

GOLF
MAGAZINE

张福洪 吴嵘 / 译

直线型球手 个人课堂

PRIVATE LESSONS

- 《高尔夫》杂志十四年挥杆技术精华
- 美国百佳教练五百余则击球诀窍
- 千幅波普风插画

PRIVATE
LESSONS

你的高尔夫
升级宝典



中信出版社·CHINACITICPRESS

个人课堂 PRIVATE Lessons

[美] 戴维·杜谢克 / 著

张福洪 吴嵘 / 译

图书在版编目 (CIP) 数据

个人课堂 / (美) 戴维 · 杜谢克著 ; 张福洪, 吴嵘译. — 北京 : 中信出版社, 2014.9

书名原文 : Private Lessons

ISBN 978-7-5086-4749-4

I. ①个… II. ①戴… ②张… ③吴… III. ①高尔夫球运动—基本知识 IV. ① G849.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 188325 号

Text and illustrations © 2010 Golf Magazine

Originally published in 2006 by Abrams

Revised and updated edition published in 2010 by Abram, an imprint of ABRAMS

Original English title: Golf Magazine Private Lessons

(ALL rights reserved in all countries by Harry N. Abrams, Inc.)

个人课堂

著 者 : [美] 戴维 · 杜谢克

译 者 : 张福洪 吴 嵘

策划推广 : 北京九州盛世文化传播有限公司

插图作者 : [美] 巴里 · 罗斯

平面设计 : 午夜阳光

出版发行 : 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承 印 者 : 北京朝阳印刷厂有限责任公司

开 本 : 787mm × 1092mm 1/32

印 张 : 52

字 数 : 231 千字

版 次 : 2014 年 9 月第 1 版

印 次 : 2014 年 9 月第 1 次印刷

书 号 : ISBN 978-7-5086-4749-4/G · 1154

广告经营许可证 : 京朝工商广字第 8087 号

定 价 : 395.00 元

版权所有 · 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线 : 010-84849555

服务传真 : 010-84849000

投稿邮箱 : author@citicpub.com

PRIVATE Lessons

直线型球手

.....

你的击球精准,但击球距离不足给你
的打球带来了压力

.....

作为直线型球手,你能够确保攻上球道和果岭,但面对如今球道变得越来
越长的球场设计潮流,你明显感觉力不从心。本书主要介绍了增加挥杆力量的
基础知识,以及检查与消除力量漏洞的方法。除此以外,还涉及到提高推击技术
等不可放弃的击球诀窍。

本书包括6个方面:力量篇——基础与原理、力量篇——躯干力量的运
用、力量篇——双手与手臂、攻果岭技法、推击进阶术、策略与训练法。

前言

你见过有人用“个人课堂”剪报制作的小册子吗？怎么，你不知道什么是“个人课堂”？没关系。今天是你的幸运日。

本书精选了《高尔夫》杂志自 2001 年创刊至今，“个人课堂”栏目中的一些经典文章。这些挥杆基础知识与诀窍来自于版权合作的美国 GOLF 杂志 *Private Lessons* 栏目，作者为 GOLF 杂志百佳教练。

美国共有 28000 名高尔夫教练拥有美国职业高协（PGA）职业教练资格，GOLF 杂志每两年对美国职业高协各大区的优秀教练进行一次评选，最终评选出 100 名精英教练，由他们帮助美国球手改善挥杆技术，提高击球距离，享受高尔夫的乐趣。大卫·利百特、戴夫·匹兹、汉克·哈尼、布奇·哈蒙这些响亮的名字，都曾出现在百佳教练名单里。*Private Lessons* 栏目，即为百佳教练的一个重要的教学园地。

GOLF 杂志前任主编乔治·佩珀来中国《高尔夫》杂志进行座谈时曾提到，在他担任 GOLF 杂志主编超过四分之一世纪的时间里，他曾做出的最重要创意只有五六个，设立 *Private Lessons* 栏目即为其中的一个。

球手们总有这样的感觉：每当教练在身边指导时，自己打出的球总是又直又远。一旦离开了教练，自己去练习场训练时，原有的毛病一下子都回来了。不管是教练的教诲，还是教学书刊光盘、训练辅助工具，完全派不上用场。

原因很简单：每个球手的挥杆动作细节和瑕疵都是不同的。尽管你在小本本上记下了教练的每一句妙语，在教学书刊上把每一个也许会对自己有幫助的诀窍都画上了红圈，但当你拿起球杆时，却不知道自己的问题究竟用哪一种方法可以解决。这就是人人都需要教练的原因。

“个人课堂”这个栏目的设立，正是为了解决这个问题。它把所有高尔夫球手分为 5 类：力量型球手、直线型球手、高差点球手、低差点球手、常青组球手。然后对症下药，由百佳教练分别为每种类型球手存在的共同性问题指点迷津。

在《高尔夫》杂志的“百佳教练”栏目中，百佳教练们各显其能，写出了自己在教学工作中的种种最新发现和诀窍。而“个人课堂”栏目则是对百佳教练教学思想的一种梳理，一种沉淀，一种“按需分配”。

即使你不是一名书虫，即使你对历史上那些挥杆权威们各自的教学体系不甚了解，只要一卷《个人课堂》在手，就能读到百佳教练为你专门打造的教学方案。读一本教学书不可能把一个初学挥杆的球手变成泰格·伍兹，但至少你可以从中学到一些真正用得上的知识。

对《高尔夫》杂志的老读者而言，在这 14 年里，也许正是伴着这个栏目，有些人从高差点球手、力量型球手，慢慢变成了低差点球手。再过若干个 14 年，也许他们将会变成常青组球手。翻阅《个人课堂》一书，同时也是对自己的高尔夫生涯的一种回忆，一种总结。

目录

第1章 力量篇 基础与原理

完美的站姿	8
趾部正对球	9
找出你的力量来源	10
找准挥杆杠杆	12
利用腕部增加力量	14
增加击球力量的两条捷径	16
上杆积蓄力量	18
把击打角度变平	20
大弧线挥杆	22
渐进式力量	24
力量三式	26
纠正错误的还原动作	28
力量轨迹	30
杆身前倾	31
数数节奏训练法	32

第2章 力量篇 躯干力量的运用

保持放松	36
正确的头部移动	37

上体保持在球后方	38
右膝扭转	40
左肩远离下巴	42
避免过度转体	44
检查收杆	46
扼杀力量的3个因素	48
充分收杆	50

第3章 力量篇 双手与手臂

缩回左手拇指	54
向生命线求助	55
竖起拇指,流畅挥杆	56
放松手腕,控制还原	58
挥动手臂	61
右肘放松	62
善用小肌肉	64
让双臂自由移动	66
挥杆的关键角	68
强力的十指握杆法	70

第4章 攻果岭技法

善用3号木杆	74
风中低飞球	76
铁木杆助手	78
近距离攻果岭	80
在打痕中练球	82
短铁杆离不开草皮断片	83
打好高吊球	84
学习砸击	87
90%的力量	89
使用沙坑杆完成3种击球类型	90
处理下坡球位	92
草坑切击	94
掌控果岭边沙坑	96
沙坑高吊球	98
沙坑球的Tee训练法	100

第5章 推击进阶术

推击握杆的类型	104
推杆铅垂研读果岭	106
征服最长的一码	108
手腕动作帮助长推	109
3个妙方提高推击水平	110
钟摆式推击保持动作流畅	112
征服糟糕的果岭	113
得克萨斯挖起杆	114

下坡推击	116
找回感觉	118
征服风和草纹	120

第6章 策略与训练法

有效的练习场热身	124
开球位置	126
盲区击球	128
五杆洞攻果岭策略	130
尝试一下软杆身	131
在雨中打球	133
找到正式比赛的状态	134
闻风而动	136
打出不同球路的技巧	138
果岭周边的明智之举	140
双眼望向目标	142

技术词汇对照表	144
---------------	-----

个人课堂 PRIVATE Lessons

[美] 戴维·杜谢克 / 著

张福洪 吴嵘 / 译

PRIVATE Lessons

直线型球手

.....

你的击球精准,但击球距离不足给你
的打球带来了压力

.....

作为直线型球手,你能够确保攻上球道和果岭,但面对如今球道变得越来越长的球场设计潮流,你明显感觉力不从心。本书主要介绍了增加挥杆力量的基础知识,以及检查与消除力量漏洞的方法。除此以外,还涉及到提高推击技术等不可放弃的击球诀窍。

本书包括6个方面:力量篇——基础与原理、力量篇——躯干力量的运用、力量篇——双手与手臂、攻果岭技法、推击进阶术、策略与训练法。

你见过有人用“个人课堂”剪报制作的小册子吗？怎么，你不知道什么是“个人课堂”？没关系。今天是你的幸运日。

本书精选了《高尔夫》杂志自 2001 年创刊至今，“个人课堂”栏目中的一些经典文章。这些挥杆基础知识与诀窍来自于版权合作的美国 GOLF 杂志 *Private Lessons* 栏目，作者为 GOLF 杂志百佳教练。

美国共有 28000 名高尔夫教练拥有美国职业高协（PGA）职业教练资格，GOLF 杂志每两年对美国职业高协各大区的优秀教练进行一次评选，最终评选出 100 名精英教练，由他们帮助美国球手改善挥杆技术，提高击球距离，享受高尔夫的乐趣。大卫·利百特、戴夫·匹兹、汉克·哈尼、布奇·哈蒙这些响亮的名字，都曾出现在百佳教练名单里。*Private Lessons* 栏目，即为百佳教练的一个重要的教学园地。

GOLF 杂志前任主编乔治·佩珀来中国《高尔夫》杂志进行座谈时曾提到，在他担任 GOLF 杂志主编超过四分之一世纪的时间里，他曾做出的最重要创意只有五六个，设立 *Private Lessons* 栏目即为其中的一个。

球手们总有这样的感觉：每当教练在身边指导时，自己打出的球总是又直又远。一旦离开了教练，自己去练习场训练时，原有的毛病一下子都回来了。不管是教练的教诲，还是教学书刊光盘、训练辅助工具，完全派不上用场。

原因很简单：每个球手的挥杆动作细节和瑕疵都是不同的。尽管你在小本本上记下了教练的每一句妙语，在教学书刊上把每一个也许会对自己有幫助的诀窍都画上了红圈，但当你拿起球杆时，却不知道自己的问题究竟用哪一种方法可以解决。这就是人人都需要教练的原因。

“个人课堂”这个栏目的设立，正是为了解决这个问题。它把所有高尔夫球手分为 5 类：力量型球手、直线型球手、高差点球手、低差点球手、常青组球手。然后对症下药，由百佳教练分别为每种类型球手存在的共同性问题指点迷津。

在《高尔夫》杂志的“百佳教练”栏目中，百佳教练们各显其能，写出了自己在教学工作中的种种最新发现和诀窍。而“个人课堂”栏目则是对百佳教练教学思想的一种梳理，一种沉淀，一种“按需分配”。

即使你不是一名书虫，即使你对历史上那些挥杆权威们各自的教学体系不甚了解，只要一卷《个人课堂》在手，就能读到百佳教练为你专门打造的教学方案。读一本教学书不可能把一个初学挥杆的球手变成泰格·伍兹，但至少你可以从中学到一些真正用得上的知识。

对《高尔夫》杂志的老读者而言，在这 14 年里，也许正是伴着这个栏目，有些人从高差点球手、力量型球手，慢慢变成了低差点球手。再过若干个 14 年，也许他们将会变成常青组球手。翻阅《个人课堂》一书，同时也是对自己的高尔夫生涯的一种回忆，一种总结。

目录

第1章 力量篇 基础与原理

完美的站姿	8
趾部正对球	9
找出你的力量来源	10
找准挥杆杠杆	12
利用髋部增加力量	14
增加击球力量的两条捷径	16
上杆积蓄力量	18
把击打角度变平	20
大弧线挥杆	22
渐进式力量	24
力量三式	26
纠正错误的还原动作	28
力量轨迹	30
杆身前倾	31
数数节奏训练法	32

第2章 力量篇 躯干力量的运用

保持放松	36
正确的头部移动	37

上体保持在球后方	38
右膝扭转	40
左肩远离下巴	42
避免过度转体	44
检查收杆	46
扼杀力量的3个因素	48
充分收杆	50

第3章 力量篇 双手与手臂

缩回左手拇指	54
向生命线求助	55
竖起拇指,流畅挥杆	56
放松手腕,控制还原	58
挥动手臂	61
右肘放松	62
善用小肌肉	64
让双臂自由移动	66
挥杆的关键角	68
强力的十指握杆法	70

第4章 攻果岭技法

善用3号木杆	74
风中低飞球	76
铁木杆助手	78
近距离攻果岭	80
在打痕中练球	82
短铁杆离不开草皮断片	83
打好高吊球	84
学习砸击	87
90%的力量	89
使用沙坑杆完成3种击球类型	90
处理下坡球位	92
草坑切击	94
掌控果岭边沙坑	96
沙坑高吊球	98
沙坑球的Tee训练法	100

第5章 推击进阶术

推击握杆的类型	104
推杆铅垂研读果岭	106
征服最长的一码	108
手腕动作帮助长推	109
3个妙方提高推击水平	110
钟摆式推击保持动作流畅	112
征服糟糕的果岭	113
得克萨斯挖起杆	114

下坡推击	116
找回感觉	118
征服风和草纹	120

第6章 策略与训练法

有效的练习场热身	124
开球位置	126
盲区击球	128
五杆洞攻果岭策略	130
尝试一下软杆身	131
在雨中打球	133
找到正式比赛的状态	134
闻风而动	136
打出不同球路的技巧	138
果岭周边的明智之举	140
双眼望向目标	142

技术词汇对照表	144
---------------	-----

第 1 章

力量篇：基础与原理

完美的站姿

好的站姿能够使你的身体处于可以自由挥杆的理想位置。当身体的每一个部位能够最有效率地工作时,结果就是动作幅度达到最大,做出有力的挥杆。

你可以在任何地点完善站姿。笔直站立,脊柱挺直,手臂在体侧自然下垂。你的肩部应该稍微后倾,提臀。自然呼吸,这对于保持放松是很重要的。

使双手保持在体侧,上体自髋部前倾,脊柱不要弯曲。双膝弯曲一点。你的体重将均匀地分布在双脚掌上,臀部将会向后挺出一点。现在,让双臂自肩部自然下垂。如果你严格按照以上要领来做,你的双手将会与大腿相距6~8英寸。此时,肩部和髋部可以以脊柱为轴转动,双臂可以自由地向后、向前挥动。反复练习完美的站姿,直到它成为你的第二本能。这将会完善你的挥杆动作,让你发挥出潜在的力量。



趾部正对球

杆头速度是远距离击球的关键因素,以杆面中心甜点触球同样是一个关键因素。如果未能以杆面正中触球,你就无法有效利用杆头速度,从而影响击球距离。要提高以甜点触球的成功率,可以尝试一下这种站位诀窍。

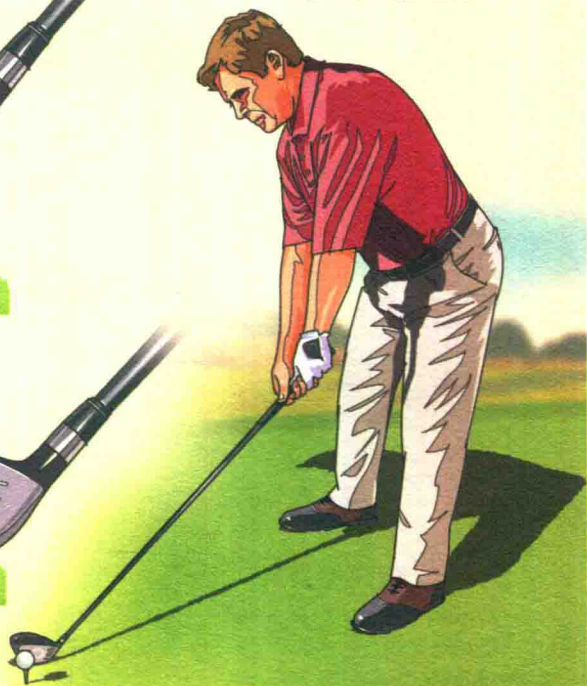
首先,架球,使半个球高于杆头顶部。接下来,将杆头置于球后方,杆头抬

离地面约1英寸,使杆头顶部的瞄准辅助图案与球正中齐平。这正是你需要触球的位置——杆面正中。现在,放下杆头使底面触地,此时球应该正对趾部,因为杆头下落时会更加靠近身体。从今以后,每次都以这样的顺序使杆头底面触地,你就能够提高以甜点触球的成功率。

要使击球距离达到最大值,唯一的方法就是以杆面中心甜点触球



将杆头抬高离地面置于球后方,使球对准杆面正中,然后放下杆头使底面触地。如果你的动作正确,球会对准趾部偏上



找出你的力量来源

高尔夫的一大优点是每个人都有能力打球，每个人的身体类型都具有某种优势和劣势。正确的高尔夫挥杆包括3个基本元素：躯干转动，挥臂，双手动作。要提高技术，一个球手必须找出他

的挥杆的哪个部分最需要完善。为使击球距离达到最大值，找出你特有的力量之源非常重要，而这通常与你的身体类型相关。



瘦高型身材

手臂长能够产生更大的离心力，你应该把这变成自己的优势，加大挥杆弧半径。站位，上体前倾，背部保持平直，下巴抬高，远离胸部，让手臂可以自由挥动，肩部可以自由转动。上杆前半程，争取拉动杆头沿着目标方向线笔直后

移。如果在上杆中途，你可以达到充分伸展，使杆身与目标方向线平行，你就可以确保获得宽大的挥杆弧。接下来，抬高手臂，到达挥杆弧顶点。你的手腕将会自然地地上翘，肩部将会继续转动。上杆时为双手和身体留出空间，下杆时就能获得足够的挥臂空间。