

“动感中国人”现代竞技运动系列
DONGGANCHONGGUORENXIANDAIJINGJIYUNDONGXILIE

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

倘佯果岭 高尔夫球



“动感中国人”现代竞技运动系列

DONGGANCHONGGUORENXIANDAIJINGJIYUNDONGXILIE

编著 / 李勇勤 时金陵 殷怀刚
曹全军 马 龙 瞿天仪

倘佯果岭 高尔夫球

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

倘佯果岭——高尔夫球/李勇勤等编著. —南京:江苏科学技术出版社, 2006. 12

(“动感中国人”现代竞技运动系列)

ISBN 978-7-5345-5237-3

I. 倘... II. 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(2006)第 151456 号

“动感中国人”现代竞技运动系列

倘佯果岭——高尔夫球

编 著	李勇勤 时金陵 殷怀刚 曹全军 马 龙 瞿天仪
责任编辑	金宝佳
责任校对	苏 科
责任监制	张瑞云

出版发行	江苏科学技术出版社(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)
网 址	http://www.pspress.cn
集团地址	凤凰出版传媒集团(南京市中央路 165 号, 邮编: 210009)
集团网址	凤凰出版传媒网 http://www.ppm.cn
经 销	江苏省新华发行集团有限公司
照 排	南京展望文化发展有限公司
印 刷	南京通达彩印有限公司

开 本	850 mm×1168 mm 1/32
印 张	6.75
字 数	160 000
版 次	2007 年 1 月第 1 版
印 次	2007 年 1 月第 1 次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5345-5237-3
定 价	13.00 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

“动感中国人”现代竞技运动系列丛书

编委会名单

主 任 王正伦

副 主 任 张克仁 袁 野 金宝佳

委 员 (以姓氏笔画为序)

于翠兰	王志军	孙尊航	苏玉凤
李勇勤	吴晓红	张克仁	张 健
张惠红	陈荣梅	胡乐泳	袁 野

前言

2008 北京奥运会正大踏步地向我们走来。在这样的时代背景下,由南京体育学院部分专家、教授编写,江苏科学技术出版社组织出版的《“动感中国人”现代竞技运动系列》丛书和广大体育爱好者见面了。本丛书在宏扬人文精神和科学精神的新文化氛围中,展示了一片跃动着时代精神和勃勃生机的体育画卷。现代体育运动在开放、改革、国际化的时代潮流中发生了深刻的变革,摒弃了传统的纯体育的思维定势,在更加广义的范围内拓展了体育所具有的社会功能和社会价值,在一个更为广阔的空间内展示了现代体育运动的生命活力。

本丛书包含了当今世界体育运动的主流项目和一些新兴时尚的运动项目,有足球、篮球、排球、乒乓球、羽毛球、网球、高尔夫球、游泳、健美操、武术散打、跆拳道和定向越野等,丛书既是对体育运动中各个主流项目的历史挖掘,也是对当今体育运动在现代社会中不可替代作用的理论阐述,同时也是对未来体育运动发展趋势的多层次探索。本丛书的结构脉络是从运动项目的历史渊源、运动技术的结构、运动技术的掌握、运动创伤的预防、运动营养、运动与健康以及如何运动等方面,深入浅出地描绘了各体育运动项目的基本知识和基本技能,从理论上探讨了体育运动各项目的规律和特征。这种结构是在梳理、归纳、抽象和概括的思维基础上与当今体育运动的变革相呼应,不仅



仅是对体育运动纯认知性的简单介绍,更重要的是在追问着蕴藏在体育运动深处所存在的人文精神、文化内涵和社会价值,赋予了当代体育运动以新的存在意义,从而使人们在体悟运动快感中不仅获得主体参与性的价值升华,而且懂得体育运动所能够改变的人对社会的审视态度和实现人的主体性价值的载体作用。

本丛书以青少年学生和热爱体育运动的社会各界人士为主要读者对象,其行文力求将知识性、科学性和趣味性融为一体,通过大量鲜活的事例,以通俗的语言、轻松的笔墨,讲述体育的故事,极易将读者引入知识的殿堂,相信您的阅读将会是一段激动人心的旅程。

本丛书编写人员阵容强大,以南京体育学院副院长王正伦教授挂帅的编写委员会成员和作者都是各运动项目的专家,他们不仅有坚实的体育运动理论基础,而且有丰富的体育运动实践经验,为本丛书的撰写提供了良好的人力资源条件。本丛书得到了江苏科学技术出版社的大力支持与帮助,编辑为此付出了辛勤劳动,在撰写过程中给予了具体指导并提出许多有益的建议,在此特表示衷心的感谢。

由于受知识水平所限,丛书中难免会出现一些问题与缺陷,恳请读者对此赐教并提出宝贵意见。本丛书的每一位作者都是有责任感的学人,能够接受读者的评价与赐教,正视自己作品的缺憾,并以积极的态度纠正谬误,使其作品趋于完美。

最后,祝愿每一位体育爱好者和正准备参加体育运动的人都积极行动起来吧!

编 者

2006 年元月

目 录

第一篇 高尔夫球运动的起源与发展

第一讲 高尔夫球运动起源的传说	2
一、关于起源于荷兰的传说	2
二、关于起源于苏格兰的传说	3
三、关于起源于中国和古罗马的传说	4
四、其他关于起源的传说	4
五、一个最早但有趣的文字记载	5
第二讲 高尔夫球运动的发展	6
一、高尔夫球场的发展	6
二、高尔夫球的发展	8
三、高尔夫球场草坪的发展	10
四、高尔夫球俱乐部和赛事的发展	11
五、高尔夫球运动技术和器材的发展	12
第三讲 高尔夫球运动在中国	13



第二篇 高尔夫球场设施、 规则和装备

第四讲 高尔夫球场设施与类型	18
一、高尔夫球场组成	18
(一) 会馆区	20
(二) 球道区	26
(三) 草坪管理区	28
二、高尔夫球场球道区	29
(一) 发球台	30
(二) 球道	32
(三) 高草区	36
(四) 水面障碍	38
(五) 沙坑	39
(六) 果岭	41
(七) 球洞	44
三、高尔夫球场类型	46
(一) 根据球道长度和杆数的不同划分	46
(二) 根据球场利用目的的不同划分	49
(三) 根据球场的产权和服务对象划分	49
(四) 其他	50
第五讲 规则——游戏的保护神	53
一、游戏的规则	53



(一) 重要的名词术语	53
(二) 高尔夫球比赛规则	59
二、规则的执行	64
(一) 发球区	64
(二) 球道区	66
(三) 障碍区	69
(四) 果岭	72
第六讲 快来参加高尔夫球运动	75
一、高尔夫球运动器材	75
(一) 高尔夫球	76
(二) 球杆	77
(三) 其他物品	82
二、高尔夫球运动服饰	84
(一) 服装	84
(二) 鞋	85
(三) 手套	85
(四) 帽	86
(五) 伞	86
(六) 雨衣	87
三、高尔夫球运动注意事项	87
(一) 学习和掌握有关高尔夫球运动知识	87
(二) 先练技术后上场	88
(三) 平衡心理挑战自我	88
(四) 球场礼仪	88
(五) 爱护场地	89
(六) 视球童如朋友	90

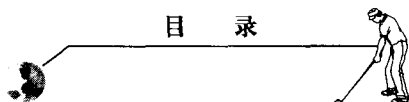




(七) 顾及前后打球速度	90
(八) 尊重他人,保持肃静	91
(九) 实事求是	91
(十) 按步骤行事	91
四、比赛的方式	92
(一) 比洞赛	92
(二) 比杆赛	93

第三篇 谁持彩练当空舞

第七讲 舞杆的艺术	98
一、握杆	98
(一) 左手握杆方法	99
(二) 右手握杆方法	99
(三) 准备姿势	103
二、瞄球	108
三、挥杆击球	108
(一) 引杆	109
(二) 下挥杆	111
(三) 击球	112
(四) 顺势摆动	114
(五) 结束动作与球的飞行	115
第八讲 特殊打法和准确击球	116
一、特殊打法	116



(一) 切高球技术	117
(二) 切低球技术	120
二、寻找击球甜蜜点	122
第九讲 进洞的快感	124
一、酝酿情绪	124
(一) 简易高尔夫体操	124
(二) 挥杆练习	128
(三) 赛前综合练习	129
二、寻找切入点	129
(一) 木杆的应用	130
(二) 铁杆的应用	134
三、距离不是问题	144
(一) 推杆握杆方法	144
(二) 站姿	145
(三) 瞄球	146
(四) 推杆动作	147

第四篇 为参赛做好充分准备

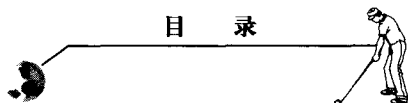
第十讲 舞动球杆所需要的体能	150
一、力量素质训练	150
(一) 上肢一般力量练习	151
(二) 下肢一般力量练习	153
(三) 躯干一般力量练习	153





二、耐力素质训练	154
(一) 一般耐力练习	155
(二) 专项耐力练习	155
三、柔韧协调素质训练	155
(一) 上肢柔韧性练习	156
(二) 下肢柔韧性练习	157
(三) 腰腹柔韧性练习	157
 第十一讲 沐浴阳光	 157
一、站在高岗上	157
二、球道距离的判断	159
(一) 球场的分类	160
(二) 每个球洞单位的距离	160
(三) 每个球洞单位的组成部分	160
(四) 球洞	161
三、短切的艺术	161
(一) 切击全接触	162
(二) 参照点	163
(三) 使用哪支球杆	163
(四) 球的位置状态	163
(五) 如何打切击球	164
 第十二讲 误入歧途	 164
一、掉进沙坑	164
(一) 打好沙坑球的几个要点	164
(二) 打沙坑球应当注意什么	166
(三) 打好果岭沙坑球	168





二、战胜高草	170
(一) 战胜高草的击球技巧	170
(二) 几个词的解释	171
三、趟过小溪	172

第五篇 赛事、名球手和相关链接

第十三讲 高尔夫球赛事和名球手	176
一、赛事	176
二、名球手情景再现	180
第十四讲 相关链接	194
一、去高尔夫球场打球的基本程序	194
二、陪伴你打球的球童	195
(一) 专业球童	196
(二) 业余球童	196
三、相关信息	197
(一) 球场介绍	197
(二) 2006年中国高尔夫球赛事	199
(三) 高尔夫球运动网址	200

第一篇

高尔夫球运动的起源与发展



第一讲

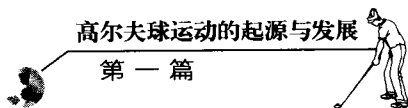
高尔夫球运动起源的传说

高尔夫球是一项古老的贵族运动,它不像现代许多运动(如篮球和足球等)有其起源的确切日期与年份。现广为流传的说法是,它起源于15世纪的苏格兰,迄今为止已有500多年的历史,已由当初人们消磨时光的民间休闲游戏发展成为当今世界上最为风行的体育运动项目之一。关于它起源的传说较多,归纳起来有以下几种。

一、关于起源于荷兰的传说

苏格兰的海滨具有优良的海港和繁华的贸易市场。圣·安德鲁斯在中世纪是一个比较繁荣的城市,也是主要的基督教中心、海港和商贸集散地,城市早期的商务活动吸引了当时来往欧洲及世界各地的船只和商人。大约在14世纪,高尔夫球运动落户于苏格兰的圣·安德鲁斯。当时可能是荷兰商人将此项运动带入了苏格兰,因为高尔夫球运动中的很多术语都源于荷兰的一种“het holven”运动,这项运动与现代的高尔夫球运动有很多相似之处。荷兰商人在去苏格兰进行贸易活动时,途中经过沙滩、草地、海滨、丘陵,路途中一直进行着这项运动,最后到达他们的目的地——苏格兰的圣·安德鲁斯,并将这项“het holven”运动在那里开展起来。圣·安德鲁斯海滨具有适合这项运动的天然地形和





自然环境,起伏重叠的丘陵、细软的草坪、和风细雨的气候、羊群长期踏卧后形成的天然沙坑都为这项运动提供了极佳的便利条件,于是,这项运动一踏入苏格兰的海滨,便在那里开始盛行,并逐渐向现代高尔夫球运动演变,最终遍布了英伦三岛。

二、关于起源于苏格兰的传说

在苏格兰,有关高尔夫球的起源有以下两种有趣的传说:

一种说法认为,高尔夫球运动是苏格兰东海岸的渔夫发明的休闲活动。渔夫们每次打完鱼返家的途中,便随手捡起随海水漂来的浮木枯枝,朝着路边的小圆石瞄准击打,如果有人最先击中一个小圆石,周围同伴就会暗暗竞争攀比,并且比试谁能击得更远。倘若那颗小圆石不慎滚进了羊群聚集的避难防护的小坑洞,渔夫们便认为那是一个阻碍圆石前进的障碍物沙坑。击球者虽然经历了挫折但他们再度尝试,如果那颗圆石又滚进了一个兔子窝之类的洞……由此便可能会发展出一个固定的球洞。于是,渔夫间这种击远又击准的游戏比赛,随着在一村又一村逐渐展开,此项游戏开始普及。这样,高尔夫球运动就诞生了。

另外一种说法认为是牧羊人发明了此项游戏。

首先,高尔夫球运动的名称(Golf)便是来自苏格兰的方言(Gouf),意为:“击、打”。而且高尔夫球场无论建在世界何地,均必须仿照最初玩高尔夫球的苏格兰特有的生长着草丛的海边沙地进行铺设,既要有平坦的沙滩和葱绿的草坪,又要有一定的起伏和沟壑溪流。设在海滨的现代高尔夫球场仍沿袭苏格兰的称谓,称球场为林克斯(Links)。其次,世界上第一家高尔夫球俱乐部就设立在苏格兰的爱丁堡,最有名气的高尔夫球俱乐部——圣·安德鲁斯皇家古代高尔夫球俱乐部也建于苏格兰。此外,高尔夫球运动最初的规则是由苏格兰的爱丁堡高尔夫球俱乐部制



定的。由此可见,有关现代高尔夫球运动的起源,尽管世界上说法不尽一致,但综合起来,基本上可以认为,现代高尔夫球运动诞生于苏格兰的圣·安德鲁斯,那里至今还保存着与现代高尔夫球场相同的古老的高尔夫球场。

三、关于起源于中国和古罗马的传说

有一种传说是早在苏格兰打高尔夫球之前,在中国和古罗马都曾流行过类似高尔夫球的游戏。公元前二三百年来时,中国有种被形象地称为“捶丸”的游戏;而在公元前 27 年至公元 395 年的古罗马,有一种以木杆击打羽毛塞制成的球的游戏。总之,凡是古代有球和杆的游戏都可能与高尔夫球有关。

四、其他关于起源的传说

事实上,有关高尔夫球运动的起源一直都是众说纷纭。由于高尔夫球运动没有准确的起源时间或一个大致的年代,因此围绕着这一问题,产生了许多古老神秘的传说,这也为高尔夫球运动添加了一些朦胧的色彩。世界上大部分研究者在探讨高尔夫球运动的起源时,都将其与欧洲的其他休闲娱乐活动联系起来,试图从中找出一个可能是高尔夫球运动的前身。有人认为,“golf”一词源于西班牙的“kolf”,它与德国的“kolbe”和丹麦的“holbe”有关意思也相近。还有人说是古罗马人将一种类似高尔夫球运动名叫 Paganica 的游戏带到了早期的欧洲和英国;有人则认为是智利印第安人将这项运动传入欧洲;也有人认为它是由法国的 jeu de mail(槌球)游戏或荷兰的 Kolven 球(一种在长 18 米、宽 6 米室内和冰地玩的游戏)演变而来,等等。在 15 世纪初,几乎还没有任何有关高尔夫球方面的

