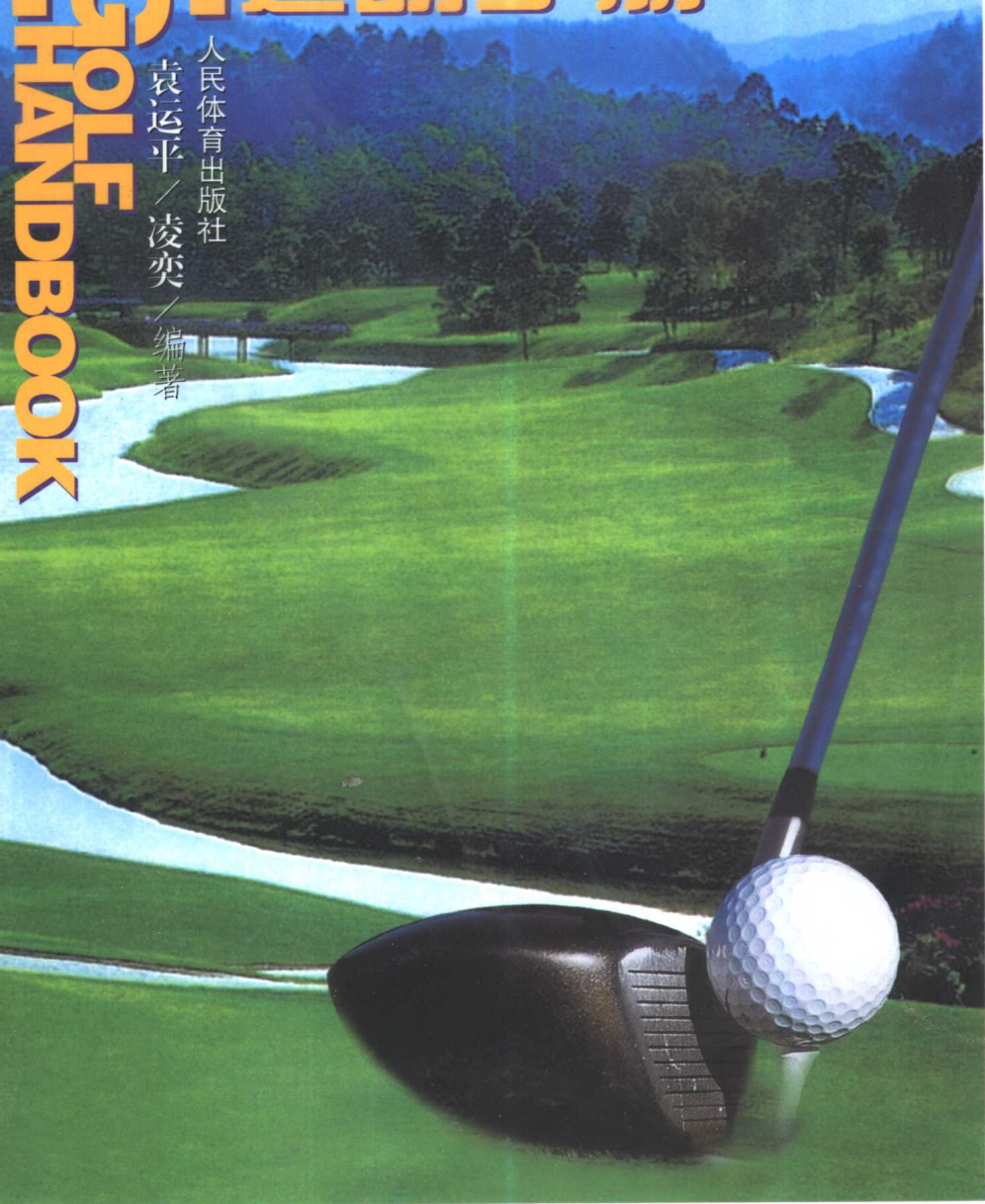


高尔夫球 运动手册

人民体育出版社

袁运平 / 凌奕 / 编著

GOLF
HANDBOOK



高尔夫球运动手册

袁运平 凌奕 编著

人民体育出版社

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

高尔夫球运动手册/袁运平,凌奕编著. —北京:人民
体育出版社,2001

ISBN 7-5009-2151-9

I. 高… II. ①袁…②凌… 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(2001)第 040284 号

*

人民体育出版社出版发行
化学工业出版社印刷厂印刷
新华书店经销

*

787×1092 32 开本 9.25 印张 184 千字
2001 年 10 月第 1 版 2001 年 10 月第 1 次印刷
印数:1—5,100 册

*

ISBN 7-5009-2151-9/G·2050

定价:15.00 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:67151482(发行部) 邮编:100061

传真:67151483 电挂:9474

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)

高尔夫球运动是一门科学，必须一生研究；

它是一场斗智斗勇的竞争，需要勇气、技巧、策略和自我控制；

它是一场性格的试验，荣誉的测验、性格的揭示；

它是男人们显示风采及绅士风度的机会；

它意味着走出户外、融入大自然，呼吸新鲜的空气，锻炼身体；一扫精神的陈庸，使疲劳的身心得以真正的放松；

它是体贴的治疗，解除焦虑的药物；

它给予朋友相聚、进行社会交际，给对手表示友好、善意和大度的机会；

它不仅有益身体健康，也有利增加精神力量。

——费 根

高尔夫球运动是一项极富魅力且在上世界上非常流行的一项高雅体育运动项目。它是由一项最古老和最富贵族气息的运动逐渐演变成现代社会的全球大众休闲运动项目。高尔夫运动是指球手站在宽阔的、绿茵茵的草地上，利用长短不同的球杆，从一系列发球台上把一个个小球依次击打入洞的一种富有挑战性的户外运动。高尔夫(GOLF)的英文名字是由绿色(GREEN)、氧气(OXYGEN)、阳光(LIGHT)和步履(FOOT)的第一个字母组成，即指球手置身于青山绿水之间，呼吸着新鲜富氧的空气，沐浴在明媚阳光之中，迈着矫健的步履而进行的运动。它既文明高雅，又动作优美。这种户外运动，可以改善人体的血液循环与新陈代谢，同时使球手领略和感受大自然的美丽，在运动中怡心健体。也有人认为F代表友谊(Friendship)，即指球手们在打球中各自遵守

NAMES



高尔夫球的礼貌和礼仪，在彼此竞争中建立起高尚的人际关系。友谊重于比赛的胜负，也是高尔夫球运动所追求的高尚文明的最终目的。高尔夫球运动的魅力，只有自己亲自拿起高尔夫球杆，置身于宽广、绿色的大自然中，才能真正体会到。许多人在参与高尔夫球运动后，都被其独特的运动魅力所吸引，并成为这项运动的忠实球迷。

高尔夫球运动老少皆宜，而且其运动寿命非常之长，不同年龄、不同性别的人都能从中找到乐趣。打高尔夫球时，每次击球前均需观察与琢磨，从击球距离、选择球杆到采用打法都要凝神细想，拟定打球方案，然后利用全身各部位（手、臂、腰、腿、脚、眼等）的协调配合，化理想为现实。每击出一记好球，能使人兴奋异常，愉快无比。这样一种头脑与身体并用的运动，自然会使人入迷成瘾。

高尔夫球运动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、加强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、柔韧和协调等身体素质，增进健康，还能锻炼自己的

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。

本手册以图文并茂的形式较为全面地介绍了高尔夫球运动的基本常识、技术、战术、竞赛基本规则及有关训练方法，书中内容集知识性、实用性和普及性于一体，适合于不同水平的高尔夫球球手、爱好者及有关从业管理人员阅读。希望它的问世能为广大读者在运动实践中和观赏此项运动时起到一定的参考和借鉴作用，以达到在我国进一步推广和发展高尔夫球运动的目的。

在本手册的编写过程中，参考了有关文献资料，同时得到了国家体育总局小球运动管理中心钟添发同志的支持，在此表示衷心的感谢。

由于编写时间短促和编著者的水平有限，书中难免存在某些缺点和不足，敬请读者批评指正。

编著者



作者简介:

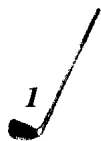
袁运平：男，1967年2月3日出生，体育副教授。

1987年毕业于湖南师范大学体育学院本科，获教育学学士学位；1989年毕业于西安体育学院研究生部，获教育学硕士学位；1999年考取北京体育大学博士研究生，攻读体育教育训练学专业。1996年开始从事高尔夫球运动的训练与有关培训工作。曾撰写《体能体型训练指南》《力量训练与运动机能强化指导》《身体训练手段与运用1500例》等多本体育专业著作，多次参加全国体育教学与训练成果论文报告会议，发表体育科研论文数十篇，翻译国外体育专业文献30余篇、数十万字。

凌奕：女，1972年5月4日生于山东省青岛市，1994年7月毕业于北京体育大学运动系网球专业，同年留校任教。1995年公派日本留学，在日本爱知县中京女子大学高尔夫球部研修学习高尔夫球，为中国第一位高尔夫球研究生，任职于北京体育大学及北京高尔夫球学校。1998年12月正式转为中国女子高尔夫球职业球手。

目 录

第一章 高尔夫球运动的起源与发展	(1)
第一节 高尔夫球运动的起源	(1)
第二节 高尔夫球运动的发展	(5)
第三节 高尔夫球运动在中国	(11)
第二章 高尔夫球场设施与类型	(15)
第一节 高尔夫球场组成	(15)
第二节 高尔夫球场球道区	(24)
第三节 高尔夫球场类型	(43)
第三章 高尔夫球运动器材与服饰	(49)
第一节 高尔夫球运动器材	(49)
第二节 高尔夫球运动服饰	(60)
第三节 高尔夫球运动注意事项	(63)
第四章 热身运动与预防损伤	(69)
第一节 热身运动基础知识	(69)
第二节 热身运动练习	(73)
第三节 高尔夫球运动损伤的预防与处理	(85)
第五章 高尔夫球运动技术	(91)
第一节 高尔夫球的基本技术	(91)



第二节	高尔夫球杆的应用	(106)
第三节	切高球技术	(114)
第四节	切低球技术	(116)
第五节	沙坑球技术	(118)
第六节	特殊情况下的击球技术	(122)
第七节	推杆技术	(127)
第六章	高尔夫球运动基本战术与心理训练	(134)
第一节	高尔夫球运动基本战术	(134)
第二节	高尔夫球手的心理训练	(140)
第七章	高尔夫球手的身体训练与技术训练	(163)
第一节	高尔夫球手的身体训练	(163)
第二节	高尔夫球手的技术训练	(175)
第八章	高尔夫球运动基本规则与裁判法	(191)
第一节	高尔夫球运动基本规则	(191)
第二节	高尔夫球运动裁判法	(202)
第九章	高尔夫球比赛与著名球手	(215)
第一节	高尔夫球比赛	(215)
第二节	高尔夫球运动著名球手	(223)
第十章	高尔夫球运动常用英文词汇与短语	(241)
附录 1	世界高尔夫球著名球场	(265)
附录 2	中国高尔夫球会与练习场	(277)
附录 3	高尔夫球运动世界之最	(282)
	主要参考文献	(286)

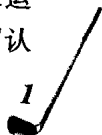
第一章

高尔夫球运动的起源与发展

第一节 高尔夫球运动的起源

高尔夫球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。现广为流传的说法是，它起源于 15 世纪的苏格兰，迄今为止已有 500 多年的历史。由当初人们消磨时光的民间休闲游戏发展成为当今世界上最为风行的体育运动项目之一。

事实上，有关高尔夫球运动的起源一直都是众说纷纭。由于高尔夫球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，这也为高尔夫球运动增添了一些朦胧的色彩。世界上大部分研究者在探讨高尔夫球运动的起源时，都将其与欧洲的其他休闲娱乐活动联系起来，试图从中找出一种可能是高尔夫球运动的前身。有人认为，“golf”一词源自葡萄牙的“kolf”，它与德国的“kolbe”和丹麦的“holbe”有关意思也相近。有人认为高尔夫球起源于 1754 年欧洲的苏格兰王国的圣·安德鲁斯城（St. Andrews）；还有人说是古罗马人将一种类似高尔夫球运动名叫 Paganica 的游戏带到了早期的欧洲和英国；有人则认



为是智利印第安人将这项运动传入欧洲；也有人认为它是由法国的 jeu de mail(槌球)游戏或荷兰的 Kolven 球(一种在长 18 米、宽 6 米室内和冰地玩的游戏)演变而来的,等等。在 15 世纪初,几乎还没有任何有关高尔夫球方面的书面记载。

高尔夫球运动最早的文字记载,始见于据信为该项运动发祥地的苏格兰。1457 年 3 月,苏格兰国王詹姆士二世颁发了一项“完全停止并且取缔高尔夫球”的法令,因为这项消遣性极强的运动妨碍了苏格兰正常的军事射箭演练,而作为苏格兰“国术”的射箭是当时最重要的军事操练活动。

苏格兰议会于 1471 年和 1491 年不得不先后两次重申,禁止玩高尔夫球。这些法令印证了高尔夫球当时在苏格兰风行的程度。实际上,连主持制定 1491 年法规的苏格兰国王詹姆士四世自己也变成了一位劲头十足的打球者,成了高尔夫球场狂热的常客。而詹姆士五世国王及其玛丽王后和詹姆士六世,也都效仿詹姆士四世打起了高尔夫球。由此可见高尔夫球运动在中世纪苏格兰的盛行程度。

早在苏格兰打高尔夫球之前,在中国和古罗马都曾流行过类似高尔夫球的以杆击球的球戏。公元前二三百年时,中国有种被形象地称为“捶丸”的球戏;而在公元前 27 年至公元 395 年的古罗马,有一种以木杆击打羽毛充塞制成的球的球戏。总之,凡是古代有球和杆的运动都可能与高尔夫球有关。

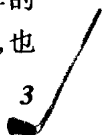
尽管人们对于高尔夫球运动的起源莫衷一是,但是人们今天见到和参与的高尔夫球运动却有着浓重的苏格兰味。

首先,高尔夫球运动的名称(Golf)便是来自苏格兰的方言(Gouf),意为“击、打”。而且高尔夫球场无论建在世界何地,均必须仿照最初玩高尔夫球的苏格兰特有的生长着草丛的

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。设在海滨的现代高尔夫球场仍袭用苏格兰语的称谓,称球场为林克斯(Links)。其次,世界上第一家高尔夫球俱乐部设立在苏格兰的爱丁堡,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(The Royal and Ancient Golf Club at St. Andrews)是设在苏格兰。世界上第一家女子高尔夫球俱乐部也建于苏格兰。此外,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。由此可见,有关现代高尔夫球运动的起源,尽管世界上说法不尽一致,但综合世界上的各种说法,基本上可以认为,现代高尔夫球运动诞生于苏格兰的圣·安德鲁斯,那里至今还保存着与现代高尔夫球场相同的古老的高尔夫球场。在苏格兰,有关高尔夫球的起源有以下两种有趣的传说:

一种说法认为,高尔夫球运动是苏格兰东岸的渔夫所发明的休闲活动。渔夫们每次打完鱼返家途中,便随手捡起被海水漂来的浮木枯枝,朝着路旁的小圆石瞄准击出,如果有人最先击出一颗小圆石,周围其他伙伴就会暗暗竞争攀比,要求重新比试一下,看谁能击得最远。倘若那颗小圆石不慎滚进了羊群聚集的避难防护的小坑洞之类,且羊的蹄蹄还会因陷入坑底的沙堆而骨折时,便认为发现了第一个阻碍圆石前进的障碍物沙坑。击球者经历了一种挫折而促使他们再度尝试,如果那颗圆石又滚进了一个兔子窝之类的洞,他们便可能会因此发展出一个固定的球洞。于是,就产生了渔夫间这种击远又击准的游戏比赛,随后一村接一村逐渐展开此项游戏并使其普及。这样,高尔夫球这项运动就诞生了。

另外一种说法是苏格兰的海滨具有优良的海港和繁华的贸易市场,圣·安德鲁斯在中世纪是一个比较繁荣的城市,也



是主要的基督教中心、海港和商贸集散地，早期的商务活动吸引了当时已来往欧洲及世界各地的船只和商人。大约在 14 世纪高尔夫球运动落户于苏格兰的圣·安德鲁斯。当时，可能是荷兰商人将此项运动带入了苏格兰，因为高尔夫球很多术语都源于荷兰的一种“het holven”运动。当时这种运动在荷兰较为盛行，现在，很多荷兰人仍很喜爱这项运动。这项运动与现代的高尔夫球运动有很多相似之处。据传，荷兰商人在去苏格兰进行贸易活动时，途中经过沙滩、草地、海滨、丘陵，旅途中一直进行着这项运动，最后到达他们的目的地——苏格兰的圣·安德鲁斯，并将这项“het kolven”运动在那里开展起来。苏格兰圣·安德鲁斯海滨具有适宜这项运动的天然地形和自然环境，起伏重叠的草丘、细软的草坪、和风细雨的气候、羊群长期踏卧后形成的天然沙坑都为这项运动提供了极佳的便利条件，于是这项运动一踏入苏格兰的海滨，便在那里开始盛行，并逐渐向现代的高尔夫球运动演变，最终遍布了英伦三岛。

从此以后这项活动便不胫而走，流行于世。17 世纪高尔夫球运动被欧洲人带到了美洲，19 世纪 20 年代，传到了亚洲，最后又传到非洲，并成了权势和财富的象征。从 1457 年至今，高尔夫球运动已经从苏格兰风靡到世界各大陆，并发展成为当今人们所熟悉和喜爱的体育休闲运动。其历时 500 多年而不衰的生命力不仅在于该项运动是男女老幼皆宜的“绅士淑女”运动，同时，也在于高尔夫球同拳击和网球一样，是当代体育个人比赛中奖金数额很高的项目之一。而从竞技体育角度来看，高尔夫球已成为足球、网球之后公认的世界第三大运动，这可以从比赛在全球的普及面、奖金额度、高尔夫球用品工业及市场的规模、电视转播



的影响等多方面得到证明。

第二节 高尔夫球运动的发展

高尔夫球运动自从 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。到了 17~18 世纪，高尔夫球运动仍持续发展，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，不仅工艺难度大，而且正品率低，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球运动的发展，这种新型的羽毛制球统治了高尔夫球运动长达 225 年之久。

随后，高尔夫球运动传入北美。在 1788 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球运动乃至世界高尔夫球运动的发展均起

了重大的促进作用，它们是制定高尔夫球运动规则的鼻祖。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，并很快就取代了羽毛制球。与此同时，高尔夫球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，也正是这一世纪高尔夫球运动植根于这个世界上。

在高尔夫球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高度的历史。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球运动的发展与普及。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，吸引了更多的人士加入到了高尔夫球行列。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、以此谋生的职业球手。

到了20世纪，高尔夫球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球运动的发展,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,又一次改进了高尔夫球的飞行性能,增加了这项运动的可打性。

20世纪60年代和80年代,世界上两度出现兴建高尔夫球场的繁荣时代,这是继19世纪60年代高尔夫球场第一次兴建高峰之后,历史上的第二个和第三个球场兴建的繁荣时代。

国际性赛事的开展极大地促进了高尔夫球运动的普及,英国公开赛、业余锦标赛,美国公开赛、业余锦标赛,高尔夫球精英赛,世界杯等赛事的开展,为不同国别的球手创造了同场竞技的机会,使这项地区性的体育运动走向了国际化。在现今高尔夫球运动热潮中,世界超级球星的收入达到了惊人的地步,各种比赛的奖金额超过100万美元的巡回赛和大奖赛比比皆是。1997年,作为高尔夫球世界四大巡回赛之首的美国PGA巡回赛总奖金已达7520万美元。

1864年,苏格兰约有30个球场,英格兰却仅有3个球场,但到了1900年,英国已有2000个球场,其中大部分位于南岸。在19世纪下半叶,英国打高尔夫球的人数众多,但在第二次世界大战后,美国人开始在这一项目上显示出强劲的实力,并树立了其在水尔夫球坛上的霸主地位,直至今。国际高尔夫球比赛以前只允许职业选手参赛,但是从1965年的英国公开赛起,业余选手被允许参加比赛,这对于高尔夫球运动在全世界的发展,起到了很大的推动作用。

二次世界大战后,世界各国经济的快速发展在很大程度上推动了高尔夫球运动的快速发展,此期的高尔夫球运动流

