



I LOVE
SPORTS

我为运动狂

高尔夫

英国职业高尔夫球协会 编著
葛莉 李静 译

辽宁科学技术出版社

- 简单、全面的高尔夫核心技术配图解说
- 高尔夫器材的全面介绍
- 为初学者提供的超级实用的行家建议
- 高尔夫规则的详细介绍

我为运动狂

高尔夫

英国职业高尔夫球协会 编著

葛莉 李静 译

辽宁科学技术出版社

沈阳

Know the Game: Golf

This edition first published in 2007 by A&C Black Publishers Limited, 38
Soho Square, London, W1D 3HB

Text copyright © A&C Black, 2007

© 2008, 简体中文版版权归辽宁科学技术出版社所有

本书由英国 A&C Black 出版公司授权辽宁科学技术出版社在中国独家出版中文简体字版本。著作权合同登记号: 06-2008 第 64 号

版权所有·翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

高尔夫 / 英国职业高尔夫球协会编著; 葛莉, 李静译. — 沈阳:
辽宁科学技术出版社, 2008.7

(我为运动狂)

ISBN 978-7-5381-5462-7

I. 高… II. ①英… ②葛… ③李… III. 高尔夫球运动 - 基
本知识 IV. G849.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 083815 号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印刷者: 辽宁美术印刷厂

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 128 mm × 197 mm

印 张: 2

字 数: 50 千字

印 数: 1 ~ 5000

出版时间: 2008 年 7 月第 1 版

印刷时间: 2008 年 7 月第 1 次印刷

责任编辑: 风之舞

封面设计: 何 祚

版式设计: 何 祚

责任校对: 李淑敏

书 号: ISBN 978-7-5381-5462-7

定 价: 14.80 元

联系电话: 024-23284367

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lkdwhz@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn

目 录

- 04 高尔夫介绍
 - 04 职业高尔夫协会(PGA)/赛场全貌
- 06 高尔夫礼仪
 - 06 “十条黄金法则”
- 10 高尔夫器材:球杆
 - 10 技术方面的说明
 - 11 球杆的规格
 - 12 选择适合自己的球杆
- 16 高尔夫器材:球
 - 16 球的种类
- 18 高尔夫球装
 - 18 基础着装
 - 19 球鞋/雨具
- 20 训练技巧提示
 - 20 原因和效果/瞄准
- 22 推杆
 - 22 良好的推杆/直推杆的技巧
 - 24 练习推杆
- 26 起扑球
 - 26 打起扑球的球杆
 - 27 打起扑球的技巧
- 30 劈起球
 - 30 打劈起球的技巧
- 34 全挥杆
 - 34 全挥杆的技巧
- 38 记分方法
 - 38 各种记分方法/记分卡细目分类
- 40 高尔夫比赛规则
 - 40 一般罚则/比赛中的练习/比赛中提供建议和帮助/击球后的信息交流
 - 41 球场上的争议/开球顺序
 - 42 开球台之外的比赛/比赛的顺序
 - 43 散置障碍物/使用了错误的球或者从错误的地方击球
 - 44 球的拿起、抛下、放置、识别或清理/妨碍比赛的球/滚动的球/运动中的球突然停下或者发生偏离
 - 46 静止球被移动/球遗失、球出界或球处于无法击打的状态/暂定球
 - 48 临时积水/障碍和水障碍/旗杆
 - 50 球洞区
- 52 球场上的行为准则
 - 52 球场上的礼仪/球场上的优先权
 - 53 球场的维护
- 54 高尔夫竞赛——四大赛事
 - 54 男子比赛
 - 55 女子比赛
- 56 青少年高尔夫
 - 56 参与高尔夫运动的其他形式/PGA职业选手的培训课/苏格兰的青少年高尔夫运动
 - 57 威尔士的青少年高尔夫运动/英格兰的青少年高尔夫运动
- 58 高尔夫大事记
- 62 高尔夫术语表

高尔夫介绍

简单地说，高尔夫运动的基本规则就是，将球从开球台上打出，按照一定的规则成功地将它打进位于果岭上的球洞中。比赛通常只需要一轮就能分出胜负。而在某些竞技比赛中，需要两轮以上的比赛才行。每轮比赛大约需要3小时。

职业高尔夫协会（PGA）

PGA是一个由7500余名资深高尔夫职业球员组成的协会，这些高尔夫球员又雇有约1000名在册的助手。协会致力于职业高尔夫球员的培训和服务，这些职业球员可以给高尔夫俱乐部的会员提供更有有效的专业指导。协会同时还致力于高尔夫练习场以及高尔夫基础设施的建设等。

想要成为一名PGA成员，你必须跟随一名俱乐部或高尔夫练习场的PGA职业球手工作，给他当助手，并且要做满3年。在这期间，还需要经常上一些培训课，完成课外作业，并且通过一些考试。一旦获得资格认证，拿到证书的人就可以申请完全的成员资格了。PGA还提供了各种各样的机会让成员们获得更高级别的资格认证。

赛场全貌

一个完整规格的高尔夫球场共有18个球洞，通常按照以下分类：

- 4个近距离球洞，果岭与开球台之间的距离最远为250码（230米）。一个全挥杆就可以到达果岭。
- 14个远距离球洞，果岭与开球台之间的距离为250~500码（230~450米），需要两或三个全挥杆才能到达果岭。

球道位于开球台和果岭之间，球道上的草很短，而且经过精心地修剪。球道的旁边有粗草区和树林障碍。此外，球场上还有很多障碍区，最为常见的是沙坑，有时还有水渠和池塘等水障碍。果岭是位于场地另一端的一小片区域，果岭上的草坪也经过了精心地修剪，在这里只能使用推杆，球洞就被设置在这里，并且插有一支标注球洞的旗杆。



典型的高尔夫球场示意图。

比赛规则

本书是一本介绍高尔夫运动的入门级图书，如果想要认真学习这项运动，你还需要一些内容更全面的图书。在本书的38~48页中收录了一些规则，这些仅作为了解性常识，如果需要更详细的信息，请查询各地高尔夫协会的相关规则。

高尔夫球洞的直径为108毫米，深度为100毫米以上。

高尔夫礼仪

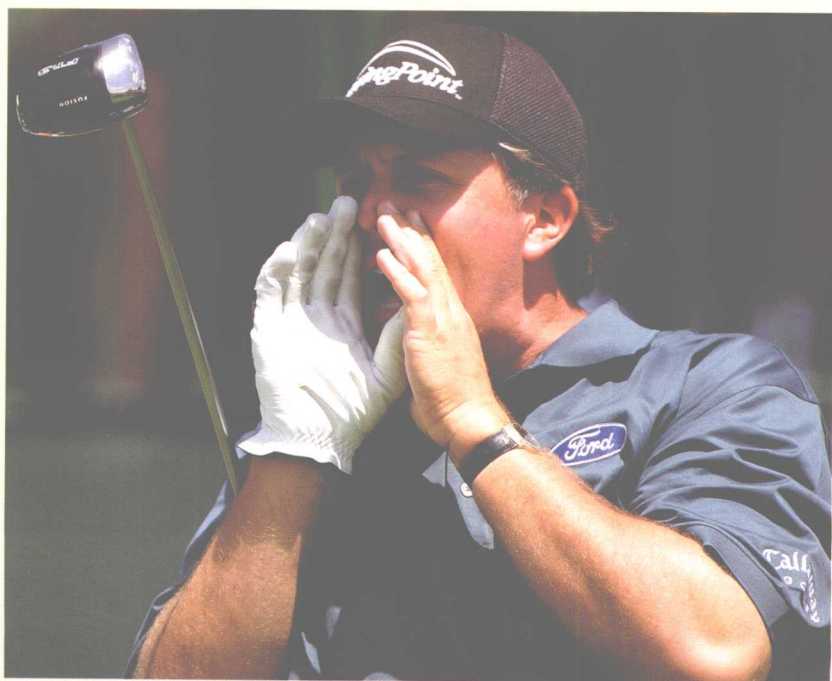
高尔夫运动有一整套的礼节，所有的高尔夫球员都应该熟知这些礼节，初学者尤为如此。正是因为有了这么多的礼节，才使得高尔夫运动看起来如此优雅。下面我们先来简单介绍一下主要的礼节，更多的细节将在50、51页做进一步的介绍。

“十条黄金法则”

所谓的高尔夫“十条黄金法则”实际上是这项运动中最重要的

一些规则，所有的高尔夫球员都应该在上场之前熟知这些规则，以免闹出笑话。

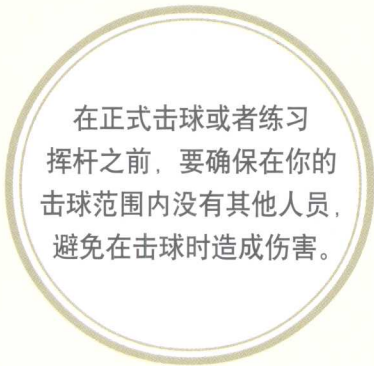
1. 打球的过程中，不要有不



适当的拖延行为。如果你的队友错失了某一个洞的比赛，应该让后面的队友先打，然后其他人站在旁边观看他的比赛。如果你的队友错失了某一杆球，也同样适用本条。

2. 开始挥杆之前，一定要确认球的飞行范围内没有其他球员。如果发现球飞向了某个球员附近的区域，要喊“Fore!”（看球）以引起他的注意，避免球打到他。

3. 在别的队员击球时，要保持一定的距离，这一方面是为了自身的安全，另一方面也避免遮挡到击球队员的视线。此外，还要保持尽可能的安静，不要乱动，不要大声讲话，如果可能，最好面向击球的选手站立。



在正式击球或者练习挥杆之前，要确保在你的击球范围内没有其他人员，避免在击球时造成伤害。

即使是职业球员，也经常在球场上喊“Fore!”（看球）。图中的菲尔·米克尔森 (Phil Mickelson) 正在提醒某些球员注意看球。



要记得在击球后恢复草皮的原状，特别是当你击起的草皮比较大的时候。比如图中的泰格·伍兹（Tiger Woods）。

4. 要记得在击球后恢复草皮的原状。在沙坑中留下的洞或者脚印之类的痕迹也应该用球场提供的耙子修复平整。

5. 不要把球袋平放在果岭上，因为那样可能造成对草皮的破坏。

6. 球车应该停在果岭的旁边，以免对果岭的草皮造成损害。

7. 第一个在果岭上击球入洞的球员应该取出旗杆，并且准备好在最后一个球员击球入洞后将旗杆插回原位。

8. 应该在下一个开球台处标记记分卡，不要在果岭上就开始往记分卡上记分。

9. 如果没有特殊的规定，两球组要优先于三球组和四球组。单独参加比赛的球员要礼让其他参赛的团体。

10. 当其他球员准备正式击球时，千万不要在他的附近走动、说话，或者站得离他太近，也不要站在他的正后方，因为那样会影响到他击球。



在比赛过程中，
距离球洞较远的队员优
先击球。

高尔夫器材：球杆

高尔夫球杆必须符合相关机构制定的分类原则和设计标准。除了重量以外，球杆的其他元素不得有任何可调节性设计。

技术方面的说明

由于高尔夫球杆的设计和制作要符合一定的规定，所以没有什么不公平的优势可言。以1号木杆的规定为例，规定在击球时杆面不能像弹簧一样弯曲过度。对于圣·安德鲁斯皇家古老高尔夫球俱乐部(R&A)认证的俱乐部会员球手来说，在2008年之后如果使用未经R&A认证的球杆，将被取消会员资格。

关于木杆和铁杆有很多规定，比如：

- 球杆长度——最短45.7厘米，最长不得超过122厘米。
- 杆头体积和尺寸——木杆的体积不得超过460立方厘米。
- 杆面标志和粗糙程度。
- 杆身的直线性及其与球杆杆头的连接。

- 握柄——球杆握柄的横断面必须是圆形的，并且不得制造成与手的任何部分吻合的形状。

三种最基本的球杆类型

- 木杆——杆头较宽，最早由木头制成，现在则更多使用金属材料。
- 铁杆——杆头较窄，由不锈钢材料制成。
- 推杆——推杆是专门用来在果岭上朝球洞方向推击球的球杆。



▶ 1号木杆的杆头形状是非常有特点的，如图中安妮卡·索伦斯坦(Annika Sorenstam)所示。

推杆则有自己的一套规定。比如，推杆的长度可以更长，球杆杆身也不一定非得与杆头相连，而且握柄还可以有一些凹痕。

球杆的规格

每一个球杆都是为了完成不同任务而设计的。高尔夫短铁杆的长度从109厘米到89厘米不等。球杆的长度越短，杆面斜度就越大，打出的球就会越高，但是击球距离则越小。

- 1号木杆的杆面斜度为 $9^{\circ} \sim 13^{\circ}$ 。
- 5号铁杆的长度为97厘米，杆面斜度为 27° 。
- 挖起杆的长度为89厘米，杆面斜度为 48° 。

女性选手的球杆通常比男性选

球杆的选择

铁杆杆头上的数字表明它的种类和设计用途。通常情况下，3号铁杆的长度是最长的，而且杆面斜度最小，打出的球飞行距离较远，而且飞得比较低。数字越大，杆身长度越短，杆面斜度越大，打出的球飞行距离也就越短。

手的球杆轻，杆身也较短。杆身的弯曲度和弹性都要大于男性选手所使用的球杆。握柄也要稍微薄一些。青少年选手专用球杆也是如此。

▼ 铁杆有许多种，不同的杆头形状和杆身长度可以适应不同的击球要求。



选择适合自己的球杆

全套的球杆数量是14，但作为一名新手，没有必要用整套的球杆。新手球员可以用一个铁杆来开始自己的高尔夫运动之旅，选用6号和7号铁杆是最合适的。新手可以购买一些单独出售的球杆，也可以使用在高尔夫课上提供的球杆。

作为初学者，球袋里的最佳组合应该是4号、6号和8号铁杆，一根劈起杆，再加上一根推杆和一根木杆，而且最好用一个小一些球袋来装这些器材。尽管作为初学者没有必要使用全套的球杆，但是市场上还是提供了非常精致、昂贵的全套球杆或者半套球杆，供不同的消费者选用。

如果想要购买二手球杆，一定要确认它们是否有PGA审核的标志。在购买球杆时，有一些必须注意的事项。

杆头的设计

一些铁杆杆头的底端比较薄，背面较平，这就是所谓的刀背式杆头。一般来说，技术较好的高尔夫球手喜欢这种杆头，认为它们不仅好看，而且击球感觉非常好。如果使用刀背式杆头发生击球失误，那么可能会造成比较大的距离误差或者角度误差。还有一些杆头中间

薄，周围厚，在中间形成了一个凹进去的空间。这种杆头底部较宽，颈部有一些轻微弯曲。用这种球杆打球如果发生击球失误，距离误差和角度误差相对较小。

1号木杆的杆头比较特殊，杆头比其他球杆的杆头大，通常由钛金属制成，质量轻，硬度大。杆头底部也有凹陷，内部更宽，更大。

青少年适用的球杆

青少年球员应该使用专用的球杆，因为这种球杆更轻，握柄更细。使用这种专用的青少年球杆，可以帮助青少年球员改进挥杆，如果使用成年选手的球杆，反而不利于他们技术的提升。

PGA 职业球员们使用的都是为他们专门定制的符合比赛要求的球杆。

▶ 保拉·克里默 (Paula Cramer) 从球袋里拿出了1号木杆。她被大家称为“粉豹”。



球杆杆身的种类

高尔夫球杆的杆身通常是由不锈钢材料或者石墨制成的。杆身的柔韧度和扭转度有多个等级。高尔夫球员应该选用那种适应自己挥杆方式和挥杆速度的杆身。选择的时候最好听听专家的建议。

球杆的长度

高个子的球员没有必要选用更长的球杆，对矮个子球员来说，反之亦然。较长的球杆可能会打出较远距离的球，但是如果球杆太长，球员可能失去对球杆的控制，从而无法正面击球。

球杆的弯曲度

球杆的杆身上都标有弯曲度的标志：

L = 弯曲度最大

A 或者 “Senior” = 弯曲度中等

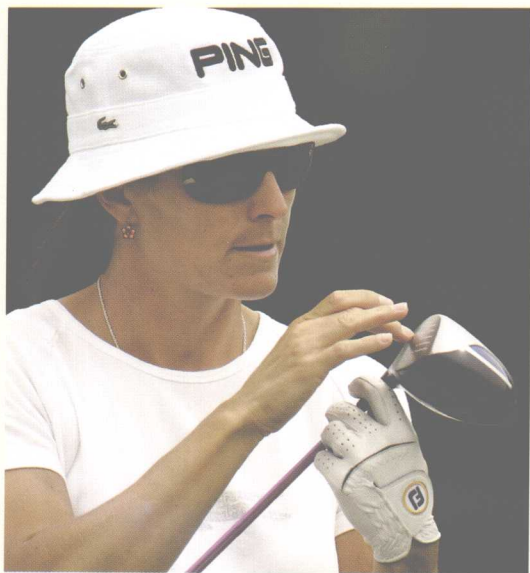
R = 弯曲度常规

S = 弯曲度较小

X = 弯曲度最小

▼ 注意经常核查你的球杆，特别是握柄和杆头与杆身相连接的地方。





底角

底角指的是杆头底部平贴于地面时，杆身与地面所成的夹角。杆头的重心配置设计都是以杆头底部平贴于地面的情况为前提，击球时，如球杆的底角没有与地面平行贴地，球的飞行轨迹一定会发生偏离，所以这是一个非常重要的特性。如果击球时底角没有与地面平行，杆头的尖端指向上方，球就可能偏向目标左侧。这时，就说明这个球杆的底角偏大了，应该换一根底角更平的球杆。如果击球时杆头的跟部指向上方，就说明底角太平，需要一个底角稍大一点的球杆。PGA 的专业人员可以检查球杆的底角是否合适，

并且做出适当调整。

握柄的种类和厚度

握柄是由橡胶混合物制成的。有的握柄上有一些绕绳，这些绕绳可以增加握杆的摩擦力，但是手感可能会比较粗糙。市场上还有特大号握柄和柔软触感的握柄，这种握柄是为那些手关节有问题的球员准备的。握柄的尺寸对球员挥杆时的腕部动作和握杆舒适度都有非常重要的影响。

套杆

一些球员喜欢在球袋里准备多余的木杆，劈起杆或铁木杆——一种木杆和铁杆的混合制品。

高尔夫器材：球

与 高尔夫球杆一样，球的制作也需要符合相关的规定。比如，球的重量不得超过45.9克，直径不得少于42.7毫米。

球的种类

高尔夫球的种类一共分为四种：单层球、双层球、三层球和多层球。

单层球

与其名称相符，单层球是由单层固体片塑造的球。这种球只适合在练习场上使用，并不适合比赛场地。

双层球

双层球由球心和包括在外面的外壳组成，外壳上布满了凹陷的小坑。这些小的凹陷可以增加球的飞行距离，减少空气阻力。所以这种球对那些追求更远的击球距离的选手来说，是不错的选择。但由于这种球缺乏后旋，所以在果岭上落地后，不太容易停下来。双层球非常耐用，而且价格相对便宜。

三层球和多层球

三层球由球心、内层和外壳三部分组成。这是一种结合了距离、

旋转度和感觉于一体的球，只是价格较高。多层球则是由两层球心、内层和外壳四部分组成的球。

器材清单

- 球杆（最多14根）
- 球袋（如果必要的话还要带上球车）
- 球
- 球梯
- 手套（不是必需品，但强烈推荐）
- 高尔夫球位标志
- 草痕修补器
- 球杆套（用来保证球杆杆头的清洁和干爽）
- 毛巾（主要用来擦拭握柄，保持握柄干爽）
- 雨衣
- 雨伞
- 高尔夫运动鞋（最好是带有鞋钉的）
- 太阳镜（不是必需品，但非常有用）