canada Teaching and Coaching Certification Program)。我很高兴将我从以上经历中所获得的信息和经验传递给读者们。我已经见证了令人信服的第一手资料：只要我们建立起一个长远的视角和规划并且认真遵守，激动人心的结果便随之而来。

加拿大是一个人少地阔、冬季漫长的国度。但是我们却培育出了大大超比例的国际级青少年球员、高水平业余选手和巡回赛职业球手。基于中国在现有体育上无与伦比的传统和文化，综合她的可挖掘的人才潜力，我难以想象有什么不会成为可能。待以时日，中国必将成为世界高尔夫的领导者。

当前的高尔夫正经历一个前所未有的发展期。我希望本书能帮助中国高尔夫向前迅速发展，并成就中国实现她难以置信的可能性。

感谢中国的远见高尔夫学院所做的工作。他们正将中国高尔夫和世界高尔夫连接起来，这对于发展中国的高尔夫运动意义非凡。

亨利·布朗顿 Henry Brunton

加拿大职业高尔夫协会职业教练大师

《高尔夫》杂志百强职业教练

2013年8月



前言

在过去二十年中，我有幸与 PGA 和 LPGA 巡回赛上的冠军们一起工作，如果我只学到一件事，那就是“打好高尔夫要做的事远多于完善你的挥杆”！这几十年中的冠军已经展现出了各种不同的挥杆。哈根（Hogan）、斯尼德（Snead）、帕尔默（Palmer）、尼克劳斯（Nicklaus）、索伦斯坦（Sorenstam）、伍兹（Woods）——他们的挥杆还能有更多的区别吗？他们的相同之处帮助他们到达了高尔夫的巅峰！在《如何培养未来的球星》中，亨利·布朗顿（Henry Brunton）阐明了要真正掌握高尔夫需要什么。

如果你想要挖掘你的高尔夫潜能，找到一个好的教练，他有知识、经验和能力来帮助你到达目标，这是第一步。你认为找到这样的教练是很容易的一件事吗？对不起，真不是！事实是，大部分的高尔夫教练接受的都是挥杆问题调整的训练，没有更多的训练。一名典型的高尔夫教练会拍摄你的挥杆，将你的挥杆和他们喜欢的挥杆模特对比，指出一个挥杆问题，给出一到两个练习方法，让你回家练习。当这个练习方法不起作用时，不太认真的球员就会怀疑自己的能力并不再打球了，认真的

球员不会退出，但他们会开始无止境地寻找，寻找教练、杂志、书、训练辅助设备来帮助他们解决他们的挥杆疾病。

幸运的是，现在你手上有了处方，这是由最具资格的人——亨利·布朗顿写的本书！我有幸与几位世界最顶级的高尔夫教练一起工作，从哈蒙（Harmon）到利百特（Leadbetter）到麦克林（McLean），但现在谈到高尔夫“教练”，亨利·布朗顿是世界最强者之一。在此强调一下，我认为高尔夫教师（golf instructor）和高尔夫教练（golf coach）是不同的，亨利会在这本书中更多地告诉你这个区别，你会知道为什么许多认真的球员没能够挖掘出他们最大的潜能。

亨利在世界各地讲学，指导世界顶级球员，教育最好的教练，设计将完全改变高尔夫教和学的运动员长期发展方案。亨利在体育科学的正式教育和他做教练的实际经验是现今教练中少有的，而这些将会成为未来教练的标准。传统头疼医头脚疼医脚式高尔夫课程将会被全面、科学的教学取代，而这将帮助你的高尔夫水平进入下一个层次。

《如何培养未来的球星》写出了科学验证、比赛测试过的训练方法，这些方法现在正被顶级球员使用。你将学习到这些冠军如何使用教练、评价技术、设置目标、安排计划、进行刻意练习、选择球具、健身、培养强大心理。

《如何培养未来的球星》提供给你掌握高尔夫一生受用的处方，不是快速调整，不是通往名利的捷径，是一个现实的提高并健康的保持高尔夫水平的方案！你所要做的就是读、吸收、应用到你的高尔夫中。唯一的副作用是——低的杆数！

瑞克·简森博士（Rick Jensen）



目 录

介 绍 / 001

第 1 章 打造行家眼光：最优秀的高尔夫球员是怎样炼成的 / 005

第 2 章 教练的选择 / 018

第 3 章 大学高尔夫——你需要知道的一切 / 031

第 4 章 达到你的潜能之巅：设定清晰目标 / 053

第 5 章 分期训练：获得最佳状态 / 071

第 6 章 有效的练习策略：练习技术和高尔夫心理 / 092

第 7 章 技术测评——进步的基础 / 130

第 8 章 体能、营养和水分补充 / 141

第 9 章 球杆定制：找到最适合自己的球具 / 163

第 10 章 高尔夫规则和业余身份 / 180

结 语 / 190

作者亨利·布鲁顿 Henry Brunton 介绍 / 191

主要翻译者介绍 / 193



介 绍

高尔夫即将经历其发展历史上的一个根本的转变。经过 100 年的缺席后，这项运动终于要在 2016 年的巴西夏季奥运会中重新加入奥林匹克大家庭。这一事件意义深远：现在超过 70 个国家将前所未有地关注这项运动，使得他们最出色的球员能够在巴西或未来的领奖台上有更好的表现。成千上万来自政府运动机构的资金开始注入，用于建立高尔夫的设施。此外，更多的运动科学的专业人士被聘请专注在高尔夫领域工作。生物力学家、生理学家、心理学家、运动学习与训练科学家、运动周期规划专家等开始涉入以支持教练帮助球员提升成绩。这种模式已经在其他奥运运动项目中被证明是有效的。如同那些世界纪录所证实的其中的规律性一样，没有任何理由相信，高尔夫和其他奥运项目相比会有任何的不同。

现在相比过去的任何时候，为了更好培养运动员技能以实现在比赛中达到高峰表现，优秀的球员和教练除了接受传统的高尔夫训练模式之外，他们都在谋求更广泛的现代运动科学领域的其他核心信息的帮助。你接下来要读到的这本书揭示了这其中的许多的应用，以及其他诸多关



乎结果的方面，这包括：教学、练习、思维和心理准备、周期化、比赛计划和球场策略、球杆定制、技能评估和测试、体能等。大多数当今的年轻球星们获得比赛的优胜并不是偶然的，如罗伊·麦克罗伊（Rory McIlroy）、曾雅妮（Yani Tseng）、杰森·戴伊（Jason Day）、里奇·福勒（Rickie Fowler）、马特欧·曼纳瑟罗（Matteo Manassero）、石川辽（Ryo Ishikawa）。他们从早期接触这项运动开始，在发展技能和培养自信心方面，就一直得到教练们和运动科学专家的帮助，他们前所未有地在较早的时期就达到了这项运动的高峰。他们是这一新领域内闪亮的明星和成功的范例。

《如何培养未来的球星》是迄今为止最综合的一本著作，专为那些有兴趣探究影响培养球员和提高业绩的诸多因素的、有抱负的球员而写。这本书同时是我13年作为职业高尔夫协会的“加拿大职业大师”和“加拿大国家高尔夫教练”的经验之汇集。我的经历始终伴随着和以下这些顶级教练和专家们的美妙的分享历程，他们是：瑞克·简森博士（Dr. Rick Jensen），约翰·马歇尔博士（Dr. John Marshall），彼得·桑德斯（Peter Sanders），狄波拉·格兰汉姆博士和乔恩·斯坦普勒（Dr. Deborah Graham and Jon Stabler），加里·维仁博士（Dr. Gary Wiren），潘尼·威斯纳博士（Dr. Penny Werthner），吉姆·艾亨（Jim Ahern），弗雷德·舒梅克（Fred Shoemaker），吉姆·弗莱瑟（Jim Fraser），史蒂夫·博尔（Steve Ball），保罗·斯坎普博士（Dr. Paul Schempp），弗雷德瑞克·塔森（Frederik Tuxen），蒂姆·李博士（Dr. Tim Lee），格雷格·罗斯医生（Dr. Greg Rose），戴夫·飞利浦（Dave Phillips），陶德·索恩斯（Todd Sones），鲍勃·沃奇（Bob Vokey），鲍勃·克里斯汀博士（Dr. Bob Christina），格雷格·威尔斯博士（Dr. Greg Wells），迈特·弗雷林克（Matt Frelich），当娜·辛克莱尔博士（Dr. Dana Sinclair），格雷格·雷德曼（Greg Redman），彼

得·麦特森 (Peter Mattson), 安德斯·埃里克森博士 (Dr. Anders Ericsson), 基恩·寇特博士 (Dr. Jean Cote), 加里·伯纳德 (Gary Bernard), 尼克·马汀臣寇博士 (Dr. Nick Martichenko), 保罗·舍然特 (Paul Sherratt), 卡莉·金 (Charlie King), 格莱格·向克兰 (Craig Shankland), 麦克·本德 (Mike Bender), 皮娅·尼尔森 (Pia Nilsson), 琳恩·马里奥特 (Lynn Marriott), 艾瑞克·艾朋飞勒斯 (Eric Alpenfels), 瑞克·格雷森 (Rick Grayson), 迈克尔·荷布戎 (Michael Hebron), 彼得·莱特 (Peter Knight), 琳恩·布斯 (Lynn Booth) 和鲁迪·杜仁 (Rudy Duran)。

本书旨在帮助那些认真的、有兴趣提高他们的技战术和挖掘他们全部潜能的高尔夫球手, 包括有志向的青少年球员、大学球员、巡回赛职业选手, 以及所有真心想打好球并有志于此的球员, 不管他们的差点如何。这本书对于那些支持球员的人们, 诸如教练、高尔夫官员以及父母们, 也是一本获取相关信息的很好的资料。

《如何培养未来的球星》与运动员长期发展计划 (Long-term Athlete Development, LTAD.) 的原则一脉相承。LTAD 是当今所有奥运会运动项目专家的指导纲领。让这本书成为一本必读书的原因是它的确管用, 它被试验过、测试过并且被事实所证实。在我作为加拿大国家队教练的任内, 我亲眼所见那些理解并有效地应用了这些理论的球员和教练发生了什么。我一直以来都在使用本书中的方法来训练各级球员达到最高水准, 包括青少年球员、大学球员和优秀的业余球员。这些方法产生了国家级的冠军、世界青少年冠军、美国大学体育联合总会 (NCAA) 冠军、美国大学体育联合总会全美年度球员获奖者。其中一个球员曾获世界业余排名第一。他们中最优秀的球员已经成功地进军美国职业高尔夫协会男子巡回赛和女子巡回赛。

那些应用这些训练技术的人将会见证持续的提升和显著结果。《如

《如何培养未来的球星》为你提供一条被证实了的达到卓越业绩的路径。我强烈推荐你使用本书。不管你用不用，我知道你的对手肯定会用。

亨利·布朗顿

2012年2月

谨将本书献给：

我挚爱的妻子郎达和儿子科尔，谢谢你们的爱和支持！



第 1 章

打造行家眼光： 最优秀的高尔夫球员是怎样炼成的

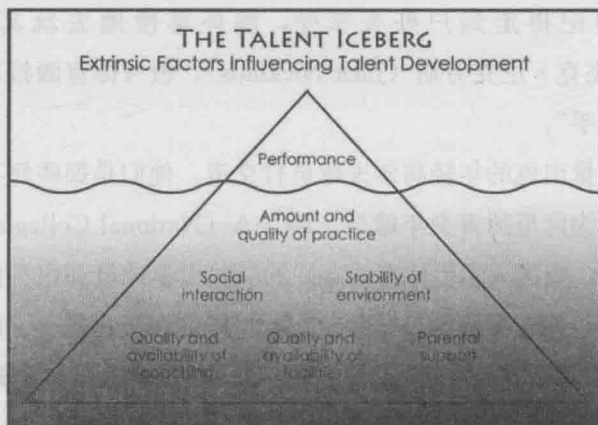
“你现在就要孩子们专攻高尔夫，我认为这太白痴了。去参加所有的运动才是对的，我自己就做所有的运动。我认为孩子们应该玩更多的运动，什么都玩。到最后，如果你想要在一件事情上有所专长，没问题。但是要记得走到户外去享受，满怀喜悦地去玩其他的运动吧。”——杰克·尼克劳斯（Jack Nicklaus），被《体育画报》评为“本世纪最佳球手”。

我和大量出色的年轻高尔夫球员打交道，他们是那些怀有梦想希望有朝一日成为巨星的青少年球员、NCAA（National Collegiate Athletic Association，美国大学生体育协会）的获奖大学球员和出类拔萃的业余球员。他们心中有明确的目标并且有着相同的终极目标——PGA（Professional Golfers' Association of America，美国职业高尔夫球协会）和LPGA（Ladies Professional Golfers' Association of America，美国女子职业高尔夫球协会）巡回赛。这对于他们的发展来说至关重要，因为没

有梦想就不可能有成功。

但是，令人吃惊的是，除极少数有志向的高尔夫运动员和那些给他们支持的人（比如父母和教练）外，极少有人意识到“运动员长期发展计划”（LTAD）的基本原则，这包括：需要多长时间才能达到世界级的水平以及需要多少的付出和努力才能实现目标。他们并不确定在不同的年龄和训练阶段应该做什么。缺乏了这些知识，许多运动员、父母和教练们在做决策的时候茫然不知运动科学家们的建议。尽管心存良好的愿望，但他们的努力十分没有成效，在不经意间将导致运动员的发展停滞，或者偏离他们原来的目标。

本章将就世界级的职业球员是如何培养出来的，给有志球员、父母以及教练们一个清晰的路径。这是建立在运动科学研究的成果之上的，指明了那些最优秀的高尔夫球员是如何有效地培育这项运动的最高水平所必备的专业技能和自信心的。本章的内容将给你一些指导和基准，以帮助你衡量如何正确地起步，以及你是否位于挖掘自己全部潜力的正确轨道上。用这些信息武装起来后，我坚信，你会卓有成效地迈向你可能成为的最好的高尔夫球员的目标。



1-1 能力冰山

THE TALENT ICEBERG: 能力冰山

Extrinsic Factors Influencing Talent Development: 影响球员天赋发展的外在因素

Performance: 成绩或表现

Amount and quality of practice: 练习的质和量

Social interaction: 社会交往

Stability of environment: 环境的稳定性

Quality and availability of coaching: 教练的质量和可供选择性

Quality and availability of facilities: 设施的质量和可供使用性

Parental support: 家庭的支持

能力冰山图

每当人们观看高尔夫比赛并为那些精彩激烈的比赛鼓掌的时候，他们可能对到底由哪些因素构成了这种表现并不知觉。能力冰山在这里展现的表面成绩下面的诸多影响因素，也就是那些影响一个优秀球员成长和竞技水平的关键变量因素。该图由高尔夫英格兰（英国国家高尔夫发展机构——译者注）的斯图尔特·摩根（Stuart Morgan）发明并制作。这个三角形的能力冰山是那些想成为最优秀的高尔夫球员的年轻选手很好的参考来源。

达到运动顶峰

英格兰政府机构——运动英格兰研究了数名与鲍比·琼斯（Bobby Jones）同时代的高尔夫球员的职业轨迹，发现其中最好的男子选手和女子选手平均花费 20 年时间，才能从起点（比如，第一次学习高尔夫）达到赢得大满贯的程度。开始学球的平均年龄为男子 8.3 岁，女子 9.1 岁，赢下大满贯赛事的平均年龄为男子 31.3 岁，女子 25.6 岁。从这些运动员开始学习高尔夫到他们赢下主要的职业比赛，其中要花上整整 20 年的时间。

这是一个马拉松，并非一个立定跳！

我们常常遇见那些球员以及他们的父母和教练，他们坚信，如果未