

GAOERFUQIU YUNDONGJIAOCHENG

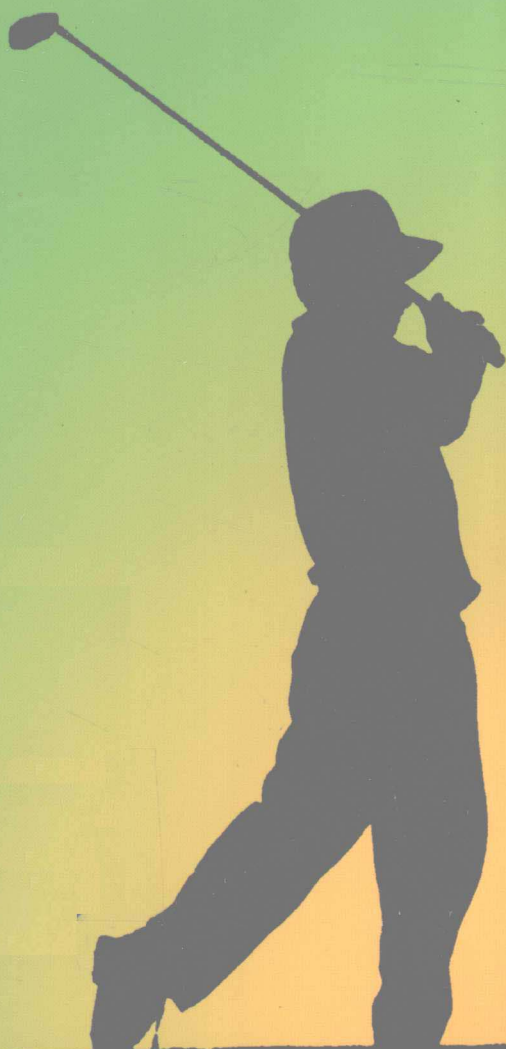


体育院校通用教材

高尔夫球 运动教程

王昆仑 主编

全国体育院校教材委员会 审定



人民体育出版社

体育院校通用教材

高尔夫球运动教程

王昆仑 主编

全国体育院校教材委员会 审定

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

高尔夫球运动教程 / 王昆仑主编; 全国体育院校教材委员会审定.

-北京: 人民体育出版社, 2012

体育院校通用教材

ISBN 978-7-5009-4332-7

I. ①高… II. ①王… ②全… III. ①高尔夫球运动-体育院校-教材 IV. ①G849.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 171902 号

*

人民体育出版社出版发行

三河兴达印务有限公司印刷

新华书店经销

*

787×1092 16 开本 16.5 印张 370 千字

2012 年 9 月第 1 版 2012 年 9 月第 1 次印刷

印数: 1—4,000 册

*

ISBN 978-7-5009-4332-7

定价: 32.00 元

社址: 北京市东城区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部)

邮编: 100061

传真: 67151483

邮购: 67118491

网址: www.sportspublish.com

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

前言

《高尔夫球运动教程》是根据我国高等教育教材建设的可持续发展长效机制，努力培养适应社会主义现代化建设要求和社会主义市场经济发展需要的人才，能反映当代体育科学技术水平，具有中国特色体育教材体系的精神组织编写的。

伴随新中国高尔夫球运动发展的历程，我国高等体育院校的高尔夫球教学，从尝试开设选修课到专业课，经历了一个不断学习借鉴、不断探索实践的过程。自1984年8月我国首个高尔夫球场在广东省中山市落成并向社会开放，特别是1985年5月中国高尔夫球协会的成立，使得这项运动在我国逐步地、快速地发展起来。河北体育学院于1989年尝试开设了高尔夫球选修课。2003年又开设了本、专科高尔夫球课程。目前，作为国内最早开设高尔夫球课程的体育专业本科院校，其高尔夫球课程已成为省级重点学科中的特色和亮点，并成为全国高等学校“专业综合改革试点”项目。目前，高尔夫球专业高等教育已覆盖了从高等职业教育到本科、研究生等不同程度的课程教育，国内数十所高校都开设了高尔夫球课程，并培养了大批的相关专业人员，为推广高尔夫球运动及提高运动技术水平和管理水平奠定了基础。

2010年7月，受全国体育院校教材委员会和人民体育出版社的委托，河北体育学院诚邀全国部分高校高尔夫球教学骨干，在承德市举行了全国高尔夫球教学论坛暨教材编写工作座谈会。与会人员齐聚一堂，共同探讨了全国高尔夫球教学的现状及发展趋势，并就教材编写工作进行了研究与论证。这次会议，成为正式启动高尔夫球教材编写工作的一次重要会议。根据会议要求，《高尔夫球运动教程》由河北体育学院负责编写。在编写过程中，除该院及部分院校教授、教师外，还特别邀请了全国知名的高尔夫球教练员、球员、管理人员等指导编写工作。

本教材从高尔夫球教学和训练的实际需要出发，吸取我国高尔夫球教学训练实践经验，本着集科学性、实用性、针对性于一体的编写原则，比较全面和详细地介绍并阐述了高尔夫球运动技术基础知识、高尔夫球基本技术与实战技术、高尔夫球运动教学与训练等内容。它是国内目前唯一的体育院校高尔夫球专业的规范教材。

本教材是高尔夫球运动专业系列教材中的《高尔夫球运动教程》，也是系列教材中的核心教材。本教材适用于高尔夫球专业的本、专科学生，同时亦可用于相关专业学校及专业人员。

本教材由王昆仑担任主编。参编人员（以姓氏笔画为序）为：王昆仑、石润民、李东河、李跃生、连佑群、宋巍、张建会、张起华、崔巍。此外，在前期资料收集和后期修订过程中，杨威、袁庚申、赵伟、郑焕然、王艺、范旭东对部分章节内容作了补充。本教材中的照片及图表，由张志敏设计绘制。

王昆仑设计了本教材的编写提纲，并统编了全部书稿。崔志强、程军、贾翠华、孙鹏在百忙之中，就技、战术内容的编写与修订提出了宝贵意见。借本书出版之机，谨表示诚挚的谢意。

人民体育出版社对本教材的编写和出版给予了高度关注和大力支持，在此一并表示衷心感谢。

由于水平所限，疏误在所难免，敬请读者提出宝贵意见。

《高尔夫球运动教程》编写组

2012年3月

目 录

第一章 高尔夫球运动技术基础知识	(1)
第一节 高尔夫球运动技术概述	(1)
一、什么是高尔夫球	(1)
二、高尔夫球运动技术的含义	(3)
三、高尔夫球运动技术的基本原理	(4)
四、高尔夫球运动技术发展的动因	(6)
第二节 关于高尔夫球运动技术课程	(8)
一、课程的依据	(9)
二、课程的目标	(10)
三、课程的内容	(11)
四、课程的形式	(12)
第二章 高尔夫球运动场地与装备	(14)
第一节 高尔夫球运动场地	(14)
一、高尔夫球场地及球洞的建置	(14)
二、高尔夫球场地的类型及特点	(15)
三、高尔夫球场地的配套装置	(19)
第二节 高尔夫球运动装备	(20)
一、高尔夫球球具	(20)
二、高尔夫球服饰	(21)
三、高尔夫球辅助练习用品	(22)
第三节 高尔夫球杆的种类、性能及应用	(22)
一、木杆	(22)
二、铁杆	(23)
三、铁木杆	(25)
四、挖起杆	(25)
五、推杆	(26)
六、球杆的选择	(27)
第三章 高尔夫球运动基本技术	(30)
第一节 握杆	(30)

一、握杆的含义	(30)
二、握杆的类型	(30)
三、握杆的要求	(32)
四、握杆的注意事项	(33)
五、握杆常见的错误及其纠正方法	(34)
第二节 站姿	(40)
一、站姿的含义	(41)
二、站姿的方法	(41)
三、站姿的要求及注意事项	(44)
四、站姿常见的错误及其纠正方法	(47)
第三节 瞄球	(50)
一、瞄球的含义	(50)
二、瞄球的方法	(51)
三、瞄球的要求及注意事项	(52)
四、瞄球常见的错误及其纠正方法	(53)
第四章 高尔夫球运动挥杆技术	(58)
第一节 挥杆技术的基本原理	(58)
一、挥杆平面	(58)
二、挥杆平衡	(59)
三、挥杆力量	(59)
四、挥杆速度	(60)
第二节 上杆部分	(60)
一、上杆部分的动作环节	(60)
二、上杆部分的练习方法	(65)
三、上杆部分常见的错误及其纠正方法	(69)
第三节 下杆部分	(78)
一、下杆部分的动作环节	(78)
二、下杆部分的练习方法	(83)
三、下杆部分常见的错误及其纠正方法	(83)
第四节 收杆部分	(87)
一、收杆部分的动作环节	(87)
二、收杆部分的练习方法	(91)
三、收杆部分常见的错误及其纠正方法	(92)
第五章 高尔夫球运动击球技术	(99)
第一节 击球技术的基本原理	(99)
一、击球要素	(99)

二、球的飞行弹道	(106)
三、杆面规律	(107)
第二节 击球的分类与方法	(107)
一、木杆击球	(108)
二、铁木杆击球	(112)
三、铁杆击球	(112)
四、短杆击球	(114)
第三节 击球中常见的错误及其纠正方法	(125)
一、薄击球	(125)
二、铲地球	(127)
三、顶克球	(128)
第六章 高尔夫球运动实战技术	(131)
第一节 发球区实战技术	(133)
一、发球区实战谋略	(133)
二、发球区短洞战术	(136)
三、发球区中洞战术	(137)
四、发球区长洞战术	(137)
第二节 球道区实战技术	(138)
一、旋球战术	(138)
二、弹道球战术	(139)
三、斜坡球战术	(140)
第三节 障碍区实战技术	(144)
一、沙坑战术	(144)
二、水障碍战术	(154)
第四节 特殊区域实战技术	(154)
一、长草区战术	(154)
二、树林中的战术	(157)
三、裸地上的战术	(158)
四、打迹中的战术	(158)
第五节 球洞区实战战术	(159)
一、球洞区周围的战术	(159)
二、球洞区上的战术	(162)
第六节 特殊气候条件下的实战技术	(165)
一、雨天实战技术	(165)
二、风天实战技术	(166)

第七章 高尔夫球运动员的体能训练	(167)
第一节 高尔夫球运动员体能训练的理论依据	(167)
一、体能训练的含义与分类	(167)
二、高尔夫球运动员的体能特征	(168)
三、高尔夫球运动员体能训练的意义	(169)
第二节 高尔夫球运动员体能训练的内容与方法	(169)
一、高尔夫球运动员的身体形态训练	(169)
二、高尔夫球运动员的身体机能训练	(171)
三、高尔夫球运动员的身体素质训练	(173)
第三节 高尔夫球运动员专项体能练习方法	(177)
一、四肢力量的练习方法	(177)
二、不同肌群的练习方法	(180)
第八章 高尔夫球运动教学	(190)
第一节 高尔夫球运动教学的理论依据	(190)
一、动作技能形成规律	(190)
二、认识事物规律	(193)
三、生理机能变化规律	(194)
四、青少年身心发展规律	(195)
第二节 高尔夫球运动教学方法	(195)
一、讲解教学法与示范教学法	(196)
二、完整教学法与分解教学法	(200)
三、条件教学法与实践教学法	(201)
四、探究学习教学法与合作学习教学法	(203)
第三节 青少年高尔夫球教学的特点与注意事项	(206)
一、青少年高尔夫球教学的主要特点	(206)
二、青少年高尔夫球教学的注意事项	(207)
第四节 高尔夫球运动教学的考核与评价	(208)
一、对教师教的考核与评价	(208)
二、对学生学的考核与评价	(209)
三、考核与评价的要求	(209)
第九章 高尔夫球运动训练	(211)
第一节 高尔夫球运动训练的理论依据	(211)
一、高尔夫球运动训练的基础理论依据	(211)
二、高尔夫球运动训练应遵循的原则	(212)

第二节 高尔夫球运动训练的内容与方法	(214)
一、身体训练	(214)
二、技术训练	(215)
三、战术训练	(216)
四、心理训练	(216)
第三节 青少年高尔夫球运动训练	(218)
一、进行全面的身体训练	(218)
二、系统教授动作技术	(218)
三、重视道德品质与心理素质训练	(219)
四、青少年高尔夫球训练应注意的问题	(219)
第四节 高尔夫球运动训练的评价	(220)
一、评价的内容	(221)
二、评价的基本手段与方法	(224)
三、评价应注意的问题	(225)
第十章 高尔夫球健身运动	(227)
第一节 高尔夫球健身运动概述	(227)
一、高尔夫球健身运动的含义	(227)
二、高尔夫球健身运动的特点	(228)
第二节 高尔夫球健身运动的内容与方法	(229)
一、高尔夫球健身运动的基本方式	(229)
二、趣味性高尔夫球游戏	(236)
三、极限高尔夫球	(240)
四、迷你高尔夫球运动	(242)
第三节 高尔夫球健身运动的原则与要求	(245)
一、高尔夫球健身运动的原则	(245)
二、高尔夫球健身运动的要求	(246)
主要参考文献	(248)

第一章 高尔夫球运动技术基础知识

内容提要:

高尔夫球是以杆击球入洞的一项球类运动。在从事这项运动之前,有必要了解和掌握高尔夫球运动技术的相关知识。本章主要介绍了高尔夫球运动技术的含义、原理及发展动因,同时就高尔夫球课程建设的依据、目标、内容、形式进行了简要探讨。

第一节 高尔夫球运动技术概述

学习高尔夫球运动技术,首先应了解什么是高尔夫球和高尔夫球运动技术的基本含义,以及高尔夫球运动技术原理和发展动因。

一、什么是高尔夫球

什么是高尔夫球?对于刚刚踏入体育院校大门的学生,特别是学习高尔夫球的学生,都会面对这个问题,思考这个问题,并试图回答这个问题。这个问题或许会伴随学生几年的大学生活,甚至会伴随其作为体育工作者的一生。

关于高尔夫球的定义,《辞海》中“高尔夫球”词条的解释是:“球类运动的一种。”《中国大百科全书》中“高尔夫球”词条的解释是:“以棒击球入穴的一种球类运动。”(图 1-1)这些解释可以说把高尔夫球的本质属性说得比较清楚了。如果再具体一点来描述,就是用 14 支不同的球杆和尽可能少的杆数将球击入 18 个球洞,根据每一个球洞所用的杆数来判定比赛的胜负。此外,高尔夫球,也是这项运动的专用球具之一。

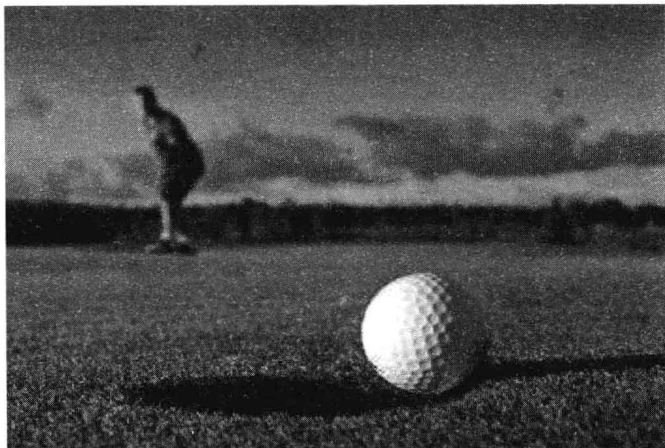


图 1-1 以杆击球入洞

翻阅一些出版物，我们常常会看到“高尔夫”“高尔夫球”或“高尔夫运动”“高尔夫球运动”等名目，其区别仅一字之差，但解释起来却可以写一篇文章，下面只作简要介绍。

高尔夫与高尔夫球，不仅涉及高尔夫球的源流关系，也涉及 Golf 这个词最早引入中国的翻译问题。有学者认为，现代高尔夫球运动产生于苏格兰（图 1-2）之所以得到多数人的认同，其重要标志就是 Golf 作为这项运动名称的出现。人们通常认为“高尔夫”即英文 Golf 的音译，其实不然。《辞海》认为“‘高尔夫’为荷兰文 Kolf 的音译。”Golf 一词，最早出现在 1457 年苏格兰官方的一份禁止打球的文件。



图 1-2 圣安德鲁斯老球场

Golf 是荷兰乡村流行的一种类似高尔夫球的游戏，最早的史料被认为是 15 世纪初的陶器上的图绘。从时间来看，荷兰提供的史料似乎早于苏格兰。然而，一个不容忽视的事实是，在古老的中国，一种以棒击球入穴的游戏——捶丸，最晚在元代就曾风靡于宫廷与民间，至明代也是盛极一时（图 1-3）。最具说服力的实证，是 1282 年问世的专门介绍捶丸的专著——《丸经》。如果继续考察和求证 Golf 与 Kolf 的传承关系，就把话题扯远了。

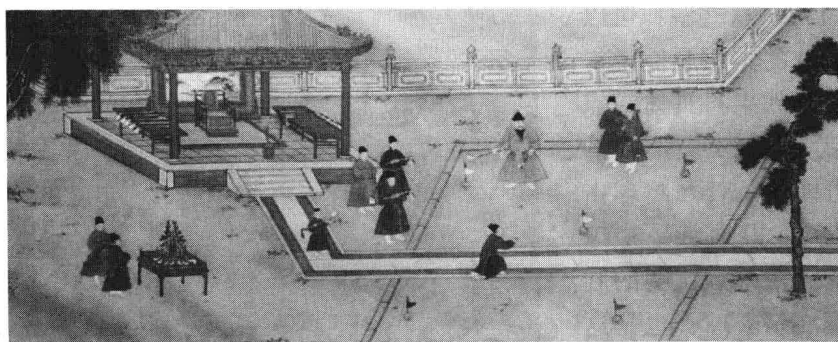


图 1-3 明宣宗行乐图（局部）

资料表明：1900年前后的旧中国就有 Golf 这个单词了。有分析认为，“高尔夫”这个名称是人们按照音译和这项运动的部分特征逐渐被确定下来。现在来看，把“高尔夫”作为 Golf 或 Kolf 的音译名称及高尔夫球的简称也未尝不可，但其标准的中文名称应为高尔夫球。如果不是这样，就难以说清高尔夫球运动的本质。

高尔夫球，作为“球类运动的一种”或“以棒击球入穴的一种球类运动”，自 2009 年国际奥委会宣布它重返奥运会以来，人们相继从经济、政治、社会、文化、教育等多角度审视它的价值。然而，它的前身只不过是一项普通的民间游戏，后来进入“庙堂”，披上了贵族的外衣，涂上了高雅的色彩，成为少数人消遣享乐的工具。随着时代的发展和高尔夫球运动的广为传播，我们高兴地看到，这项带有民间文化基因、民族文化“血统”、先进文化元素的体育运动项目，已逐渐走下神坛，走向大众。

二、高尔夫球运动技术的含义

在回答什么是高尔夫球运动技术之前，首先应当了解什么是运动技术？《运动训练学》认为：“运动技术即是完成体育动作的方法，是运动员竞技能力水平的重要决定因素。”依据这一解释，可以把高尔夫球运动技术的含义理解为：球员合理运用身体能力和挥杆击球动作提高运动成绩的有效方法。由于高尔夫球运动技术是通过运动员的身体动作表现出来的，所以，还可以把运动技术称作“技术动作”或“动作技术”。

高尔夫球与群众喜闻乐见的其他体育项目一样，通常可以作用于三个方面：一是竞技运动。通过实施全面系统的专业训练，提高运动员的专项技能和运动成绩。二是健身运动。通过培训提高，开发人体运动潜能，培养运动情趣，达到强身健体的目的。三是体育产业。通过开发竞赛、培训等本体产业，带动运动设施、装备、球具、服饰等产品制造业以及餐饮、旅游等配套服务业的发展。从全方位、多角度来观察和分析体育项目的社会现象，才会更深刻、更全面地理解高尔夫球运动技术的本质。

高尔夫球运动技术自始至终是在不断发展变化的，所以人们对它的认识也在不断深化。关于高尔夫球技术的构成要素，可以依据运动训练理论，按照不同的技术特点来划分。如：全挥杆技术的要素，可以划分为身体姿势、动作轨迹、动作时间、动作速度、动作力量、动作速率、动作节奏等方面，也可以重点强化其中的主要方面。比如：关于击球技术，美国著名高尔夫球教练员哈维·彭尼克认为：“要打出好球需要 4 个要素：击球时球杆杆面的角度、球杆的运动轨迹、击球瞬间的杆头速度和以球杆杆面的中心部位击球。”后来，澳大利亚高尔夫球培训组织提供的资料中，把以上所说的击球时杆面角度进行了细化，形成杆头速度、杆头轨迹、杆面角度、击球角度和击球中心度 5 个要素。从技术环节来看，杆面角度与击球角度实际上是同步出现的，如果仅从字面来分析杆面角度或击球角度，容易导致概念上的混淆，如击球的瞬间，除了杆面开放和闭合形成的两个角度，还应包括杆面陡立和浅平形成的另外两个角度。而这两个角度与不同球位的击球角度密切相关，两者非常容易

混淆。因此，本教材第五章把杆面角度描述为杆面方向，主要指击球目标，而击球角度专指击球的弹道，这样就便于理解了。另外，把击球中心度的描述改为击球部位，更易于理解和掌握。这样，击球要素就形成了杆头速度、杆头轨迹、杆面方向、击球角度、击球部位 5 个要素。

关于运动技术的评价标准，高尔夫球至少可以从两个方面来评判：一是实效性，即球员在高尔夫球整场比赛中，充分发挥身体素质的作用，释放身体最大能量，争取最佳运动成绩。二是经济性，即球员在挥杆击球过程中，以确保运动成绩为前提，合理支配体力，科学释放运动能量。后者，往往是经验丰富的教练员和球员所追求的目标，一些有高坛“常青树”之称的球员或职业巡回赛的“常客”，都是精于此道、驾轻就熟的典范。

美国著名高尔夫球评论员加里·麦科德曾经说过：“高尔夫球是简单的运动，用一捆球杆和一只球就可以开始你的运动。”但是，“形式上看似简单的比赛总是有一定难度的”。高尔夫球比赛的难度可以说超出了一般人的想象，偌大的球场、变化多端的地形、梦幻般的障碍和繁琐的规则等，都要附加在球员身上。没有良好的耐心、韧性、毅力，是达不到最高境界的。所以，高尔夫球比赛与其说是球员与球员之间的比赛，不如说是球员自己与自己的比赛。它对球员自我约束、自我调控的要求，是一般运动项目所无法比拟的。英国前首相丘吉尔曾怨天尤人地说：“不得力的工具使高尔夫球这本身就愚蠢的运动变得更加糟糕。”这句话从表面看是在抱怨球或球杆，而实际上是在说打高尔夫球是一件非常不容易的事情。

从事高尔夫球运动，提高运动技术水平，不可避免地要受某些因素的制约和影响。从主观因素看，主要包括人体结构力学特征、中枢神经系统的控制与协调能力、感知觉能力、动作技能的储存数量、运动素质的发展水平、运动员个性心理特征等；从客观因素看，主要包括竞赛规则、技术环境、器材设备与场地等。了解上述影响高尔夫球技术的相关因素，有利于增强教学、训练的针对性，也有利于运动员赛前备战和赛后总结。高尔夫球技术的进步与提高，正是在不断克服主客观因素的制约和影响中实现的。同时，还应当懂得，技术是战术的基础，技术的全面性决定战术的多样性。在高尔夫球教学与训练中，只有把两者有机结合起来，才能培养出更多的高水平球员。

三、高尔夫球运动技术的基本原理

改革开放以来，国内一些有识之士借鉴吸收国外经验，探讨研究高尔夫球教学、竞赛、训练理论，探索高尔夫球运动发展规律，取得了一些积极成果和实践经验，为我们研究高尔夫球运动技术奠定了良好基础。

高尔夫球运动技术原理，按照内容取向和技术视角可以作具体划分，如挥杆技术原理、击球技术原理（参见第四、第五章）。在这里，依据运动训练学相关基础理论，主要探讨高尔夫球运动技术的基本原理。

（一）生物学原理

1. 运动生理学原理

运动技术形成的生理机制，是运动条件反射暂时性的神经联系。高尔夫球运动技术的生理学本质，简单地说，就是在中枢神经系统建立新的运动条件反射。以挥杆为例，它是由上杆、下杆、收杆几个部分和若干个动作环节组成的一个“技术链”。整个挥杆过程，是由外传感器、本体传感器和内传感器按一定的刺激依次传入练习者大脑皮质，并引起兴奋与抑制的过程。这种运动条件反射，需要经过长期反复的练习与强化才能够逐步建立和巩固。正因为如此，即使是高水平球员，为了调整某一个技术动作，也往往成为练习场的“常客”。简单地说，不断重复和强化挥杆动作的过程，也是把大脑想要做的事情传递给肌肉的过程。只有把大脑与身体运动统一起来，才能使挥杆动作由短期记忆转化为长期记忆，熟练掌握动作技巧，逐步建立起符合运动规律和运动员身体能力的技术模式。

2. 运动生物力学原理

运动生物力学是研究人体在外力作用下机械运动规律的科学，目前已广泛应用于各类运动项目的技术测试、技术分析。一般来说，判断球员的动作技术是否合理，主要取决于身体、动作、时间、速度、力量、速率、节奏等诸多因素的合理匹配。所以，最符合力学原理的挥杆，一定是动作轨迹、幅度、力量、节奏等相互匹配的结果。同时，击球距离远、准确度高、技术发挥稳定等，自然是运动生物力学科学性的具体体现。在教学训练过程中，如果过分强调某一动作要素，比如：上杆过分强调动作幅度、下杆过于强调杆头速度等，往往就淡化了动作要素间的必然联系，造成身体紧张、肌肉僵硬，出现各种不应有的失误。

（二）心理学原理

运动心理学，作为研究人在运动训练中心理现象产生和发展规律的科学，越来越受到人们的关注。按照运动训练学的项群训练理论，高尔夫球可以划归技能主导类项目。这类项目的技术动作和战术能力，受思维、认识、意志、情感等心理因素的影响比较大，加之高尔夫球比赛不允许教练员临场指挥，强调运动员的自我管理、自我约束，对运动员的注意力、稳定性、控制力、运动表象再现能力等要求都比较高。一些有经验的教练员都有同样的体会：当球员技、战术水平到达一定高度时，相互间的运动技术指标不会存在多大差异，能在比赛中创造优异成绩的，一定是心理调控能力非常强的球员。因此，提高运动训练的质量，造就高素质的球员，始终不能忽视心理素质的培养。

（三）社会学原理

运动技术的社会学原理主要体现在审美层面。高尔夫球运动技术是以人体动作为表

现手段,在一定空间与时间展示视觉动作的运动。按照美学分类,现实美可分为社会美(即人类社会关系中的美)和自然美(即自然界中存在的美,图1-4)两类。至于人的美,既有自然美貌的一面,又有社会美德的一面。可以说,高尔夫球运动员既有自然美、形体美,也有充分自律、重视球场礼仪和为他人着想的社会美。球员在球场上的一招一式,一举一动,都是韵律与节奏、理想与现实的集中表达。他们用精湛、高超的技艺,诠释了“运动美”“技术美”和“动作美”,满足了人们的精神文化需求。遇有重大赛事,观众通过现场观摩或电视转播来领略球员风采的同时,也在与大自然和赛事的互动中,尽情地享受到了蓝色的天空、绿色的草地和清澈的湖水所带来的非凡乐趣。

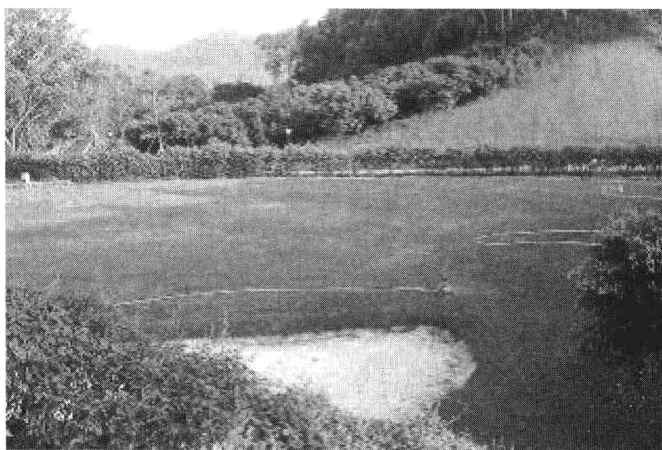


图1-4 球场与自然的结合

四、高尔夫球运动技术发展的动因

加西·麦科德在所著《高尔夫》一书中指出:“要了解高尔夫球今天的发展,你就要审视它的过去。这样才能预测它的未来。”

现代高尔夫球运动经历了数百年的发展历史,在这漫长的历史进程中,历代能工巧匠和球具制造商可谓穷尽所思,精心研制打球的“利器”,不断将新的产品呈现在人们面前。然而,球员每一次主观愿望的实现和对客观条件的超越,都会带来新的客观因素的制约与挑战。史料表明,早期的球具、场地、草坪、比赛规则等,与现在相比都有相当大的变化。就拿规则来说,苏格兰最早的高尔夫球规则产生于1744年,仅有13条(图1-5)。时隔20年,即1764年,苏格兰圣安德鲁斯球会组织曾出台了22洞的比赛规则。但在历史上最早的一次巡回赛,也就是1860年由苏格兰8名职业球员参加的比赛上,球场仅设12个球洞,分3轮比赛,威利·帕克在这场比赛中夺得冠军,被称为“不列颠公开赛冠军的始祖”。现行的18洞比赛规则是1951年由苏格兰圣安德鲁斯球会组织与美国球会组织联合制定的。

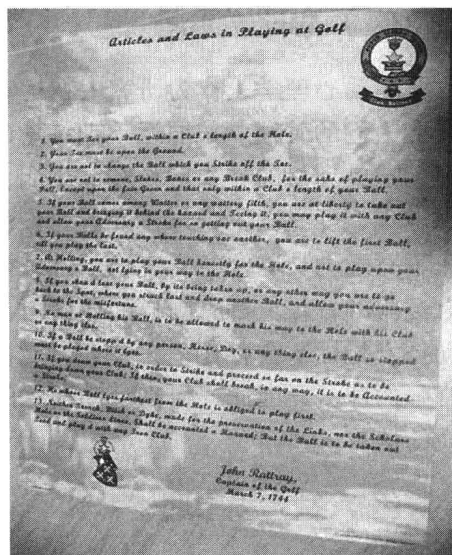


图1-5 最早的规则

通过这些资料可以得知,早期的高尔夫球活动与当时的经济社会条件以及场地设施规则是相适应的。现在来看,很难想象用当初的木制杆、木制球能够打出 200 码^①以上的距离,也很难想象当时的球场能有多少个 200 码的长度。这也使我们想起了中国古代曾盛行的以棒击球入穴(窝)的球类活动项目——捶丸。捶丸所用的球(丸)、球杆(棒)、球场与球洞(窝)设置、比赛规则、礼仪要求、比赛形式等,都与现代高尔夫球,特别是苏格兰早期的高尔夫球极为相似。

捶丸是我国古代球类活动项目之一。它的产生与中国古代盛行的蹴鞠、马球、骑驴打球、步打球、角球等球类活动项目密切相关。元世祖至元十九年(1282),一部署名为宁志斋的专门论述捶丸的著作——《丸经》问世。这是中国古代最为完整的体育专著之一。依据书中描述的内容,有学者推测,这一球类游戏最晚形成于宋徽宗宣和七年(1125)。

捶丸,顾名思义,捶,即击打;丸,即球(木制)。捶丸所用的棒,有撞棒、朴棒、杓棒、扑棒单手、杓棒鹰嘴等名目。一套完整的球棒,根据数量不同分为全副、中副和小副,依次为 10 根、8 根和 8 根以下,供人在不同条件下选用。捶丸的场地一般设在郊外,场上设球穴(窝)、球基(发球点)、标志旗、障碍物等;球基和球穴的距离,近的要宽于一丈,远的可相距 50~60 步,最远不得超过 100 步。在比赛时,既可分班(队),又可各自为战,比赛双方以棒击球入穴(窝)为胜。

众所周知,现代高尔夫球运动技术是不断发展变化的。如前所述,在影响和推动高尔夫球运动技术发展的各种因素中,场地设施、草坪、规则、球具等都是重要因素,其中,球及球杆的变化可谓重中之重。从某种程度上说,高尔夫球球具演变的历史,也是高尔夫球运动技术发展的历史。因此,要想摸清高尔夫球运动技术发展的脉络,不能不考察球及球杆的演变。

首先说球。从原始的石制球、木制球,到手工缝制的外包皮革、内充羽毛的球,每一次球的改良都推动了高尔夫球运动技术的发展。资料表明,羽毛式高尔夫球是 1618 年开始使用的,直到 200 多年后的 1848 年,圣安德鲁斯的亚当·佩特森引入了古塔胶球,被认为是高尔夫球的极大突破。1900 年,一种橡胶实心球取代了古塔胶球,因由克利夫兰一位居民克伯恩·哈斯克爾发明,故称哈斯克爾球。后来,这种球不断被改进,到 1905 年威廉·泰勒发明了表面有凹坑的球,提高了球在空中的飞行质量。哈斯克爾球在使用了 50 年后,于 1972 年由一种双层结构球所取代。

再说球杆。从 15 世纪到 19 世纪末,人们一直使用木制球和状如长鼻的钩形球杆。这种球杆也是用诸如梨木、柿木、山毛榉、冬青木等木质材料制成的,这便是当时最坚固耐用的材料了。增加距离或许是球杆改良与演变的主题,一些球杆制作者为此穷尽所思,力求发现将球打得更远的材料。1750 年,人们开始使用一种软铁杆头,这种杆头的表面带有纹路及凹槽,对于控制球在杆面的反转非常有效。1910 年出现了一种钢制杆面的球杆,但一度未被苏格兰球会组织所接受,直到 1924 年它才取得合法地位。1931 年,钢制杆身球杆,也就是类似于现在的球杆终于在比赛中公开亮相,随之把高

① 1 码 = 0.9144 米, 200 码 = 182.88 米