

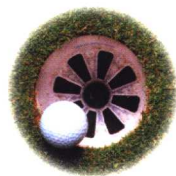
客厅文库



休闲读物



GOLF 高尔夫



客厅文库



休闲读物

高尔夫 GOLF



北方妇女儿童出版社

丛书编撰者名单

常志刚 窦广利 乔健 赵世福 杨香雯 许小华 崔丰收
赵巧玲 韩素霞 尚杰 王国强 赵彩玲 吴国阳 杨水利
李竹青 余文宣 林燕 程振忠 梁安南 王亚斌 石达伦

客厅文库 高尔夫

总策划◎邢世杰 安春海 郭豫斌

出版者◎北方妇女儿童出版社

地址◎长春市人民大街124号

电话◎0431-5640624

印刷◎长春人民印业有限公司

开本◎32 (880×1230毫米)

印张◎3.5

主编◎郭豫斌

责任编辑◎王玉全

版式制作◎张红亮

2002年9月第1版第1次印刷

ISBN 7-5385-2089-9/G·1282

全套定价：120.00元 本册定价：15.00元

高尔夫

高尔夫漫谈

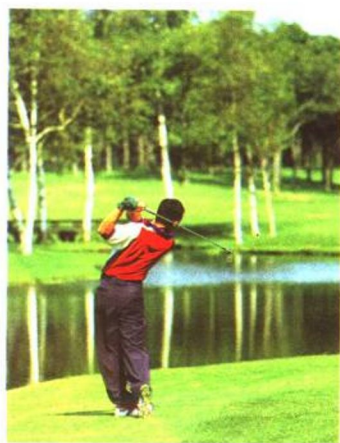
高尔夫释义	1
高尔夫球运动的起源与发展	2
高尔夫球王国	4
我国的高尔夫球运动	4
高尔夫球在中国	4
中国的经济发展需要高尔夫球	5



高尔夫球基本知识

高尔夫球比赛	6
著名的高尔夫球赛事	7
高尔夫球场地	9
多元化发展的 现代高尔夫球场	10
会馆区	11
球道区	12
球道	12
发球台	13
水面障碍	14
高草区	15
沙坑	15

果岭	16
果岭的功能与组成	16
果岭类型	17
球洞	17
高尔夫球	18
球杆	19
木杆	20
铁杆	20
推杆	21
沙坑杆(S)	21
劈起杆(P)	21
其它装备	22
球座	22
杆头套	22
标志旗	22
标记	23
伞	23





服装	24
球帽	25
手套	25
球鞋	26
球袜	26
球杆袋	27
手拉车	28
球道车	28
高尔夫球规则节选	29
发球区	29
果岭通道	29
临时积水	29
整修地	29
妨碍物	30
散置障碍物	30
击球准备	30
站位	30
使用中球	31
遗失球	31
错球	31

击球	31
暂定球	32
优先击球权	32
球进洞	32
打球线	33
推击线	33
规定一轮	33
移动或被移动	33
界外	33
罚杆	34
助言	34
球童	34
比赛者	34
一方和比赛	34
观察球童	35
记分员	35
局外者	35
观察员	35
裁判员	35
委员会	35

高尔夫球的基本技术

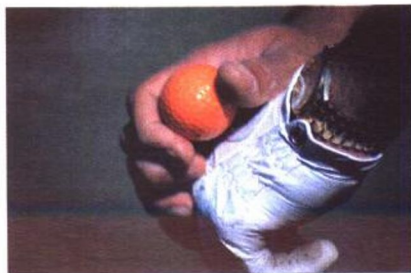
球杆的握法	36
左右手的配合	36
重叠握法	36
棒球握法	38
交叉握法	38
掌握或指握	39
V字型底角指向	39
方型握法	39
钩型握法	39
切型握法	39





控制好力量	40
预备站姿	40
方型站姿	40
开式站姿	42
闭式站姿	43
身体姿势	44
两臂的预备姿势	45
球的位置与站姿	46
灵活采用站姿	46
不同球杆的出击姿势	47
击球姿势的选择方法	48
决定出击姿势的方法	48
挥杆	49
挥杆的分解动作	49
挥杆练习	50
挥杆的基本动作	50
挥杆的要领	52
利用反作用力	53
掌握挥杆的最佳时机	54
后挥	55
后挥的方法	55
后挥的要领	56
弯曲手腕的诀窍	57
重心的移动	58
肩部的转动	58
顶点挥杆的方法	59
下挥	60

动作结构	60
击球的瞬间	61
延长挥杆	61
动作完成的最后姿势	62
不同的击球方法	63
击打长距离球的方法	63
木制球杆在整修草地的用法	64
第二杆球的打法	64
多利用5号木杆	65
挥杆击球时任何球杆用法相同	66
中型铁杆的击球方法	66
短铁杆的击球方法	68
击球的控制	69
短铁杆击球的控制	69
不同的击球对后挥的要求	70
近距离球的打法	71
好成绩的关键在于靠近果岭与推球 ..	71
跑步接近法	72
打带跑法	73
射球	74
沙坑射球	76
沙坑射球的方法	76
打上、打下沙坑的射球	78
脚尖向上、脚尖向下沙坑的射球 ...	80
“荷包蛋”的沙坑射球	81
推球	82
推杆的握法	82
推球的姿势	82



推球的方法	84
调整方向和距离的方法	85
长推杆与短推杆的应用	86
草坪日与斜度	87

比赛中的综合应用

开球	88
球座的使用方法	88
开球事宜	88
开球的瞄准方法	89
考虑球所处的环境	90
第二杆的一般打法	90
熟悉修整草地的情况	90
考虑球所处的环境	90
斜面球的打法	92

球入困境的打法	94
球入未修整草地时的打法	94
球入树林中的打法	95
实际运用	96
短洞球的打法	96
中洞球的打法	97
长洞的打法	98
球场礼仪举例	99
安全为上	99
多为其他球手着想	99
优先权	100
注意打球的速度	100
保护球场	101

高尔夫常用英文词汇



高尔夫漫谈

高尔夫释义

高尔夫球运动能培养人的自信心和克服困难的勇气,使你充满活力的面对人生和未来,去追求事业的成功和昌盛。

高尔夫的英文名字是 Golf, 对于 Golf 有如下的解释:

G (Green) 代表绿色。绿色是大自然的主色,在绿意盎然的环境中打高尔夫球是回归自然、享受自然的表现。而 Green 除了有绿色之意外,在高尔夫术语中又表示“果岭”,意为“绿中之绿的地方”。O (Oxygen) 代表氧气。氧气是生命中不可缺少的元素,有绿色植物的地方氧气充足,生命也因此而生机勃勃。从运动生理学上讲,高尔夫球运动是“有氧运动”。L (Light) 代表阳光。阳光是生命的象征,享受阳光就是享受生命。F (Foot) 代表步履。打高尔夫球的主要活动是要走完几公里长的球道和用杆击球,其健身效果早已成为世人的共识。在绿草如茵的球道上从第一洞走到第

十八洞,沐浴着温暖的阳光,轻松自在地呼吸着郊野的新鲜空气,健步迈向目标……这正是高尔夫运动的魅力所在。另一种认为,说 F (Friendship) 代表友谊,就是说选手们在打球过程中各自遵守高尔夫的规则和礼仪,在激烈竞争之中更要建立起高尚的人际关系。友谊重于比赛结果,也是高尔夫运动所追求的高尚文明的最终目的。

另外,有的球迷把 Golf 各个字母的意思说成“健步走向锦绣前程”(Go to the light future),这种解释也不失高尔夫球运动正面和积极的意义。

一项运动能兼有上述诱人的内容,在崇尚休闲、健康的现代社会中,难怪人们趋之若鹜。



高尔夫球运动的起源与发展

打高尔夫球是一项具有特殊魅力的运动，它是人们在大自然优雅的绿色环境中锻炼身体、陶冶情操、修身养性的特殊活动。

关于高尔夫球运动的起源有几种不同的说法。其中流传最广的是：古代一位苏格兰牧人在放牧时，偶然用放牧的棍子将一颗圆石击入野兔的洞中，于是他从中得到启发，发明了后来称为高尔夫球的运动。因此，“高尔夫”这个词最早出现在十四世纪苏格兰议会中的文件中。

率先开展高尔夫球运动的是苏格兰北海岸的士兵，后来逐渐引起官庭贵族和民间青年的浓厚兴趣，最终成为苏格兰的一项传统体育项目。之后，高尔夫球运动传入英格兰，十九世纪末又传到美洲、澳洲及南非，二十世纪传到亚洲。由于打高尔夫球最早盛行在官庭贵族中，加上高尔夫球昂贵的场地设备，故有“贵族运动”之称。

过去，打高尔夫球只不过是一些国家的社交手段。现在，高尔夫球已成为全世界 80 多个国家开展的体育比赛项目。世界上最著名的高尔夫球赛事主要有英国公开赛、美国名人公开赛和欧洲巡回赛等等。现在世界上建有 30000 多条比赛线路，参加此项运动的人数已超过 5000 万人。



高尔夫球运动是二十一世纪的朝阳运动，高尔夫产业同样是二十一世纪的朝阳产业。



油画作品中的早期高尔夫球运动

高尔夫球的故乡

高尔夫球运动的名称 Golf 最早来自苏格兰的方言 Gouf, 为“击、打”之意。世界各地的现代高尔夫球场, 均仿照苏格兰最初玩高尔夫球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皮, 又要有一定的起伏和沟壑溪流。

世界上第一家高尔夫球俱乐部在苏格兰的爱丁堡, 世界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设在苏格兰, 世界第一家女子高尔夫球俱乐部也在苏格兰。另外, 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。在苏格兰的圣·安德鲁斯, 至今还保存着最古老的高尔夫球场。由此可见, 高尔夫球的故乡就是苏格兰。

Golf 趣闻

民意不可违的运动

据记载, 在十五世纪初期, 苏格兰的高尔夫球运动已非常流行。1457年, 苏格兰的詹姆斯二世因担心这项运动会消磨人们的斗志, 曾对高尔夫球运动下了禁止令, 让大家安心练习王室传统的弓矢道。这也反映了当时高尔夫球运动已备受人们青睐。但民意不可违, 高尔夫球运动不但没有被禁止, 还传到了荷兰, 并深受荷兰贵族及老百姓的欢迎。于是, 这项运动迅速被推广开来。



高尔夫球王国

今天的美国，已拥有20000多块高尔夫球场，从事高尔夫球运动的人数有2400多万。现在，美国每年用于高尔夫球运动的开支高达200亿美元。

美国历届总统大都热衷于高尔夫球运动，根据统计表明，他们的高尔夫球水平排列顺序为肯尼迪、福特、艾森豪威尔、克林顿、布什、尼克松、里根、约翰逊和罗斯福。其中，艾森豪威尔为推广

美国是最早实现
高尔夫球平民化
的国家



这项运动做了大量工作，克林顿不但球打得好，而且与高尔夫球坛许多名人感情深厚。目前，在白宫的大院内也修建了一块绿草如茵的推杆果岭，以备总统随时过过高尔夫球瘾。

美国也是最早实现高尔夫球运动平民化的国家，美国每年要承办世界高尔夫球坛“大满贯”四大赛事的三大项，也是世界上举办高尔夫球比赛最多的国家。美国是当今名副其实的“高尔夫球王国”。



我国的高尔夫球运动

二十世纪时，高尔夫运动开始传入我国。1931年，上海成立了高尔夫球游戏中心。同年，中、英、美商人合办高尔夫球俱乐部，并在南京陵园体育场旁开辟了高尔夫球场。

进入八十年代后，随着改革开放的深入，高尔夫运动在我国得到快速发展。1985年，中国高尔夫球协会成立。1986年1月，中国首次国际高尔夫球赛——“中山杯”职业、业余选手混合邀请赛，在中山市温泉高尔夫球场举行。之后，这项赛事每年都要举办一次。

作为一种时尚或某种身份的象征，高

尔夫球已逐渐渗透到我们的都市生活之中，令不少人向往。近些年，高尔夫球运动在我国显露出了勃勃生机，正迅速普及和发展起来。

我国的高尔夫球运动随着经济的发展而显露勃勃生机



Golf 趣闻

高尔夫球运动起源于中国之说

关于高尔夫球运动起源的各种说法中，有一种起源于中国的说法。

据中国体育史研究人员的研究结果表明，早在公元前二、三百年的古代中国，有一种叫“捶丸”的游戏，它与今天的高尔夫球运动极为相似，包括场地、器材、规则等。因此，国内部分学者认为，高尔夫球的起源即为中国古代的“捶丸”。



中国的经济发展需要高尔夫球

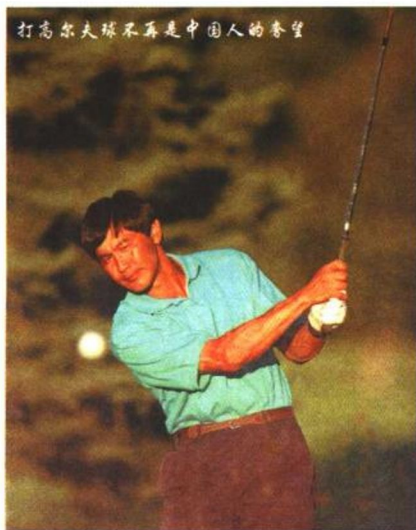
改革开放前，高尔夫球运动曾一度被视为“腐朽的资产阶级生活方式”被取缔。随着改革开放的深入，经济的发展促使高尔夫球运动以燎原之势在我国发展、推广。世界高尔夫球界也以极大的兴趣和热情，注视着我国的高尔夫球运动。正如球王盖瑞·普莱耶所说：“高尔夫球运动对中国的经济来说是最重要的运动，它跟其他运动



不同，因为它所带来的经济效益是巨大的。”

高尔夫球运动除了健身、娱乐外，也是一项社交、公益事业，增进友谊的高雅活动。据有关资料统计，国际上一些重要的政治、经济活动，商贸谈判，签订协议、合同等在高尔夫俱乐部进行和完成的屡见不鲜。高尔夫球场更是凝聚外商之地。在中国，由高尔夫球运动所带动的投资动辄以数亿元计，而一个球场又可提供上百个甚至更多的就业机会。历史经验表明，有无高尔夫球场是外商考虑是否投资的一个重要因素。

加入WTO后，我国的经济既获得了前所未有的机遇，又面临着重大的挑战。而高尔夫球运动的发展则可增强外商在中国的投资欲望，加强他们对在我国发展及生活的信心，这对促进和加快我国的经济建设和对外开放的步伐是大有裨益的。



打高尔夫球不再是中国人的奢望

高尔夫球基本知识

高尔夫球比赛

高尔夫球比赛是指球手从发球区击球开始，直到球在果岭被击入球洞为止的竞赛。一般分为单打和团体两种。

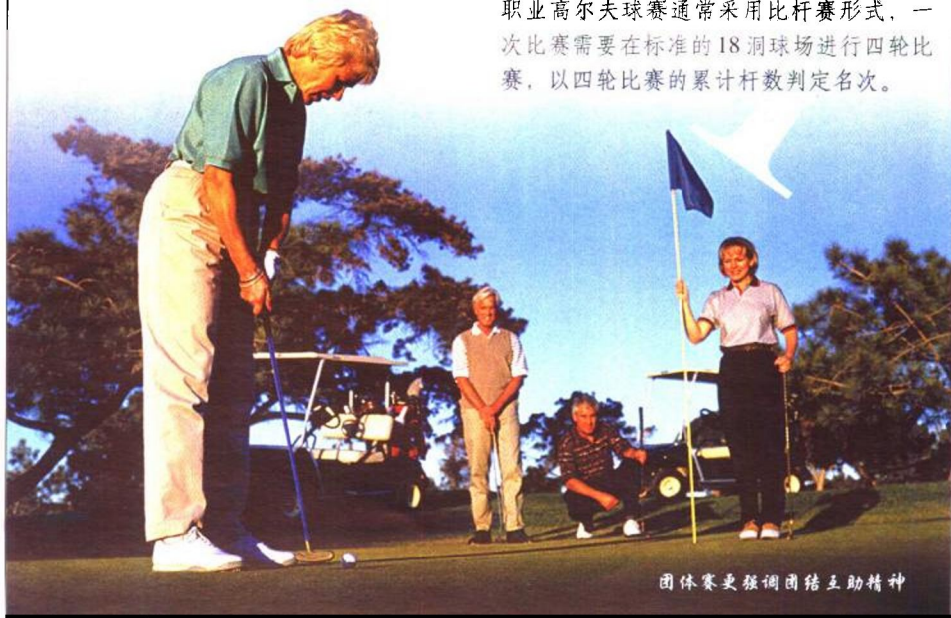
单打是球手在发球区用球杆依次把各自的球击出后，一起经球道走向球的落点，继续击球，直到把球击入球洞。团体赛规定每队2人或2人以上。高尔夫球手将球从发球区打到球洞中，规定了一个标准的击球杆数。比赛胜负以球手将球击入球场的18个球洞所用的标准击球杆数多少而定，最少者为优胜。

高尔夫球比赛又可分为比洞赛和比杆赛两种最基本的形式。



比洞赛是高尔夫球运动中一种古老的比赛方式。它是以一轮比赛结束后，所胜洞数的多少来决定胜负的。每个洞都要决出胜负，每个洞杆数最少者为该洞胜者。在指定杆数完成后，所胜洞最多者为最终胜者。

比杆赛是以规定洞数的总杆数来决定胜负的。竞赛者在完成比赛后，统计所打球洞的总杆数，总杆数最少者为优胜者。国际职业高尔夫球赛通常采用比杆赛形式，一次比赛需要在标准的18洞球场进行四轮比赛，以四轮比赛的累计杆数判定名次。



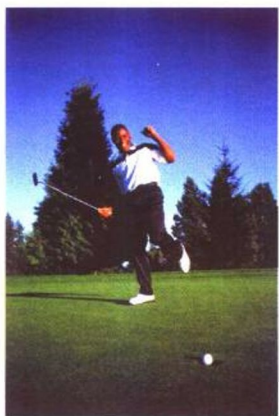
团体赛要强调团结互助精神

著名的高尔夫球赛事

高尔夫球运动在经历了几百年的变化发展后,20世纪末已成为一项全球性的体育运动。

目前,世界上最有名气的个人比赛有:英国高尔夫球公开赛,英国业余高尔夫球锦标赛,美国高尔夫球公开赛,美国高尔夫球名人赛,美国职业高尔夫球协会锦标赛,美国PGA巡回赛等等。团体比赛有:世界杯赛(1953年以前为加拿大杯赛),莱德杯欧美对抗赛(1979年以前为英美对抗赛)和沃克杯美英爱尔兰系列赛等。女子有索尔海姆杯巡回赛及各种杯赛。

其中,英国公开赛、美国公开赛、美国名人赛和美国职业高尔夫球协会锦标赛最为重要,连续赢得此四项比赛,在高尔夫球界被称为“大满贯”。



世界上每年举行的高尔夫球赛举不胜举

Golf 趣闻

成就最突出的球手

美国人杰克·尼克劳斯是世界高坛唯一赢过四大赛(美国名人赛、美国公开赛、英国公开赛、美国PGA锦标赛)各项大赛两次以上者。实际上,尼克劳斯赢过6次美国名人赛、4次美国公开赛、3次英国公开赛和5次美国PGA锦标赛,共18次赢得四大赛。如果包括两次赢得美国业余公开赛,则取得过新老四大赛20胜,堪称空前绝后的伟大成就。



高尔夫球场地

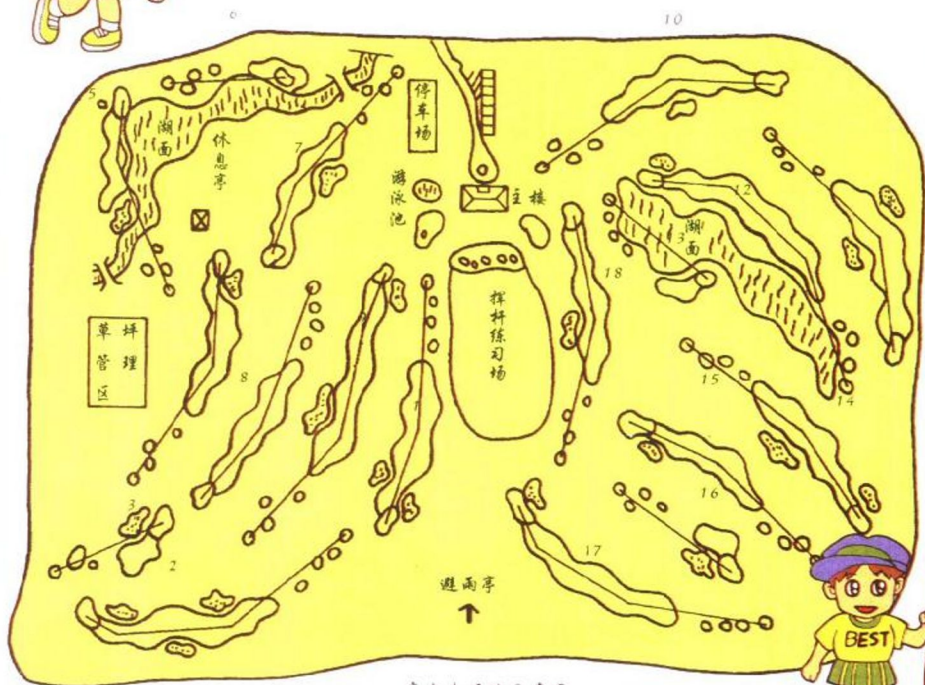
高尔夫球运动没有一成不变的球场和固定的设施。在比赛过程当中,它更能充分体现人的适应能力和突出实战性。世界上没有两个完全一样的高尔夫球场,这也是高尔夫球运动的独特魅力所在。

高尔夫球场的长度一般在5000米至7000米之间,场地由18个洞穴组成。场地在自然条件的基础上,分别由人工修整的草地、树林、池塘、沙坑、小桥、杂草区、河川、果岭、发

球区域组成。

常见的高尔夫球击打路线:由第一个洞穴开始到第九个洞穴,然后回到高尔夫球屋;再从第十个洞穴出发到第十八个洞穴结束,又回到高尔夫球屋。前面9个洞穴称为外线路,后面9个洞穴称为内线路。

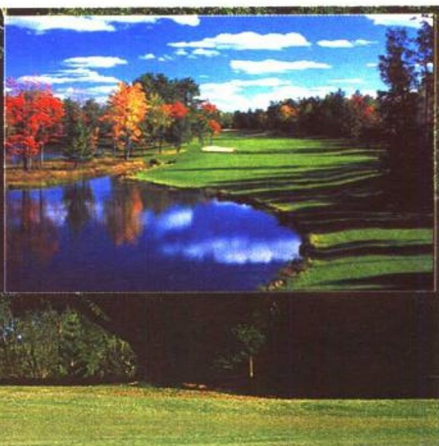
洞穴的种类分为长洞、中洞和短洞,是按发球点到洞穴的距离长短来划分的。18个洞穴的分布一般为长洞、短洞各4个,中洞10个,18个洞球场的总标准杆数以72杆最为普遍。



高尔夫场地示意图



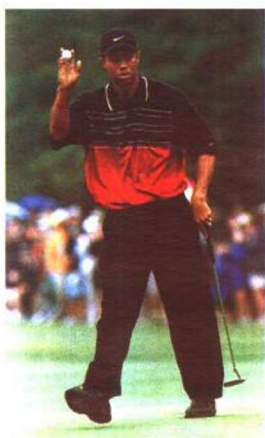
一个高尔夫球场就是一
处园林景观



多元化发展的现代高尔夫球场

现代的高尔夫球场，是经专业的球场设计者精心设计、创造、展现在人们面前的艺术品。它是在原场址自然的地形、地貌基础上，经过人工绿化和独具匠心的点缀，把自然景观与现代化建筑融为一体。因此，世界上不存在完全相同的高尔夫球场。高尔夫球场的设计和建造不仅是一门技术，而且也是一门艺术，许多建筑师在高尔夫球场上大展才华。

随着高尔夫球运动及高尔夫球场相关产业的发展，现代高尔夫球场的设施和运动条件不断趋于完善，功能也更趋于多元化。按照内部区域和功能的不同，高尔夫球场可以划分为三个主要功能区域：会馆区、球道区和草坪管理区。现代的高尔夫球场不但是运动的场所，而且也是度假休闲的好去处，尤其是球场附近配套的度假别墅及其他运动设施，或是邻近旅游景点，连接成旅游路线，更增加了球场多元化的功能。



Golf 趣闻

英雄本色

阿诺德·帕尔默和老虎·伍兹在打第16洞时，老虎第一杆把球打到一棵30多米高的冷杉树后面。老虎看着阿诺德说：“这下怎么打呢？再多打一杆吧？”阿诺德回答：“我在你这岁数时，能把球从树上打过去。”老虎不愿意被阿诺德羞辱，想把球击高一些，但球总是从树上弹回。老虎恼火地问阿诺德怎么把球击过那棵树，阿诺德回答到：“我在你这岁数时，那树只有1米多高。”