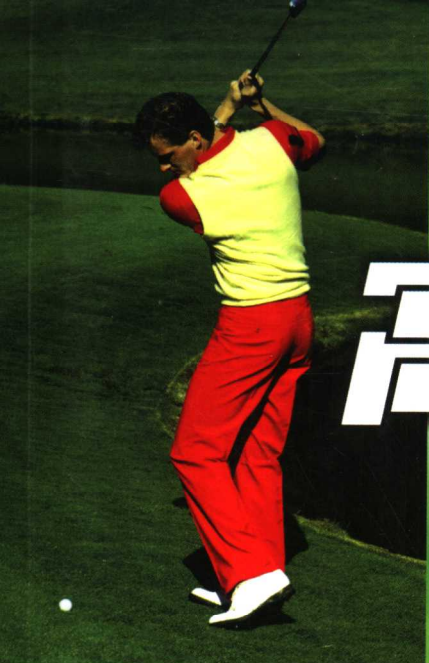




高尔夫 速成

GAOERFU SUCHENG

张杰 张宝荣 编著



原子能出版社



高尔夫 速成

GAOERFU SUCHENG

张 杰 张宝荣 编著

 原子能出版社

图书在版编目(CIP)数据

高尔夫速成—张杰, 张宝荣编著. —北京: 原子能出版社,
2006.5

ISBN 7-5022-3649-X

I. 高… II. ①张… ②张… 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·(2006) 第 046048 号

高尔夫速成

出版发行 原子能出版社(北京市海淀区阜成路 43 号 100037)

责任编辑 周 欣

责任校对 李建慧

责任印制 丁怀兰

印 刷 保定市印刷厂

经 销 全国新华书店

开 本 787mm × 1092mm 1/16

字 数 210 千字

印 张 15.5 彩 页 8

版 次 2006 年 5 月第 1 版 2006 年 5 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 7-5022-3649-X

印 数 1-500 定 价: 30.00 元

版权所有 侵权必究

出版社网址: <http://www.aep.com.cn/>



作者简介

张宝荣，毕业于天津国立北洋大学电机系，广播电视电影设计研究院高级工程师。现退休。作者在专业及体育领域颇有研究，曾著有《计算机实时控制》、《台球速成》、《台球速成（新编）》等书。



作者简介

张杰，毕业于清华大学化工系。毕业后从事外贸工作，曾任中国国际石油化工联合公司副总经理，1996年移居国外工作。作者从1994年开始从事高尔夫球运动，至今有十余年的打球经验和体会。2001年在美国休斯敦参加华人业余高尔夫邀请赛，获得冠军。



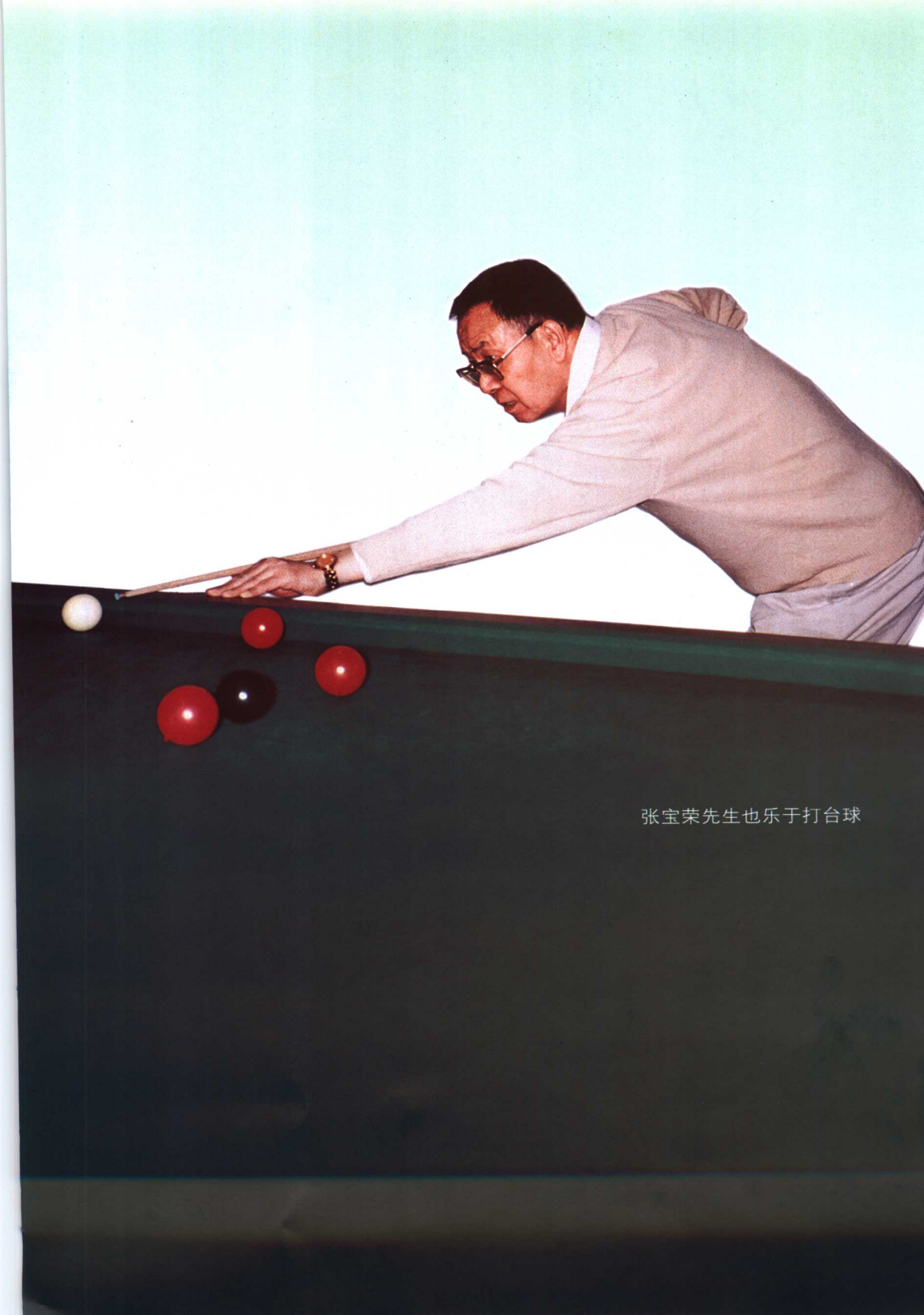
张杰（右一）与世界排名第二的韩国选手朴芷垠合影



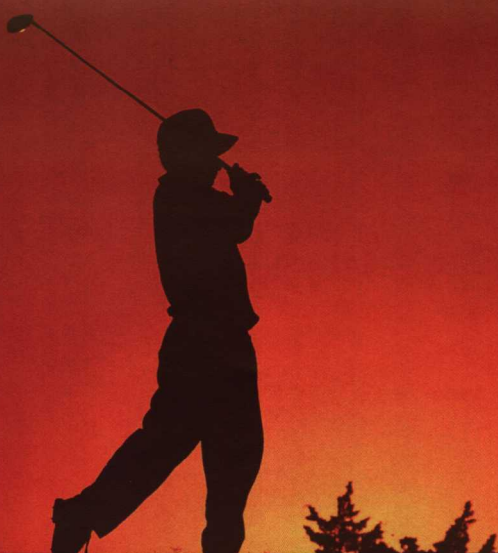
张杰（右一）与世界排名第一的选手索伦斯坦（左一）合影



张杰在华彬国际高尔夫俱乐部



张宝荣先生也乐于打台球



内容简介

CONTENTS

此书是研究了国外高尔夫球名著，并结合作者十多年高尔夫球实践经验，精心编写，历时五年始成。它对当代高尔夫球技术，进行了较为全面、深入的介绍。既是一本初学入门书，又是一本短期可望成为高尔夫球业余好手的参考书。

本书中心部分分为初级篇、中级篇和高级篇，按技术的难易程度和高尔夫球选手的成长过程进行编写，读者可根据自己的技术进步情况，循序阅读，也可直接选择相应章节阅读。全书附有多幅插图，易于理解，初级篇中特别介绍了高尔夫球的五条飞行定律和挥杆基础，读者掌握了这两方面的原理，将能够自我诊断挥杆中存在的问题，并能进行自我校正。此外还对如何解读果岭等推杆技术进行了全面详尽的介绍。



中级篇详尽介绍了在沙坑中、坡位球、长草区、风中、雨中各种障碍和环境中的击球方法；球杆的选择与维护以及高尔夫其他附件的选择。

高级篇在球场分析、击球球杆选择、战略战术、逐洞战术、心理控制等章节中，全面详尽地介绍了高尔夫的高级技术，为读者提高击球水平提供了有力的帮助。“老虎”伍兹和大师尼克劳斯的经验谈，为业余球手提供了有益的借鉴。

本书除附有最新高尔夫官方规则外，还另有高尔夫规则简介，便于读者掌握和理解。高尔夫球运动简史，是按年代先后顺序编写的，概念清晰，便于查阅。书中附有实用资料，如打高尔夫球的费用和过程、重要网站网址、国内高尔夫球场通讯录等。

目录

一、高尔夫简史	1
二、高尔夫术语	5
1. 比赛用语	5
2. 球杆用语	6
3. 击球用语	8
4. 球的用语	10
5. 球场用语	11
6. 常用术语英汉对照表	14
三、高尔夫场地及设备	18
1. 高尔夫球场	18
2. 高尔夫球杆	21
3. 球	29
4. 其他设备	32
四、高尔夫实战之初级篇	34
1. 高尔夫趣话	34
2. 高尔夫球的飞行定律与飞行路线	36
3. 高尔夫挥杆基础	38
4. 各种飞行路线球	53
5. 正常情况的击球	57
五、高尔夫实战之中级篇	77
1. 如何击打沙坑球	77
2. 如何从长草区击球	83
3. 如何击打球道上的坡位球	86
4. 如何在风中打球	88
5. 如何在雨中打球	91
6. 天气对球性能的影响	92

7. 如何打障碍球	92
8. 如何评估和提高你的击球水平	93
9. 高尔夫规则简介	96
10. 运动前热身与练习	105
11. 球杆的配置、选择与维护	108
12. 球的选择及注意事项	115
13. 高尔夫球附件的选择	118
14. 高尔夫球场和练习场打球的费用和过程	119

六、高尔夫实战之高级篇 121

1. 纠正右曲球	121
2. 纠正左曲球	124
3. 如何将球打远	126
4. 球场分析	131
5. 击球球杆选择	132
6. 心理控制	134
7. 战略战术	136
8. 逐洞战术	138
9. “老虎”伍兹的挥杆经验谈	144
10. 尼克劳斯的 1 号木杆技术经验谈	146
11. 尼克劳斯的开球战术经验谈	146
12. 尼克劳斯的铁杆击球经验谈	147
13. 尼克劳斯的铁杆击球战术经验谈	148
14. 尼克劳斯的推杆战术经验谈	149

七、高尔夫规则 151

1. 礼貌规范	151
2. 术语定义	153
3. 打球规则	163
(1) 比赛	163
(2) 球杆和球	166

(3) 球员的责任	169
(4) 打球顺序	177
(5) 发球区	179
(6) 关于打球	180
(7) 果岭	186
(8) 被移动、被变向或被停止的球	188
(9) 补救状况和处置程序	192
(10) 其他比赛形式	208
(11) 竞赛管理	215
4. 2004 年版高尔夫规则修订部分说明	218
5. 高尔夫疑难情况的裁决	222
附录一 世界重大高尔夫球赛事简介.....	226
附录二 有关高尔夫运动的部分网址.....	229
附录三 中国高尔夫球俱乐部通讯录.....	230



一、高尔夫简史

高尔夫是一种户外运动,通常中年人喜欢这项运动,但老年人和少年人也可进行,高尔夫场地环境幽雅,空气新鲜,眼前一片绿色,使人心旷神怡,有益身心健康。

关于高尔夫的起源有种种不同的说法,流传最广的一种是说古时的一位苏格兰牧人在放牧时,偶然用一根棍子将一颗圆石子击入一个野兔子洞中,从中得到启发,发明了后来称为高尔夫的运动。

“高尔夫”这个词最早出现在 14 世纪苏格兰议会的文件中。苏格兰议会文献中有以下一段记录:国王詹姆斯二世宣告,高尔夫影响了国民们的射击训练,严重地妨害到国防问题,因此明令禁止。

最先涉及打高尔夫球的是苏格兰北海岸的士兵,后来逐渐引起宫廷贵族和民间青年的浓厚兴趣,最终成为苏格兰的一项传统项目。而后传入英格兰。19 世纪末传到美洲、澳洲及南非,20 世纪传到亚洲。由于打高尔夫球最早在宫廷贵族中盛行,加之高尔夫球场费用昂贵,所以这种运动有“贵族运动”之称。

“高尔夫”本是英文 golf 的译音。在英语中,golf 一词是由 green(绿)、oxygen(氧气)、light(阳光)和 friendship(友谊)这四个单词的首字母所组成的。就是说这项运动具有上述四项诱人的内容。

高尔夫球早期为易碎的小皮袋,内装煮沸过的鹅毛,球杆及杆头都是用木头制作的。

1848 年使用杜仲胶制成高尔夫球,这种胶取自热带的杜仲树,它可以重复使用,而且制作成本较低。因而有更多的人们投身到高尔夫运动中来。

起初高尔夫球杆是用木质材料制作,最初以小叶白蜡树作为木杆杆身





的主要材料,后来发现柿木是较其他材料更为优越的杆头材料,很快被广泛使用,并在很长时间内一直作为制作木杆杆头的主要材料。

1744 年世界最早的名为 Edinburghd 高尔夫球俱乐部组成。

1754 年位于英国的圣安得鲁斯皇家古代高尔夫球俱乐部成立。

1850 年前后,圣安得鲁斯的球杆制作专家,开始逐渐采用山核桃木,作为制作球杆杆身的主要材料。每根桃木球杆的特性各异,而且还具有明显的扭力。在击球时要采用一些技术以消除这种扭力。

1888 年美国第一个永久性的高尔夫球俱乐部组成。

19 世纪末期钻孔式接座开始使用之前,木杆杆头与杆身之间以拼接的方式连接。

1890 年出现金属的球杆头。现今由于新型材料的开发,又相继出现合金杆头、碳素石墨杆头等,因为可以将它们视为木质材料的代用品,而且其形状也都和木制杆头一样,所以现在仍然习惯称其为木杆。

1894 年美国高尔夫球协会(USGA)成立。

1902 年出现了一种橡胶芯的 Haskell 球,这种球的出现,在高尔夫球历史上具有重要意义。它是由美国的一个业余高尔夫选手名叫 Coburn Haskell 所发明,1902 年英国公开赛冠军得主 Sandy Herd 采用了 Haskell 球,他的赢分平了比赛纪录,杜仲胶球从此也就绝迹了。后来对这种新球的重量和体积进行了一些试验,发现小而重的球可以穿进风中,大而重的球,可以顺风高速飞行。这就为高尔夫球制定标准提供了条件。

1912 年英国制造出金属的球杆杆身。

1920 年后期金属杆身逐渐普及,这种杆身一直主宰着高尔夫球杆家族。

1921 年制定了标准的球。标准球的直径为 1.68 英寸^①,最重为 1.62 盎司。随着标准球的诞生,也制造出配套的金属球杆,采用高级钢材,通常标记有 1~9 个字母,这样击球就可以减少到一种标准姿势。使用不同的球杆就可以适应距离和弹道的变化。英国人 Henry Cotton 发现美国人开始

^① 1 英寸=2.54 厘米,1 英两=0.28 克





在高尔夫运动中占有优势的原因,是由于采用成套的钢制球杆,无需学习多种击球姿势。这就使得高尔夫成为一种很容易学习的游戏。

1930年由美国的选手 Gene Sarazen 发明了陡峭面的球杆,专用于击打位于沙坑内的球。这种球杆在底部有一个宽的边缘,这样可以让球杆头部冲进沙子中,而不是去挖它。消除了很多障碍的威胁,缩短了游戏的时间。

1967年铝锰合金的杆身问世,由于它较一般的杆身粗,所以不易扭曲,而且重量轻,所以曾经流行了30年左右,但是由于缺乏强度和弹性,耐久性差,所以后来被淘汰。

高尔夫球杆杆身经过了木制、铁制、铝制、轻金属和碳素制一系列的历史变迁。球杆杆身采用钢制不是高尔夫球的最后的里程碑,虽然目前它仍然占据主导地位,但新型材料碳纤维制成的球杆,开始对它产生威胁。就像钢杆代替木杆那样。

20世纪,高尔夫运动传入我国。

1931年上海成立高尔夫游戏中心。同年中、英、美商人合办高尔夫球俱乐部,在南京陵园体育场旁开辟高尔夫球场。

第二次世界大战之后,高尔夫进入一个新的时期,电视转播对高尔夫有很大的影响,高尔夫喜好者可以在舒适的家中,研究世界上最好的高尔夫选手的击球,这是早期高尔夫选手无法想象的。

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。

1995年深圳大学高尔夫学院成立。

1999年中国第一个职业高尔夫球巡回赛——“BAT中国职业联盟杯”横空出世。

最近几年,高尔夫运动在我国已迅速普及和发展起来,打高尔夫球的人每年以两位数的速度递增,我国现有高尔夫球场已经达到200个(不包括香港、澳门和台湾地区)。

美国公开赛夺冠次数最多的球员有威利·安德松(Willie Anderson)(1901,1903,1904,1905),罗伯特梯·琼斯(Robert T. Jones Jr.)(1923,





1926,1929,1930),本·哈根(Ben Hogan)(1948,1950,1951,1953),杰克·尼克劳斯(Jack Nicklaus)(1962,1967,1972,1980),“老虎”伍兹(Tiger Woods)(2000,2002)。

世界职业高尔夫球手的最新排名如下:1.“老虎”伍兹(美国);2.维·辛格(斐济);3.埃·埃尔斯(南非);4.菲·米克尔森(美国);5.古森(南非);6.哈灵顿(爱尔兰);7.迪马克(美国);8.加西亚(西班牙);9.戴维·汤姆斯(美国);10.亚当·斯考特(澳大利亚)。

中国高尔夫球优秀选手有:中国高尔夫球球坛第一人张连伟,多次巡回赛冠军得主梁文冲。

中国职业高尔夫球手的最新排名如下:1.李超;2.付泰;3.尚磊;4.戚增发;5.王会强;6.符新;7.肖建成;8.刘强;9.黄永欢;10.赖远浪。

