

大学生运动体验系列教材

高尔夫

● 主编 杨薇 元文学

Golf



大连理工大学出版社

大学生运动体验系列教材

高尔夫

主编 杨薇 元文学

大连理工大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

高尔夫 / 杨薇, 元文学主编. — 大连 : 大连理工大学出版社, 2013. 7

大学生运动体验系列教材

ISBN 978-7-5611-7167-7

I. ①高… II. ①杨… ②元… III. ①高尔夫球运动—高等学校—教材 IV. ①G849.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第279099号

大连理工大学出版社出版

地址: 大连市软件园路 80 号 邮政编码: 116023

发行: 0411-84708842 邮购: 0411-84703636 传真: 0411-84701466

E-mail: dutp@dutp.cn URL: <http://www.dutp.cn>

大连力佳印务有限公司印刷 大连理工大学出版社发行

幅面尺寸: 170mm×228mm

印张: 11.5

字数: 200 千字

2013 年 7 月第 1 版

2013 年 7 月第 1 次印刷

责任编辑: 邵 婉

责任校对: 千 川

封面设计: 波 朗

ISBN 978-7-5611-7167-7

定 价: 22.00 元

大学生运动体验系列教材

编 委 会

主 审：元文学 李芑松 田爱华 张树山
孟昭莉

主 编：徐 坚 王正树

参编人员（按姓氏笔画排序）：

王晓玲	刘军毅	刘 君	朱振楠
何志强	宋 鸽	张晓萍	张 钰
李 柏	杨雨龙	杨树叶	杨 薇
高峰杉	曹厚文	曹 玲	

前 言

高等学校体育课程项目的设置和改进使几代体育人为之呕心沥血、锲而不舍。《中共中央国务院关于深化教育改革，全面推进素质教育的决定》明确指出：当今世界，科学技术突飞猛进，知识经济已见端倪，国力竞争日趋激烈。教育在综合国力的形成中处于基础地位，国力的强弱越来越取决于劳动者的素质，取决于各类人才的质量和数量，这对于培养和造就我国21世纪的一代新人提出了更加迫切的要求。健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现，学校教育要树立“健康第一”的指导思想，切实加强体育工作。并明确要求把“加强学生的心理健康教育，培养学生坚韧不拔的意志、艰苦奋斗的精神，增强青少年适应社会生活的能力”作为造就新世纪合格人才的一项重要教育使命。

基层体育教学使我们体会到“教授学生在大学期间学习和掌握一项体育运动会使其受用终身”的重要性和必要性。同时，多年的教学积累也使我们认识到，目前我国高校传统的体育公共课项目已经远远不能满足社会发展的需要，学生在完成高等教育之后能够继续把田径、篮球、排球甚至足球等作为健身项目进行身体锻炼的少之又少，即便是运动成绩很好的学生也是少有做到。究其原因，除了受到场地限制之外，运动强度大、娱乐性差而且容易引起运动型劳损和损伤是最主要的缘由。

高尔夫球是一项具有特殊魅力的运动，让人们在大自然优雅的绿色环境中锻炼身体、陶冶情操、修身养性、提高技巧，被誉为“最时尚优雅的贵族运动”。高尔夫与网球、桌球、马

球并称为“四大贵族运动”，其中高尔夫运动规则最多，对礼仪要求十分讲究，与那些以动为主旨的运动相比，它是静止的，甚至可以说，它是要靠心灵感应的。它不仅仅是一项单纯的体育运动，它又是一种产业，一种文化，一种社会地位及个人奋斗成功的象征。它既是现代生活中的消遣和促进身心健康的手段，也是提高思维和分析能力、增长智慧的文明活动，同时又是在现代社会中人们密切关系、增进友谊的良好社交形式。参与其中，不仅可以提高自身的力量、速度、耐力、柔韧性和协调性等身体素质，增进健康，还能锻炼毅力和意志品质以及培养良好的心理品质，正所谓既练形，又练神，修身养性，陶冶情操。

高尔夫是人类优秀体育文化，在将高尔夫运动引入普通高校体育课程教学的实践过程中，学生们表现出了极大的兴趣和参与热情。高尔夫有重礼仪、重自律、重交往的运动特点，它在增强学生体魄，达到运动健身目的的同时有效提升了学生的个人修养。

本教材的编写旨在指导学生学习高尔夫基本技术，向学生介绍高尔夫的发展史、重大赛事、规则、礼仪、基本技术、球场战术、实用信息等，使学生对于这项运动有全面的了解，引导学生学习掌握高尔夫球文化，提高学生的修养，全面提升学生的综合素质，同时为完善国内高等教育相关教材做出努力。由于高尔夫作为普通高等院校的体育公共课和体验课进行开设尚处在尝试和探索阶段，因此，本书存在的不足之处恳请广大读者批评指正，作者由衷感谢。

编者

2012年10月

目 录

第一章 高尔夫运动概况	1
第一节 高尔夫运动的起源	2
第二节 高尔夫运动的发展	8
第三节 中国高尔夫运动的发展和现状	13
第四节 高尔夫球重大赛事及名人介绍	16
第二章 高尔夫球场及装备	27
第一节 高尔夫器材与场地的发展史	28
第二节 高尔夫球场介绍	32
第三节 高尔夫运动装备介绍	49
第三章 高尔夫基本技术	67
第一节 热身运动	68
第二节 握 杆	75
第三节 击球准备	79
第四节 挥 杆	82
第五节 推 杆	87
第六节 切球技术	90
第七节 常犯错误与修正方案	94
第四章 高尔夫实战技术	109
第一节 球场策略	110

第二节	问题球位的处理	114
第三节	沙坑球实战技术	117
第四节	特殊球路的打法	121
第五章	高尔夫常用练习方法	123
第一节	击球准备练习	124
第二节	转身与平衡练习	125
第三节	上杆练习	127
第四节	下杆与击球练习	129
第五节	用力与节奏练习	132
第六章	高尔夫必备知识	135
第一节	高尔夫规则	136
第二节	高尔夫礼仪	141
第三节	高尔夫运动损伤的预防与处理	144
第四节	黄金八定律	148
附 录	中英文对照术语	155
参考文献		175

第一章 高尔夫运动概况

第一节 高尔夫运动的起源

高尔夫运动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）有其起源的准确日期与年份，没有人知晓高尔夫运动的确切起源。一些人认为，高尔夫运动真正起源于中世纪时期，当时的牧羊人在放羊时为了消磨时光，用他们的曲柄杖将鹅卵石击向半山腰，这就是高尔夫的雏形。还有一些人认为，这项运动起源于远古时期佛兰芒人的一项消遣运动，这种消遣运动早在14世纪中叶就已经被英格兰人所了解并参与了。

事实上，有关高尔夫运动的起源一直都是众说纷纭。由于高尔夫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，产生了很多古老神秘的传说，这也为高尔夫运动增添了一些朦胧的色彩。高尔夫运动的竞技存在于古罗马、荷兰、英国、中国、法国、比利时等世界各地，他们各自都有本国的高尔夫运动起源说。

一、古罗马高尔夫运动的起源

据古罗马凯撒大帝（公元前100～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。

大约在公元前80年，罗马人征服了整个欧洲，并跨过英吉利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，发展成了类似今天的高尔夫运动。

二、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和怀抱着带有硕大杆头球杆的少女画像。荷兰人称：高尔夫运动是公元前荷兰的儿童在室内玩耍的“Kolven”或者叫做“Kolf”的这项运动，其形式被广泛流传。至今，还在弗里斯兰（Friesland）和荷兰北部等地方流传着。

高尔夫为荷兰文Kolf的音译。据说1000多年以前，在牧场里，当羊群吃草、玩嬉之际，放羊的牧童们闲暇无事，常常用手里的牧羊棍击打小的石头，久而久之就产生了技术、力量因素和比胜争强的意识。有时比击得远，有时比击得准，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。高尔夫的场地演变也证明了这一点，最早高尔夫运动场地就是牧场，到了后来，有的高尔夫球场搬到室内进行，有的搬到马路上，还有的搬到海滨上，甚至有的搬到冰场上等，但没有多长时间，这些场地都成了探奇式的过渡性场所，再往后，才逐渐形成了现在的模拟牧场的高尔夫球的正式场地。至于高尔夫球的球棒，起初就是经过简单加工修整的牧羊棍。此外，牧童在长期以棒击石的过程中，发现使用顶端带凸出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。现在高尔夫球球棒的前身确为牧童手中的牧羊棍。至于弯曲球棒的发明和出现，那是后来的事了。

三、英国高尔夫运动的起源

多数人都认为英国是高尔夫运动的发源地，他们的观点源于教堂窗户上的绘画。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。这座教堂是13~14世纪设计建成的，这幅描绘挥杆动作的画面是关于高尔夫运动最初的

记录。

另一种观点认为，高尔夫运动起源于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。如果谁击打的鹅卵石飞得更远，谁就更了不起，这种人类的竞争心理后来发展成了高尔夫比赛。

高尔夫（Golf）是苏格兰历史悠久的语言，“Gouft”是其语源，意为“击打”。另外，苏格兰的地形作为高尔夫球场非常合适。在苏格兰海岸北部有一个叫做“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。这种地形作为高尔夫球道非常合适，而且这是一块公共土地，任何人都可自由地利用。球道“Fairway”原来是航海用语，意为“大海的安全之路”，即“暗礁之间的安全航线”。在高尔夫运动的安全击球地带引用航海用语，由此我们可以判断出高尔夫与海上贸易的密切关系。

初期的英国高尔夫运动曾遭到王室的限制，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（图1-1）。



图1-1 早期的高尔夫运动是苏格兰贵族钟爱的娱乐项目

据历史记载，在1457年，“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的法令”。但到了16世纪，詹姆斯五世（1512~1542）和他的女儿玛丽·斯图亚特都成了高尔夫运动的狂热爱好者。1560年，主要在圣·安德鲁斯（St.Andrews）打球的女王要求陆军军官学校学生（Military Cadet）肩背球杆跟随左右，他们被称为“Cadets”（军官学校学生），用法语则称为“Cadday”。现在的球童（图1-2）（caddie）单词源于“cadet”，而且玛丽女王也是女性高尔夫运动的鼻祖。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（St. Andrews）球场创立了高尔夫协会，并制定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。在目前多达40页的高尔夫规则中，上述最早规则也被认为是最重要最核心的规则。



图1-2 为女王背球杆的球童

四、中国高尔夫运动的起源

高尔夫在中国古代被称为“捶丸”，公元943年的南唐史书记载了这一事实。

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，是一项君子运动。至今，世纪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”是类似现在高尔夫球的运动（图1-3）。



图1-3 元朝捶丸图壁画

“捶丸”是由中国内地的“步打球”演变发展而来的，至于究竟起于何时无从考究，只有公元943年的文献记载，12~15世纪在中国十分盛行“捶丸”游戏，于是有人编写了一部《丸经》，其中详细说明了捶丸的规则。

将硬木削成球称为“权”，将球杆称为“球棒”。第一杆是“初棒”，第二杆是“二棒”。根据《丸经》中的规则，

“初棒”时可稳住“权”，即为“球梯”上放置球的意思。但是“二棒”以后，必须“在原来的状态”基础上击球，在击球入洞之前不得触摸“权”，即遵守了不碰球的原则。《丸经》还叙述了球位的状态，分为10种“底角”。其中“平”是平地，“凹”和“凸”如同字形，“仰”是AGAINST，“峻”是下坡，“外”是OB等。

每个球洞的标准杆是3杆，如果少打一杆击球入洞时，就会获得“一筹”。也就是说，只有“博蒂”才能获胜，“击球入洞”只能获得“二筹”。另外，捶丸比赛者在实力相当、日落之前难分胜负时，第二天将继续进行比较。据《丸经》记载，参赛者需要经过长时间的较量才能决出一杆的胜负，所以非常注重礼仪，还因为要以对方的立场考虑如何打球，所以禁止作出对自己有利的解释说明。

五、法国高尔夫运动的起源

在法国也有类似的运动，叫做“Jeu De Mail”，意思就是用木棒进行的游戏。在游戏中使用“Mail（木棒）”和用木头制作而成的球。木棒具有弹性，可以将球击出相当远的距离。还有利用带有圆形铁头“Paii Mell”的木棒在远处击打皮制羽毛球。在法国南部非常盛行这种运动。竞赛方式一般是根据指定的球道，将球击至特定地点即可。

六、比利时高尔夫运动的起源

在1350年的文献记录中，曾出现拉丁语“choulla”、法语“chouille”，与现今的高尔夫非常相似。这种游戏在比利时人特别是在比利时农民中间非常流行。“chole”是由“Jeu De Mail”演变而来的游戏，在14世纪中叶，从比利时和法国开始了一种越野（Cross-Country）方式的游戏，非常简单，所使用竞赛工具有铁头的球杆和以山毛榉木制成的椭

圆形木杆。

但是，作为一种现代的被国际多数国家和民族所承认的世界体育项目，高尔夫球的公认发源地和故乡是英国。

第二节 高尔夫运动的发展

高尔夫运动自从500多年前在苏格兰的圣·安德鲁斯风行之后，至今已走过了一段漫漫长路。在15~16世纪，这项运动得到不断发展，当时使用的高尔夫球只是一种非常粗糙的圆形木球。17~18世纪，高尔夫运动持续发展，其中一个比较重大的变革是新型高尔夫球的发明。人们用一种新型的羽毛制球替代了老式的木制高尔夫球，这种球用羽毛作芯、皮革作外壳缝制而成，可以飞行很远的距离，甚至可以达到现今高尔夫球的某些指标，但它也存在着一些缺点：在使用一段时间后，会变形，飞行能力会降低，并且沾水后容易开裂，常导致球在飞行中破裂，羽毛满天飞扬。由于是手工制作，工艺难度，既费时又非常昂贵。其工艺大体为首先细致缝制一个皮套，并翻过来用顶端光滑的曲棍将一定标准量的羽毛通过小孔塞入皮套中，缝合入口处，然后将球漆成白色。这样一来可以防水，二来可见性好。它的问世，极大地推动了高尔夫运动的发展，这种新型的羽毛制球统治了高尔夫运动长达225年之久。

随后，高尔夫运动传入北美。¹1788年，美国南卡罗莱纳州的地方性报纸上出现了有关当地高尔夫球的报道；1795年美国成立了第一家高尔夫球俱乐部。而在此前，英国最早的高尔夫球俱乐部——绅士高尔夫球社已经宣布成立，1755年又成立了“皇家高尔夫球俱乐部”即现在的“圣·安德鲁斯皇家古代高尔夫球俱乐部”。这两个高尔夫球俱乐部对苏格兰高尔夫运动乃至世界高尔夫运动的发展均起了重大的促进作用，它们是制订高尔夫运动规则的鼻祖。与此同时，苏格兰的高尔夫球场开

始收费经营，并真正开始了高尔夫球场的养护和管理工作。到了18世纪末，第一个球场管理机构诞生，当时被称为草坪管理机构，是指负责整个高尔夫球场运营和管理的机构。

19世纪50年代末出现了“橡胶球”，这种球是用类似橡胶的杜仲胶制成。初为实芯，后以固体物质或液体作芯。这种球具有良好的耐磨性，价格也比羽毛制球便宜，外壳可以利用模具加工制造，飞行良好，因此，这种球受到了当时高尔夫球界的普遍欢迎，并很快取代了羽毛制球。与此同时，高尔夫运动开始向世界各地扩展。据史料记载，19世纪60年代，历史上出现了第一个兴建高尔夫球场的繁荣时代，也正是在19世纪高尔夫运动植根于这个世界。

在高尔夫运动不断发展的同时，高尔夫球场草坪的研究工作也在逐渐展开。1830年，世界上发明了第一台草坪剪草机，这一发明为草坪管理开创了新的纪元，但其推广使用却非常缓慢，直到20世纪初期，美国高尔夫球场才结束了用绵羊放牧采食控制球场草坪的历史。另外，区域性的高尔夫球赛的开展也在很大程度上促进了高尔夫运动的发展与普及。1893年，英国举办了第一届英国女子高尔夫球锦标赛，美国高尔夫球协会成立的第二年就组织了国内业余选手赛、公开赛和业余女子选手赛。欧洲和美国高尔夫球赛的相继开展，吸引了更多人士加入到了高尔夫运动行列。但直到19世纪末，高尔夫球界大部分仍属业余球手的天下，后来，随着经常性比赛的逐日剧增，逐渐演变出一群在全球各地的比赛当中专靠打球赢取奖金并以此谋生的职业球手。

到了20世纪，高尔夫运动迎来了新的纪元，高尔夫球具的革新、比赛规则与制度的建立、国际性赛事的开展，以及高尔夫球场管理水平的提高，都极大地促进了高尔夫运动的发展，也为这项古老的运动注入了新鲜的血液和活力。

1920年，用橡胶取代杜仲胶作为高尔夫球芯，又一次改进