



阳光体育运动丛书

吉林出版集团有限责任公司

高尔夫球

GAOERFUQIU

主编 崔大勇 张 瑜
审订 周 彬





阳光体育运动丛书

高尔夫球

主编 崔大勇 张瑜
审订 周彬



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

高尔夫球 / 吉林体育学院阳光体育运动丛书编写组编.

— 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2008.6

(阳光体育运动丛书)

ISBN 978-7-80762-761-6

I. 高… II. 吉… III. 高尔夫球运动—青少年读物 IV. G849.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 092019 号

高尔夫球

主编 崔大勇 张 瑜

出版发行 吉林出版集团有限责任公司

印刷 长春市东文印刷厂

2008 年 8 月第 1 版 2008 年 8 月第 1 次印刷

开本 787 × 1092mm 1/32 印张 2.5 字数 36 千

ISBN 978-7-80762-761-6 定价 6.00 元

社址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

电话 0431-85618717 传真 0431-85618721

电子邮箱 tiyu717@126.com

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 请寄本社退换

《阳光体育运动丛书》编委会

名誉主任 宋继新

主任 薛继升

编委 (按姓氏笔画排列)

于洋	于立强	马东晓	王健	王连生
王桂荣	王淑清	勾晓秋	方方	田英莲
冯玉荣	刘伟	刘忆冰	刘殿宝	许春利
孙维民	毕建明	何艳华	宋丽媛	张楠
张培刚	张董可	范美艳	周彬	河涌泉
孟庆宏	赵晓光	祝嘉一	姜涛	姜革强
姜德春	高航	崔越莉	游淑杰	臧德喜
谭世文	谭炳春	魏英莉		

高尔夫球

主编 崔大勇 张瑜

副主编 张阳 张熙林

编者 崔大勇 张瑜 张阳 张熙林

审订 周彬



序 言

2007年4月末,教育部、国家体育总局、共青团中央联合启动“全国亿万学生阳光体育运动”。这是我国新时期加强青少年体育锻炼、增强青少年体质的重要战略举措,得到了全国各地各级各类学校的积极响应和广大青少年学生的热情参与。目前,这一惠及亿万学生的群众性强身健体运动已经在全国形成了浩大声势。

民族复兴,体育同行。近世中国,面对民族危难,仁人志士坚信“少年强则中国强”,号召新青年“文明其精神,野蛮其体魄”。新中国成立后,党和政府十分重视青少年的健康成长,在学校教育中明确提出了“健康第一”的指导思想。当今世界,体育水平已成为衡量社会文明进步的一项重要指标。

重智育、轻体育,重营养、轻锻炼的倾向,将严重阻碍青少年素质的全面发展。开展阳光体育运动的目,就是号召和组织广大青少年学生走向操场、走进大自然、走到阳光下,积极参加体育锻炼,养成体育锻炼的良好习惯,提高体质健康水平。

盛世奥运,举国同辉。在北京奥运会来临之际,吉林体育学院组织专家编写的这套《阳光体育运动丛书》,从青少年学生体育活动的实际出发,行文简明,结构合理,图文并茂,洋洋100册,基本涵盖了青少年适合从事的体育活动的各个方面。相信本书的出版,一定能够为阳光体育运动的广泛深入开展,起到积极的辅助作用,为帮助广大青少年进行体育锻炼,提供有益的帮助。

张发仁





阳光体育运动丛书



高尔夫球

目录

第一章 概述

第一节 起源与发展·····2

第二节 特点与价值·····4

第二章 运动保护

第一节 生理卫生·····8

第二节 运动前准备·····9

第三节 运动后放松·····15

第四节 恢复养护·····17

第三章 场地、器材和装备

第一节 场地·····19

第二节 器材·····21

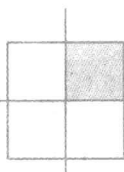
第三节 装备·····23

第四章 基本技术

第一节 握杆·····26



阳光体育运动丛书



高尔夫球 目录

第二节 准备击球姿势·····	29
第三节 瞄球·····	32
第四节 挥杆击球·····	32
第五节 切高球·····	36
第六节 切低球·····	38
第七节 沙坑球·····	41
第八节 特殊击球技巧·····	43
第九节 推杆·····	47
第五章 基础战术	
第一节 战术思想·····	51
第二节 战术原则·····	52
第六章 比赛规则	
第一节 程序·····	55
第二节 裁判·····	56

第一章 概述

高尔夫球运动是一项男女老少皆宜的体育运动，它是继足球、网球之后公认的世界第三大运动，并与网球、保龄球和台球并称为“世界四大绅士运动”。





第一节 起源与发展

高尔夫球是一项古老的贵族运动，起源于15世纪的苏格兰地区，后来传入美洲、亚洲以及世界其他地区。现在这一运动拥有多项国际赛事，已成为一项颇受欢迎的世界性运动。



一、起源

苏格兰地区山地较多，气候湿润，特别适合牧草生长，在工业文明以前，这里是连绵不断的牧场。当时的牧羊人在放牧休息时，喜爱玩一种用木板将石子击入兔子洞或洞穴中的游戏，这就是高尔夫球的雏形。

苏格兰地区非常寒冷，人们每次出去打球时，总要带上一瓶烈酒，每次发球前先喝一瓶盖酒。一瓶酒重18盎司，而一瓶盖正好装1盎司，打完18个洞，酒也喝完了。久而久之，很多人便认为打一场球必须打18个洞。



二、发展

英国最早的高尔夫球俱乐部是绅士高尔夫球社，1755 年又成立了“皇家高尔夫球俱乐部”，即现在的“圣·安德鲁斯皇家古代高尔夫球俱乐部”。这两个俱乐部对苏格兰高尔夫球运动，乃至世界高尔夫球运动的发展均起到了重大的促进作用，它们是制定高尔夫球运动规则的鼻祖。

早在 17 世纪初，高尔夫球运动就传入了北美洲。1795 年美国成立了第一家高尔夫球俱乐部，从此，高尔夫球运动在美国不断发展。第二次世界大战后，美国开始在这一项目上显示出强劲的实力，并树立了其在全球高尔夫球坛上的霸主地位，直至现在。

19 世纪 20 年代，高尔夫球运动传入亚洲。20 世纪后期，亚洲的高尔夫球运动蓬勃开展起来，尤其是亚洲“五小龙”经济的迅速发展，使高尔夫球运动得到了很大的发展。

目前，世界各地高尔夫球竞赛繁多，主要的高尔夫球组织与赛事有：美国高尔夫球协会、美国高尔夫球公开赛、美国业余女子高尔夫球锦标赛、英国职业高尔夫球协会、英国高尔夫球公开赛、英国业余高尔夫球锦标

赛、世界业余高尔夫球理事会和世界杯高尔夫球比赛等。

中国的高尔夫球运动虽然起步比较晚，但发展很快。目前，中国高尔夫球协会已对原有的国内高尔夫球公开锦标赛制进行改革，使之成为业余选手的公开赛和职业选手的锦标赛，让更多的高尔夫球手有更多的机会参与这项运动，以推动其普及和发展。



第二节 特点与价值

高尔夫球运动是一项极具魅力的体育项目，它亲近自然、适宜性强，在促进身心发展、挑战自我等方面具有很高的价值。



一、特点

(一) 亲近自然

高尔夫球运动是一项植根于大自然又最亲近大自然的运动。高尔夫球的场地本身就是大自然，或者说是经过了修整的大自然。它不仅为球手提供了一个广阔的活动空间，也使球手获得了宁静。享受着日光浴与空气

浴,可以舒缓心理压力,松弛精神,消除身体疲劳。从这个意义上说,高尔夫球场是回归自然的最佳去处,是最大的“氧吧”和“太阳康复中心”。

(二)适宜性强

高尔夫球是一项“亦动亦静”的运动,没有激烈的运动场面,球手可以根据自己的体力情况来调整节奏与强度,所以,它是一项适合于各种年龄、体态和体能状况者的运动项目。



二、价值

(一)促进身心发展

高尔夫球是一项非常有趣的运动,既要动脑筋,又需体力,引人入胜。每次击球之前均须考虑击球的距离、选择的球杆、采用的打法等,然后要靠手、臂、腰、腿、脚和眼睛等各部位协调配合去击球。整个过程对身心的发展具有良好的促进作用。

(二)挑战自我

在高尔夫球运动中,球手在整个过程中完全是“独立作战”,至少从表象来看,一名球手与同组的伙伴甚至所有其他参赛球手没有任何关系,仅须注意礼貌、礼

仪与击球顺序即可。高尔夫球手没有与对手的身体接触和直接对抗，不会受到对手的阻碍和干扰，是一项挑战自我的运动。

第二章 运动保护

“生命在于运动”，但是盲目、不科学的运动非但不能起到强身健体的作用，反而会给身体带来一定的伤害。只有掌握体育锻炼的一般性生理卫生知识，科学地进行体育锻炼，才能起到健身强体、防病治病的作用。





第一节 生理卫生

青少年在进行高尔夫球运动时，除了应进行一般性的身体检查和必要的咨询外，还要注意培养运动兴趣和把握运动强度。



一、培养运动兴趣

在进行高尔夫球运动前，首先必须培养自己对高尔夫球运动的兴趣。培养对高尔夫球运动的兴趣的方法有很多，如观看高尔夫球比赛，与同学、朋友一起进行高尔夫球运动等。有了浓厚的兴趣，就能自觉地投入到高尔夫球运动之中，从而达到理想的体育锻炼效果。



二、把握运动强度

青少年进行高尔夫球运动，主要是在运动的过程中增强体质，提高健康水平，而不是为了创造运动成绩，所以运动强度不宜过大。控制运动强度最简单的办法是测定运动时的脉搏。一般对青少年来说，运动时的脉搏控制在每分钟 140 次左右较为合适。



第二节 运动前准备

运动前进行充分的准备活动，对于青少年来说是非常重要的。一些青少年运动爱好者，常常不重视运动前的准备活动，导致各种运动损伤，影响运动效果，也容易失去对运动的兴趣。因此，青少年在进行高尔夫球运动前，必须进行充分的准备活动。



一、准备活动的作用

青少年运动前进行充分的准备活动能够对肌肉、内脏器官有很大的保护作用，同时还可以提前调节运动时的心理状态。

(一) 提高肌肉温度，预防运动损伤

运动前进行一定强度的准备活动，不仅可以使肌肉内的代谢过程加强，温度增高，黏滞性下降，提高肌肉的收缩和舒张速度，增强肌力，同时还可以增加肌肉、韧带的弹性和伸展性，减少由于肌肉剧烈收缩而造成的运动损伤。

(二)提高内脏器官的功能水平

内脏器官的功能特点之一就是生理惰性较大,即当活动开始、肌肉发挥最大功能水平时,内脏器官并不能立刻进入最佳活动状态。在正式开始体育锻炼前进行适当的准备活动,可以在一定程度上预先动员内脏器官的功能,使内脏器官从活动一开始就达到较高水平。另外,进行适当的准备活动,还可以减轻开始运动时由于内脏器官的不适应而造成的不舒服感觉。

(三)调节心理状态

青少年进行体育锻炼不仅是身体活动,同时也是心理活动。研究证明,心理活动在体育锻炼中起着非常重要的作用。体育锻炼前的准备活动,可以起到心理调节的作用,即建立各运动中枢间的神经联系,使大脑皮层处于最佳兴奋状态。



二、如何进行准备活动

一般来说,准备活动主要应考虑内容、时间和运动量等问题。

(一)内容

准备活动可分为一般性准备活动和专项准备活动。