

# 《跟《高球文摘》学打高尔夫：让你的球技更精湛——从果岭到球座（全彩）》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2013年10月01日

开本：12k

纸张：铜版纸

包装：精装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787121211119

## 编辑推荐

美国《高球文摘》（Golf Digest）是世界首位的高尔夫出版物，已经为全球高尔夫读者提供了超过60年的服务。如今，《高球文摘》集其60多年的出版资源，发动它的球手、教练和咨询师团队，编著了这本终极技术指南。这本终极指导书包含易学的指导建议、照片和图表，从果岭到球座，适合各种水平的球手全面提高他们的高尔夫技术。

## 内容简介

600多万高尔夫球手通过阅读《高球文摘》来摆脱困扰他们在高尔夫方面的问题，学习关于如何改进高尔夫技术的建议。如今，《高球文摘》集其60多年的出版资源，发动它的球手、教练和咨询师团队，编著了这本终极技术指南。这本终极指导书包含易学的指导建议、照片和图表，从果岭到球座，适合各种水平的球手全面提高他们的高尔夫技术。书中内容聚焦于具体的技术，包括推击、切击、劈起击球、沙坑击球、铁杆、球道木杆/铁木杆及开球杆。本书按照最好的教练教他们的学生打高尔夫的方式写就——从果岭到球座，而不是其他方式。这绝不是一种仅适合菜鸟的方法，而是当事情脱离轨道时，优秀球手重新审视和调整比赛的要诀。打短球中的推杆及其他要素对于得分至关重要，而球手第一次击球的地方则并非那么重要。这就是跟《高球文摘》学打高尔夫的逻辑——绝非骗人的玩意儿，而这条原则性的逻辑你在绝大多数高球指导书上都找不到。每个部分为各种练习——从热身到冷静练习，以及从基础到高级的训练——提供了一个超级平台。本书强调在练习中需要创造一个积极的环境，鼓励创造性，并纠正技术错误，旨在让教练和球手改进击球表现，更好地享受高尔夫的乐趣。

## 作者简介

美国《高球文摘》（Golf Digest）是世界首位的高尔夫出版物，已经为全球高尔夫读者提供了超过60年的服务。

## 目录

序  
前言  
推击  
切击  
劈起击球  
沙坑击球  
铁杆  
木杆/铁木杆  
1号木杆  
接下来.....

前言

前言

“学习打高尔夫，”有人曾经说过，“就像学习拉小提琴：做起来不难，但会让你周围的人感到非常痛苦。”

让这本书的使命成为使学习高尔夫的过程尽可能少地让人感到痛苦吧，不仅为了你的朋友和家庭，特别是为了你。

那就不再过多啰嗦，这就是秘诀：“反向”学习高尔夫——从果岭到球座。从短打到长打，从地面到空中，从短杆到长杆。

大多数打高尔夫的人接触这项运动时重视的东西刚好相反，不论是刚拎起球杆的人，还是能算出一次漂亮的挥杆有多少扭结或旋转的人。他们的开始和大多数时候的结束都是全击球。之前观看过初学者在开球练习场的表现吗？就单说他们的开球，可能是让人羡慕的，但毫无价值。尝试以这种方式学习高尔夫类似于在你第一堂小提琴课上尝试帕格尼尼的第13随想曲。鲍比·琼斯曾说过，如果高尔夫的秘诀就是将3杆击球变成2杆，那么将短杆打法视作高尔夫的核心就显得非常重要。你不能与数字争辩：假设你打出90杆，不是很糟糕的杆数，短杆击球可能占一半以上——46次击球，这是根据皮特·桑德斯的Shot-by-Shot公司通过分析18.5万轮业余选手的比赛而得出的结论。

这种“短杆击球第一”的方法也消除了初学者关于有些球杆使用起来非常困难这种担忧。一直困扰着业余球手的是什么？击出高空球。如果你首先掌握了地面球的处理，击出高空球不再是一个阻碍，而是水到渠成。

你也会发现，这一学习过程指导你练习要从球杆袋中最短的杆开始，最后是最长的杆（除非你恰好使用一个长推杆）。为什么？因为没有你所想的什么秘诀，很简单，球杆越短，越容易掌握。因此，你为何一开始学习高尔夫就使用最难掌握的球杆呢？建议你不要这样做。

本方法不只适用于初学者。它也适合顶尖高尔夫球手进行练习。它还是个位数的球手——甚至包括巡回赛职业球手——找打球状态时所遵循的训练步骤。前PGA巡回赛明星、著名的NBC广播员罗格·马尔特比说过：高尔夫的秘诀是“距离，距离，距离”。马尔特比所要表达的不只是你能将球击打多远，还有你击球的落点与你的目标之间有多近。“我无论多么强调它也不过分，”他说，“知道什么是40码击球，知道什么是20码击球，还有60码击球。关键还是要实现它。”

那么你怎么才能做到呢？首先，练习那些最容易把握的短距离击球，然后逐步练习更长距离的、更具挑战的击球。

在这个刚刚过去的夏天，我儿子马修的一个朋友和我们一起度假。一天下午，我们去了一个练习场，孩子们在果岭练习区打了一个多小时的切击入洞。从未打过高尔夫的埃里克当时使用一支6号铁杆打进了8个切击球。这比一些打高尔夫的人一生进的切击球都多。他做到的原因是他所打的切击球容易把握，另外，他没有设定什么目标，只是想把球打进洞。孩子们的练习让我想起《高球文摘》竞赛版编辑菲尔·迈克尔森说过：“我的爸爸给了我最好的建议，即去享受它。这就是为什么当我在练球时，我总是乐在其中。”迈克尔森的特长就是短杆打法。

好了，现在我举了短杆打球的例子。我向你保证本书讲的不只是这些内容。事实上，有几章讲了全挥杆。但对于短杆击球的扎实掌握会使这些长距离击球更容易。这就是如此多的优秀教师教授给他们学生的内容：开始一堂关于果岭推杆的课，以及逐步进入到练习场部分。遗憾的是，一般的高尔夫指导书不以这样的方式来组织它的内容。所以，这就是《高球文摘》推出本书的原因。

《跟学打高尔夫》充分利用了优秀教师和巡回赛选手为月刊《高球文摘》撰写的建议。教师，如排名第一的布茨·哈蒙（Butch Harmon）、大卫·利百特、汉克·哈尼（Hank Haney）和吉姆·麦克莱恩（Jim Mclean）。运动心理学家，如心理教练鲍勃·劳特拉（Dr. Bob Rotella）和吉奥·瓦莱特（Gio Valiante），他们拥有几十名巡回赛获胜球手。事实上，除了练习科目和打球策略，你还能在每一章发现心理方面的建议。巡回赛职业选手，如菲尔·迈克尔森（Phil Mickelson）、里奇·富勒（Rickie Fowler）、卢克·唐纳德（Luke Donald）、杰克·尼克劳斯（Jack Nicklaus）、汤姆·沃森（Tom Watson）、阿诺德·帕尔默（Aronld Palmer）和大卫·汤姆斯（David Toms），将为你演示漂亮的挥杆。

你将会喜欢上这本书。对此，我们深信不疑。它是学习高尔夫的正确方式。从易到难，在成功上继续获得成功。最重要的是不要忘记这些帮助你减少杆数的关键击球方法。（另外，如果你跳读本书，我们不会介意。）

鲍勃·卡尼，《高球文摘》

## 媒体评论

这本必备的参考书配有清晰的示范动作分解照片和各种技巧建议，书中的示范者均是为《高球文摘》做出卓越贡献的教练和来自PGA及LPGA的球星，他们当中包括：杰克·尼克劳斯、阿诺德·帕尔默、汤姆·沃森、布茨·哈蒙、大卫·利百特、老虎伍兹、菲尔·迈克尔森、安妮卡·索伦斯坦、里奇·富勒、汉克·哈尼、劳伦娜·奥查娅、斯丹·尤特立、卢克·唐纳德、希尔吉奥·加西亚、大卫·斯托克顿、里奇·史密斯、宝拉·克里默、厄尼·埃尔斯和吉姆·麦克莱恩。

## 在线试读部分章节

我与《高球文摘》打交道将近20年，我对此感到非常骄傲。回首这些年，这本杂志刊登的大量高球指导内容不断给我惊喜。有人会想，《高球文摘》从1950年就开始发行，它不得不刊发这些内容以满足它那些渴求高球知识读者的胃口。依据我的经验，《高球文摘》的订阅者在打高球时是充满激情的。通常在短短的几分钟之内他们的情绪从满心欢喜变到极为沮丧。我经常在思考，是否这些读者需要阅读每月一次的方法指导类的文章以维持一种期望感，即他们和生涯中最好的一轮表现只差一条神奇的建议。这也许就是这本杂志目前大获成功的原由。

可是，随后我觉察到《高球文摘》的成功不仅仅是它刊登的信息。它还包括信息背后那些人，是他们让读者回头查询更多。这本杂志里高球指导内容的撰稿者名单——世界最优秀的球手和教练——是无与伦比的。《高球文摘》在高尔夫运动的各个方面一直是最具影响力的读物，由于杂志的编辑和教学专家都有打高尔夫的经验，它最大的贡献是，一直都在致力于以一种清楚简明又具原创性的方式介绍高尔夫球技。它是世界上刊登高球指导的代表，揭示学习高球的新方法，提供关于如何挥杆的有深度的文章和论点，以及给各级别的球手成百上千条建议。对很多人来讲，《高球文摘》已经为他们提供了大量时间的娱乐与信息阅读。

本书的编写遵循同样的意向。它是最优秀球手和教师在杂志的每一页竭诚给予读者的指导的汇编。本书可能是史上关于高尔夫建议的最伟大的合辑，尽管“建议”这个词不足以完全表达出本书所承载的深度指导。

不像其他你可能读过的高球指导书，本书收录的建议不仅具有逻辑性，而且从学习的角

度看，对于打高尔夫球的人来讲也是最有效的。本书首先介绍的是推杆指导，其次是短杆，然后是铁杆杆法、球道木杆或铁木杆，最后是开球木杆。这里想要表达的重要信息是练习和学习高尔夫运动应该从推杆入洞反向到球座——而不是其他什么方式。与球场上任何其他区域相比，在果岭及其周围你将会打进更多的球。因此，在担心你能将开球击打多远之前学习推杆入洞和短杆技能没有道理吗？进一步思考这一逻辑方法，本书的各章都分成两个部分：练习建议与打球策略。教练想让你在学会爬之后学习走，在学会走之后学习跑。如果你遵循这种方式，那你将会获得提升球技的最好机会。

我们这项伟大运动让人痴迷的地方之一是它不断摸索的一面——尝试一种新的推杆或发球；探究一个新的挥杆要点；在球道拐角尝试一个不同的酒瓶球（Beer）——不论什么球，只要你能打出最好水平。高尔夫界的伟大偶像之一、卡拉威高尔夫公司的创始人艾利·卡拉威曾经对我说过：“大卫，你和我在做同样的事情——我们都在向打高尔夫的人出售希望。”伴随这本书，我们都能生活在希望之中。愿您阅读愉快。

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

[更多资源请访问www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)