

乐挥高尔夫

从零到灵

主 编◎徐成响

副主编◎张丛杉 刘建伟



**LEARN GOLF
TO LIVE
A BETTER LIFE**



北京第二外国语学院
旅游教育出版社

主 编◎徐成响
副主编◎张丛杉 刘建伟

乐挥高尔夫

从零到灵



北京·旅游教育出版社

策 划：李红丽 赵 天

责任编辑：赵 天

图书在版编目（C I P）数据

乐挥高尔夫：从零到灵 / 徐成响主编. — 北京：
旅游教育出版社，2016. 2

ISBN 978-7-5637-3335-4

I. ①乐… II. ①徐… 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(2016)第037215号

乐挥高尔夫：从零到灵

主 编 徐成响

副主编 张丛杉 刘建伟

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
排版单位	北京旅教文化传播有限公司
印刷单位	北京艺堂印刷有限公司
经销单位	新华书店
开 本	720毫米×1000毫米 1/16
印 张	12.5
字 数	131 千字
版 次	2016 年 2 月第 1 版
印 次	2016 年 2 月第 1 次印刷
定 价	78.00 元

(图书如有装订差错请与发行部联系)



国际奥委会 2009 年 10 月在哥本哈根投票通过高尔夫球进入 2016 年奥运会。在过去相当长的时间里，高尔夫球在中国被称为“贵族运动”“有钱人的娱乐”，如今，高尔夫球入奥使这项运动回归体育本身，证明高尔夫球是一项健康、绿色、受到世界大众喜爱的体育运动。



序言

Preface

我们是谁？

锵锵三人组：一名拥有 11 年高校教龄和 12 年高尔夫球龄、从 2003 年开始接触高尔夫、并逐渐从喜欢到热爱再到痴迷、最后开始研究高尔夫的非专业人士；一名在高尔夫发源地——苏格兰研究高尔夫运动近 10 年的学者；一名在清华附小昌平学校亲身实践青少年高尔夫运动普及工作的教育者。

为什么要写这本书？

从自身学球的体会和身边球友的经历来看目前市面上的很多纸质教材及视频资料，常常会有遗憾感：要么“水土不服”，好多都是欧美、日韩教练的理论；要么过于肤浅，停留在认识阶段，实战不足；要么只说一个或几个问题，不能完全解答球友心中的疑惑；要么一个教练一个教法，这个告诉你应该这样，另一个告诉你应该那样，不一而足。遂三人决定写一本有用的书、有效的书、有趣的书。

我们是怎么写的？

从 2010 年开始筹划，基本上读遍了市面上的国内外高尔夫相关教材和视频资料，反复斟酌，几易其稿，并请行内专业人士和资深学者多次就本书

的读者群体、角度、深浅、技术流派、内容的系统性等以各种方式征求意见。
成稿后，又反复推敲了近两年时间。

写给谁看？

初学者；

纠结者；

几年如一日没有进步者；

一知半解者；

当然，这本书也可以作为青少年高尔夫教育的普及性教材。

本书目标

从兴趣开始，以专业结束。



前言

Foreword

高尔夫运动的起源可以追溯到 15 世纪的苏格兰东部沿海地区，随后风靡欧美各国。自 1984 年广东中山温泉高尔夫球会开业以来，中国高尔夫产业得到了飞速发展。据不完全统计，中国现拥有 500 余座高尔夫球场，高尔夫产业从业者数十万，打球者近百万，行业年产值达人民币上千亿元。随着我国国民生活水平以及国民可支配收入水平的不断提高，民众的消费结构也变得更加丰富，在满足了基本生活需求的同时会拥有更高层次的追求。以高尔夫为代表的、具有丰富欧美文化内涵的“体验式消费”，可以从某种程度上满足民众的这种消费需求，这将进一步助力高尔夫运动的快速发展。

体育产业对社会的显著性贡献在于提高人口素质、增强国民体质。同时，在鼓励国民健康消费、减少社会不安定因素等方面也有着巨大的隐性贡献。高尔夫运动所倡导的合作、礼让、尊重等运动礼仪，可进一步促进社会的和谐、稳定与发展。此外，高尔夫球场对环境的改善作用，特别是对荒废土地的改造与修复作用在学术界也获得了广泛认可。在全国多地的实践检验证明，高尔夫球场在保证改善修复效果的同时节约了公共财政，增加了地方财政收入，增加了公共绿化面积，改善了自然环境。

本书第一部分对高尔夫运动的历史、文化、礼仪、基本规则以及运动装备进行了简单讲解，可以帮助读者了解高尔夫的基本常识，激发读者对高尔夫运动的兴趣；第二部分对高尔夫运动的基本动作进行了图示和讲解，帮助

读者掌握基本击球动作；第三部分从高尔夫运动爱好者最关心的“如何打得准”和“如何打得远”两方面，对技术动作进行进一步讲解。

本书的内容非常适合高尔夫初学者了解高尔夫运动及相关基础知识，且由于各章节均由该领域专家执笔，融合了最新的科研成果及积攒多年的丰富经验，本书同样适用于进阶高尔夫爱好者乃至专业选手阅读和参考。

作为一名在高尔夫发源地——苏格兰研究高尔夫运动近 10 年的学者，真心希望大家可以了解、学习高尔夫运动的发展历程，并实际尝试几次挥杆击球，在深入了解高尔夫运动之后，定能体会到高尔夫运动的魅力。

张丛杉 博士

2016 年 6 月

于北京沙河大洼村

中央财经大学沙河校区



目录

Contents

认识篇

PART 1

认识高尔夫

一、什么是高尔夫·····	003
二、高尔夫的起源·····	003
三、高尔夫的发展·····	011
四、高尔夫运动在中国·····	023

PART 2

走进高尔夫球场

一、会馆区·····	032
二、球道区·····	036
三、草坪管理区·····	058
四、其他区域·····	059
五、高尔夫模拟球场·····	061



PART 3

打球装备

一、高尔夫球·····	063
二、球杆·····	067
三、球杆袋(球包)·····	074
四、球座·····	075
五、手拉车·····	076
六、球道车·····	076
七、标记·····	077
八、果岭修叉·····	078
九、沙袋和沙子·····	078
十、杆头套·····	079
十一、计分卡·····	079
十二、服装·····	081
十三、鞋·····	082
十四、手套·····	082
十五、球帽·····	084
十六、伞·····	084
十七、雨衣·····	085



PART 4

打球的规矩

- 一、高尔夫基本礼仪····· 086
- 二、高尔夫规则概要····· 090

● 实战篇

PART 5

如何做击球准备

- 一、握杆····· 105
- 二、站位····· 125
- 三、球位····· 128
- 四、瞄准····· 132
- 五、站姿····· 135

PART 6

如何规范挥杆

- 一、引杆····· 145
- 二、上杆····· 146
- 三、挥杆顶点····· 149
- 四、下杆····· 152
- 五、击球····· 154
- 六、送杆····· 157
- 七、收杆····· 159



● 提高篇

PART 7

如何打得准

- 一、挥杆路径····· 163
- 二、杆面角度····· 164
- 三、飞行路径····· 165

PART 8

如何打得远

- 一、动力来源····· 177
- 二、控制杆头····· 180
- 三、增大转动····· 182
- 四、转动差异····· 184
- 五、挥杆节奏····· 185
- 六、杆的控制····· 187

- 后 记····· 189



认识篇

LEARN GOLF TO LIVE A BETTER LIFE



PART 1

认识高尔夫



一、什么是高尔夫

高尔夫（GOLF）运动是一人或多人以不同的高尔夫球杆将高尔夫球打进果岭洞内的室外体育活动。打高尔夫球是逐洞进行的，每个洞一般由发球台、球道、草坪区域、水面与沙坑等障碍区和果岭组成。球员从发球台开球，途经球道、障碍区，最后将球打上果岭，推球入洞，即完成一洞的击球，然后移至下一洞继续发球，把球打入每一个洞的击球次数越少越好。发球台和果岭是每个洞不可缺少的组成部分，其他区域根据球洞的杆数和设计的需要确定其有无。



二、高尔夫的起源

高尔夫是一项古老的体育运动，关于其起源众说纷纭。根据历史记载和资料概括起来，代表性的说法有三种，即主要渊源于三个国家。

1. 起源于荷兰

高尔夫为荷兰文“KOLF”的音译。据说 1000 多年前，在牧场里，当羊群吃草、嬉戏之际，牧人们闲暇无事，常常用手里的牧羊棍打击小的石头，这个游戏从一个无聊之举慢慢地演变成相互间的比赛，有时比谁击得远，有时比谁击得准，有时既比远又比准，二者兼而有之。这就是高尔夫运动的原始形态和雏形（见图 1-1）。



图 1-1 古代手持牧羊棍的牧人

至于高尔夫球杆，起初就是经过简单加工修整的牧羊棍。牧人在长期以棒击石的过程中，发现使用顶端带凸突疙瘩的牧羊棍比较得心应手，可以把石头击得更远。因此，他们经常寻找、挑选这样的棒子使用。现在高尔夫球球杆的前身确为牧人手中的牧羊棍，至于弯曲球棒的发明，那是后来的事了（见图 1-2）。

2. 起源于中国

据史料记载，中国早在唐朝就出现了一种叫作“捶丸”的体育活动。顾



图 1-2 1845 年前后的高尔夫球杆

名思义，捶者击也，丸者球也（见图 1-3），并且玩法是击球入窝。高尔夫与此酷似，也就是说中国的“捶丸”比西方高尔夫运动早出现起码一个世纪。

“捶丸”源于马球（见图 1-4）。唐代马球兴起的原因有二：一是军事训练的需要，“欲令四海氛烟静，杖底纤尘不敢生”。军队经常打马球，练得兵强马壮，可以保卫国家安宁。二是皇室贵族娱乐的要求，“追逐轻薄儿，闲游不着绯。长枕出猎马，数换打球衣”。唐代的马球竞赛是双球门两队对抗，互射球门，射中一次球门获得一筹，以先得十二筹为胜。球门高约 3 米，宽约 7 米，球很小，是否打进了球门较难判断，所以每边球门设裁判两名以察看射门情况。球场长约 1500 米，宽约 500 米，两队上场人数无定额，争抢球完全靠马快手疾。



图 1-3 唐代的“丸”