

Б Е Н Х О Г А Н

5 УРОКОВ *от* БЕНА ХОГАНА

СОВРЕМЕННЫЕ СЕКРЕТЫ ГОЛЬФА

УДК 796.352
ББК 75.570
Х68

Ben Hogan's Five Lessons: The Modern Fundamentals of Golf
Ben Hogan

Хоган, Бен.
Х68 5 уроков от Бена Хогана. Современные секреты гольфа / Бен Хоган ;
[перевод с английского Я. А. Писарева]. — Москва : Эксмо, 2026. —
112 с. : ил. — (Играй с нуля. Иллюстрированные самоучители).

ISBN 978-5-04-229710-6

Практическое руководство по гольфу от Бена Хогана, адаптированное для игроков XXI века.

Пошаговые уроки, визуальные подсказки и ментальные стратегии помогают улучшить силу удара, стабильность и точность игры.

Легендарная методика Хогана в доступной и понятной форме для каждого гольфиста, который стремится к мастерству.

**УДК 796.352
ББК 75.570**

ISBN 978-5-04-229710-6

© 1957 by Ben Hogan
Avid Reader Press, an Imprint of Simon & Schuster,
LLC, is the original publisher
© Фото на обложке: © Bill Waterson / Alamy Live /
Legion-media
© Писарев Я.А, перевод на русский язык, 2025
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	7
ВСТУПЛЕНИЕ	11
ОСНОВЫ	13
1. ХВАТ	17
2. СТОЙКА И ПОЗА	35
3. ПЕРВАЯ ЧАСТЬ СВИНГА	55
4. ВТОРАЯ ЧАСТЬ СВИНГА	73
5. КРАТКИЕ ВЫВОДЫ И РЕЗЮМЕ	95
ХВАТ	100
СТОЙКА И ПОЗА	102
ПЕРВАЯ ЧАСТЬ СВИНГА	104
ВТОРАЯ ЧАСТЬ СВИНГА	106



ПРЕДИСЛОВИЕ

Американская нация одержима желанием научиться лучше играть в гольф. Ни один гольфист не уперт, самоуверен, высокомерен или успешен настолько, чтобы не стремиться постоянно улучшать свои результаты. Возможно, другим он в этом не признается. Возможно, он делает вид, что ему и посредственным игроком быть неплохо. («Я прохожу поле за 90 с небольшим ударов и классно провожу время. Для меня этого достаточно».)

Такие слова — ложь во благо, и этот человек знает об этом. Он изо всех сил будет стараться сыграть меньше 90, а когда это получится, так же отчаянно устремится сделать меньше 80 свой счет в карточке по прохождению 18 лунок. Допустим, у него получилось опуститься чуть ниже 80 ударов, и тогда у него будет лишь одна мечта: сыграть поле в пар¹ или еще лучше. Буквально на днях я играл в туре с известным профессионалом — исключительно спокойным, одним из великих мастеров гольфа. В тот день он как раз впервые опробовал новый комплект вудов². Он радовался своему новому снаряжению, как мальчишка. В теплых лучах его заразительного энтузиазма я задал вопрос самому себе: почему? И вскоре меня осенило. Потому что они дадут ему возможность играть еще лучше.

Гольфист искренне верит в долгие отношения с гольфом. Он ухаживает за своей страстью, столь же непостоянной, сколь и очаровательной. Гольф привлекает его маленькими одолжениями, которые вселяют в него надежду на покорение. А затем он высмеивает его и позорит (и перед друзьями тоже), вселяя в него чувство безысходности. Иногда гольфист даже скрывает свое отчаяние

¹ Пар — условный норматив, обозначающий ожидаемое количество ударов для опытного игрока, чтобы пройти одну лунку, зависящее от длины и сложности (обычно на коротких лунках пар — 3, а на более длинных — 4 или 5), а суммарный пар всех лунок формирует пар гольф-поля. Пар гольф-поля на 18 лунок — это, как правило, 72 удара. В мире также встречаются гольф-поля на 18 лунок с пар-70 или 71 и другие. — Прим. ред.

² Вуд — одна из разновидностей клюшек для гольфа, которая есть в гольф-сумке (бэге) у гольфиста. В данном случае имеется в виду комплект из нескольких таких клюшек «вуд». Эти клюшки имеют длинные стержни («шафт») и большие головки. Предназначены для выполнения одних из самых дальних ударов в гольфе. — Прим. ред.



или в ярости швыряет клюшки в воду и дарит своему кедди¹ с десяток новых мячей. Все, наигрался, капут.

Конечно, потом он возвращается в гольф. И тут внезапно происходит чудо. Отчаявшийся человек, у которого только что ничего не получалось, вообще перестает ошибаться. Он вылавливает свои клюшки из воды и выкупает свои же мячи у кедди. Он чувствует, что, как поется в песне, «теперь-то я знаю секрет всего этого».

А чародейка заманивает его все дальше. Он вновь становится высокомерным и тщеславным. Он все видит четко. Теперь он безжалостный киллер прямо с ти², делая убийственные выводящие на грин³ удары и точность на грине, как у самого Уилли Хоппе⁴. В ликовании своем он обнаруживает, что любит всех своих собратьев, особенно партнеров по парной игре. Он хочет поделиться своими недавно открытыми секретами. Он щедро делится ими с товарищами. По щедрости своей он просто Папочка Уорбакс⁵. А еще он всех достал.

Но игра, эта чаровница, следит за ним внимательно. В момент наивысшей уверенности в себе, когда его счастье неописуемо, она накажет его. Он ударит слайс⁶ на драйве⁷, наошибается так, что с трудом вернется на фервей⁸, а затем

¹ К е д д и — личный помощник гольфиста, который не только носит сумку с клюшками для гольфа, сопровождая игрока во время игры на гольф-поле или соревнованиях, но и может оказывать интеллектуальную, тактическую и психологическую поддержку гольфисту, консультируя игрока и по выбору клюшки, и по оценке расстояния, и по стратегии игры, и по другим аспектам. — Прим. ред.

² Т и — стартовая площадка (область, зона или ти-бокс) на гольф-поле, откуда начинается игра на каждой лунке.

Также в гольфе «ти» называют подставочку-колышек, на которую ставится мяч, чтобы выполнить первый удар на каждой лунке. Ти (подставочка), как правило, изготовлена из дерева или из пластика, и использоваться может при игре для ударов на поле только при выполнении первых ударов с обозначенных стартовых площадок-ти. — Прим. ред.

³ Г р и н — зона с самой коротко стриженной травой, где расположены лунка и воткнутый в нее флаг. Это финишный участок на каждой лунке, так как целью прохождения каждой лунки гольф-поля является попадание мяча в саму лунку. Зона «грин» имеет часто сложный рельеф с уклонами, что усложняет гольфистам попадание мяча в лунку. — Прим. ред.

⁴ У и л ь я м Х о п п е считается одним из величайших игроков в бильярд всех времен и был посмертно занесен в Зал славы Бильярдного конгресса Америки. — Прим. ред.

⁵ О л и в е р « П а п о ч к а » У о р б а к с — вымышленный персонаж, бизнес-магнат из комикса «Маленькая сирота Энни». — Прим. ред.

⁶ С л а й с — удар мяча клюшкой для гольфа, при котором мяч летит сначала прямо или практически прямо, а затем значительно отклоняется вправо (для игроков с правосторонней стойкой), меняя свою траекторию. Часто это нежелательно, так как показывает, что удар у гольфиста сорвался. — Прим. ред.

⁷ Д р а й в — удар, который обычно выполняется клюшкой для гольфа с самой большой головкой — драйвером. Часто выполняется как первый удар на лунке, если позволяет дистанция данной лунки. Это самый дальний и мощный удар. Гольфист, выполняя такой удар, как правило, ставит перед собой цель как можно дальше продвинуться по дистанции лунки. — Прим. ред.

⁸ Ф е р в е й — как правило, основная составляющая гольф-поля. Зона с коротко подстриженной травой, занимающая большую его часть между ти и грином. Фервей располагается вдоль всей лунки, начинаясь сразу после ти и вплоть до зоны грина. Часто это оптимальная зона для игры после первого удара с ти. — Прим. ред.

попадет в бункер¹, а на грине сделает четыре патта². Это его отрезвит. Он снова познает смирение.

Смирение — вот волшебное слово. Гольф — самое смиряющее развлечение человека. Возможно, уже по этой причине он является величайшей игрой, когда-либо придуманной. Никто, — будь то чемпион, профессионал высочайшего уровня или президент, — никогда не достигает той точки, когда может сказать: «Я познал секрет, я покорил эту чаровницу». Пока я пишу эти строки, передо мной лежит сообщение агентства *Associated Press*. В нем — цитата самого Бена Хогана, который говорит перед каким-то турниром: «Я пытаюсь вернуться в форму. Мне просто не хватает соревнований. Я бью по мячу ничуть не хуже, чем прежде, но я разучился попадать». Даже Бен Хоган!

Но если кто-то по-настоящему и познал секрет хорошего, великого гольфа, то это Бен Хоган. Всю свою жизнь он посвятил этой игре. Он изучал ее так, как мало кто еще. Он нашел способ поделиться знаниями с другими. Но это, как сообщает агентство *Associated Press*, совершенно не освобождает Бена от необходимости постоянно тренироваться — точно так же Хейфец не мог позволить себе не притрагиваться к скрипке между концертами.

Журнал *Sports Illustrated* удостоился чести донести основные идеи этого мудрого мастера до широкой аудитории. Для этого мы объединили его с лучшим в стране автором статей о гольфе Гербертом Уорреном Виндом и художником Энтони Равиелли, обладающим особым даром поймать действие и запечатлеть его в живых обучающих иллюстрациях.

Я считаю, что эта команда (Хоган, Винд, Равиелли) создала классический учебник по гольфу. Любой человек, применяющий на практике его советы, непременно улучшит свою игру. И это не только мое мнение. Тысячи гольфистов, прочитавших этот текст и изучивших иллюстрации в публикациях в *Sports Illustrated*, прислали нам восторженные отзывы (по своей инициативе). Рецепт Хогана, Винда и Равиелли работает. Он сработал даже для меня, скромного и подающего надежды редактора.

Сидни Джеймс,
ответственный редактор
Sports Illustrated

¹ Б у н к е р — песчаная ловушка, специально созданное препятствие на гольф-поле в виде ямы, которая заполнена песком. Подобных ловушек (бункеров) несколько, что затрудняет гольфисту прохождение поля, так как при попадании мяча в бункер мяч тяжелее выбивать из песка, чем с травы. Бункеры могут располагаться как на фервее, так и рядом с грином. — Прим. ред.

² П а т т — удар, целью которого является загнать мяч в самую лунку (если предыдущими другими ударами это не удалось сделать). Мяч при данном ударе не летит, а, как правило, катится по траве. Выполняется, как правило, данный удар клюшкой «паттер». Движения при выполнении патта плавные, маятниковые (легкие). В данном случае имеется в виду, что на грине было сделано четыре таких удара «патт», прежде чем мяч оказался в лунке. — Прим. ред.



ВСТУПЛЕНИЕ

Первая из пяти статей «Современных основ гольфа» вышла в номере *Sports Illustrated* от 11 марта, всего через десять месяцев после начала работы над проектом. Было бы неправильно создавать впечатление, что все эти десять месяцев шла непрерывная работа, а Бен на этот период забросил бизнес и гольф, чтобы уделить первостепенное внимание статьям. Все было скорее так: начальный период, в течение которого Бен определился с содержанием и мы договорились о форме подачи материала в целом; второй период, в ходе которого Бен вынашивал свои идеи и анализировал их, Тони Равиелли делал черновые наброски, писались черновики текста; а затем уже настоящая работа — четыре месяца придания серии окончательного вида, когда, после довольно спокойного начала, Равиелли трудился день и ночь над доработкой замечательных иллюстраций, а Бен почти ежедневно ломал свое расписание, чтобы с присущей ему скрупулезностью обдумать каждый рисунок и каждую фразу и убедиться в их корректности. Я рассказываю об этом, потому что обучать чему-либо через печатный текст совсем не просто, и все мы сошлись во мнении, что внушительный успех серии (который, по сути, и привел к ее публикации в более долговечном формате) во многом обусловлен тем, что мы уделили достаточно времени малопривлекательному занятию по тщательной проработке содержания.

Конечно, основная причина невероятной популярности серии была проста: с ежегодным увеличением количества американских гольфистов и их растущей вовлеченностью пришла пора оригинального и подлинно прогрессивного исследования этой сладкой с оттенком горечи тайны жизни — гольф-свинга¹. К тому же это исследование провел Бен Хоган, величайший гольфист своего времени. По словам Бена, «Современные основы гольфа» представляют собой обобщение знаний, накопленных им за три десятилетия в этом виде спорта. Хотя гольф превращает в ученика любого, кто к нему прикасается, весьма сомнитель-

¹ Гольф-свинг — фундаментальное циклическое движение тела и клюшки для выполнения удара по мячу. Основное движение удара гольфиста. Необходимое движение (фундаментальная техника) для выполнения всех ударов всеми клюшками, кроме паттера (клюшки, которая, как правило, используется, чтобы загнать мяч в самую лунку). — Прим. ред.



но, чтобы хоть один игрок за всю долгую историю гольфа изучал его с таким же упорством, по такой же выверенной и блестяще выстроенной методике и так же неустанно на протяжении несметных часов, как Бен Хоган в попытках как можно лучше разобраться в игре, чтобы играть в нее как можно лучше.

Для тех из нас, кому посчастливилось работать с Беном, это было во всех отношениях чрезвычайно приятное и плодотворное сотрудничество. Единственное, о чем сожалею лично я, — игра моих друзей в гольф улучшилась так же, как и моя собственная.

Герберт Уоррен Винд
Май 1957

ОСНОВЫ

Двадцать пять лет назад, когда мне было девятнадцать, я стал профессиональным гольфистом. Наверное, если бы я загрузил нужные данные в одну из наших современных машин с «электронным мозгом», она бы пожужжала немного, покрутила свои диски и вскоре сообщила мне, сколько сотен тысяч ударов я сделал на тренировочных фервях, сколько тысяч — на соревнованиях, сколько раз я сделал три патта без всякой на то причины, и все такое. Как и большинство профессиональных гольфистов, я обычно помню свои неудачные удары чуть более отчетливо, чем удачные, ведь сыграть именно так, как я задумал, обычно получалось не больше одного-двух раз за раунд¹.

Однако благодаря тому, что я упорно отработывал свои навыки с нужным настроем и использовал все доступные мне физические ресурсы, я смог сделать несколько очень хороших ударов в важнейшие моменты крупных турниров. Приведу один пример, который многие из моих друзей вспоминают с особой теплотой (да и я тоже, если уж на то пошло). В 1950 году в «Мерионе»² мне нужно было сделать 4 удара на семьдесят второй лунке³, чтобы сравняться с лидером Открытого чемпионата. Для этого мне нужно было примерно со 180 метров попасть на неудобный, окруженный бункерами, чуть плоский грин. Это не самый простой удар в гольфе. Я выбрал второй айрон⁴ и сделал, честно скажу, один из своих лучших ударов в последнем раунде и, возможно, один из лучших за весь турнир. Мяч

¹ Раунд — полный цикл прохождения гольф-поля, 18 лунок. Возможна игра и на 9 лунках (½ гольф-поля или отдельные девятилуночные гольф-поля). Существуют гольф-поля и с меньшим количеством лунок. — Прим. ред.

² Гольф-клуб Merion — частный гольф-клуб, расположенный в городке Хаверфорд в Пенсильвании. В клубе есть два поля: Восточное поле и Западное поле. — Прим. ред.

³ У профессиональных гольфистов соревнования длятся 4 дня. В каждый день гольфист играет 18 лунок. Всего за 4 дня, соответственно, — 72 лунки. В данном случае 72-я лунка — это последняя лунка, которую предстояло сыграть во время соревнования. — Прим. ред.

⁴ Айрон — клюшка для игры в гольф с плоской головкой. Айроны имеют разный угол наклона и используются для игры на разные дистанции (как правило, есть цифровые обозначения на каждой клюшке), поэтому их и несколько в сумке у гольфиста. Гольфист может взять с собой на соревнования не более 14 клюшек. В данном случае имеется в виду, что гольфист взял клюшку для конкретного необходимого удара — айрон с номером 2. — Прим. ред.

