

运动丛书
2008

名家手把手
一起做运动

附赠光盘

彭立刚 束景丹 主编

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

高尔夫球

名家手把手 一起做运动



高尔夫球

彭立刚 束景丹 主编

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

高尔夫球/彭立刚等主编. —南京: 江苏科学技术出版社,
2008.2

(2008 运动丛书)

ISBN 978-7-5345-5803-0

I. 高… II. 彭… 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 (2007) 第197210 号

书 名 高尔夫球

主 编 彭立刚 束景丹
责任编辑 李 纯
助理编辑 林 茂
责任校对 郝慧华
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 南京水晶山制版有限公司
印 刷 扬中市印刷有限公司

开 本 880 mm × 1 240 mm 1/32
印 张 4.875
字 数 43 000
版 次 2008 年 2 月第 1 版
印 次 2008 年 2 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-5803-0
定 价 26.00 元(附赠光盘)

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

前言

高尔夫运动一直遵循着高尚、正直、自律的原则,蕴藏着文明、健康、有益的内涵,这一运动除了拥有优雅、时尚的气息,代表高品位、高素质生活的外在形象以外,还持有崇高的声誉,并为各界成功人士所钟爱。

近几年来,中国的高尔夫运动紧随世界潮流迅速发展,高尔夫运动的参与人员中,除企业的高级管理人员、普通的爱好者、球迷外,越来越多的大专院校学生也积极参与到这项运动中来,这一人群的发展极其迅速,逐年增长。高尔夫运动已从刚开始的贵族运动成为当今更为广泛的大众娱乐运动。

《全国普通高等学校体育课程指导纲要》提出的“三个自主”的原则要求最大限度地满足不同学生的运动兴趣,因此高尔夫运动作为人类体育文化的一部分,也被引入了高校体育课程。在教学过程中,学生们表现出了极大的兴趣和参与热情。其特有的阳光、绿色、有氧的自然环境不仅能有益学生体质,而且可以陶冶情操,帮助学生在日常生活中学会重礼仪、重自律、重交往以有效提

升个人修养,因而正在逐步被众人所接受,也符合大学生适应社会的需求。本书的编写旨在指导学生学习高尔夫球技术的同时,引导学生了解高尔夫球的历史文化背景,提高学生的修养并全面提升学生的综合素质,使学生具有创新、诚实和积极向上的人生价值观,也可以作为引领高尔夫运动爱好者快速入门的一本工具书。

在本书的写作过程中,我们得到了来自中国农业大学、清华大学、首都师范大学、北京大学、中国人民大学、浙江大学、北京对外经济贸易大学、四川大学、北京师范大学的多位老师的鼎力支持,以及金色河畔高尔夫学校工作人员的技术指导。本书的顺利出版与他们为此所付出的辛勤劳作是分不开的,在此深表感谢。

编 者

编委会名单

主任委员	陈 钧	蔡 睿			
编 委	于 荣	王 美	王 睿	甘运标	
	叶 伟	孙茂君	刘占捷	束景丹	
	宋 雯	肖 杰	陈亚中	郑 钢	
	杨玉冰	洪 峰	钱 雯	张小军	
	展更豪	徐大鹏	夏 岩	彭立刚	
出 版 人	黎 雪				
策 划	李 纯				

本书编写人员

主 编	彭立刚	束景丹		
副 主 编	陈伟强	武晓君	丁明汉	
编 委	何仲恺	宋小荣	张吾龙	张 力
	常树林	汤悟先	尤宝东	江 波
	郭聪聪	李小蓉	李卫华	赵 波
	丁 峰	单美玲	王正然	常思斯

目 录

一、球具和装备	001
(一) 选择适宜的高尔夫球	002
(二) 球杆的选择和用途	004
(三) 附属装备的选择	008
二、球场的组成	012
(一) 场地设置	013
(二) 会馆区	013
(三) 场地区	014
(四) 草坪管理区	017
三、热身运动	018
(一) 热身原则	019
(二) 徒手热身	019
(三) 持球杆热身	022
四、练习场基本技法	026
(一) 握杆	027

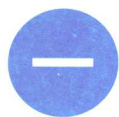
(二) 击球准备姿势	032
(三) 瞄球	037
(四) 挥杆	039
(五) 挥杆节奏	060
(六) 挥杆平面	060
(七) 击球角度	061
(八) 球路练习	063
(九) 推杆练习	067
(十) 练习量分配	071
(十一) 模拟球场练习	073
(十二) 小知识	075
 五、球场实战技法	077
(一) 发球台	078
(二) 球道	081
(三) 果岭边	090
(四) 果岭	095
(五) 小知识	101
 六、礼仪规则	102
(一) 进入会馆	103
(二) 基本礼仪	103
(三) 基本规则	106
 七、身体训练	111
(一) 力量训练	112

.....

(二) 速度训练	114
(三) 耐力训练	114
(四) 柔韧训练	115
(五) 协调性训练	115

八、高尔夫球用语中英文对照 116

(一) 技术	117
(二) 装备	128
(三) 球场	133
(四) 规则	138
(五) 天气	144
(六) 其他	144



球具 和装备



高尔夫球的装备包括球杆、球、球鞋、球帽、手套和服装等。其中最主要的是球杆。球杆的角度及功能的差异,常常会影响到击球的成绩。

(一) 选择适宜的高尔夫球

高尔夫球从出现到现在,发生了很大的变化。大致经历了木质球、羽毛和皮革材质球、用类似橡胶的杜仲胶制成的“橡胶球”的阶段。目前,高尔夫球具有比较统一的规格,不同硬度和结构的球具有不同的性能,适合不同的人群和场合。

1. 比赛用球的一般规定

橡胶高尔夫球主要分为英式和美式两种。球的最大重量不得超过 50.38 克。美式球的最小直径为 4.26 厘米,供美国国内使用。英式球的最小直径为 4.11 厘米,供英国、加拿大以及国际团体高尔夫球赛使用。

2. 高尔夫球的硬度

高尔夫球硬度有软硬之分,球的硬度与距离成正比,球越硬飞得越远,软球的特点则在于方向性好,因此不同硬度的球分别适合于不同的人群。

表 1 高尔夫球硬度及适合人群表

硬度(度)	标记和数字代表颜色	适合人群
105	—	身材高大、力量较大的男职业球手
100	黑色	男职业球手
90	红色	一般男球手、女职业球手
80	绿色	较大力量的女球手、老年男球手
70	—	一般女球手、初学者

3. 高尔夫球的结构

图 1, 从高尔夫球的结构来划分, 基本可分为以下 4 类:

(1) 单层球

这种球也可以叫做一体球或一件头

球, 一般仅用于练习或用于练习场。球体由硬橡胶压制而成, 并且涂漆。

(2) 双层球

这种球也叫做双体球或两件头球, 是最常用的球。球心外面为硬橡胶或塑料, 或者是用两者的混合物制成外壳, 厚度约 1 毫米。目前市场上大多数飞行距离远或抗损耗的高尔夫球均采用这一结构, 是一般爱好者的最佳选择。

(3) 三层球

三层球也可以叫做三件头球, 是高水平球手常用的球。在由橡胶、塑料或两者混合物制成的相当于榛子大小的球心外面包围着充满液体的胆, 像线团状缠绕着薄橡皮条, 外壳为橡胶制品。这种胶核液体球心球, 是目前最具有高旋转性和击球感觉的球。

(4) 多层球

击球越有力, 球越容易变形。多层球就是根据这个道理设计和制造的, 目的在于使用任何击球力度都能产生最佳效果。球心的设计是为了开球更远, 中间层为适合铁杆击球, 外壳是为获得最佳击球感觉和产生最大回旋。最新设计的球在球心和外壳内开始掺进钛、钨和镁等金属粉末以加强球的强度, 使球体内的重量分配更为合理。但是这种球价格昂贵, 练习者在下场时容易遗失球且提高了打球成本, 所以不常使用。



图 1

(二) 球杆的选择和用途

球杆由杆头、杆身与握把三部分组成,其长度在 0.91~1.29 米之间。根据击球远近不同的需要,每个选手最多可带 14 根各种类型的球杆进场。一般购买的成套球杆为 13 根,包括:3 根木杆、9 根铁杆和 1 根推杆,另一根杆可根据需要配置,一般配铁木混和杆或 60 度铁杆。

每根球杆因杆身长短、杆头斜度各异以及击打的距离不同而作用各异。

表 2 每根球杆的各项数据表

球杆号	杆面斜度(度)	杆身长度		平均击球距离[第一落点,单位: 码(1 码=0.9144 米)]			
		厘米	英寸	高差点	中差点	低差点	Tiger·Woods (老虎伍兹)
1 号木杆	10~11	114.30	45.00	200	220	240	290
3 号木杆	15~17	109.22	43.00	180	205	225	260
5 号木杆	21~23	104.14	41.00	170	190	210	一般不使用
2 号铁杆	18~19	101.47	39.50	不使用	不使用	210	225
3 号铁杆	22~23	99.06	39.00	170	180	195	215
4 号铁杆	26~27	97.79	38.50	160	170	185	205
5 号铁杆	30~31	96.52	38.00	150	160	175	190
6 号铁杆	34~35	95.25	37.50	140	150	165	180
7 号铁杆	38~39	93.98	37.00	130	140	155	170
8 号铁杆	42~43	92.71	36.50	120	130	145	160
9 号铁杆	46~47	91.44	36.00	110	120	135	150
劈起杆(P)	50~51	90.81	35.75	100	110	125	135
沙坑杆(S)	55~56	90.81	35.75	75	90	105	115
推杆	5~6	可根据球手制定		—	—	—	—

球杆的杆身具有一定的硬度,在挑选和使用时,一定要根据自己的身体条件、技术水平和习惯去挑选。

表 3 高尔夫球杆身硬度及适合人群表

硬度	代表符号	代表颜色	适应人群
最硬	X	绿	身材高大、力量较大的男职业球手
硬	S 或 F	红	职业球手、力量较大的男球手
普通	R 或 T	黑	一般男球手、女职业球手
软	A	黄	老年男球手、较大力量的女球手
最软	L	蓝	一般女球手

小贴士

差点:通常用最近 20 次成绩计算差点。用实际杆数减去该球场的难易率(视发球台而定),再乘以 113(标准球道地形难易率),再除以球场个别球道地形难易率,所得数字就是微分数。取最好的前 10 次成绩的微分数平均值,乘以 0.96 就可得出差点。

低差点:每轮的平均杆数高于标准杆(一般球场均为 72 杆)10 杆以下。

中差点:每轮的平均杆数高于标准杆 10~20 杆以内。

高差点:每轮的平均杆数高于标准杆 20 杆以上。

1. 1 号木杆(Driver)

1 号木杆主要是在发球区上发球时使用,目的是为了获得较大的飞行距离,球手们一般称之为“Driver”(图 2)。其杆面斜度在 6.5~12.0 度,杆身长度介于 109~116 厘米之间。杆头材质最



图 2

好的是钛合金,杆头底部和末端配重大的更容易将球击向空中,杆头尺寸也向大型化发展,使得杆面的“甜蜜点”(杆面能将最大击球力传送到球上的那一点)相对增大,增大击球时的容错性。1号木杆是球友们的首选。

2. 球道木杆 (Fairway woods)

球道木杆是指2号木杆(Brassie)、3号木杆(Spoon)、4号木杆(Baffy)和5号木杆(Cleek)(图3)。球道木杆是既要有距离,又要有准确性的球杆,主要在球道上使用。在草较长的长草区或球道沙坑中以及球的位置状态较好时也可以使用。初学者也可以用3号木杆开球,一般球包中有3号木杆和5号木杆就足够用了。



图3

3. 铁杆

铁杆因杆头材质是软铁或钢材,所以被称之为“铁杆”。铁杆可以分为长铁杆、中铁杆、短铁杆和特殊铁杆(图4)。杆头的款式可分为刀背式和凹背式,刀背式球杆准确性和控球性较好,但“甜蜜点”较小且难以操控,通常是高水平球手的选择。凹背式球杆是周围配重,“甜蜜点”和容错性增大,容易上手,是一般球友们的最佳选择。

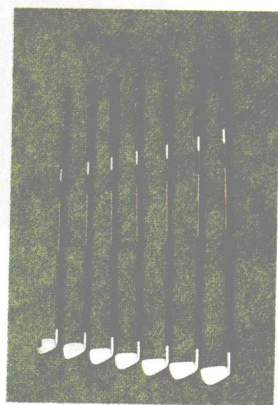


图4

(1) 长铁杆 (Long irons)

长铁杆包括1号铁杆、2号铁杆、3号铁杆和4号铁杆。其中1号铁杆和2号铁杆都因为杆面斜度太小,难以掌握,所以不常用,一般购买的成套球杆中也没有这2根球杆。具有一定水平的球友一般会为自己配置

1 根击球距离远而且相对稳定的铁木混和杆来替代 1 号、2 号长铁杆。使用长铁杆较使用球道木杆要求更高一些，因为它既要求较大的飞行距离，又要求球飞行的准确性，一般都是在球道上使用。

(2) 中铁杆 (Medium irons)

中铁杆包括 5 号铁杆、6 号铁杆和 7 号铁杆。包括中铁杆在内的任何一种铁杆都可以被称作“控制击球”(Control shot)，使用它不仅是为了将球打远，更重要的是将球打入球洞区或瞄准的区域内，中铁杆是铁杆中使用最频繁的球杆，所以能否很好地应用中铁杆会直接影响打球的成绩。

(3) 短铁杆 (Short irons)

短铁杆包括 8 号铁杆和 9 号铁杆。使用短铁杆时对球的飞行方向和距离的精准性要求更高，一般都是用于攻击果岭或是在困难球位使用。如果掌握了正确的准备姿势和良好的挥杆，短铁杆将让你受益无穷。

(4) 特殊短铁杆 (Special short irons)

特殊短铁杆包括劈起杆(Pitching wedge)和沙坑杆(Sand wedge)(图 5)。劈起杆主要用于球洞区周围，在地形条件复杂或球与球洞之间有沙坑、水塘或树木等障碍时，将球高高打起，使球能够越过障碍落在球洞区上，也常常用来打八九十码以内的近距离高弹道球。

沙坑杆主要用来打球洞区附近沙坑内的球，也用来将深掩在长草区中或位置较球洞区要低的球打入球洞区。



图 5

4. 推杆 (Putter)

推杆是在球洞区(果岭)上使用的特殊球杆,是最终实行击球入洞的球杆。推杆杆面也有斜度,为 $5\sim 6$ 度。其款式多种多样,有刀背式、锤头式、趾跟配重式(图6),其中趾跟配重式在球场上最为常见。推杆杆身的长短可视个人姿势与身材而定。

(三) 附属装备的选择

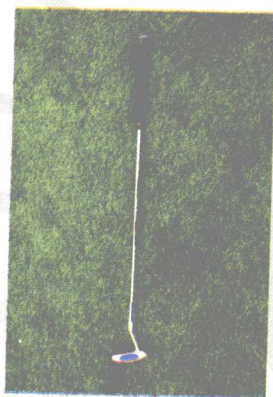


图6



图7

附属装备如图7所示。

1. 手套

手套主要是用于防止握把在手中滑动,对于初学者来说还可以起到保护手的作用,因此是必备的。手套的材质大多由鹿皮或合成皮制成,在选择时首先应考虑型号,其次要注意手指不能感觉到内侧缝线。使用后尽量摊平保存,不要揉成团,以保持手套的使用寿命。

2. 服装

高尔夫运动的服装不仅与礼仪相关,更取决于球手穿着时的舒适感,