

# 高尔夫运动 从入门到精通

(全彩图解第2版)

[美] 保罗·G. 申普 (Paul G. Schempp) 著

[瑞典] 彼得·马特松 (Peter Mattsson) 著

唐肿 译

入门、进阶和高阶选手都适用的学习指南  
练就稳定、准确、流畅的高尔夫球技

132幅彩色照片超细致图解

- 高尔夫场地、装备、规则、球场管理
- 握杆、挥杆、推杆、击球、推球、切球的技术动作与策略训练
- 正确、错误动作对比分析
- 训练结果综合评估
- 赛前准备与心理训练方法



美国职业高尔夫球协会、欧洲职业高尔夫球协会冠军教练 专业  
英国高尔夫联盟、瑞典高尔夫国家队前主教练 打造

职业高尔夫球教练/女子高尔夫球手安妮卡·索伦斯坦的教练皮亚·尼尔森 (Pia Nilsson)

清华大学经济管理学院教授高建 中国高尔夫球国家队队员苏东

北京大学高尔夫协会会长张登 新浪网高尔夫频道前主编赖贺斌

鼎力推荐



中国工信出版集团



人民邮电出版社  
POSTS & TELECOM PRESS

# 高尔夫运动 从入门到精通

(全彩图解第2版)

[美] 保罗·G.申普 (Paul G.Schempp) 著

[瑞典] 彼得·马特松 (Peter Mattsson)

唐翀 译

# GOLF

## STEPS TO SUCCESS

人民邮电出版社

北京

## 图书在版编目(CIP)数据

高尔夫运动从入门到精通:全彩图解第2版/(美)  
保罗·G.申普(Paul G. Schempp), (瑞典)彼得·马特松(Peter Mattsson)著;唐翀译. —北京:人民邮电出版社, 2018.8  
ISBN 978-7-115-48579-3

I. ①高… II. ①保… ②彼… ③唐… III. ①高尔夫球运动—图解 IV. ①G849.3-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第130932号

## 版 权 声 明

Copyright © 2014, 2015 by Human Kinetics, Inc.

All rights reserved. Except for use in a review, the reproduction or utilization of this work in any form or by any electronic, mechanical, or other means, now known or hereafter invented, including xerography, photocopying, and recording, and in any information storage and retrieval system, is forbidden without the written permission of the publisher.

保留所有权利。除非为了对作品进行评论,否则未经出版社书面允许不得通过任何形式或任何电子的、机械的或现在已知的或此后发明的其他途径(包括静电复印、影印和录制)以及在任何信息存取系统对作品进行任何复制或利用。

## 免 责 声 明

本书内容旨在为大众提供有用的信息。所有材料(包括文本、图形和图像)仅供参考,不能用于对特定疾病或症状的医疗诊断、建议或治疗。所有读者在针对任何一般性或特定的健康问题开始某项锻炼之前,均应向专业的医疗保健机构或医生进行咨询。作者和出版商都已尽可能确保本书技术上的准确性以及合理性,且并不特别推崇任何治疗方法、方案、建议或本书中的其他信息,并特别声明,不会承担由于使用本出版物中的材料而遭受的任何损伤所直接或间接产生的与个人或团体相关的一切责任、损失或风险。

## 内 容 提 要

本书首先介绍了包括球场、装备、计分方法、规则在内的高尔夫运动的基础知识,接着讲解了推球、切球、劈起球、击球准备及全挥杆等高尔夫基础运动技术,并在此基础上对高尔夫球落点不利、在长草区或沙坑击球等不同情况下的击球技巧进行了全面解读。此外,本书还介绍了通过比赛、心理训练以及根据球场环境灵活选择击球策略的训练提升运动表现的方法。书中的训练均配有真人示范图、步骤说明、常见失误及改正方法、降低及提高训练难度的方案、自测方法,可以有效帮助练习者明确自身的优势与不足,进而进行针对性的训练。不论是初学者,还是希望提升成绩的高尔夫爱好者、运动员,都可以从本书中获益。

---

◆ 著 [美]保罗·G.申普(Paul G. Schempp)

[瑞典]彼得·马特松(Peter Mattsson)

译 唐 翀

责任编辑 寇佳音

责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

河北画中国画印刷科技有限公司印刷

◆ 开本: 700 × 1000 1/16

印张: 15.75

2018年8月第1版

字数: 333千字

2018年8月河北第1次印刷

著作权合同登记号 图字: 01-2017-4048号

---

定价: 128.00元

读者服务热线: (010)81055296 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京东工商广登字 20170147号

# 译者序

对于所有希望提高高尔夫球技的朋友来讲，本书都是非常好的训练指南。

《高尔夫运动从入门到精通（全彩图解第2版）》这本书无论对于初学者还是专业级选手都提供了详细的技术指导，并且通过详细的动作演示，使读者可以进行实操性很强的模仿学习，并设计了科学的自测题目，这样的方法使学习效果非常明显。

对于初学者来讲，本书对高尔夫的各种礼仪以及基础动作都做了全面的讲解，使初学者可以迅速地了解高尔夫运动的各个方面。对于中高级球手来讲，本书有众多的技巧和训练方法可以改善他们的技术，使他们逐渐达到更优秀的水平。

本书的英文原版由美国著名的人体运动出版社（Human Kinetics）组织出版。该出版社已有40余年历史，是全球首屈一指的专业体育类出版社，体育类出版物多年来排名第一。该出版社对于其出版和发行的图书要求非常严格，出版的范围涉及运动科学、运动训练、运动心理以及医学康复等。

作者Paul G. Schempp教授在美国佐治亚大学已执教25年之久，他曾经指导过美国职业高尔夫球协会和欧洲职业高尔夫球协会的冠军球手，包括Jesper Parnevik、Richard S. Johnson、Niclas Fasth、Fredrik Jacobson，也是《高尔夫文摘》的科学顾问，并作为美国职业高尔夫球协会的长期顾问，参加指导过众多的巡回比赛训练，担任了多次PGA巡回赛和奥林匹克运动的专业顾问。作者Peter Mattsson博士曾在英国高尔夫联盟担任了六年主管教练，并担任过瑞典国家队的总教练。在世界杯和众多的男女职业巡回赛中，指导过瑞典国家队以及许多欧洲和世界业余锦标赛的球手。两位专家将多年对于专业运动员的训练经验进行总结提炼，该书首版后反响强烈，目前本书是第2版。

全书结构明晰，清楚易懂。从最基础的高尔夫基本知识开始讲解，通过完整的配图使初学者对高尔夫运动有最直观的了解，尤其对高尔夫运动中的礼仪和规则讲解非常细致，读者会发现这些描述都是可以直接用上的最实用的知识。在其后的各章中，用循序渐进的方式对各种运动技巧进行讲解和示范，使读者对每个章节都很有兴趣。在每章，都有进阶的技巧，这些技巧会使那些中高级高尔夫爱好者也受益匪浅。

本书有以下几个明显的特点非常有利于大家学习高尔夫球。

1. 本书对于高尔夫球的训练先从推杆开始，然后尽量从短杆进行训练。这种教学方式可以使学员不至于很快感到枯燥。因为这些球杆比较好控制，对于初学者来讲，较容易产生

自信心和成就感，这种从短杆开始的训练方式也是我们在清华大学学生高尔夫球协会培训新会员过程中总结出的一种有效的训练方法，和本书的方法不谋而合。

2. 本书在每个章节都设计了较多自测题和同伴评估题目，这对于初学者的自我练习和结伴练习都非常有效。学员掌握了基本动作后，往往需要到高尔夫球练习场进行自我练习，这时如何评估自己的练习结果就非常重要了。

3. 本书非常强调“击球策略”思想，这种思想越早植根于高尔夫球手大脑中越好，因为在球手进行的各种高尔夫球比赛中，任何一次击球都需要思考击球策略。这种思维方式无论是对专业运动员还是业余爱好者都是必须养成的习惯。

4. 此外，本书将多个进阶技巧巧妙地融入各章中，这样有利于学员循序渐进地掌握这些技巧，这也是我们在高尔夫球协会中培训会员的经验。

当我第一次读这本书时，我坚信这本书的作者一定是有大量教学实践经验的。因为我们在训练协会会员时遇到过很多书中描述的问题，在担任清华大学学生高尔夫球协会会长期间，每年都要培训很多新的协会会员，当时所面临的问题与两位作者一样，一是如何让协会会员的兴趣可以长期保持？二是如何让协会会员的高尔夫球技能很快提高？我们发现，如果按照当时较流行的学习方法，让会员一开始就花很长的时间练习7号铁杆，那么会员很容易把击球距离作为唯一目标，而动作和方向都会出现问题。且时间一长，部分会员就觉得枯燥无趣。后来，与时任北京大学学生高尔夫球协会会长的张登一起探讨，一致认为从短杆开始教授会员比较好，这种训练方法的效果非常显著。另外，我们强调通过经常性的自我练习和逐步调节形成最适合自己身体状况的击球姿势，这种理念我们认为是符合体育运动规律的。在本书中两位经验丰富的专家也持有这种理念，我相信他们的这种思想也是源于多年训练实践的。

本书的翻译工作是在2018年春节前后完成的。虽然书中的内容以动作练习和训练方法为主，与许多专业学术类书相比要简单很多，但是由于高尔夫运动在国内还属于小众运动，可参考的书比较少，所以还是需要反复权衡和斟酌，以至于现在才得以出版。

最后，向作者及所有为本书付出努力的人致以敬意！感谢人民邮电出版社的远见卓识，在高尔夫运动成为奥运会正式项目之际，引入了如此优秀的训练教材。期待每个高尔夫球爱好者都能从中受益，提高自己的水平。



谨以此书献给我们的孩子：Adam、Peter  
Schempp、Fillip、Elina和Max Rocksén。  
他们让生活中的烦恼变得如此可爱。

# 前言

人们常说需要花上一生的时间才能精通高尔夫（简称“高球”），而我认为一生的时间或许都不够。当高尔夫球童的时候，我一直致力于学习高尔夫，同时寻找能够帮助球手们成功的最佳途径。但不论与他们一同分享过多少次胜利的喜悦，我始终有更多的期望。

在我与高尔夫接触的过程中，有一部分时间是与本书的合著者——保罗·G. 申普（Paul G. Schempp）和彼得·马特松（Peter Mattsson）一起度过的。我们常常在教练培训课程和职业高尔夫赛事中相遇，并且相互交流指导策略和球员发展的心得。作为教练，他们对于高球的认识、经验以及技巧，曾为我提供了许多有价值的信息。因此，我相信这本书的内容也一定会使你受益匪浅。

想要享受高尔夫所带来的快乐，你需要在理解它的同时按照让你满意的标准去打。本书会在这两方面对你进行指导。本书会循序渐进地带你熟悉打好高尔夫的基本功：用推杆推球、近距离击球和全挥杆。你还会学到高尔夫的基本规则，如何优化在球场上的思考模式，以及获取一些实用的建议。这些内容能帮助你继续提升高球水平，进而增加你对这项运动的热情。

但请记住，一次性读完这本书并不代表着精通高尔夫。你仍需经常复习每一个要点，才能不断提高。没有人能够学习一遍便一劳永逸，这也是高尔夫之所以是一项终身运动的原因。在成长为一名优秀球手的道路上，你会逐渐明白，你有长项，也有短板；应该多花一些时间研究书中的重点，特别是关于你的短板的内容。在高尔夫这项运动中，少许理论加上大量的实践就能帮助你迎接任何挑战。尤其当你运用了本书中那些寓教于乐的训练活动，你会慢慢爱上练习，并且亲眼见证自己的技能不断提高。

高尔夫球场见证了我这一生的许多精彩时刻，而我仍期待能享受更多这样的体验。愿你也得偿所愿，让这本书带你领略高尔夫的美妙之处。玩得开心！

芬妮·苏尼森（Fanny Sunesson）

# 致谢

这世界上没有哪一本书的诞生是仅仅归功于作者的。呈现在读者眼前的这本著作，是很多人直接或间接努力的成果。首先，我们要感谢Tom Heine为这本书所做的贡献。当Tom第一次打电话来建议编写第2版时，我们拒绝了，我们认为第1版已经足够好了。但Tom说服了我们，而且他是对的。这是一个更加完善和崭新的版本。Tom，感谢你给予这个项目和我们的信念，也感激你对我们的耐心。

另外两位职员Anne Hall和Neil Bernstein也在这项工作中竭尽了全力。作为策划编辑，Anne为这本书做出了令人钦佩的贡献。在将这些原稿编成一本高质量图书的过程中，她的指导和无限的耐心起到了关键作用。而书内的照片都要归功于Neil的技术、知识和天分。在拍摄这些照片的过程中，他格外小心谨慎。与他一起工作也充满了乐趣。感谢你们，Anne和Neil。

在此还应感谢照片中的模特们，感谢他们自愿花费时间。特别感谢美国佐治亚大学的高尔夫球队成员：Samantha Lee、Mookie DeMoss、Sepp Straka、Dave Cousart和Josh Shelton。我们也要感谢教练Chris Haack和Josh Brewer帮助我们，并允许以他们的球手作为模特。

如果不是我们有幸与这些高尔夫球手一同工作并成为朋友，也不会有这本书的问世。在尽力帮助他们成功的过程中，我们也更加懂得如何成为更好的导师和教练。尽管无法提及每个球手的名字，我们仍想传达一份特别的感谢：Luke Donald、Niclas Fasth、Mathias Gronberg、David Howell、Anders Hultman、Richard S. Johnson、Per-Ulrik Johansson、Fredrik Jacobson、Catrin Nilsmark、Per Nielsson、Jesper Parnevik、Carl Pettersson、Annika Sorenstam、Henrik Stenson。我们还要感谢Fanny Sunesson，虽然她并不是一位高尔夫球手，但她是高尔夫史上最伟大的球童和教练中的一员。Fanny不仅对我们的努力表示支持，而且她对于高尔夫敏锐的洞察力、在训练球手方面的经验也使我们共同受益。

最后我们还要感谢Pia Nilsson。很多年前，Pia单独问了我们每一个人：“你介意我给你们合张影吗？”她做到了。而剩下的，就像他们说的，都是历史。谢谢你，Pia。

# 踏上高尔夫的成功之路

**对**初级、中级选手和老师、教练们来说，本书将会帮你奠定一个坚实的基础，在已有的成绩上加强技巧和认识。本书按顺序列出了通向成功的步骤，从推球入洞到在发球区打出流畅精准的第一杆。

在学习高尔夫的每一项基础——技巧、策略和规则时，初学者都会受益于书中清晰、简洁的信息。书中的说明及其图解不仅为读者提供了易于理解的指导，以便于实践每一种技巧，而且也展现了这些技巧如何能被有策略地利用，来加速成功。

本书对基础和专业级球技都提供了详细的解释，通过学习本书中介绍的与比赛相关的训练，中级球手会有机会改善他们的技术，逐渐达到更优秀的水平。他们会懂得什么时候、为什么、如何打出正确的一球。他们会学会分析高尔夫球场，将自己的技巧融入一套比赛计划中，从而做到错误最小化、潜力最大化。

对于老师们来说，本书提供了一套具有兼容性的指导方案。书中的信息、训练、活动以及评分标准，都可以被轻易改编并融入已有的指导体系。在高尔夫的历史、最新设备、规定、球场管理策略、运动心理及网上的高尔夫资源方面，老师们也会找到有用的信息。加入全面击球的关键信息线索、测量、自我检测演练、评估每个人的方式，就成为一套有价值的教学资源。

作为专业或业余球手的教练，我们明白每位教练都在不断寻找解决常见问题的新方法，以及经过验证有效的提高球手水平的办法。本书包含了一系列内容汇编，其中有我们与各级别的优秀球手（从初学者到有成就的专业运动员）合作过程中运用过的知识、技巧、策略和训练项目。在每章中，教练们都会至少找到一个有价值的知识点、灵感，或是独到的训练方法，来帮助他们提升球手的水平。

不论你打高尔夫是为了消遣还是为了竞技，当你不断在技巧和策略上提升竞争力时，你都会打得越来越好，并乐在其中。本书提供了一套循序渐进的方案，来提升你的球技，帮助你在球场上获得自信。请按照以下顺序学习每章的内容。

1. 阅读这一章中所需各种技巧的详细解释，理解这一章的重要性，以及如何实践。
2. 仔细研究图解，它们说明了每一种技巧的运用方法。
3. 阅读每一项训练的提示要点，练习并记录你的得分。
4. 找一位有资格的观察者：一位老师、教练或一位经过训练的搭档，在你完成每一组

训练活动后评估你的技术。观察者可以利用每项训练说明的成功指标，来评估你对该技巧的运用情况。

5. 在每一章的结尾，再次审查自己的表现，然后计算训练所得总分。当你达到了所要求的成功标准，方可进行下一章的学习。

传奇高尔夫球手 Ben Hogan 曾经说过：“没有人生来就是高尔夫球手。有些人天资过人，但也都需要经过磨炼。”作为获得62次职业高尔夫赛事冠军（包括四大锦标赛）的传奇球手，Hogan的话很有分量。让本书引领你成为更优秀的球手。这些章节会帮助你学习这项运动、扩充你的技术，通过关键线索和有效评估教会你如何打球，或采用经过验证的提升策略来训练。即使是高水平的球手，也会在本书中找到练习方法，来帮助自己提高击球水平和增加竞争力。

人们参加高尔夫运动有各种各样的理由。有的人认为，在美好的户外环境中打高尔夫是一项令人心身愉悦的体育活动。另外一些人认为，高尔夫提供了一个与同伴社交的窗口。还有人认为高尔夫球可以作为商务会谈的平台，能提供一种轻松的氛围。对于那些热爱竞技的人而言，高尔夫比赛不可或缺。不论你对高尔夫的追求将会引领你达到何种水平，本书都会使你在成为理想球手的道路上更进一步。

# 高尔夫球运动

走向第一个球梯开球难免令人又紧张又兴奋。你会犹豫：今天我会打一场好球，还是一塌糊涂呢？对良好发挥的期待和对球场未知因素的忐忑不安，自然都会交织在一起。当你走上第一个发球区，把球座推入地面，将球置于球座上，退后一步做最后的拉伸，祝福完你的球友，顺着球道仔细观察另一边的目标，最终靠近高尔夫球，这些兴奋而紧张的心情都会与你如影随形。

很多个世纪以来，高尔夫一直是一项备受欢迎的娱乐活动，以至于在1457年，苏格兰国王詹姆斯二世不得不禁止这项活动，因为它将人们的注意力从射箭运动中吸引了过来。幸运的是，在圣安德鲁斯——世界上第一个高尔夫球场，高尔夫打败了箭术。沿苏格兰东海岸，在那个静悄悄的大学城里，五个公共高尔夫球场上，你可以轻易地遇到一场比赛。在去海边的路上，仍然有当地人牵着狗，或推着婴儿车漫步于著名的老球场的球道，也许刚好经过第一个发球区。而今天，高尔夫球场已经遍布世界各地。但不管你在哪里打球，球场都是大同小异的。

## 高尔夫球场

延续着圣安德鲁斯留下的传统，如今的标准高尔夫球场有18个球洞。从球洞的起始点开始，每个球洞都有一个发球区和一片草坪平整的区域，叫作果岭。果岭中央有一个球洞，并插有一面旗帜。

这18个球洞由标准3杆洞、标准4杆洞、标准5杆洞组成（图1）。为某一洞预估的标准杆数，是球场设计者通过评估认为一流球手完成某一洞所需的杆数。球场设计者估测，一位一流球手将球打到果岭后，需要击出两杆使球入洞，而这位一流选手一杆就能将球打到果岭，这个球洞就是标准3杆洞。换种说法，在打一个标准3杆洞时，球手应该一杆将球打到果岭，再用2杆将球打进洞。设计者也设计了需要2杆或3杆才能将球打到果岭的球洞，因而有标准4杆洞和标准5杆洞。在这些情况下，发球区和果岭之间会有一条球道，这样球手可以在开球后再将球从球道打到果岭。

一个高尔夫球场的总长大概在4572到6400米。短距离球洞约73到220米，中距离球洞约220到420米，而长距离球洞有550米以上。为了给球手提供各种难度的挑战，每个

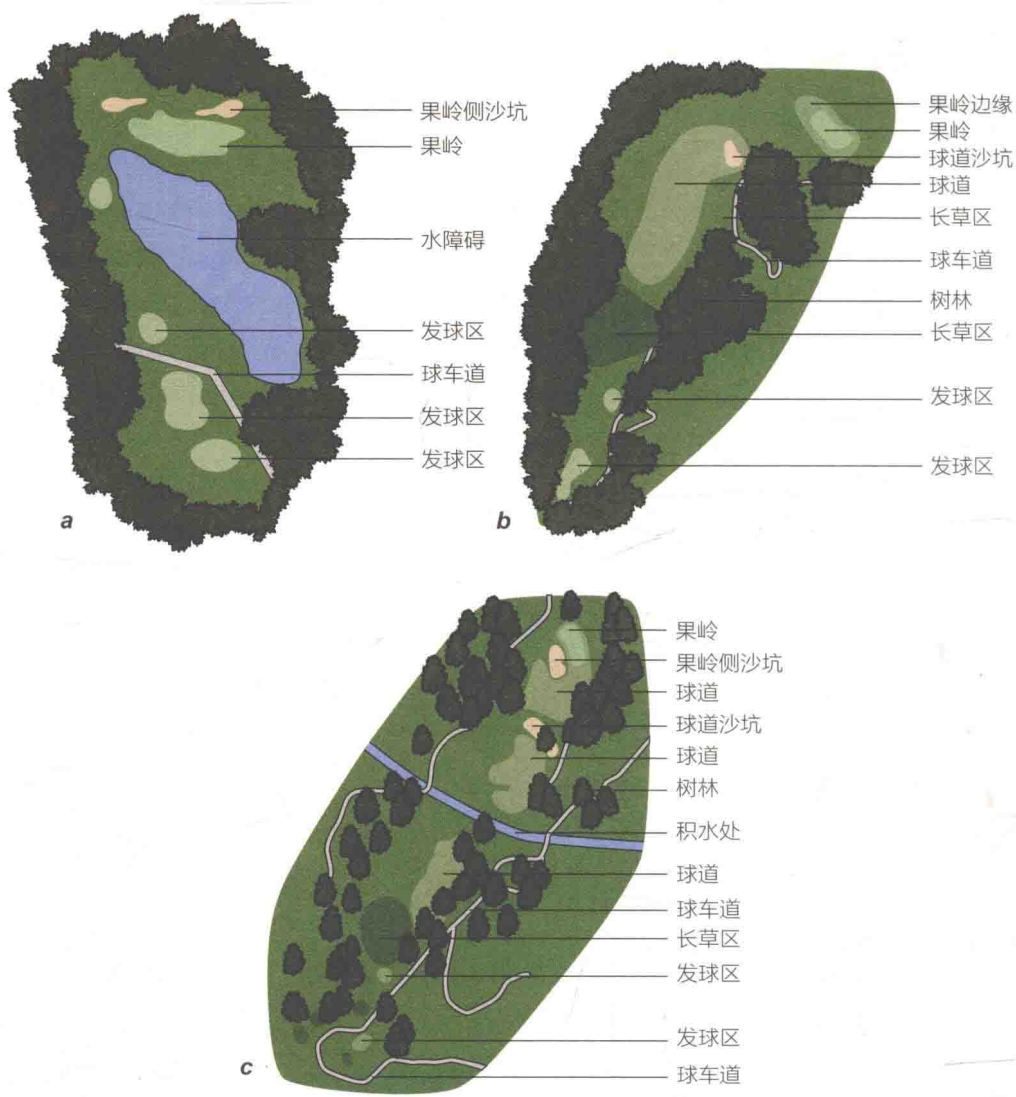


图1 高尔夫球洞示例: a. 标准3杆洞; b. 标准4杆洞; c. 标准5杆洞

球洞都放置了多个发球台。以北卡罗来纳州的松林 (Pinehurst) 球场为例: 从靠前的开球座算起, 第二个球场长4604米。但如果从靠后的开球座算起, 同一个球场长6853米, 与之前相差了2000多米! 采用这种设计方法是为了让各种水平的选手都能够享用同一个高尔夫球场, 这也是高尔夫如此受欢迎的原因之一。作为美国高尔夫公开赛的场地, 松林2号球场同时为初级球手和世界顶级球手提供了一展身手的机会。不过要为初学者提个醒: 在松林2号球场这类场地比赛时, 从前面的开球座开始!

在迫不及待地进入球场之前, 你需要有一些装备, 弄清楚高尔夫比赛的评分标准, 学好

基本规则和礼仪。这些内容在我们书中都有介绍，并会在整本书中不断地提及。另外，你还需要一些关键技能和策略，接下来的章节会帮助你掌握它们。

## 装 备

不论对初学者还是资深球手，高尔夫装备都令人困惑而不知所措，因为可供选择的数量与种类都太多了。但是，作为一个球手，你最需要两样东西：球杆和球，外加一个高尔夫球包，能够使你稳定站立的鞋，还有少量配件，这些可以帮助你优化运动体验，提高技术水平。

### 高尔夫球杆

高尔夫规则规定，一场高尔夫比赛中，每个球手最多携带 14 支球杆。为自己选择合适的球杆就要了解可选的球杆范围、你的个人水平和球场的条件。高尔夫球杆可分为四种：金属杆、铁杆、挖起杆、推杆（图2）。所有球杆都由三部分组成：球杆握把、杆身和杆头（图3）。



图2 金属杆、铁杆、挖起杆、推杆组成了一整套高尔夫球杆。球场上，每个球手最多携带 14 支球杆

在所有球杆中，金属杆的杆头最大，杆身最长。由于在过去它们的杆头由柿木制成，因此也曾经被叫作木杆。而如今，它们的杆头由各类金属制成，其中钛因为具有良好的强度和延展度而更受推崇。

金属杆的标号为1号、3号、4号、5号、7号、9号。最大号码的金属杆的杆面斜角最大。杆面斜角是球杆面与垂直线（和地面相较）之间的斜角。当球杆被平置时，球杆面越倾向天空，它的杆面斜角就越大。杆面斜角越大，球的飞行轨道越高，距离越短。1号杆是发球杆，它的杆头常常没有数字标记。3号、4号、5号、7号、9号杆也被作为球道用杆，顾名思义是在球道上最常用到的球杆。一个普通球手所携带的金属球杆通常是发球杆、3号和5号金属杆，它们能使球的飞行轨道更高、更易于击球。很多球手也愿意加上7号和9号金属杆，舍弃一些长铁杆。

铁杆的标号从1到9：1号铁杆杆面斜角最小、杆身最长；而9号铁杆杆面斜角最大、杆身最短，也因此能将球打出最高的飞行轨道和最短的距离。由于杆身长、杆面斜角小，1号、2号铁杆不太建议普通球手使用。大部分铁杆按照3到9号成套出售。铁杆的杆头由铁制成，因而得名。但是，如今铁杆的杆头已经是合金制成。

由于使用1号、2号、3号铁杆（对有些球手来说也包括4号、5号）击球较为困难，高尔夫球杆制造商已经开始制造一种混合杆。混合杆拥有球道杆的杆面斜角，因此容易挥起；还有铁杆的长杆身，这样球杆更易被控制，而不会像用普通球道杆那样将球打得很远。从初学者到巡回比赛的专业球手，各级别选手都已经将混合杆作为包中常备的标准用杆。

铁杆通常采用两种杆头：锻造的和周边承重的。锻造铁杆的杆头重量主要集中于杆头中心，而周边承重的铁杆将重量平均分布在杆头外部四周。对于频繁用杆头中心击球的高水平球手，锻造铁杆的手感和效果都更好。对于普通水平球手，由于无法每次都用杆头中心击球，周边承重的铁杆给予他们更多机会，帮助他们更恰当地应对那些偏离了杆头中心的球。近年来，周边承重的球杆已经成为大部分选手（包括巡回赛职业选手）的必备选择。

挖起杆是一种球杆底部稍经改良的铁杆，便于杆头在沙坑和果岭边的长草区内移动。典型的挖起杆有近距离轻击杆、短挑回旋杆、沙坑挖起杆、高抛挖起杆。LPGA（女子职业高尔夫球协会）巡回赛选手 Annika Sörenstam 的包里常备四支挖起杆，但大多数球手只携带一支短挑回旋杆和一支沙坑挖起杆。



图3 所有高尔夫球杆都有握把、杆身、杆头

由于挖起杆拥有最大的杆面斜角，它能够让高尔夫球产生最大程度的旋转，打出强后旋球，或使球停在果岭上。同时，挖起杆的杆身最短，因此更容易掌控。挖起杆融合了最大杆面斜角和最短杆身，常被用来打短球或得分球。使用挖起杆是减少杆数的一种可靠办法。

推杆则有各种形状和长度，球手可以从长推杆、腹式推杆、标准推杆中自行选择。使用长推杆时，杆尾部应靠近但不能置于胸口处，前手紧握杆顶端，后手紧握杆身中央。使用腹式推杆时，杆身末端应该在离球洞最近处抵着手臂内侧。而使用标准推杆时，双手都该握住杆身末端。目前标准推杆的长度是最常用的。市面上可以看到各种推杆头，并且每年都在不断更新。在选择推杆头时，最好的办法是多加尝试，直到找到对你来说最舒适并能使球入洞的那一个杆头。你在球场上的发挥远比外表重要，所以应将眼光锁定在那些更实用的推杆上。书中第一步会更详细地说明推杆和推击球的方法。

关于球杆的最后一点建议：订制适合自己的球杆。如同你不会穿着不合脚的鞋踏上高尔夫球场，你也不应该用不合手的球杆打球。在美国大部分球杆店可以按照你的挥杆标准改制你的球杆。如果你要购买新球杆，这项服务通常是免费的。如果商店不提供这项服务，找一位美国职业高尔夫球协会（PGA）或女子职业高尔夫球协会认证的专业人员，可为球员改制球杆。你的杆身会被改制成合适的长度和曲度，杆头拥有最佳的位置和斜角，以及合手的握把尺寸。在这个过程中，你所投入的时间和金钱将会在球杆的常年使用中得到回报，你的付出是非常值得的。当然，决定为改制球杆投资之前，还是要先投入运动本身之中。

## 高尔夫球

历年来，高尔夫球的制作工艺经历了许多改进，这些改进都能使球手受益。如今的高尔夫球能够飞行得更远，侧旋更小（侧旋这种力量能影响本身完美的一记发球，使其变成大曲线扫过，形成右曲球）。和球杆一样，高尔夫球也分许多种，其中区别既在它的内部也在它的外部。因为这些设计特点会在包装上说明，而不在球上，所以记得仔细阅读标签。

根据内部特点，高尔夫球分为一个核心、两个核心和三个核心。多个核心能够产生更多的逆旋，使高水平球员对于他们的发球会有更多的控制权。在一个优秀球手的操作下，有些多核球会从杆头加速度中获得更远的射程。单核高尔夫球旋转较小，但飞得更远。这也是初级到中级选手，以及挥杆速度较低的球手所喜爱的特点。

根据外部特点，高尔夫球的外壳分为软球和硬球。软壳球的感觉更好，尤其是对于短球和推球来说，但只有技术过硬的球手才能感受到这个特点。软壳球一般价格较高，而且不够耐用。而硬壳球则较耐用，旋转较小，较便宜，这些品质对初级和中级球手来说都更具吸引力。

你该用什么样的高尔夫球呢？由于选择太多，这个问题也很难回答。如果你只是刚开始

学习，选择中心坚固、外壳耐磨的球就可以了。这种球价格较低、较耐用、飞得较远、旋转较少，并且飞行线路比较笔直。基于当前水平，你的表现更多地取决于你的挥杆技巧，而不是高尔夫球，所以应将关注点多放在提高技术水平上，不要为用球而烦恼。不过，你很容易在遇到积水、茂草、树林或出界时将球遗失，遗失一个廉价球自然不会像遗失一个几美金的球那样令人心痛。当你的水平逐渐提高以后，可以尝试各种中等到高价的高尔夫球，直到找到最适合自己的。如果你对这项运动越来越认真，你可以直接从高尔夫球生产商那里寻求建议。

## 配件

打高尔夫球，一套球杆和一个球就是你需要的所有装备了。但一些额外的配件可以帮助你更有效率、更舒适、更愉悦。如果你不想胳膊上挂着 14 支球杆在场上走来走去，还是准备一个高尔夫包吧。两种最常见的高尔夫包分别是支架包和车载包。支架包是为那些在一场球赛中喜欢步行的球手准备的，这种包比车载球包体积小、轻便，底部被置于地上时，它会自动开启自身的支架设计，使包保持直立，并让球杆倾向球手，便于他们选择。车载包则是为那些喜欢坐车穿越球场的球手准备的，它较大、较重，可以绑在球车后面。所有高尔夫包都有口袋，可用来存放球、球座、毛衣或雨衣，还有其他必备物品。大部分高尔夫包有圆环，可用来固定雨伞和毛巾，以及一个罩套。

挥杆时，平衡性是一个关键因素，而高尔夫球鞋是经过特殊设计的，来帮助你在挥杆时保持两脚稳定地立在地面上。高尔夫球鞋也增加了防水设计，以免降雨和露水浸湿你的脚。由于一场普通的高尔夫球赛要花费 4 到 5 小时，舒适、合脚的球鞋所提供的帮助让它们成为最受推崇的配件。和其他运动鞋一样，你最好在购买之前亲自试一试。一个有经验的店员应该可以在质量、耐用程度、价格方面给予你适当的建议。

你还应该考虑在球场上准备一把雨伞。基于你的地理位置，在你打球时可能会常常下雨。为了保持干爽舒适，一把雨伞是非常必要的，最好是一把防风高尔夫伞。这种雨伞的伞篷很大，能够在倾盆大雨时遮住你和球包。防风雨伞的顶端附近有一个通风口，这样风会从伞篷内排出，防止雨伞弯折或损坏。

如果你的手易出汗，太过柔软或太过敏感，你可以考虑戴一只高尔夫球手套。在全挥杆时，把手套戴在你目标侧的手上，这样会更容易发力。是否戴手套完全是一个个人喜好问题。

其他包中常备的配件还包括修改标志的工具（用来修改果岭上的球迹），以及放置高尔夫球的球座和防晒霜。

## 计 分

球从发球区直到入洞，所需的杆数是高尔夫的胜利标准。杆数越少，球手水平越高。一场比赛中，计数从第一次发球开始，在球进入第18个球洞结束。每当你做出击球的动作，就被计作一杆，不论你是否碰到了球。

每个高尔夫球场都有一个标准杆等级。标准杆标示每位一流球手完成18个球洞所需杆数。如之前提到的，每个球洞都有自己的标准杆数，而18个球洞的标准杆数之和就是整个球场的标准杆等级。标准3杆洞的距离最短，因为一流选手只需一杆就能把球从发球区打到果岭，然后再推两杆使球入洞。标准4杆洞需要2杆打球上果岭，其中1杆从发球区到球道，再1杆从球道到果岭。标准5杆洞允许球手用3杆将球从发球区打到果岭。典型的18个球洞的球场由4个标准3杆洞、10个标准4杆洞、4个标准5杆洞组成，即一个标准72杆球场。

对于你所用杆数与标准杆数的差距，高尔夫也有专用术语。如果你只用了一杆就将球从发球区打进洞里（通常只出现在标准3杆洞），这就叫作一杆进洞。如果你的入洞杆数比标准杆数少了两杆，这就叫老鹰球。一杆进洞和老鹰球都是不太常见的情况。比标准杆数少一杆的情况叫小鸟球，也是一个非常难得的分数。对于初学者和中级水平的球手来说，超过标准杆数的情况是很常见的。超过标准杆一杆叫作一柏忌，超过两杆叫作双倍柏忌，而超过三杆则是三倍柏忌，以此类推。

用什么方式应对一个球洞和球的落点都会影响你的成绩。如果开球时，你的球停在球道内，这就叫球道命中。如果在标准杆分配的杆数内，你能把球打到果岭上（例如一个标准3杆洞对应一杆），你就达到了上果岭的水平。如果你错失了果岭，但可以通过切球或劈起球使球达到果岭，然后一次推杆使球入洞，这就被叫作两杆入洞。从果岭侧沙坑打出的两杆入洞被叫作沙坑救球。你完成一场球所需的推杆数代表了你的推杆水平。标准杆规定36次推杆，如果你能发挥出低于36次推杆的水平，你就是个优秀的推杆手。对于一个高尔夫球手来说，这些名词是你胜利与否的重要标准。在这些方面你越熟练，你就越优秀。

## 保存计分卡

当你在开球时间入场时，你会拿到一张球场提供的计分卡。一些球场也会把计分卡放在球车里或是第一发球台的盒子里。计分卡会列出球洞、每个洞的标准杆、每个发球区到球洞的距离、每个球洞周边的障碍（图4）。这些不利条件显示了该球洞的入洞难度与其他球洞的对比。号码最小的球洞（1号）是难度最大的，而标号最大的球洞（18号）是难度最小的。球场比率和坡度也被列在计分卡上，这些数字代表了与其他球场相比该球场的难度，比