



悟透高尔夫 殿堂级教练麦纽教你打好小白球

Manuel de la Torre
UNDERSTANDING THE
GOLF SWING

[美]麦纽·德拉托雷 著 李晖 译 飞思数字创意出版中心 监制



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>



Manuel de la Torre

[美]麦纽·德拉托雷 著 李晖 译 飞思数字创意出版中心 监制

悟透高尔夫

殿堂级教练麦纽教你打好小白球



UNDERSTANDING THE
GOLF SWING

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

内容简介

麦纽·德拉托雷,世界高尔夫教练名人堂成员,两度入选《高尔夫》杂志全美100大最优秀教练。他的童年基本是在与父亲和传奇教练厄尼斯特·琼斯讨论挥杆中度过的。本书是他毕生从事高尔夫运动学习、研究和教学的呕心沥血之作。

“德拉托雷”体系在厄尼斯特·琼斯挥杆法的基础上为世人提供了一个更加简洁的高尔夫挥杆方法。同时,本书的内容还涵盖了如何分析球的飞行模式、如何进行特殊击球、如何运用头脑意识,以及如何制定球场策略等内容。它既是一套理论书籍,也是一套实用的教材,这在所有高尔夫书籍中是不可多得的。本书除了通过文字的方式进行相应的讲述外,还通过近3小时的教学视频进行更加详细的讲解,视频中的内容还有一些是书中没有涉及的,一定不要错过!

如您在阅读时遇到问题,欢迎随时和李晖联系,联系方式:fairly_lee@yahoo.com。

本书适合高尔夫运动的初学者和中级球手阅读,更适合高尔夫教练参考。

Text copyright © Warde Publishers Inc.,2001

DVD © Warde Publishers Inc.,2004

本书简体中文版由Warde Publishers Inc.授予电子工业出版社。未经出版者预先书面许可,不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

版权贸易合同登记号:01-2012-7123

图书在版编目(CIP)数据

悟透高尔夫:殿堂级教练麦纽教你打好小白球 / (美) 德拉托雷 (De la Torre, M.) 著; 李晖译. -- 北京: 电子工业出版社, 2013.7

书名原文: Understanding the golf swing

ISBN 978-7-121-20514-9

I. ①悟… II. ①德… ②李… III. ①高尔夫球运动-基本知识 IV. ①G849.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第110658号

责任编辑: 侯琦婧

文字编辑: 马 鑫

印 刷: 北京捷迅佳彩印刷有限公司

装 订: 北京捷迅佳彩印刷有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编: 100036

开 本: 720×1000 1/16 印张: 11.25 字数: 270千字

印 次: 2013年7月第1次印刷

定 价: 98.00元(含光盘1张)

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。

前言

我在1977年被选入美国女子职业高尔夫协会（LPGA）名人堂，1983年进入女子体育基金会（Women's Sports Foundation）名人堂，1998年入选世界高尔夫（World Golf）名人堂。从1962年7月一直到1977年，我师从麦纽·德拉托雷，在挥杆、合理设定目标和掌控比赛等方面接受了让我耳目一新的训练。在他的指导下，我顶住了最难以想象的压力，在对梦想的追逐中将竞技水平提升到前所未有的高度。

我是在1961年加入女子职业高尔夫巡回赛的，那时我还不过是个懵懂无知的新人，对如何赢得巡回赛冠军连想都没想过。米琪·赖特（Mickey Wright）是那时全世界最好的球手之一，曾赢得82场巡回赛，他的挥杆被本·侯根（Ben Hogan）赞誉为“令有史以来的所有男女球手都难以企及”。不管是过去还是现在，老资格的巡回赛球手常常会帮助和提携年轻的球手。米琪·赖特不但成为了我的朋友，还特别向我推荐厄尼斯特·琼斯（Ernest Jones）所写的一本书，书名叫做《挥杆头（Swing the Clubhead）》。此时正是我转为职业球手的第一年夏天，这本书中所讲述的概念是那么简洁、易懂，我顿时就深深地被它吸引住了。

1962年冬天，我在佛罗里达州的丹尼丁（Dunedin）遇到了我的朋友迈克·卡瓦诺（Mike Cavanaugh），他也是一名职业球手。当我把从琼斯的书中所学到的东西向他提起时，他转过身来看着我说：“我现在就在为一位专门教授琼斯理论的职业人士工作，你愿不愿意到密尔沃基（Milwaukee）去拜访他？”我高兴极了，但又觉得机会有些渺茫，于是我迟疑地问道：“我可以去吗？你说他肯见我吗？什么时候去合适呢？”迈克爽快地表示这件事就包在他身上了。那年夏天，巡回赛刚好有一站要在密尔沃基举行，因此我一直等待这一时刻的到来，丝毫没有意识到自己的命运将由此而发生天翻地覆的改变。

麦纽是密尔沃基乡村俱乐部的职业教练主管。他的教学场地不属于公共区域，就在1号发球台左侧的一处坡地上。我永远也不会忘记那一幕——麦纽领着我走过一条窄窄的小径，小径两侧都是树市，只有零星的阳光能够透过树叶照到小径上。我走在小径上，心情紧张而又兴奋。

麦纽是一位很有型的男人，虽然长得虎背熊腰，但举止却温文尔雅，而且还戴着一副无框眼镜（早已过时的那种款式）。他神态安详，面带微笑，仅仅是见面时一个坚定而温暖的握手就让我一下子喜欢上了他。在经过短暂的热身击球后，他问我：“你想做到的是什么呢？”为了回答这个问题，我开始滔滔不绝地说起在过去的好多年里所做过的一大堆事情，谁料这却让我落入了他预先设计好的陷阱里。我要求自己能够在挥杆过程中掌握好大约8个具体细节，包括对球杆的控制和身体的姿势。当然，我的经验早就告诉我要同时把这些细节处理好难比登天。对于我来说，做到大力而又充分击球的要领又多又分散，无法串联出有机的条理。

麦纽通过他提出的各种问题，耐心而又极具说服力地让我发现，我就自己的愿望从头到

尾貌似说了很多东西，但归纳起来却很简单——把握好挥杆！上完第一堂课，我大有茅塞顿开的感觉，好像发现了耶稣用过的圣杯一样。麦纽所说的一切无不让我恍然大悟和深以为然。

我本就良好的身体和精神状态变得更加亢奋。第二天就要举行巡回赛的职业业余配对赛，我简直要等不及了。当晚，我记完笔记后仍然意犹未尽，不知不觉又多写了几个小时。麦纽肯定想不到，他收我为徒的结果竟是让高尔夫球界又多了一位大名鼎鼎的人物。我就像一块大海绵，如饥似渴地向他学习着。我们的课程往往要到天黑才结束，但随后便又在高尔夫商店里继续进行，要么是提问和解答；要么是观看我的挥杆录像；要么是讨论伟大球手的挥杆动作；要么是分析新出版的杂志里的文章，总之没有几个小时根本散不了场。与麦纽在一起仿佛让我置身于一所“高尔夫大学”。我到当地的大学书店里买了两本书，一本是关于大脑的，里面的内容主要是运动学；另一本书的书名是《不需要数学的物理学（Physics without Math）》，第二本书写的是物体运动原理，以及刺激与应激的相互关系等。麦纽传授的知识不仅令我眼界大开，他的耐心和极端无私的帮助更让我的头脑产生了智慧的升华，即使在其他领域里也找不出能像他一样的老师。

麦纽首先教给我的是一种更加简单的挥杆思路，他还教给我任何巡回赛球手都必须掌握的、对球路的控制方法——用特殊的击球手段制造特殊的飞行轨迹。他对各种情况的因果关系都进行精心的研究，为无论多么复杂的问题的解决提供了最为可靠的分析基础，这是我在遇到他以前闻所未闻的。我跟他学到许许多多的击球要领，其中有一些就连当今的职业球手也无从知晓。

在麦纽的教学中，我学到的、最重要的内容就是如何让头脑引导身体完成动作。我们在进行某项运动的过程中，通常只会把身体当做核心，那么，在身体完成我们想要做的动作时，我们应该如何来理解“以头脑引导身体”这句话呢？

我在所有的高尔夫击球过程中总在发挥头脑的作用，最终，这个习惯成为在比赛中对我帮助最大的武器。麦纽教会我把所有注意力集中到当下，一心一意只想做什么，而不是担心哪里会出差错，或是考虑击球后的效果。我以亲身体会证明，学会以这样的方式思考可以让你的头脑保持清醒，在再沉重的压力面前也能够做到轻松自如。然而，这些的前提是你必须清楚你要做的是做什么。哦，上帝，我太喜欢麦纽了！但不幸的是，太多人要么不知道自己要做的是做什么，要么心里的想法是错误的，再要么想的东西太多，让头脑不堪重负。

麦纽为人耐心而又宽厚，他最关心的就是让学员学会在打球时放轻松，从而获取更大的成功。有一段时间我的击球进步很快，但由于推杆扯了后腿而无法打出相应的好成绩。于是，我变得急躁和沮丧，带着这样的不良情绪，我来到密尔沃基。恐惧和疑虑绝对是巡回赛球手最大的敌人，但此时，它们却充斥在我的推杆表现里。我的高尔夫生涯面临着终结的危险。

麦纽在我们约好的六点半钟准时出现在会所外的果岭上，他开心地笑着，步履轻盈，一副急于开始的样子。我开始抱怨，样子真的好可怜。他的问题还和上次一样：“你想做到的是什么呢？”这还用问吗：“当然是推好推杆、降低杆数！”麦纽提醒我，把注意力放在提高推杆效果上是找错了重点。他建议我“先选好球线，然后用手标出球到球洞的距离。”我试

了没一会儿就不耐烦地叫唤起来：这样下去没有意义，我要练的是推杆。真难以想象，我居然会在自己老师的家里向他大喊大叫！

在这里，我要再次强调，麦纽的耐心简直如圣人一般。他自始至终没有抬高一点声音，对我的态度也丝毫没有改变。感谢上帝我还保持着相信他的理智。最终，我还是按照他最初的建议一个球又一个球地滚了起来……就这样，我赢得了37项美国女子职业高尔夫巡回赛，以及美国女子公开赛冠军。我不断地创造着一个又一个纪录。甚至有一次，我还荣获了《高尔夫杂志》评选的“年度最佳推杆奖”，这个奖项是由所有球手投票产生的。我终于成为一名非常棒的推杆手。

抛弃旧有的挥杆和推杆理念对我来说是一个渐进的过程，麦纽用他的信念让我保持稳定且持续进步的状态。他对挥杆的理解之全面和精到，将头脑与身体进行结合的技巧之纯熟，让我由衷地相信，他是我所遇到或知道的高尔夫教师中最令人折服的。

麦纽花了多年时间写成这本书，我真为他和读者感到高兴。这是他毕生从事研究、学习和教学的精华产出，所有人都该好好读读它。

作为读者，从本书中获益多少完全取决于你自己。但在读前请做好如下准备：本书一定会让你爱不释手而一读再读；你将震撼于麦纽带给你的超级简单的挥杆要领；所有过去长时间无法克服的顽疾从此将一扫而光。同时，也要做好受到他人反驳的准备。你一定少不了听到的声音是“哪里会有这么简单！”准备好，学会用头脑指导挥杆动作，你会变得对挥杆过程更有意识。渐渐地，你会神奇地发现，挥杆的每一瞬间都能被你敏锐地感知到。准备好，无论在练习场还是球场，一切喧嚣都将变得无比寂静；准备好，你的情绪将更加稳定；准备好，你将以全新的姿态出现在球场上；准备好，用饱满和激昂的斗志享受学习和比赛，最后达到灵魂、身体、球杆的完美合一。

在读完此书后，如果你能从麦纽身上汲取到营养，并且在他的理念指导下取得进步，你就会和我一样，在我们每一天的高尔夫生活里对他深怀崇敬和感恩之情。

参与本书翻译工作的还有：李蓉、张磊、王雷、孙芳、郭瑞、李黎东、张淑敏、薛震、张建、李福清、郑晓燕、陈艳梅、姜梅、杨思琼，在此向他们表示感谢。

卡萝·曼恩

于德克萨斯州伍德兰兹（Woodlands）



简介

从两岁开始，我就师从于自己生命里唯一一位高尔夫教师，他就是我的父亲——安吉尔·德拉托雷。他为我制作小球杆，我在连话还不会讲的时候便在挥舞这些小球杆击球了。仅仅这个事实就足以说明高尔夫挥杆道理中的简单和自然属性，但不幸的是，不当的理解和错误的解读把它们毁得面目全非。本书所论及的内容是我在从事高尔夫运动和教学多年后提炼出来的经验。厄尼斯特·琼斯和我的父亲在许多问题上的真知灼见也给了我很多引导，所以有些内容只是我用我的话对他们的理论做出的诠释而已。

第一次世界大战结束后，就在我出生的前几年，我的父亲在参加欧洲的巡回赛时认识了英格兰的职业高尔夫球手厄尼斯特·琼斯。他由于在战争中受伤而失去了右腿。但这也正是他作为一名对高尔夫充满热爱的职业球手热忱寻找高尔夫挥杆基本要诀的原因。不管怎么说，他在教学的过程中找到了一种全新的、非常与众不同的、在某些方面甚至是革命性的理论。厄尼斯特·琼斯和我的父亲都对高尔夫运动一往情深，他们后来成了一辈子的同事和朋友，两个人的教学最终也合二为一，形成统一的思想体系。

我们两家后来都来到美国定居，从那时起，不知有多少个夜晚，两家人就坐在一起促膝交流，加上我在西班牙时就已经有了打球经验，所有这些因素成就了我对高尔夫及高尔夫挥杆的认识：**挥杆是一项简单并且自然的动作**。对它的理解和教授应该与做这个动作本身一样，简单而又轻松。

所有他们之间的讨论都令人兴奋，还有什么能比听两位全情投入的顶尖高手对挥杆动作进行分解和还原更有意义的事情吗？我在听的过程中逐渐对厄尼斯特·琼斯的思想有了认识，这让我的父亲在后来的许多年里教我时轻松了不少，因为我能理解他想要我做的事情。

一切看上去都那么容易，那么合乎情理，那么浅显易懂。我一天天长大，心里一直在奇怪为什么几乎没有人教授厄尼斯特·琼斯的理论，直到今天我也没想明白这个问题。相比之下，我却常常会出于好奇而去了解那些层出不穷的所谓新击球理论。这当中有一些理论之深奥、复杂，让我不得不怀疑提出它们的人是否真能做到百分之百的教授，更不用说个体差异很大的那些学生们学不学得会了。厄尼斯特·琼斯的观点则完全是一套运动学理论，它与移动、速率和力量等这些物理学概念及其相互关系完全一致。**以物理学基本概念为基础，以移动的球杆为研究对象是它与其他理论最大的区别**，其他理论在研究挥杆动作时关注的重点是身体的动作和位置变化，这样的区别对于教学而言影响极其重大。

我说这些话有两个含义。我们先回忆一下早期人类使用的弹弓，它后来慢慢演化成为一种最有效、省力的投掷器，一个人只要松开一端的悬绳，即可利用圆摆运动的原理将重物抛出很远的距离。在一些热带国家直到今天，仍然能够看到人们利用这样的装置以足够的力量和精准度，把高高挂在椰子树上的椰子打下来。

在产生抛送物体所需力量的所有方法中，圆摆运动最为省力。

我在这里要说的第一点是，**圆摆运动一定要充分，同时必须避免出现损耗能量的杠杆运动**。在高尔夫运动里，需要飞向目标的并不是手里的球杆，球杆在触击小球时将能量传递给小球，使小球飞向远处的目标。这个过程所包含的物理学理论其实很简单。

第二点，有人相信这些“做圆摆动作的人”是通过模仿他人的姿势来取得种种成功的吗？当大卫（David）在用投石弹弓打击巨人歌利亚（Goliath）时，他会有余暇去思考左臂应该保持什么样的姿势吗？再想想你在签名时的情形，你的注意力是在手和胳膊的动作上，还是在脑子里希望生成的笔迹上呢？

在高尔夫运动里，高尔夫球杆只是工具，小球在它的运动作用下被击远。当然，身体也要运动，因为它通过你的手和手臂与球杆相连接。然而，由此就该把注意力放在身体上吗？你在签名时的注意力是在身体上吗？如果教人模仿你的签名，而你告诉这个人应该怎样和以多大幅度移动手和手臂，你觉得会很成功吗？高尔夫的道理也不例外——那些关于怎样和多少的问题是没有有效答案的，因此，提出这些问题本身就是错误的。

厄尼斯特·琼斯、我的父亲和我对相关的问题是这样看待的：**身体的功能仅仅是在我们用球杆做动作时给予响应的**。如果真正能够让身体发挥响应的作用，则身体的运动和球杆的运动就会是和谐一体的，正确的挥杆动作也将由此而形成。

每当我收下一名新学生，我总是要问“你想做到的是什么？”而答案永远无外乎以下几种：我希望让左臂保持伸直的状态；我希望让右肘贴近身体；我希望充分送杆；我希望收杆时双手举高；我不想挥杆平面太扁平……请注意，所有答案里完全没有提到高尔夫球杆。

好几年前，有一个学生就是这样回答我的，当他把所有愿望都说完后，我让他把球杆还给我，我把一个球架在球座上，然后要他把小球送到某个目标。他先是狐疑地看着我，接着便向我要球杆。这时我才说，“你还记得刚才对我说的话吗？你为了打好球提到一大堆要做到的事情，但一次也没有说到过球杆，由此我推断出你根本不需要它。”这个学生这才恍然大悟——**原来球杆才是万万不可忽略的**。

千万不要忘记球杆及其运动的重要性，相关内容我会在后续的章节里详加论述。我可以向你保证，你将发现一个更有意义的方法来提高你的高尔夫运动水平，而且，从中得到的愉悦远比单纯打好球要强烈得多。

我说过在本书中加入了我个人对厄尼斯特·琼斯理论的解读。在此我要特别做些说明。

厄尼斯特·琼斯要求用手挥动杆头，但没有对上杆和下杆这两个过程加以区分，我感觉这两个过程的差别还是很大的。我强烈认为，只有上杆时的杆头移动才由双手来完成，我同样强烈地认为，下杆时是不能使用双手的。那么，下杆时用的身体部位是哪里呢？答案是双臂。

我发现，当我让学生在下次下杆过程中用双手挥动杆头时，他们总会不自觉地将杆头砸向小球。

我把下杆时“用手挥动杆头”这句话改成“当上杆达到顶点时，由双臂带动整个杆身（不只是杆头）实施下杆，直到挥杆过程完全结束”。这句话对学生所产生的教学效果有着极其明显的区别。简单地说，我做的字面改动只是让学生在头脑里产生一种与以往不同的反映，其结果达到了挥动杆头的目的。至此，厄尼斯特·琼斯的观点得到了完全的执行。

献 辞

谨将此书献给我的父亲安吉尔·德拉托雷（Angel de la Torre），他是西班牙职业高尔夫球手第一人，没有他，就没有我在高尔夫运动领域里所取得的成就。他对高尔夫挥杆的理解之深刻，以及将之传授给学生的能力之卓越，直到今天也无法找到能出其右者。

父亲在高尔夫球方面对我的教导让我受益终身，因此，用舐犊情深这个词已经不足以概括我们父子之间的深厚情感。他在他的那个年代是一位出类拔萃的球手，曾六次荣获西班牙公开赛冠军。他实战经验丰富，在比赛中的心态调整和技术灵活运用等方面的造诣达到炉火纯青的境界，我在成为球手后能够成长迅速全部要归功于他的真传。

任何时候，不管我们二人谁突然想到一种新的教学技术或是教学实施方法，便会立即一起跑到高尔夫球场进行演示和试验，直到确认其是否真正具有有效性方才满意而归；未经这样的反复论证，我们是不会把新知识运用到教学中的。诚然，并非所有灵光一现的想法都是正确的，我们在经过论证后发现，事实并不总是与想象相一致，事与愿违的情况并不罕见。然而，一旦我们的想法通过了实验的论证，那股发自内心的喜悦之情就简直可以用欢天喜地来形容。

父亲在高尔夫挥杆方面教会我很多东西，他的教学理念尤其令我钦佩，那就是，针对每一个动作要求学生反复练习以达到效果，绝不允许学生做矫枉过正的事情，因为那样的话会使学生的动作出现新问题，迟早还要回炉加以改造。我从他身上学会了太多的东西，不只是高尔夫，还有生活和做人的道理。所有这一切都让我对父亲无比感谢。

安吉尔·德拉托雷作为一位杰出的高尔夫球手，不仅德行高尚，而且富有无穷的人格魅力。认识他的人无不缅怀他的音容笑貌，所有人只要一提起他就都赞不绝口。

致 谢

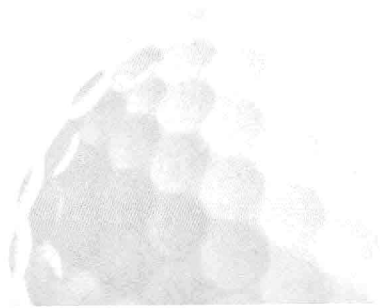
我要感谢所有给予我十足信任并且在挥杆及高尔夫运动方面接受了我的帮助的美国职业高尔夫协会的男女球手们。我与他们中的有些人只交流过一两次，与另一些人则合作了若干年。每当得知他们实现了目标或取得冠军时，我的内心就涌动起无限的喜悦。为此，我要永远地感谢他们。他们是汤米·阿伦（Tommy Aaron）、派姆·巴内特（Pam Barnett）、鲍伯·布鲁（Bob Brue）、玛丽·克洛克（Mary Lou Crocker）、贝蒂·弗格逊（Betty

Ferguson)、派姆·希金斯(Pam Higgins)、卡萝·曼恩(Carol Mann)、玛丽·米尔斯(Mary Mills)、玛塔·诺斯(Martha Nause)、坎迪·菲利浦斯(Candy Phillips)、谢丽·斯特恩豪尔(Sherri Steinhauer)、桑德拉·斯普兹克(Sandra Spuzich), 以及佩吉·威尔森(Peggy Wilson)。我尤其对密尔沃基乡村俱乐部董事会的慷慨相助充满感激之情, 我为写这本书而做的许多拍摄工作就是在他们提供的优美球场上完成的。我还要向我的兄弟路易斯·德拉托雷(Louis de la Torre)致以最真挚的谢意, 他花费了大量时间帮助我为本书的出版做准备工作, 而且, 所有的摄影工作都是由他一手负责的。

麦纽·德拉托雷

致 读 者

本书内容针对高尔夫运动的不同方面分为几部分。其中有的部分是为了帮助你建立挥杆; 有的部分是为了指导你做出不同情况下的击球; 还有的部分是为你在改进挥杆时提供不同的训练方法。无论你是球手还是教师, 希望这些内容都能够对你有所裨益。



挥杆

如果你在字典里查一下“挥杆”这个词，就会发现它的原意是摆动，即一种沿前后或来回方向的运动。

既然高尔夫挥杆是一种运动的模式，我们就应从运动学的角度去研究、建立和感知它。

我们应该关注的是高尔夫球杆的整体运动。

高尔夫球杆的移动并不是对一系列看似可分解的动作瞬间，进行有意识的组合而形成的流畅运动，即使这些瞬间动作是可以拿出来做单独分析的。如果把挥杆动作当做一套动作组合来完成，就势必要在做完第一个动作后马上进行第二个动作，如此一来，高尔夫挥杆所需要的流畅和连贯必定会遭到破坏。

此处，对挥杆的解读是以高尔夫球杆为重点的。高尔夫球杆是我们把高尔夫球送到特定目标所必须正确使用工具，并且在这个过程中，球杆的运动（即圆摆）必然会导致其他一些现象的发生。

用这种方式来解释和练习挥杆的最大好处在于，挥杆者在执行击球的过程中可以最大限度地做到心无旁骛。**一次挥杆击球的过程最多也就 2.5 秒，球手在如此短暂的一瞬最多能想不超过一个要领。**脑子里有四五个或更多想法的人，在这一刻能够顾及其中之一就很不错。而在下一次击球时，他们会去想上次忘记的东西，但结果仍然是顾此失彼，想得起来的少，而想不起的多。

在我看来，这种以球杆为本的理念对于练习挥杆有很好的指导作用。你不必总在心中默记诸多烦琐的要领：伸直左臂、把头留住、有意识在下杆时做出身体重心的移动、右肘贴近身体、以左手下拉的方式启动下杆、为了加大击球力度而在球杆接近小球时猛然甩动手腕……

挥杆的概念决定，如果球手使球杆做出了圆摆运动：

1. 左手臂将会在圆摆运动所产生的离心力作用下自然伸展（并非笔直），该动作完全是出于被动的响应而完成的。
2. 头部自然会向下保持足够长的时间，因为这是眼睛在看着目标被击中时，人体的本能反应。
3. 在球杆击中球后，身体受到圆摆运动所产生的离心力作用，重心自然会转移到左脚

（对于左手球手来说是右脚）。

4. 下杆时身体在响应球杆的圆摆运动时自然做出旋转，正好使右肘与身体保持贴近的姿势。注意，不是右肘主动靠近身体。
5. 在下杆时使用双臂，球杆将会正确启动，从而避免以左手下拉球杆的情况出现（对于左手球手来说是右手）。
6. 手腕的动作是在球杆拧紧（上杆）和打开（下杆）过程中的被动反应。球杆为了做出圆摆运动而在上杆时高于右肩（对于左手球手是左肩），从而引起手腕形态的变化（上翘）。在下杆时，挥杆动作所产生的离心力又让手腕恢复到原本的自然状态。

若对以上动作刻意为之，就会出现过分做动作的问题，而且，不管我们想要做的是什，都只能出现在错误的时间点上。

在此我要重申，我阐述的所有内容的关键在于，当球手让高尔夫球杆做出正确的圆摆运动后，球手本身必须允许自己的身体配合球杆做出相应的动作。

我们在第4章中讨论如何让高尔夫球杆做出正确的圆摆运动，但是，首先需要做的还是对正确的握杆、站位和瞄准目标的动作进行了解，它们是创造流畅挥杆的前提基础。

目录

01 挥杆前的准备：握杆、站位和瞄准目标

1.1 握杆.....2

- 1.1.1 重叠式握杆.....6
- 1.1.2 互锁式握杆.....6
- 1.1.3 十指握杆法.....7
- 1.1.4 十指握杆法适用的情况.....7
- 1.1.5 握杆力度.....7
- 1.1.6 力度和感觉.....10
- 1.1.7 改善你的握杆.....10
- 1.1.8 用眼睛看着进行握杆.....11

1.2 站位.....13

- 1.2.1 取得良好的平衡.....14
- 1.2.2 站位的宽度.....16
- 1.2.3 站位的形式.....17
- 1.2.4 体重分配和身体姿态.....18

1.3 瞄准目标.....19

- 1.3.1 检查瞄准情况.....19
- 1.3.2 瞄准的具体做法.....20

02 想象挥杆

2.1 分析挥杆.....26

- 2.1.1 身体对挥杆的响应.....26
- 2.1.2 真正的圆弧运动所具有的特性.....28
- 2.1.3 杠杆运动.....28
- 2.1.4 认识圆弧运动.....29
- 2.1.5 观察高尔夫球杆的运动.....30

2.2 正确挥杆的要点.....32

- 2.2.1 上杆.....32
- 2.2.2 下杆.....33
- 2.2.3 手和手部动作.....33
- 2.2.4 手腕和手.....34
- 2.2.5 其他活动中的手臂运用.....35
- 2.2.6 上杆到顶点时的停顿.....35
- 2.2.7 哪个部位最先开始移动.....36
- 2.2.8 身体的运动是怎么回事.....37

2.3 高尔夫挥杆的形态.....38

- 2.3.1 后方脚的作用.....39
- 2.3.2 挥杆平面.....40
- 2.3.3 陡立和扁平的挥杆平面.....41
- 2.3.4 重心的转移.....41
- 2.3.5 放松与速度.....42
- 2.3.6 向目标挥杆是什么意思.....42
- 2.3.7 随挥.....43

2.4 运用正确的概念挥杆和比赛.....43

03 成因、现象及纠正

3.1 常见错误.....48

3.2 右曲球.....49

- 3.2.1 左手握杆方式不正确.....49
- 3.2.2 右手握杆方式不正确.....50
- 3.2.3 杆头自目标线外回到击球点.....50
- 3.2.4 在上杆时杆头沿直线方向从小球后方移开.....52
- 3.2.5 下杆击球时左手腕过于紧绷.....52
- 3.2.6 利用肩膀启动下杆.....53
- 3.2.7 左臂伸直或绷紧.....53
- 3.2.8 在上杆时把重心放在后脚上或增加后脚承受的身体重量.....54
- 3.2.9 下杆时杆头打开.....55
- 3.2.10 握杆时杆面打开.....55
- 3.2.11 球杆从下杆到击球所走的路径过于靠内且左臂僵直.....56
- 3.2.12 上挥杆头时只使用左手（左手控制型）.....56

3.2.13 在开始下杆时倾斜肩膀.....	57
3.2.14 通过限制身体反应来降低上杆幅度.....	58
3.2.15 站位时小球位置过于靠向前方脚.....	59
3.2.16 站位时小球位置过于靠近后方脚.....	60
3.2.17 在下杆做击球动作时使用双腿.....	60
3.2.18 转动臀部为球杆在下杆时腾出空间.....	61
3.2.19 蹬动右脚以启动下杆.....	61

3.3 左曲球.....62

3.3.1 左手握杆方式不正确.....	62
3.3.2 右手握杆方式不正确.....	62
3.3.3 双手握杆方式都不正确.....	63
3.3.4 握杆时杆面呈关闭状态.....	63
3.3.5 在握杆时球杆过于接近左手指尖.....	64
3.3.6 用肩膀启动下杆且在击球时以手扣压杆面.....	64
3.3.7 上杆时就关闭杆头,且在整个挥杆过程中都保持关闭.....	65
3.3.8 上杆时球杆过于靠内,致使下杆时产生由内到外的挥杆路径,且杆头在双手作用下出现滚动现象.....	65
3.3.9 上杆时的动作正确,但在下杆时球杆过于靠外,且杆头在触击小球时出现滚动现象.....	66
3.3.10 在上杆时倾斜肩膀以使左肩低于下巴.....	66
3.3.11 上杆时依靠左手进行控制.....	67
3.3.12 在上杆过程中,当球杆离开小球时,保持杆面与目标线的垂直.....	67
3.3.13 上杆和下杆时的方向都很好,但杆头在靠近小球时发生滚动.....	68
3.3.14 在下杆时希望身体停留在小球后方.....	68

3.4 砸击球.....69

3.5 剔头球.....70

3.6 球杆击中小球后方的地面.....72

3.6.1 希望击中球的底部.....	72
3.6.2 希望在下杆开始时让右肩下沉.....	72

3.6.3 在开始下杆时以左手拉拽球杆的想法.....	73
3.6.4 希望在球杆即将触击小球时增加杆头速度.....	73
3.6.5 利用上半身启动下杆.....	73

3.7 外入挥杆.....73

3.8 以球杆根部击中小球的相克球.....75

3.9 错误球路的纠正.....79

3.9.1 小球先飞向目标,但随后向左侧偏转.....	79
3.9.2 小球先飞向目标,但随后向右侧偏转.....	79
3.9.3 小球从头到尾直飞向目标右侧.....	81
3.9.4 小球先飞向目标右侧,然后继续向右侧偏转.....	81
3.9.5 小球先飞向目标右侧,但随后偏转至目标左侧.....	82
3.9.6 小球从头到尾直飞向目标左侧.....	82
3.9.7 小球先飞向目标左侧,但随后偏转至目标右侧.....	83
3.9.8 小球先飞向目标左侧,但随后偏转至目标右侧.....	83

04 特殊击球

4.1 沙坑击球.....88

4.1.1 果岭旁沙坑击球的站位.....	88
4.1.2 球道沙坑击球的站位.....	89
4.1.3 果岭旁沙坑击球.....	89
4.1.4 球道沙坑击球.....	92
4.1.5 果岭边沙坑切击球.....	93
4.1.6 果岭旁沙坑的爆炸式切球.....	93
4.1.7 爆炸式击球的要点.....	94
4.1.8 果岭旁沙坑击球一定要用沙坑杆吗.....	94
4.1.9 沙坑里的困难球位.....	95
4.1.10 非常深的果岭旁沙坑.....	96
4.1.11 果岭旁沙坑坚硬的表面.....	96
4.1.12 沙坑里的侧坡球位.....	96

4.1.3 后方脚高于前方脚.....	97
4.1.4 我的个人感受.....	98

4.2 劈起和切击.....99

4.2.1 短打球的站位.....	101
4.2.2 切击球和劈起球的挥杆.....	101
4.2.3 落球点.....	105
4.2.4 改变球的飞行.....	105
4.2.5 小球的位置紧靠或离长草区很近.....	106
4.2.6 球落入果岭附近的小坑但又不是自己打出的陷入球.....	107
4.2.7 重力击球.....	107
4.2.8 使用推杆打果岭边的球.....	107
4.2.9 让小球停在目标旁.....	108

4.3 推杆.....108

4.3.1 推杆的握法.....	108
4.3.2 推杆的站姿与站位.....	110
4.3.3 站位.....	111
4.3.4 推杆的挥杆.....	112
4.3.5 判读果岭.....	116
4.3.6 要不要把注意力集中在推好杆上.....	117
4.3.7 易普症 (Yips).....	118

4.4 特殊击球.....119

4.4.1 侧坡站位.....	119
4.4.2 上坡球位.....	120
4.4.3 下坡球位.....	122
4.4.4 记住在不平坦球位上击球时小球的飞行方向.....	123
4.4.5 如果需要打出低飞球.....	123
4.4.6 如果需要打出高于正常高度的球.....	123
4.4.7 有意打出左曲和右曲球.....	124
4.4.8 在长草中击球.....	125

05 挥杆以外的因素

5.1 力量.....130

5.1.1 加速——推动力是如何产生的.....	130
5.1.2 速度.....	131

5.1.3 力量和速度之间的关系.....	132
5.1.3 提高下杆速度必须同时提高上杆速度吗.....	133
5.1.4 最后一句忠告——按照自己的实力打球.....	133

5.2 对头脑的运用.....134

5.2.1 头脑意识.....	135
5.2.2 不忘目的.....	136
5.2.3 头脑指引.....	137

5.3 约翰·豆和他的比赛.....138

5.3.1 头脑指引和意识偏离.....	139
----------------------	-----

5.4 观察、意识、感觉和想象.....140

5.5 球场策略.....142

5.5.1 球场策略的一个实例.....	144
5.5.2 下雨天湿润的果岭.....	145
5.5.3 运用常识.....	146
5.5.4 总结.....	146

06 附录

附录 A: 塑造和保持挥杆动作的 15 种禁忌.....	150
附录 B: 词汇表.....	153
附录 C: 有益的想法.....	155
附录 D: 历史资料.....	156

挥杆前的准备： 握杆、站位和瞄准目标



1.1 握杆

高尔夫球杆其实是一个手握的工具，我们利用它把高尔夫球沿预期的方向送出预期的距离，因此，握杆方法在这个过程中至关重要。用手握住球杆可以有很多种不同的方法，但前提必须是便于球手在让杆头回到小球所在的位置时，杆面与小球预定的飞行方向相垂直。

注意

如果你是左手球手，就要反向参考以下手的位置。

重叠式握杆



图1

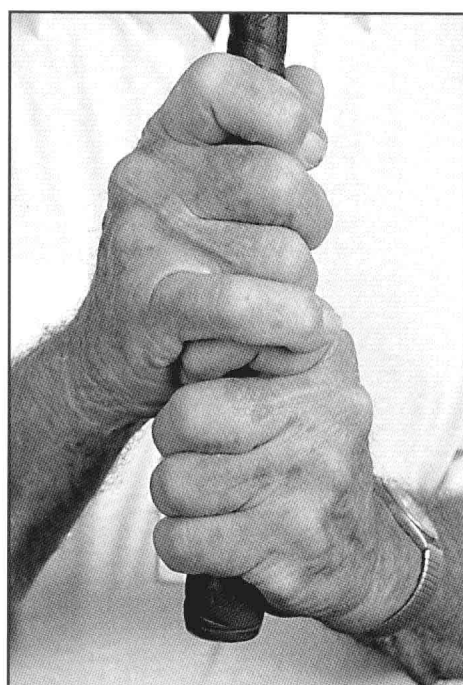


图2