



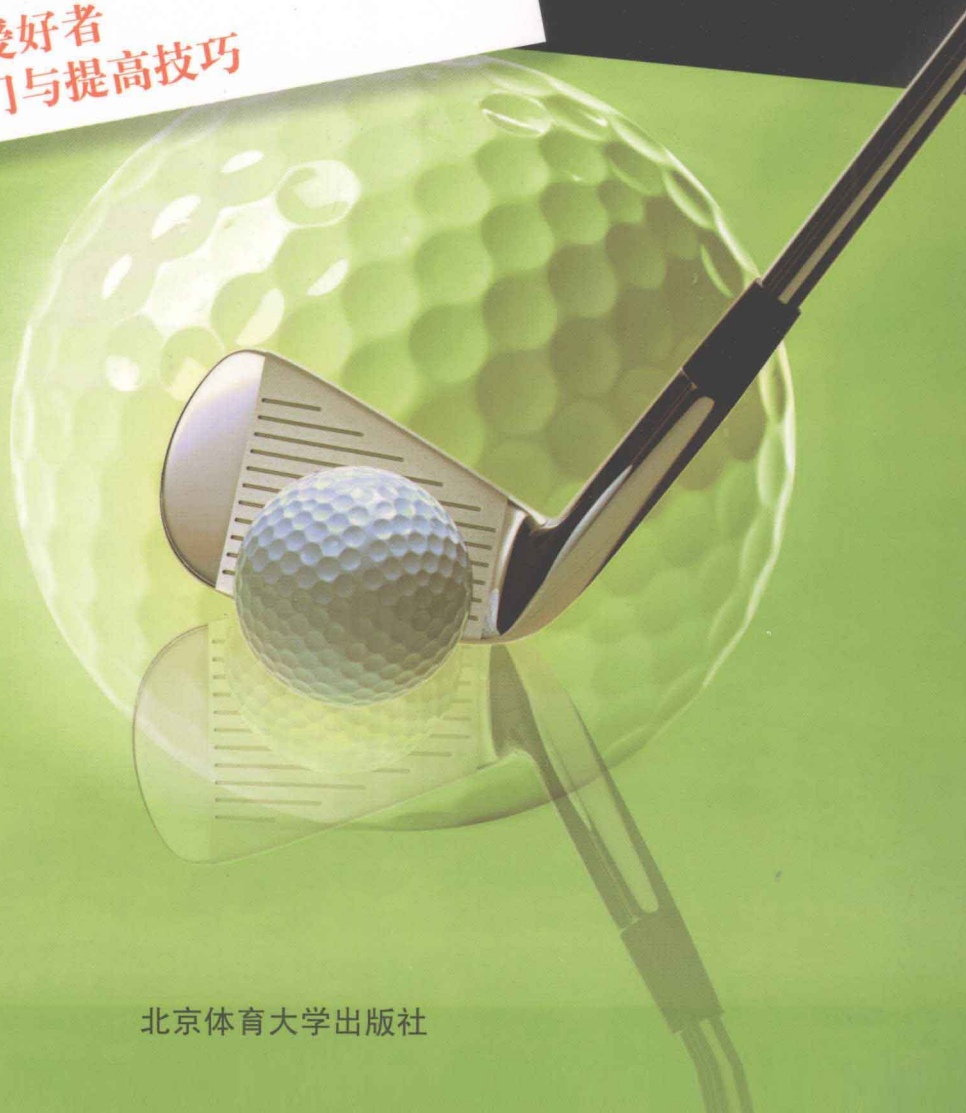
裴勇教授高尔夫系列丛书

绝妙点拨 突破90杆

# 精彩高尔夫

高尔夫爱好者  
必读的人门与提高技巧

[韩] 裴勇◎著



北京体育大学出版社



裴勇教授高尔夫系列丛书

G849.3/13

# GOLF

绝妙点拨 突破90杆

# 精彩高尔夫

高尔夫爱好者  
必读的入门与提高技巧

[韩] 裴勇◎著

北京体育大学出版社

策划编辑：苏丽敏  
责任编辑：晓 言  
审稿编辑：苏丽敏  
责任校对：文冰成  
责任印制：陈 莎

---

## 图书在版编目（C I P）数据

精彩高尔夫：绝妙点拨 突破90杆 / 裴勇著. --  
北京：北京体育大学出版社，2011.12  
ISBN 978-7-5644-0877-0

I. ①精… II. ①裴… III. ①高尔夫球运动—基本知识  
IV. ①G849.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第279402号

精彩高尔夫——绝妙点拨 突破90杆

[韩]裴 勇 著

---

出 版：北京体育大学出版社  
地 址：北京海淀区信息路48号  
邮 编：100084  
邮购部：北京体育大学出版社读者服务部010-62989432  
网 址：www.bsup.cn  
印 厂：北京昌联印刷有限公司  
开 本：787\*1092毫米 1/16  
印 张：17.75

---

2012年1月第1版第1次印刷 定 价：56.00元 印数 4000册

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

# 作者的话

本书是为想学习高尔夫的和正在练习高尔夫的人更加扎实全面地掌握高尔夫的基本知识和技术而写作的。基本理论通俗易懂，书中还穿插了许多的高尔夫常识，具有可读性、实用性。

以前，在球场打球的大多数是40岁以上的中年人，而现在球场上二三十岁的练习者越来越多，女性打球者也出现增加的势头。现在的高尔夫球场，即使在平日也是人满为患，高尔夫练习场更是因排队的球包显得蔚为壮观。中国从事高尔夫运动的人口已经超过100万，中国势必要掀起新一轮的高尔夫运动热潮。

美国著名的职业高尔夫教练哈维·帕尼克(Harvey Penick)曾经说过，“如果你会打高尔夫，那你就是我的朋友”。也就是说，高尔夫运动是社交中非常重要的组成部分。人们在一起打球，不仅增加了感情，也增进了友谊。高尔夫本身或怎样打好高尔夫在一定程度上来说并不是最重要的，重要的是通过高尔夫运动结识朋友，与好友一同漫步在球场是人生最为幸福的时刻。

现代产业文明急速发展带给我们物质财富的同时，也带来了巨大的精神压力，以及运动时间的减少，从而降低了肺部的换气和心脏的搏动能力，血管的弹力也日趋降低。而高尔夫运动不仅可以增强体质，预防疾病，同时良好的环境和清新的空气极大地愉悦了锻炼者，可以有效地缓解精神压力。

高尔夫的魅力在于刚柔并济，在于变幻莫测。1号木杆开球以力量的强烈爆发著称，追求的是距离和方向，看着球划着美丽的弧线快速飞向远处，给人以极大的快感。而攻果岭的一杆就要考虑落点，并且球落地后滚动距离越少越好，这要求挥杆



柔和顺畅。球落上果岭后就是最后的征服，如同聆听管弦乐细小的声音一样，要分析任何细微的变化，这也就是推杆的奥妙所在。1号木杆的强硬，短击球的柔和，推杆的细致，只有各个动作的统一协调，才能打好高尔夫，这或许就是高尔夫运动的魅力所在。

高尔夫翻译成英文就是“golf”，关于“golf”还有一种有意思的解释：“g”表示的是“green”，即绿草；“o”表示的是“Oxygen”氧气；“l”表示的是“light”阳光；“f”代表的是“foot”双脚。总的来讲，高尔夫就是在阳光下，走在绿草地上，呼吸着新鲜空气的一项运动。直到现在，只要是下场打球，我都会心情激动。

高尔夫并不是单纯靠练习和时间就能学好的运动，要真正学好高尔夫必须从心开始，要对自己不断地提出新的要求，学会与同伴和睦相处，培养坚韧不拔的性格，不断超越。如果没有这些人性的修养，根本就打不好球，更不可能通过高尔夫提升修养。凡是在高尔夫运动中取得优秀成绩的球手，既是运动技术水平一流的球员，也是内心修为极高的人，我梦想成为他们中的一员。

本书还有许多不成熟的地方，但我非常希望这本书能成为您忠诚的伙伴。在此，向所有为了这本书的出版给予我帮助的人致谢，正因他们的努力，这本书才有幸得以与大家见面。

裴勇

2011年冬于北京

如果对书中的内容有疑惑之处，请与以下邮箱地址联系：[golfsea@hotmail.com](mailto:golfsea@hotmail.com)





# 目录

## 第一章 什么是高尔夫……7

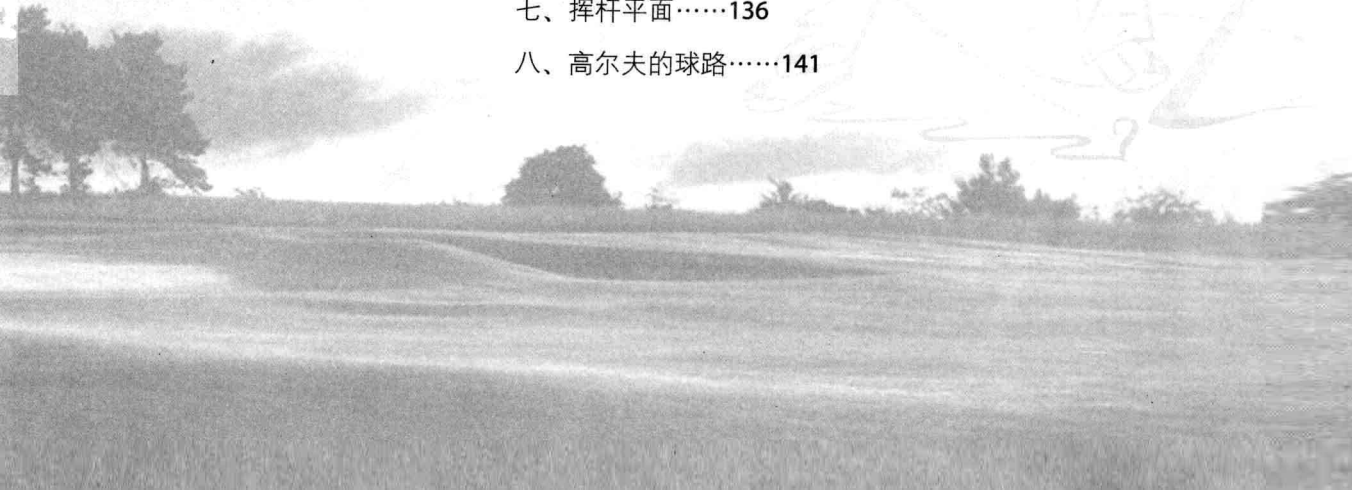
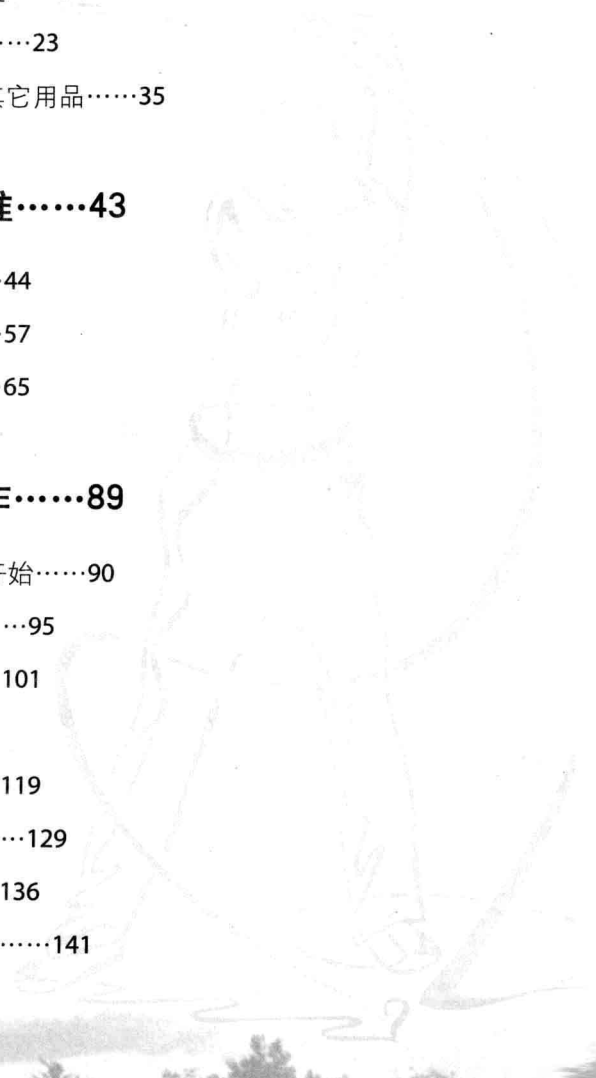
- 一、什么是高尔夫……8
- 二、高尔夫的历史……14
- 三、高尔夫球杆……23
- 四、高尔夫球和其它用品……35

## 第二章 挥杆标准……43

- 一、挥杆原则……44
- 二、握杆方式……57
- 三、击球准备……65

## 第三章 挥杆动作……89

- 一、挥杆动作的开始……90
- 二、引杆与上杆……95
- 三、上杆顶点……101
- 四、下杆……110
- 五、击球瞬间……119
- 六、送杆及收杆……129
- 七、挥杆平面……136
- 八、高尔夫的球路……141



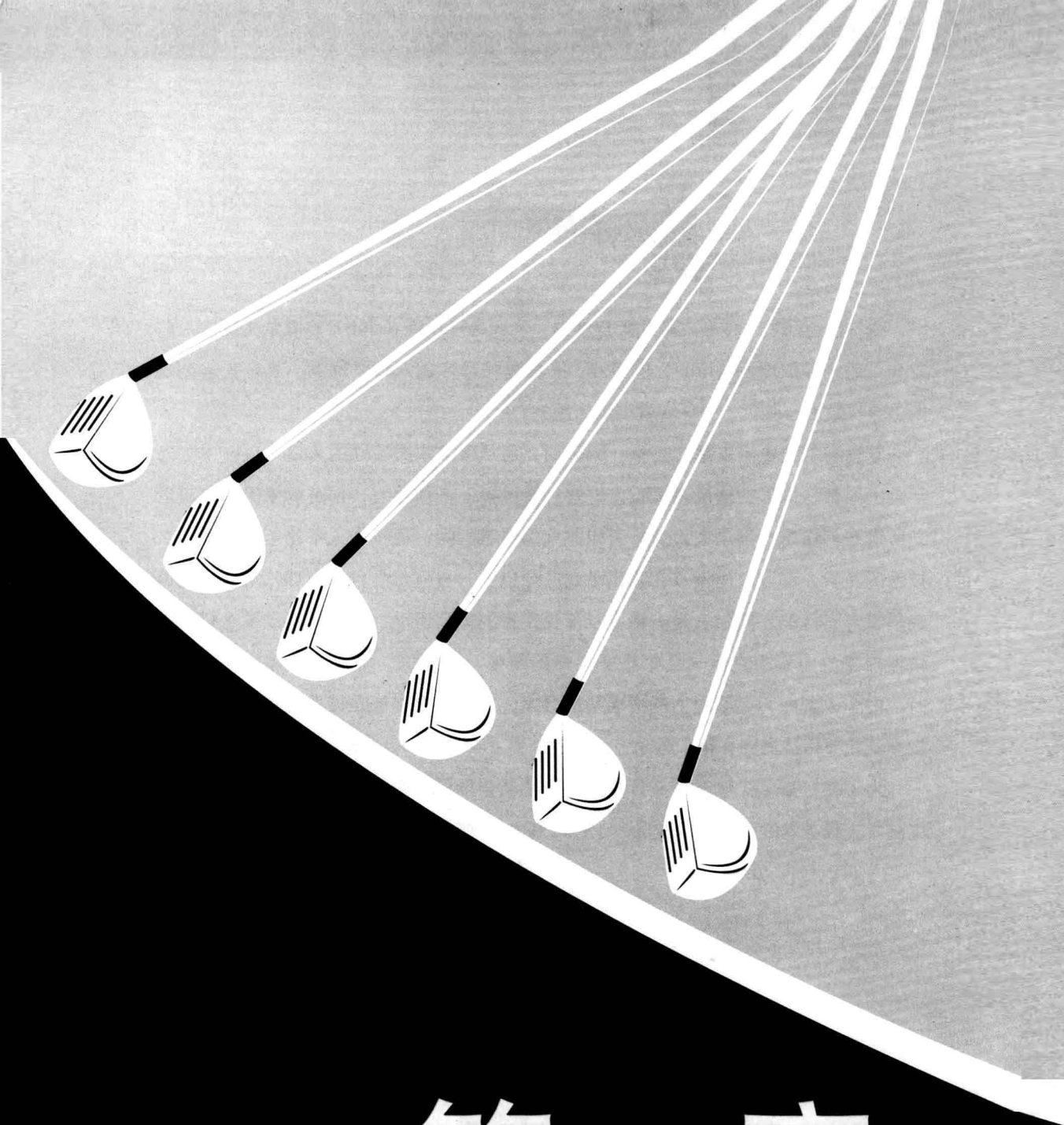
## 第四章 各种球杆的挥杆方法……163

- 一、1号木杆的打法……164
- 二、球道木杆的打法……173
- 三、长铁杆……179
- 四、中铁杆……183
- 五、短击球……187
- 六、推杆……207
- 七、疑难球位的打法……222
- 八、长草区的击球方法……235
- 九、沙坑球的打法……240

## 第五章 高尔夫技术……249

- 一、挥杆的速度和节奏……250
- 二、风和雨的影响……254
- 三、高尔夫礼节与规则……262
- 四、高尔夫球场和乡村俱乐部……271
- 五、高尔夫入门注意事项……277





# 第一章

什么是高尔夫



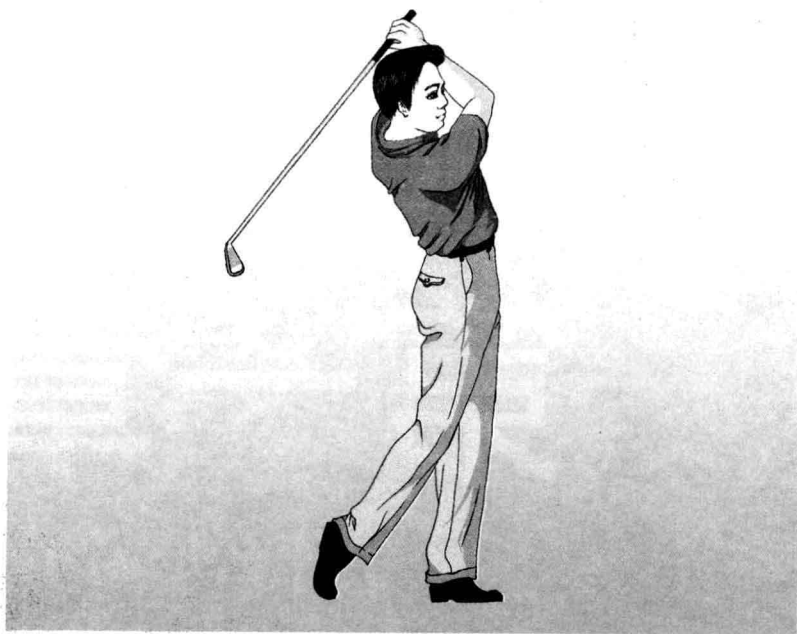


## 一、什么是高尔夫

高尔夫运动是一种在广阔的大自然中，利用各种球杆（club）将高尔夫球送入前方几百码之外的球洞（hole）的游戏。一般是按顺序送入18个球洞。高尔夫运动是由击球次数来分胜负，击球次数少者为胜方。

尽管高尔夫看起来是比较单一的运动，但从事高尔夫运动的人口不仅在中国乃至全世界都以惊人的速度在增长。现在，在世界上任何地方，都可以享受高尔夫运动所带来的快乐。高尔夫为何具有如此大的诱惑力呢？每一个人不论年龄、体能、技术的差异，都可共同漫步在变化多端的球道中，击打着白色的小球，这对身心健康是极其有益的。高尔夫是一种可以享受终身的体育运动。高尔夫运动要求打球者依靠自身的力量去克服一个个不可预知的困难，如天气、地形、身体状况等。同时，对个人判断力及忍耐力的提高帮助极大。此外，高尔夫是诚实的运动，高尔夫规则及礼节始终贯穿在整个运动中，它是世界上唯一一个自我裁判的体育运动。

为了在打高尔夫球时能充分享受大自然及击球所带来的快感，首先应该了解有关高尔夫最基本的知识，以及适合于自己且比较理想的挥杆（swing）动作。

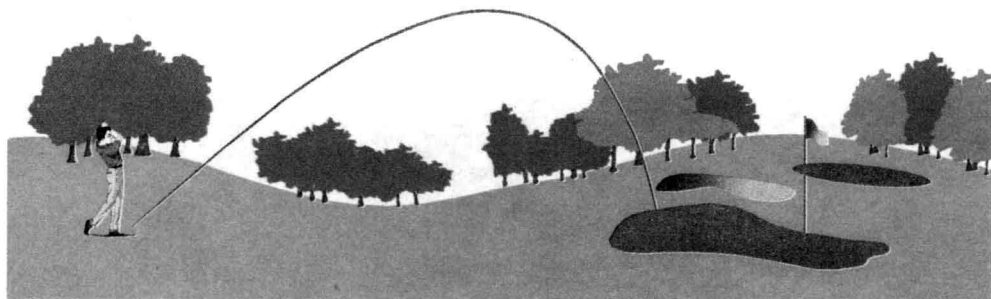


## 1. 高尔夫的概念

高尔夫的魅力在于每个人可以身处大自然，克服种种困难。高尔夫球场（course）一般都保持了原有的地形、地貌。18洞规模的球场，球道全长7~8公里，占地70~100万平方米，巧妙地利用了山地、溪谷、水塘等自然景观，如同一座秀丽的自然公园。

如此优美的自然风景，对打球者来说却是一道道充满挑战的障碍。但在克服沙坑（bunker）、水障碍（water hazard）、沟壑、草丛等自然障碍物的过程里，却又充满了令人无法言喻的紧张感、冒险感及成就感。风雨等常见的自然现象也是一种挑战，根据风向等状况，每一洞的打球策略也要随之变化。由于高尔夫内容的丰富及变化多端，可以说永远都不会遇到相同的击球状况，而要不断地依靠自己的力量去面对一个个不可预知的困难。

若想战胜与我们如此亲近的自然现象和变化多端的地形地貌，就必须熟练掌握稳定的基本挥杆及几种常用的动作，否则就会陷入无穷无尽的混乱中。所以，通过专门的训练打下扎实的理论基础，掌握基本的技术是非常必要的。



## 2. 各球洞（hole）及其标准杆（par）

因为人类的能力有限，基本都无法通过一次击打就将高尔夫球送入几百码外的球洞中，所以每个球场对每个球洞规定了完成该洞比赛所需的标准击球次数，即每洞的标准杆。

高尔夫运动对球洞、用球的大小及所使用的球杆数都做了规定。要求球洞内径为10.8厘米，球的直径约4.5厘米，所使用的球杆总数不得超过14支。球洞的标准杆

不尽相同，分为3杆、4杆、5杆。一般球场通常由4个5杆洞、10个4杆洞、4个3杆洞共计18洞组成，也就是72杆，此杆数称为该球场的标准杆。

距离是制定标准杆的主要依据。3杆洞是指从距离上可以将高尔夫球直接攻上果岭甚至送入球洞。高尔夫球场的3杆洞长度一般都在100~200码之间，要求一杆攻上果岭，两推进洞，即打出标准杆；4杆洞距离较长，要求两杆攻上果岭，两推进洞；5杆洞距离最长，要求3杆攻上果岭，两推进洞。

果岭（green）是由短草铺成的椭圆型地面，是球洞和旗杆的放置处，表面草皮必须能够使用推杆。用来推球的球杆叫推杆（putter），用推杆推球叫推击（putting）。在果岭上一般要求两推进洞，不过这个过程也充满了变数。

如果高尔夫球未能攻上果岭，也可在果岭外将球送至球洞附近，然后一推进洞，通常也叫“一切一推”。高尔夫追求的是如何用最少的击球次数将球送入球洞。

高尔夫规则中明确规定“高尔夫球的直径不得小于4.267厘米”，也就是说高尔夫球的直径可大于4.267厘米。但球洞的直径已被规定为10.8厘米，所以球的体积越大就越难进洞。在高尔夫运动中使用的球宜小不宜大，直径大小一般在4.5厘米左右。

标准杆的距离

标准杆	男子	女子
3	250码以下	210码以下
4	251~470码	211~400码
5	471~690码	401~590码
6	691码以上	591码以上

### 3. 成绩（score）和搏击选手（bogey）

每个球洞标准杆的总和就是该球场的标准杆，一般球场的标准杆为72杆，但标准杆为70、71、73杆的球场也不少见。标准杆为73杆的球场一般是少1个3杆洞而多1



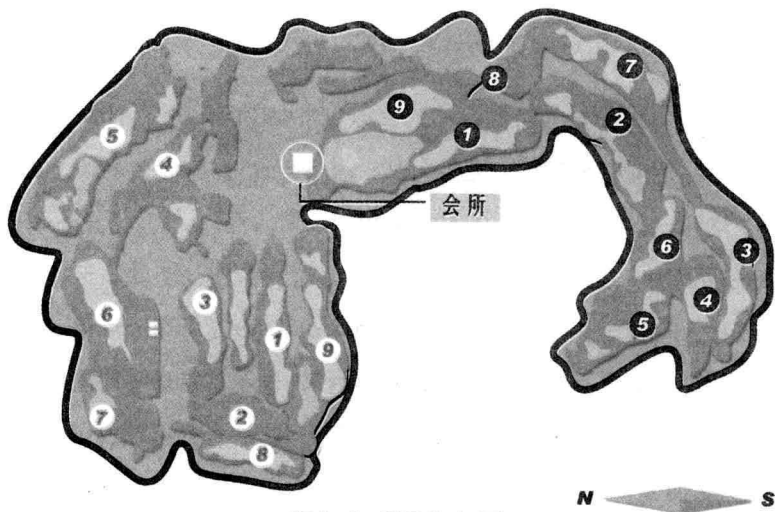
个4杆洞，或少1个4杆洞而多1个5杆洞。标准杆为71杆的球场一般是少1个5杆洞而多1个4杆洞。

在4杆洞中，经过4次击球将球送入球洞中，就叫该洞打出标准杆（hole out）。若超一击完成，就叫打出搏击。依此类推，3杆洞打出4杆，5杆洞打出6杆都叫搏击。

若每洞都以超一击完成比赛，那么18洞就超出18杆。以标准杆为72杆的球场为例，72杆加18杆，你在该球场打出的成绩为90杆。平均杆选手就是指平均成绩在90杆左右的选手。大多数高尔夫爱好者（golfer）都说自己是平均杆选手，也就是说爱好者中有大多数的人打出的平均成绩在90~100杆之间。

超出标准杆2杆完成，就叫该洞打出双搏击（double bogey），超3杆完成叫三搏击（triple bogey）。例如4杆洞6杆完成叫双搏击，5杆洞8杆完成叫三搏击。当然，打标准杆更好，但打搏击也是可以接受的。若打出双搏击或三搏击，那说明该洞打得不怎么理想。如果平均杆选手打出100杆左右的总杆成绩，说明也打了不少的双搏击甚至三搏击的成绩。

若打出少于标准杆的成绩，就叫做低于标准杆（under par）。例如，在5杆洞4杆进洞叫搏蒂（也叫小鸟，bird），3杆进洞叫老鹰（eagle），2杆进洞叫信天翁（也叫双鹰，albatross），直接进洞叫一杆进洞（hole in one）。但是在4杆洞或5杆洞打出一杆进洞几乎是不可能的，而3杆洞打出一杆进洞，终生也未必能有一次。若打出一杆进洞，心情自然不必说，也有时来运转的说法。



高尔夫球洞分布图

在标准杆为72杆的球场打出68杆的成绩就叫低于标准杆4杆（用-4来表示）。

电视上经常转播的职业高尔夫（Professional Golf Association，简称PGA）比赛一般是4天4轮，而女子职业高尔夫（Ladies Professional Golf Association，简称LPGA）比赛有3天3轮也有4天4轮，多数为4天4轮。一般比赛成绩是这样记录的，例如第一天-2（70杆）、第二天0（72杆）、第三天+1（73杆）、第四天-3（69杆），也就是说打出总杆284杆低于标准杆4杆的成绩。

高尔夫杆数名称一览表

杆数	名称	英文名称
-3	信天翁（双鹰）	albatross
-2	老鹰	eagle
-1	搏蒂（小鸟）	birdie
0	标准杆	par
+1	搏击	bogey
+2	双搏击	double bogey
+3	三搏击	triple bogey
+4	四搏击	quadruple bogey

#### 4. 差点

差点是体现高尔夫实力的用语。一般是以标准18洞平均超击的杆数表示。例如差点为10，表示平均成绩为82杆，差点为25，表示平均成绩为（72+25）97杆。也就是说，每洞平均超一击的搏击选手的差点为18。

若差点在18以下，表示打球水平还可以，而差点在10以下就表示非常优秀。差点在1~9的选手又叫单差点选手（single handicap golfer或single handicapper），单差点选手的意思是说其差点数为单数。若差点为5，表示其打球平均成绩是77杆，可以理解为18洞中打出13个标准杆及5个搏击的成绩。在所有的打球爱好者中，单差点选手所占比例仅为1%~2%，这部分人可以说对高尔夫达到狂热的程度。



不管怎么努力，可能都不能达到自己预定目标的就是高尔夫，单差点的选手可以说是高尔夫运动天赋的。对一般的爱好者来说，打出80杆左右应该说是相当不错的成绩，这也是搏击选手偶尔打出8字头的成绩就非常高兴的理由。

高尔夫中有“100杆壁垒”、“90杆壁垒”、“80杆壁垒”的常用说法。刚学高尔夫不久的人（beginner）常有“我何时能破百”的感叹，随着打球经验的增加，打破100杆后又开始琢磨如何打破90杆。人的欲望是无止境的，破了90就又想破80了。但打球爱好者中十有八九不可能达到破80的愿望，也就是说打了一辈子高尔夫都难成为单差点选手。

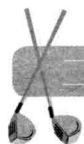
## 高 尔 夫 常 识

每一个业余爱好者对高尔夫运动产生兴趣，并开始练球时，都会碰到在哪里练习、跟什么样的教练学习的问题。这时候，大多数人都会向自己身边的人征求意见或上网查询，也可能会去找一些练习场咨询。

对刚入门的爱好者，首先应该通过阅读高尔夫书籍、观看录像等手段，了解一定的理论知识，逐步掌握高尔夫的挥杆概念，熟悉从空挥杆到转肩、站位等基本动作，然后再到练习场去感受真正击球的感觉，这才是正确的高尔夫入门。

找到一位适合自己的教练并不是一件容易的事。一般都是到练习场找一位职业教练作为自己的教练。找到合适的教练后，要按照教练的授课内容，苦练挥杆动作。这个过程大约需要5~6个月。

一定要在丰富的理论基础上进行实际的击球练习，这就是我们常说的“要打有思想的高尔夫”。要选择适合自己的高尔夫球杆和教练，同时也要多下场打球。而下场打球时，更需要“打有思想的高尔夫”。



## 二、高尔夫的历史

### 1. 高尔夫的起源

高尔夫运动不同于其它体育项目，其创始者和起源不是很明确。

根据美国高尔夫协会的文献记载：在古罗马凯撒大帝时代，罗马人曾进行“帕格尼卡”（Pila Paganica）运动。据传这是高尔夫的前身，但关于高尔夫运动的起源有很多说法。

关于高尔夫最普遍的起源说是牧童牧羊时手中握着弯柄杖，然后将石头击走，有一天偶然地将石头击入兔子洞穴，从此这种运动广泛地流传。

类似的高尔夫运动的竞技存在于古代罗马、荷兰、英国、中国、法国、比利时等世界各国，他们各自都有本国的高尔夫运动起源说。

#### （1）罗马高尔夫运动的起源

据古罗马凯撒大帝(公元前100年~公元前44年)时代的记载，征服苏格兰城的罗马士兵们曾进行帕格尼卡（Pila Paganica）运动。帕格尼卡是指野营的士兵们利用休息时间，以末端弯曲的短杖击打皮制羽绒球的运动。

大约公元前80年，罗马人征服了整个欧洲，并跨过英国海峡占领了英格兰和苏格兰，罗马统治一直维持到公元4世纪。在此期间，这种运动传播到整个欧洲，发展成了类似高尔夫的运动。

#### （2）荷兰高尔夫运动的起源

在荷兰发现了15世纪以前甚至更早期的几幅绘画，画中描绘了倚着类似于初期球杆的弯短杖站立的荷兰人，以及怀抱着带有硕大杆头球杆的少女画像。由此荷兰人认为高尔夫运动是早期荷兰的儿童在室内玩耍的“kolven”或者叫做“kolf”的运动，其形式被广泛流传。至今，这项运动仍在弗里斯兰（Friesland）和荷兰北部等地方流传着。





1384年荷兰壁画

### (3) 英国（苏格兰）高尔夫运动的起源

多数人认为英国是高尔夫运动的发源地，这个观点源于英国教堂窗户上的绘画，画中描绘了一个高尔夫球手挥杆打出类似于劈起杆的击球画面。这个教堂是在13~14世纪设计建成的，这幅描绘挥杆动作的画面，是高尔夫运动最初的记录。

另一个观点认为，高尔夫起源于13世纪中叶英国的苏格兰东海岸。渔夫们在回家的路上为了解闷，边走边用木棍击打鹅卵石。如果谁的鹅卵石飞得更远，谁就觉得很了不起，这种运动后来发展成了高尔夫比赛。

高尔夫是苏格兰历史悠久的语言，“gouft”是其语源，意为“击打”。另外，苏格兰的地形非常合适做高尔夫球场。在苏格兰海岸北部有一个叫做林克斯（Links）的草原，起伏很大，上面覆盖着美丽的草坪，还有杂木丛生的小山丘，这种地形非常合适做高尔夫球场。而且这是一块公共土地，任何人都可以自由地利用。这为高尔夫运动早期在苏格兰的发展奠定了基础。

初期的英国高尔夫运动曾遭到王室的镇压，人们在周末不能进行高尔夫运动，并对荷兰进口的高尔夫球征收关税。即便如此，到了15世纪中叶前，高尔夫运动还是在苏格兰全境迅速普及。但在1457年，据历史记载：“当时的苏格兰国王詹姆斯二世以妨碍武术、弓弩训练为由，曾颁布了禁止打高尔夫球的法令。”但到了16世纪，詹姆斯五世（1512~1542年）和他的女儿玛丽·斯图亚特都成了高尔夫球狂热爱好



者。1560年，在圣·安德鲁斯打球的女王要求陆军军官学校学生肩背球杆跟随左右。这些军官学校的学生被称为“cadets”，用法语则称为“cadday”，据推测球童的苏格兰名称是由此产生的。现在的球童（caddie）单词源于“cadet”，而且据传玛丽女王也是女性高尔夫球的鼻祖。



近代高尔夫竞技

初期的高尔夫运动虽然流传了数百年，但是18世纪末和19世纪初人们逐渐冷落高尔夫，会员制也逐渐消失，苏格兰的许多初期高尔夫俱乐部也随之关闭。

1954年，22位贵族和绅士聚集于圣·安德鲁斯球场创立了高尔夫协会，并制订13条规定。这是最初公认的高尔夫规则，一直沿用至今未曾改变。其在目前多达40页的高尔夫规则中，也被认为是最重要的规则。

#### (4) 中国高尔夫运动的起源

中国某师范大学体育教授曾在澳大利亚学刊上发表了文章称“高尔夫起源于中国”。高尔夫在中国古代被称为“捶丸”，公元943年刊发的南唐史书中记载了这一事实。根据《丸经》记载，捶丸游戏者互相尊重对方，还从对方的立场考虑如何打球，是一项绅士运动。

至今，公认的关于高尔夫的最早记录是1457年苏格兰议会颁布的《高尔夫禁令》，因此中国的记录至少提前了514年。而且，元朝时期所绘的《捶丸图壁画》也证明了“捶丸”是现在的高尔夫。

图中描绘了这样的场面：在小山丘之间流淌着小溪的野外，4名男子正在进行游戏。其中3个人好像已经成功地完成了近距离切球，非常得意地站在那里，另外一

