

高尔夫球短杆进攻果岭技术教学训练的探索与实践

杨华峰，朱宝峰

(湖南高尔夫旅游职业学院 高尔夫系，湖南 常德 415900)

摘 要：把球从果岭附近攻上果岭，尽可能靠近洞杯，是高尔夫技术中最为复杂的环节。现代高尔夫球比赛中洞杯的位置越来越复杂，优秀的短杆进攻果岭技术能有效提升球员下场的成绩。从认识洞位图入手，依据高尔夫球短杆进攻果岭的实践需要，将切击球、劈起球、高抛球和果岭边沙坑球列为该技术的教学内容，对四种球各自的打法和适用范围进行介绍后，将教学内容细化为初级、中级、高级共 18 个子部分。指出，选择合理的技术策略、培养距离感和方向感、找到适合自己的挥杆节奏、采用上杆幅度控制击球距离等是教学的重点内容，并分别进行了具体阐述。

关键词：高尔夫球；短杆进攻果岭；洞位图；切击球；劈起球；高抛球；沙坑球；策略；教学训练
中图分类号：G849.3 **文献标志码：**A **文章编号：**1008-3596 (2017) 03-0013-06

1 短杆进攻果岭技术的重要性

美国职业高尔夫球巡回赛（简称 PGA）技术统计 9 项指标中，与短杆进攻果岭技术相关的有 5 项——标准杆上果岭率、沙坑救球率、救球成功率、每轮推杆数、标 on 后平均推杆。可见，短杆进攻果岭技术直接影响球员每轮比赛的杆数，对球员的成绩起着至关重要的作用^[1]。

如果短杆进攻果岭技术较差，则球员表现较不稳定、成绩起伏较大；反之，短杆进攻果岭技术过硬，哪怕其他方面球技一般，也能通过有效减少杆数提高成绩。尤其当铁杆进攻果岭的成功率不高时，更需要提高短杆进攻果岭技术进行补救。短杆进攻果岭技术要领复杂多变，无论是稍长距离的劈起，还是短距离的切击，只要掌握短杆进攻果岭的训练技巧，加上持之以恒的大量练习，都能快速提高精准性，进而提高成绩^[2]。

2 高尔夫球比赛洞位图的认识

现代高尔夫球比赛中洞杯的位置设置得越

来越难。基于果岭草坪养护的需要，也为了增加比赛的挑战性，高尔夫球比赛组委会会结合球场的实际情况，每天更换不同的球洞位置。正式比赛前，组委会会根据球洞位置制作一个洞位图。

图 1 为第 112 届美国公开赛第三轮比赛的洞位图，从图中可以看出，大部分球洞位置附近设置了沙坑保护，并且球洞距离果岭环特别近。国内高尔夫球比赛一般采用表 1 的形式，根据具体球洞位置制作球洞位图的码数表。按照球道设计的正面进攻方向，以果岭的最前端（前点又称“T”点）和最末端（后点）为参照点，前点和后点的总距离长为纵深（Depth），即果岭的长度；球洞距离前点的距离为正前（Front）；在球洞前后点连线的垂直方向上，球洞距离果岭最近一侧的距离为侧面（Side），侧面的方向用字母区分，R 代表右侧，L 代表左侧，C 代表左右距离相等。洞位图 1 对应的码数表为表 1。

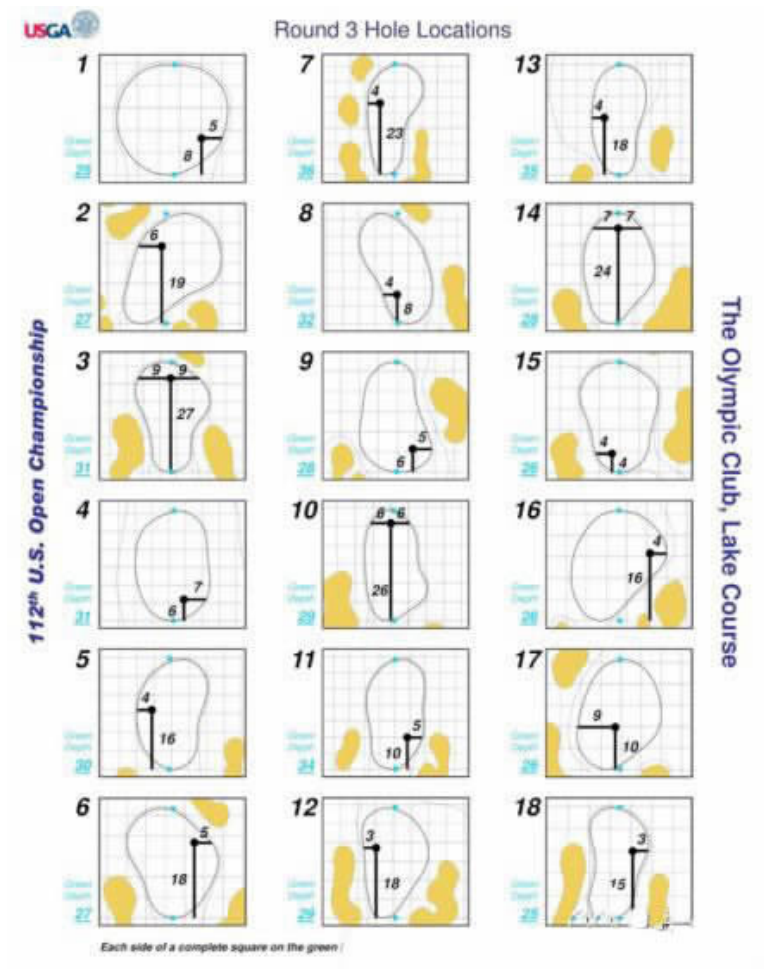


图 1 第 112 届美国公开赛第三轮洞位图

表 1 第 112 届美国公开赛第三轮洞位图码数表

				码			
球洞 (Hole)	正前 (Front)	侧面 (Side)	纵深 (Depth)	球洞 (Hole)	正前 (Front)	侧面 (Side)	纵深 (Depth)
1 号洞	8	5R	25	10 号洞	26	6C	29
2 号洞	19	6L	27	11 号洞	10	5R	34
3 号洞	27	9C	31	12 号洞	18	3L	29
4 号洞	6	7R	31	13 号洞	18	4L	35
5 号洞	16	4L	30	14 号洞	24	7C	28
6 号洞	18	5R	34	15 号洞	4	4L	26
7 号洞	23	4L	36	16 号洞	16	4R	26
8 号洞	8	4L	32	17 号洞	10	9L	25
9 号洞	6	5R	28	18 号洞	15	3R	25

通过表 1 可看出，侧面距离果岭环 5 码以内的球洞个数有 12 个，占总数的 66.7%，最远侧面距离也只有 9 码，可见，球洞位置大多较靠近果岭环，有些位于拐角处，这些都增加了进球的难度，因此，球员在长距离击球进攻时需要适当地调整策略，这就要求球员提高短杆进攻果岭技术的控球能力，才能轻松处理球洞区附近的各种

球位^[3]。

3 短杆进攻果岭技术的打法

根据击球后球的飞行弹道高低，可分为低弹道的切击球、中弹道的劈起球、高弹道的高抛球，以及果岭边的沙坑球^[3]。不同的球有不同的技术打法。①切击球：切击球动作是比较简单的

钟摆运动，保持两边手臂、肩膀的三角形，基本没有手腕上翘动作，上杆和下杆幅度基本相同。

②劈起球：在切击球技术的基础上，加大上杆幅度并开始弯曲手腕，根据击球的距离采用相应的上杆幅度，技术动作和挥杆动作要领类似，称为缩小版的挥杆。

③高抛球：在劈起球的技术基础上，准备动作需要开杆面、开脚位，上杆过程中更多用到手腕动作，制造一个“V”型的杆头轨迹，一般的高抛球打开杆面即可；如果需要超大高抛，则需要利用手腕最大的上翘来增加挥杆速度和杆面倾角，击球以后还需要做一个翻转上翘手腕的动作^[4]。

④沙坑球：高抛球是学习沙坑球的技术基础，与沙坑球的动作要领相近，沙坑球的击球点位于球后半半个球左右的位置（球道沙坑除外）。

效果区别：短距离（10—30 码）的切击球的滚动距离较多，需要果岭上有足够的滚动空间。劈起球相对切击球的弹道更高，短距离（30—50 码）的劈起球滚动距离较长，长距离（50—100 码）的劈起球滚动距离较短。高抛球可以在 30 码以内制造高弹道、强倒旋的急停球，可以飞过障碍区、沙坑并很快停球。高抛球是最理想的停球打法，而劈起球则适用于切击球、高抛球二者之间。

不同球位有不同的进攻策略，因此有必要对不同打法作出区分及明确其各自的适用范围。

3.1 切击球

切击球适用于球与洞之间没有障碍区且地势较平坦的球洞区周围的球位，或者当球位遇到困难时用来救球，适用距离一般在 10 至 30 码，男女球员的距离稍有不同。切击球的最大的技术要点就是固定手腕动作，靠上半身（肩膀）的转动来带动球杆击球，利用杆面角度和引杆幅度控制球的落点和滚动距离。采用切击球打法时，首先考虑球杆和落球点的选择，要充分考虑击球后球的飞行距离和滚动距离^[5]。

3.2 劈起球

劈起球是最基础的短杆进攻果岭技术，每一个球员都应该掌握利用不同幅度的上杆击出不同距离效果的技术。劈起球适用于球洞区附近，或者当球位遇到困难时用来救球，劈起距离因人而异，大概在 30 至 120 码，落球区距离洞杯有一定的滚动距离。劈起球距离的控制主要取决于挥杆幅度，弹道的高低主要取决于杆

面角度和打法。劈起杆是全挥杆的缩小版，球打得高是因为杆面的角度，球包里不同角度的挖起杆以及 P 杆度都可以打劈起球。打劈起球时要协调好上半身和下半身的动作，大多数掌握不好劈起球的球员，往往在下杆过程中存在身体运动不协调的问题，要么下半身过于固定，靠双手去控制挥杆；要么上半身太过于僵硬，下半身过于发力。

3.3 高抛球

高抛球比劈起球的飞行弹道更高，以下几种情况应该优先采用高抛球：①球位和洞杯之间有沙坑或其他障碍区，且距离在 50 码以内，如图 2 所示；②球洞比较靠近果岭前方，没有太多的滚动距离；③进攻炮台果岭。选用高抛球技术打法时，球位应该较好，否则改用其他打法；选杆时均使用大角度的挖起杆，有时还必须通过打开杆面、开放站位来增加球飞行的高度。高抛球打法相对劈起球技术，较难掌握，在下场比赛中应根据自身的技术特点谨慎选择。

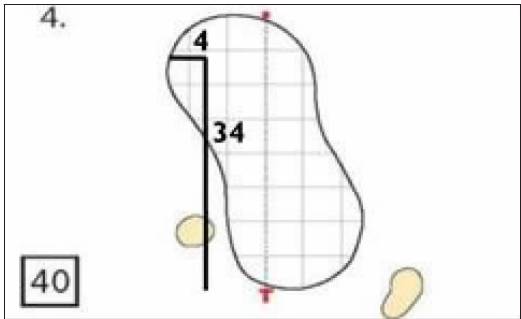


图 2 球洞在障碍区的后方

高抛球是高水平球员的必修课程，其动作几乎涵盖了所有的高尔夫击球技巧。高抛球的距离控制最难掌握，即使对高抛球技巧胸有成竹，在实际应用时还需谨慎评估失误后带来的风险，采取最为合理的策略。

3.4 果岭边沙坑球

果岭边的沙坑球技术可以说是高抛球技术的延伸，和高抛球技术的不同点在于：沙坑球杆头入沙点在球后一至半个球位的位置（球道远距离沙坑击球除外）。沙坑球技术中最关键的要求是开杆面，利用球杆本身的反弹角产生的反弹力把球爆炸式地击出去^[6]（图 3）。在学习沙坑球之前应该掌握高抛球技术的基本要领，在果岭周围的沙坑击球的时候，应该根据沙质的软硬和距离

远近选择不同杆面角和反弹角的挖起杆。沙坑杆的杆面倾角在 52—60 度之间，而弹起角在 8—14 度之间，沙质越软选择反弹角越大，反之亦然。在打沙坑球时采用开杆面、开脚位的准备姿势，根据击球需要找准入沙点（大约球后半半个球

左右），注意瞄球时杆头禁止碰到沙子。随着近代高尔夫球场设计理念的改变，球场沙坑变得更深更难处理，能打出超高弹道的沙坑击球就变得非常关键。



图 3 果岭边沙坑球技术要领示意图

4 短杆进攻果岭技术的教学内容

为了教学的简单明了，将切击球、劈起球、高抛球，以及果岭边沙坑球列为教学内容^[2]。培养学员建立起适合自己的短杆进攻果岭打法非常

重要，无需太多技巧，只要能稳定地控制好每次击球，就是有效的短杆进攻果岭打法。根据实际下场的距离需要，设计 10、20、30、40、50、60、70、90 码的不同距离的训练方法，通过大量的练习，让学员掌握不同距离的打法、技巧。

表 2 短杆进攻果岭技术教学训练内容构成

序号	初级	中级	高级
1	切击球基本技术	劈起球距离控制（30、50 码）	高抛球距离控制（半挥杆）
2	切击球方向控制	劈起球距离控制（40、60 码）	高抛球距离控制（3/4 挥杆）
3	切击球距离控制（10、20 码）	劈起球距离控制（70、90 码）	沙坑、高抛球方向控制
4	挖起杆切击球技术	高抛球基本技术	果岭边（长距离）沙坑
5	不同铁杆切击球技术	果岭边沙坑球基本技术	陷入沙坑的球（荷包蛋）
6	劈起球基本技术	果岭边（短距离）沙坑	沙坑球（超高弹道）技术

5 短杆进攻果岭技术的训练重点

5.1 选择合理的技术策略

在下场实战中，进攻果岭时要尽量避开沙坑、长草等障碍区，如此即使击球出现小小的失误，也不会让球落到障碍区，导致较严重的后

果。在关键的短切杆以及得分击球处理时,为了提高成绩容易采取直接进攻球洞的策略。虽然距离很近,但也存在风险,应掌握不同的进攻果岭技术,采取更明智的进攻策略。

在五杆洞或者击球出现小失误时,经常会用到短杆技术进攻果岭,需要选择合适的球杆,采用稳定的打法,寻找平整的落球区。球员应该结合自己的技战术特点,正确判断是采用积极的进攻还是适当的保守。如果球洞在沙坑、水障碍区的边上甚至后方,尽量不要直攻球洞,一旦失误球就会落于更复杂的球位。

5.2 培养距离感和方向感

高尔夫球比赛都在户外球场进行,每个球场、每个球洞、每次进攻果岭都不同,没有进行过系统的距离感和方向感训练的球员,其视觉很容易被球场的一些设置干扰,从而判读失误。首先,球员要学会用步子进行距离测量,选取几个特定的距离,如10、20、30码,摆好标志物,对照固定的距离进行步测,以熟悉自己的步幅。用步测方法要注意打球的速度,不要养成慢打的习惯。当遇到稍远的距离,如40码左右时,建议采用“四等份”目测法,即把实际距离分成两个等份,把靠近自己的一等份的距离再分成两等份,再通过步测或目测距离乘以四,即整段距离。采用这种测量方法,需要在平常练习短杆进攻果岭技术时,在一条直线上摆好标记物,避免角度影响测量效果。

短杆进攻果岭时,距离出现偏差不可避免,但是方向出现偏差,须及时找出原因进行纠正。方向感训练一般采用以下三种方法:①采用固定方向击球,站位前摆好标示杆,检查击球是否稳定地按照站位方向出去,落点是否在一条直线附近。②在特定距离20、30、40码前方不同的方向摆放不同颜色的标识物,每个方向击球几次,当能瞄准此方向,并且击球能落在标识物附近时再变换方向。③当前面两种方法都掌握以后,轮流或者随机击打某个目标。

5.3 找到适合自己的击球节奏

通过改变挥杆速度控制距离比较困难。当击球节奏固定时,通过控制上杆的幅度,就能得到不同的挥杆速度,击出不同距离的球。由于个体差异,击球节奏会有所不同^[7]。学员要通过不断调整上杆和下杆的节奏,找到一个每次都能比较扎实触球的节奏,提高击球成功率,有效打出预

期的距离。

5.4 用上杆幅度控制击球距离

建立一套适合自己的短杆进攻果岭的距离系统至关重要,要能清楚地感知上了多大幅度的上杆,就会产生多大的击球距离。如全挥杆击球需要不同的击球距离,就要选择不同长度与杆面角度的球杆来完成。要提高短杆进攻果岭距离控制的精确性,不但需要利用幅度,还要配合不同杆面角度的球杆(P杆、52度、54度、56度、58度和60度)来控制距离。可以找一个有短杆进攻果岭距离标示的练习场(最好在100码以内有清楚的标示),或者在短杆进攻果岭练习区,使用测距仪或者步测(1码为0.914米,相当成年男子的一步距离),在相应的距离摆上明显的标示物。通过选择不同角度的球杆和改变球杆击球时的上杆幅度,每个对应的距离能有两种以上稳定的击球方法,再选取其中最为稳定的球杆和幅度为常用打法。测试每支短杆进攻果岭的距离时,首先拿出某支球杆,先以充分立腕左手平行地面(半挥杆)打10球,并记录下平均击球距离。接着再以“轻松”的全挥杆(四分之三挥杆)打10球,同样记录平均击球距离^[8]。之后,再换另一支球杆来测试。测定距离的重点并非这支球杆能打多远,而是在相同幅度和节奏下的平均击球距离。不同球杆的击球飞行距离相同,但是球的飞行距离与滚动距离比例会有所不同,这需要球员熟悉不同球杆切球效果的差异,在球场实战过程找到对应的击球策略。

参考文献:

- [1] 杨华峰,孙跃.中国男子高尔夫奥运会重点球员竞技水平分析及建议[J].河北体育学院学报,2015,29(3):39-42.
- [2] 杨华峰,陈炜.高尔夫技术中级教程[M].2版.长沙:湖南人民出版社,2016.
- [3] 小野寺诚.高尔夫练习宝典[M].何燕,译.沈阳:辽宁科学技术出版社,2014.
- [4] 克雷格·戴维斯,文斯·迪赛亚.高尔夫运动系统训练[M].王进,译.北京:人民邮电出版社,2016.
- [5] 皮尔斯·李.高尔夫练习日志[M].葛莉,谭颖文,译.沈阳:辽宁科学技术出版社,2010.
- [6] 史蒂夫·内维尔.图解高尔夫完全手册[M].张安宇,译.北京:北京美术摄影出版社,2014.
- [7] 克里斯托夫·欧泊兹,马修·路迪,汤姆·沃森.专业球手教学和职业巡回赛的100种经典高尔夫技

巧[M]. 北京:中国文联出版社,2009.

炯,龙小安,译. 北京:电子工业出版社,2013.

[8] 约瑟夫·帕兰特. 高尔夫:心理游戏的艺术[M]. 罗

Exploration and Practice of Teaching and Training of
Shots Around the Green with Short-shot Skills in Golf

YANG Hua-feng, ZHU Bao-feng

(Golf Department, Hunan Golf and Tourism College, Changde 415900, China)

Abstract: The most complex aspect in golf techniques is to drive the ball from the area near green up to the green, with a distance from the hole as short as possible. In modern golf tournaments, position of hole cup becomes more and more complex. Excellent skills in short-shot can effectively improve player’s performance. Starting from understanding hole map in golf game, and based on the practice needs in short-shot attack, skills in cut shot, pitch shot, high trajectory and bunker shot near green shall be listed as the teaching contents. After an introduction to the different skills and application category of these four skills, the teaching contents shall be divided into eighteen subsections which can be classified as primary, medium and senior level. It is noted out that selecting reasonable technical strategies, fostering sense of distance and direction, figuring out appropriate swing rhythm, and adopting back swing range to control golf hitting distance are the key teaching contents which are further explained in detail.

Key words: golf; shots around the green with short shot skills; hole map; cut shot; pitch shot; high drop; bunker shot; strategy; teaching and training