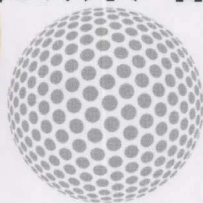


GAOERFUQIU JIBEN JISHU YU SHIZHAN CELÜE

高尔夫球 基本技术与实战策略

赵志明 何 峰/主编



GAOERFUQIU JIBEN JISHU

JE

高尔夫球

基本技术与实战策略

主 编 赵志明 何 峰
副主编 陈 明 谢向阳 马 龙
参 编 刘 恺 钟壁蔚 肖相霍 肖康璞
曹志强 陈 炜 王 伟 黄代华
张松平 周徐娜 于 华 郑 青
俞 威

 旅游教育出版社

· 北 京 ·

总策划:刘 权 张 斌

执行策划:李红丽

责任编辑:李红丽

图书在版编目(CIP)数据

高尔夫球基本技术与实战策略/赵志明,何峰主编. —北京:旅游教育出版社,
2012. 6

(高尔夫俱乐部服务与管理专业规划教材)

ISBN 978 - 7 - 5637 - 2395 - 9

I. ①高… II. ①赵… ②何… III. ①高尔夫球运动—运动技术—教材
IV. ①G849.319

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 067381 号

高尔夫俱乐部服务与管理专业规划教材

高尔夫球基本技术与实战策略

主编 赵志明 何 峰

副主编 陈 明 谢向阳 马 龙

出版单位	旅游教育出版社
地 址	北京市朝阳区定福庄南里 1 号
邮 编	100024
发行电话	(010)65778403 65728372 65767462(传真)
本社网址	www. tepcb. com
E - mail	tepx@163. com
印刷单位	北京中科印刷有限公司
经销单位	新华书店
开 本	787 × 960 1/16
印 张	12. 5
字 数	184 千字
版 次	2012 年 6 月第 1 版
印 次	2012 年 6 月第 1 次印刷
定 价	29.00 元

(图书如有装订差错请与发行部联系)

高尔夫俱乐部服务与管理专业规划教材 编委会

主 任 韩烈保

副主任 (以姓氏笔画为序)

方法林	田言付	孙巧耘	刘启亮	刘沛恩
纪 春	孙 跃	陈奕滨	何 莽	张 斌
张 鹏	周国庆	姚 远	常智慧	彭春江
詹国勇	魏忠发			

委 员 (以姓氏笔画为序)

马 龙	于 华	王 伟	王晓俊	方敏彦
尹淑霞	刘文星	刘 恺	安铁民	朴 红
吕晓庄	吴一尘	吴 丹	吴兰卡	杜玉珍
何幼鸾	杨 帆	李红丽	李如跃	李存焕
李 芳	李良忠	李 佳	陈 明	陈 炜
张松平	张建堂	肖相霍	何 峰	肖康璞
张 敏	陈朝阳	肖 雷	李毓明	罗大强
周华庭	孟庆革	郑 青	周徐娜	赵志明
姬承东	柳 柳	俞 威	胡 勃	费 凌
骆 娟	钟壁蔚	梁小红	郭泽钊	梁景春
黄代华	黄志勇	黄登峰	蒋小丰	谢向阳
谢 芳	曹志强	裴智君	潘永刚	

“十一五”期间是国家对高尔夫行业宏观政策发生积极变化的时期,将高尔夫纳入规范发展的政策走向逐渐明晰,各级地方政府也相继出台了大量有利于高尔夫行业发展的地方政策。而且,继成为亚运会、奥运会比赛正式项目之后,高尔夫运动也将于2013年正式成为我国全运会的比赛项目,这标志着我国高尔夫运动进入了一个新的发展里程。

国家相关政策的不断调整和完善、国民经济的不断发展和人民生活水平的不断提高,必将大大推动高尔夫运动在我国新一轮的快速发展。高尔夫覆盖人群的日渐扩大、普及率的不断提高,带动了行业内众多环节的连锁性发展,比如更多高尔夫球场的建造、高尔夫相关产品制造业的繁荣、从业人数的增加以及高尔夫教育产业的发展等。

总体来讲,我国高尔夫运动还处于发展的初级阶段。据不完全统计,目前我国已建有高尔夫球场近600家,仅基层从业人员缺口就接近4万人,更不用说具有专业高尔夫背景和多年从业经验的中高级管理人才了。与此对应,我国高尔夫教育也处于刚刚起步阶段。主要体现在开设高尔夫专业的院校数量不多,专业成立时间较短,学科建设不成熟,师资教材相对匮乏。自从深圳大学1995年创办我国首所高尔夫学院后,陆续有近百所院校开设了高尔夫相关专业。但由于目前高尔夫方向还没有纳入国家高等教育专业目录,更没有专业教育指导委员会,各高校都将高尔夫作为体育、管理和草业专业学科下的一个学科方向,即高尔夫运动方向、高尔夫管理方向和高尔夫草坪方向。作为一个新的专业方向,近些年高尔夫教育在我国虽然取得了一定的成效,但在教育理念、教育模式、课程设置、教材质量及师资力量等方面尚存在诸多的问题,与行业对人才培养的实际需求还存在一定的差距。

面对目前国内开设高尔夫课程和专业方向的高校不断增多的形势,如何

加强学科建设,推进课程教学改革,确保教学和人才培养质量,巩固人才培养阵地,成为一个亟待解决的问题。教材是解决上述问题的重要环节,是将教学计划和教学大纲所规定的课程目标转化为学生在课堂中具体学习形式的平台,如果没有好的教材,教学计划和课程目标就会失去支撑,人才培养目标就无从实现。

基于上述现状,旅游教育出版社在关注高尔夫教育市场多年并与多所院校及行业专家沟通的基础上,对高尔夫相关教材的现状 & 需求状况做了大量调研,多次邀请相关院校教师、行业及相关培训机构专家,召开全国高尔夫学科建设及教材编写研讨会。通过对目前高尔夫专业课程设置及教材现状等方面的交流研讨,结合我国高尔夫产业发展对人才规格的实际要求,初步确立了高尔夫专业教学的发展方向、人才培养目标及高尔夫专业教材的研发与编写规划,并组织了专业编委会。

这次开发的高尔夫俱乐部服务与管理专业方向的核心教材,主要包括《高尔夫概论》、《高尔夫俱乐部经营与管理》、《高尔夫球会服务与管理》、《高尔夫球场建造与草坪养护》、《高尔夫球基本技术与实战策略》、《高尔夫竞赛策划与组织管理》和《高尔夫英语》。后续我们还将推出更多的同系列教材。本系列教材可供高等院校高尔夫相关专业教学使用,也可作为高尔夫相关从业人员的参考用书。

在本系列教材编写过程中,由于可用来指导和借鉴的参考资料非常有限,而且参与教材编写的作者多为年轻教师,错误和不足在所难免,这些只有留待再版时补充和修正了。

另外,作为本套丛书编写委员会的主任,我要特别感谢旅游教育出版社的领导和策划、编辑人员,是他们的不懈努力、坚持和付出才有了本系列教材的问世;还要感谢参与编写工作的所有专家学者及其所在单位的领导,正是有了这些高等教育机构的支持和实践,我国高尔夫教育的水平才能向前推进和提高。最后,祝愿我国高尔夫专业教育更加规范,蒸蒸日上,为高尔夫产业的发展培养更多优秀的专业人才!

韩烈保

2012年3月于北京林业大学

1995年,中国第一所培养高尔夫球专业人才的北京高尔夫球运动学校在京成立;同年,深圳高等职业技术学院开设高尔夫管理专业;1997年,深圳大学成立高尔夫学院,开设了工商管理(高尔夫管理)专业,下设高尔夫经营管理、高尔夫场地管理、高尔夫运动与训练三个专业方向;接着,湖南涉外经济学院大规模招收体育服务与管理专业(高尔夫方向)的学生。至此,中国高尔夫高等教育的发展序幕拉开。

从“运动训练学”的视角分析,高尔夫是一项技术主导型运动项目。高尔夫球的基本操作,是用一根高尔夫球杆将一个高尔夫球从起点击出,用最少的杆数,采取最佳途径,抵达终点。高尔夫运动的技术看起来似乎很简单,就是挥杆击球进洞,实际上,高尔夫技术非常复杂,技术应用和变化也很多。不同的地形、不同的距离、不同的障碍区,都要选择不同的球杆、不同的打法、不同的技巧和不同的应对策略,而且每一种技巧的掌握都要经过千锤百炼。一名合格的球员,仅练习挥杆一项技术,常常要进行数万次练习,现场的判断更需要丰富的经验。置身于高尔夫运动,每一次击球都会有新的体会,在技术动作上都会有新的认识,促使球员去不断地追求。因此,高尔夫是一场斗智斗勇的竞技,需要勇气、技巧、策略和自我控制。打高尔夫球的过程就是不断迎接考验和挑战、不断战胜自我的过程。高尔夫运动是一项魅力无穷的运动。

高尔夫运动已回归奥运大家庭,然而中国的高尔夫专业教育却还缺乏专业统一的教学大纲和教材,《高尔夫球基本技术与实战策略》一书旨在全面、详细地综合介绍有关高尔夫球运动中最真实和最有价值的知识和技能。

本教材对高尔夫球技术、技能和实战策略做了全面系统的诠释,介绍了高尔夫球运动的特点和技能要领,可使学员轻松掌握高尔夫运动技术的基本

理论和知识;通过图解,示范和教授高尔夫球的挥杆、推杆、切滚球和劈起球、沙坑球、打控制球等技术。本教材既可用作高等学校高尔夫相关专业的教材,同时也可作为广大高尔夫球爱好者入门和提高球技的指导用书。

参加本教材编写工作的人员来自多所高校,都是从事高尔夫球技术教学和科研的一线教师,他们不仅具有深厚的理论知识和教学经验,而且多数编者都有国外学习经历,具有丰富的高尔夫技术实践经验。本教材由赵志明、何峰担任主编。

在教材编写过程中,我们查阅了国内外高尔夫技术与实战策略的最新文献资料,介绍了一些高尔夫技术与策略的先进理论和技术,从而使教材更具科学性、实用性和前瞻性。在此,谨对参与编写的教师付出的辛勤劳动和给予的真诚合作表示感谢。同时感谢旅游教育出版社对本教材出版给予的支持和帮助,没有他们的努力,本书不可能如期和读者见面。

希望本教材的出版,能促进中国高尔夫技术人才的培养、高尔夫球技术水平的提高和高尔夫运动的发展。

当然,由于水平所限和时间仓促,书中难免有错误和不妥之处,敬请读者批评指正。

编者

2012年3月

第一章

高尔夫挥杆原理 / 1

第一节 击球原理 / 1

一、球的飞行原理 / 1

二、击球五要素 / 2

第二节 挥杆平衡法则 / 6

一、挥杆中心 / 6

二、挥杆平面 / 7

第三节 挥杆用力技巧 / 9

一、正确的上杆次序 / 10

二、下挥杆击球的合理用力 / 10

三、放松心情与身体 / 11

第四节 挥杆速度与节奏 / 11

一、挥杆速度 / 12

二、挥杆节奏 / 12

三、如何控制挥杆速度与节奏 / 12

四、合理选择符合挥杆节奏的球杆 / 14

第二章

高尔夫技术基础 / 16

第一节 握杆 / 16

一、握杆的要领 / 16

二、握杆方式及变化 / 18

第二节 站姿与站位 / 19

- 一、站姿的基本要领 / 19
 - 二、使用不同球杆时站位重心的分布 / 22
 - 三、使用不同球杆时站姿与站位的确定方法 / 23
- 第三节 瞄球与挥杆 / 24
- 一、瞄球 / 24
 - 二、挥杆 / 28

第三章

高尔夫不同球杆的击球技巧 / 39

- 第一节 木杆技术 / 39
- 一、开球木 / 40
 - 二、球道木 / 41
- 第二节 铁杆技术 / 41
- 一、中铁杆 / 41
 - 二、长铁杆 / 43
 - 三、短铁杆 / 44
 - 四、特殊短铁杆 / 45
- 第三节 推杆技术 / 47
- 一、击球准备 / 47
 - 二、握杆的类型 / 48
 - 三、距离的控制 / 51

第四章

高尔夫实战技术与策略 / 52

- 第一节 临场前的准备 / 52
- 一、热身练习 / 52
 - 二、练习场击球练习 / 55
- 第二节 发球区实战技术与策略 / 55
- 一、发球的方向控制 / 55
 - 二、发球区高于球道或球洞区时 / 56
 - 三、发球区低于球道或球洞区时 / 57
 - 四、有障碍区或界外区时 / 58
- 第三节 球道区实战技术与策略 / 58

- 一、不同球路 / 58
- 二、不同站位 / 60
- 三、不同区域 / 62
- 第四节 沙坑区实战技术与策略 / 64
 - 一、沙坑球的基本要领 / 65
 - 二、长距离沙坑球 / 65
 - 三、中距离沙坑球 / 66
 - 四、陷入沙坑内的球 / 66
 - 五、内上坡和下坡球位 / 67
 - 六、沙坑内球位高于或低于脚位 / 67
- 第五节 果岭及果岭邻区实战技术与策略 / 69
 - 一、短打技术 / 69
 - 二、推杆技术 / 70
- 第六节 不同气候条件下的实战技术与策略 / 72
 - 一、冬季 / 72
 - 二、雨季 / 73
 - 三、大风季候 / 74

第五章

高尔夫运动专项能力训练 / 76

- 第一节 高尔夫运动专项体能训练 / 76
 - 一、高尔夫运动员体能训练概述 / 76
 - 二、高尔夫运动员的各项体能素质训练 / 79
- 第二节 高尔夫技术能力训练 / 90
 - 一、高尔夫运动技术与运动员技术能力 / 90
 - 二、高尔夫运动技术训练的基本要求 / 94
 - 三、高尔夫技术训练常用的方法与手段 / 96

第六章

高尔夫运动心理训练 / 112

- 第一节 高尔夫运动心理训练概述 / 112
 - 一、高尔夫运动心理训练的定义 / 112
 - 二、高尔夫运动心理训练的意义和作用 / 117

第二节 高尔夫运动心理训练的方法与程序 / 118

一、高尔夫运动心理训练的方法 / 118

二、高尔夫运动心理训练的程序 / 138

三、高尔夫运动训练与竞赛中常见的
心理障碍及训练方法 / 140

第七章

高尔夫运动常见损伤与预防 / 147

第一节 高尔夫运动的解剖学和生理学分析 / 147

一、高尔夫挥杆动作的解剖学分析 / 147

二、高尔夫运动的生理学分析 / 151

第二节 高尔夫运动常见损伤与处理 / 153

一、高尔夫运动损伤概述 / 153

二、高尔夫运动常见闭合性运动损伤与治疗 / 155

三、高尔夫运动常见开放性运动损伤与治疗 / 160

第三节 高尔夫运动常见损伤预防与安全问题 / 161

一、高尔夫运动损伤预防的意义 / 161

二、高尔夫运动损伤预防的手段 / 162

三、高尔夫运动中的安全问题 / 165

附录一 高尔夫运动四大赛事 / 168

附录二 世界著名高尔夫球手 / 173

附录三 高尔夫运动专业术语(中英对照) / 178

参考文献 / 189



第一章

高尔夫挥杆原理

本章导读

本章着重介绍高尔夫挥杆与击球的物理学原理,对挥杆与击球的各个环节进行了详细分析,并给出了图解。对高尔夫挥杆用力方法、挥杆速度与节奏,也进行了分析和解读,指出了动作要领与练习方法。

教学目标

让学员正确理解高尔夫挥杆与击球的物理原理及力学原理,建立正确的挥杆动作概念。使学员了解高尔夫挥杆用力及挥杆节奏的标准及训练方法,并在高尔夫运动的学习中合理应用,快速增强高尔夫运动技能。

第一节 击球原理

一、球的飞行原理

我们可以用四个参数来描述高尔夫球的飞行状态,即球的飞行距离、弹道、方向和弯曲程度。

球的飞行距离,是指击球点至球停下来的位置长度,它是球飞行的空中距离和球落地后滚动距离之和。弹道,是由杆面击球时有效倾角决定的,一般来说,球杆的倾角决定了高尔夫球弹道的高低——球杆的倾角越大,弹道越高,距离越近;倾角越小,弹道越低,距离越远。方向,是指高尔夫球刚起飞时的方向。弯曲程度,是指由于在击球时,挥杆轨迹的方向与杆面运行的方向不一致,根据空气

动力学原理而使球产生侧旋。

分析挥杆的第一步,是查看球的飞行状况,这是挥杆水平的直接显现。一般而言,球的路线总共可分为九种。图 1-1 展示了右手挥杆球的飞行路线的分类。

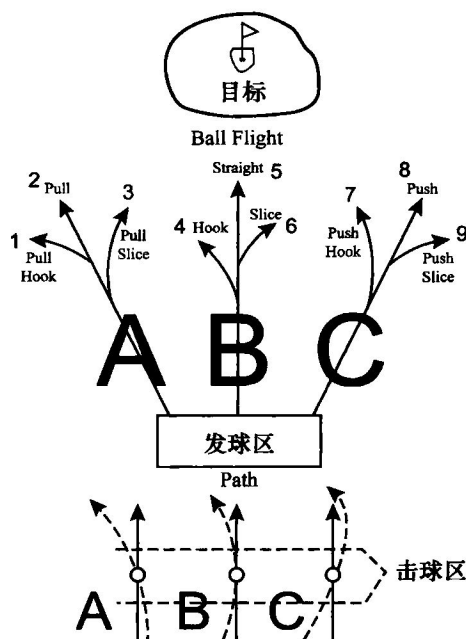


图 1-1

1. 直线球 2. 右直球 3. 左直球 4. 推式右曲球 5. 推式左曲球
6. 右曲球 7. 左曲球 8. 拉式右曲球 9. 拉式左曲球

二、击球五要素

(一) 挥杆轨迹

在球与目标之间,我们可以虚拟一条直线,称作目标线。我们的站位一侧,称为内侧(Inside),另一面称为外侧(Outside),如图 1-2 所示。



图 1-2

所谓挥杆轨迹,是指挥杆过程中杆头通过的路线,这个轨迹应该是一个较为均匀的大圆弧。挥杆轨迹有三种:

1. 由内侧到内侧(Inside-in)的挥杆轨迹,如图 1-3 所示。

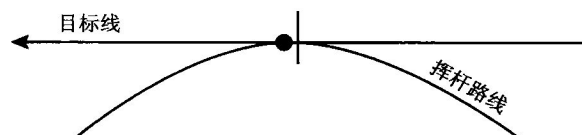


图 1-3

2. 由内侧到外侧(Inside-out)的挥杆轨迹,如图 1-4 所示。

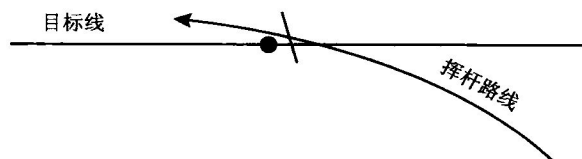


图 1-4

3. 由外侧到内侧(Outside-in)的挥杆轨迹,如图1-5所示。

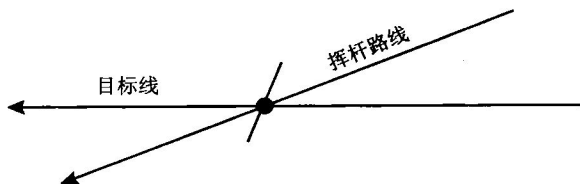


图1-5

挥杆的轨迹,决定了球的初始方向。由内侧到内侧(Inside-in)挥杆,球的初始方向与目标线一致;由内侧到外侧(Inside-out)挥杆,球的初始方向在目标线右侧;由外侧到内侧(Outside-in)挥杆,球的初始方向在目标线左侧。根据这个原理,我们通过观察击球时球的初始运行方向,就可以判断出击球时的挥杆轨迹。对于初学者而言,经常会击出右曲球或右直球,其中一个很重要的原因,就是由内侧到外侧(Inside-out)的挥杆轨迹。

挥杆轨迹的大小与所使用的球杆有关。使用长杆时,轨迹的圆弧大,挥杆面的斜度也大;反之,则小。保持挥杆轨迹的均匀性和正确性,是保证正确击球的先决条件之一。

(二) 杆面朝向

击球时的杆面朝向,决定了球在飞行过程中的弯曲程度。一般来说,击球时挥杆轨迹的方向与杆面的朝向一致时,球呈直线方向运动;击球时挥杆轨迹的方向与杆面的朝向不一致时,球的侧旋会使球的运动路线产生弯曲。

根据击球时挥杆轨迹和杆面朝向的不同组合,可以产生9种不同的球路:

1. 当挥杆轨迹与目标一致时(Inside-in)

①如果杆面正对目标,则球会一直飞向目标,即直线球;②如果杆面朝左,则球会在开始时直飞,而后弯曲飞向左边,即左曲球;③如果杆面朝右,则球会开始时直飞,然后弯曲飞向右边,即右曲球。

2. 当挥杆轨迹从外边挥向里时(Outside-in)

①如果杆面方向与挥杆路线一致,则球就会向左直飞,即左直球;②如果杆面朝向左边,则球会开始时向左直飞,然后弯曲到左边,即拉式左曲球;③如果杆面朝向右边,则球会开始时向左直飞,然后弯曲到右边,即拉式右曲球。

3. 当挥杆路线轨迹从里边挥向外边时(Inside-out)

①如果杆面朝向与挥杆路线一致,则球会直飞向右边,即右直球;②如果杆

面朝左边,则球会开始时向右直飞再向左弯曲,即推式左曲球;③如果杆面朝向挥杆路线右边,则球会开始时向右直飞再向右边弯曲,即推式右曲球。

有一种特殊情况是,在杆面处于很大程度的打开或者关闭的情况下,击球时杆面的朝向会对球的飞行线路产生更大的影响。

(三) 击球点

击球点,是指球与杆面的接触点。一般来说,正常挥杆时,球与杆面接触的点叫做甜蜜点(Sweet Point)。击球点,对于击球距离有着很大的影响。用甜蜜点击球时,球的飞行距离最远;而用杆面其他位置击球时,从杆头传向球的力量就会减弱,会损失很多飞行距离。

(四) 击球角度

击球角度,是指击球时杆头轨迹与地面所形成的角度。挥杆击球时,杆头与地面形成一个角度,称为击球角度,有三种状况:杆头向下运行时击球;杆头轨迹与地面平行时击中球;杆头从最低点向上运行时击中球。向下挥杆击球使球杆的有效倾角变小,后旋大,弹边低;杆头与地面平行时击球,产生标准弹道;杆头从最低点向上挥时击球,后旋小,弹道变高。

在发球台使用1号木杆开球时,杆头是在向上运行时击球,因为较大的起飞角度和较小的逆旋可使球飞行和滚动距离变远。在使用球道木杆及中长铁杆击球时,杆头一般运行在与地面平行时击球。在攻果岭时,更多地使用短铁杆,为了产生理想弹道,并让球在果岭上停住,会采用下切式击球,球杆越短,击球角度越大。

(五) 杆头速度

我们这里所说的杆头速度,是指球杆在击球时运行的速度。根据动量守恒定律可知,杆头速度决定了球飞行时的初速度。杆头速度越快,则球的飞行初始速度越快,给球的后旋越大,弹道越高。一般来说,杆头速度的快慢直接关系到击球的距离。

当杆头速度提高时,能使球产生更大的倒旋率。但是,当杆头的运动使球产生侧旋时,随着杆头速度的增加,球在空中的侧向位移会增大。比如,初学者在使用1号发球木杆挥杆击球时,经常会出现比较严重的右曲球,这其中很重要的原因,就是由于击球时杆面开放而使球产生侧旋;同时,1号发球木杆在击球时的杆头速度较快,产生的侧向位移较多。