

高等院校娱乐体育专业系列教材

总主编 潘留仙 肖果能

高尔夫球运动导程

谭受清 编著



国防科技大学出版社

高等院校娱乐体育专业系列教材

高尔夫球运动导程

谭受清 编著

国防科技大学出版社

湖南·长沙

图书在版编目 (CIP) 数据

高尔夫球运动导程/谭受清编著. —长沙: 国防科技大学出版社, 2003.3
ISBN 7-81024-924-X

I. 高… II. ①谭… III. 高尔夫球运动 IV. G849.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 000832 号

国防科技大学出版社出版发行

电话: (0731) 4572640 邮政编码: 410073

E-mail: gfkdcbs@public.cs.hn.cn

责任编辑: 唐卫葳 责任校对: 徐 飞

新华书店总店北京发行所经销

国防科技大学印刷厂印装

*

开本: 787×1092 1/16 印张: 13.5 插页: 1 字数: 282 千

2003 年 3 月第 1 版第 1 次印刷 印数: 1—2500 册

*

定价: 22.00 元



G849.3

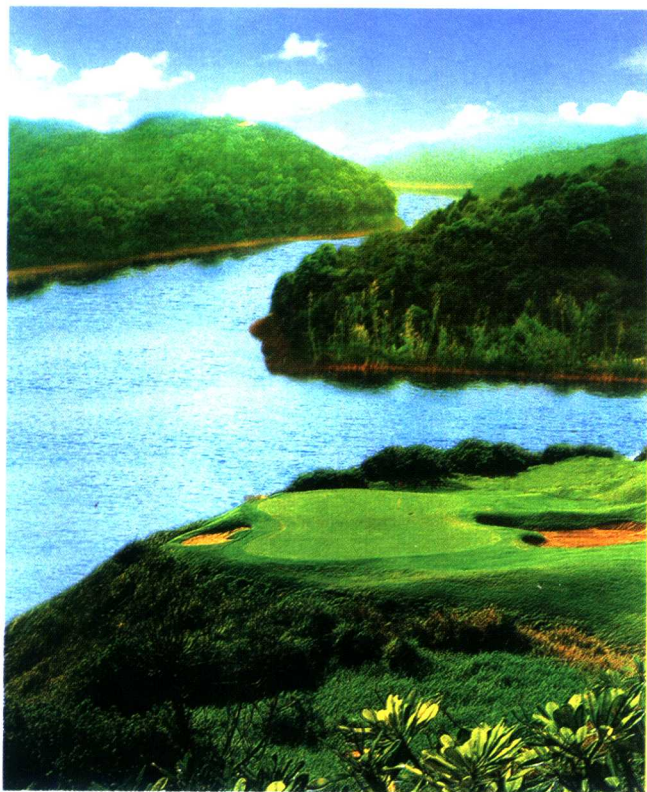
3123



36 打位的高尔夫灯光练习场



27 洞室内微型高尔夫球场



高尔夫球场依山还水

总 序

科技的进步、经济的繁荣和社会的发展，人才是关键；发展教育，培养人才，必须具有高质量的教材。随着社会主义市场经济的建立和办学体制的改革，高等学校的专业必然要进行调整和改造，其课程结构、教学内容、教学体系、教学方法都要进一步改革。这一系列改革的成果大部分要通过教材来体现。近年来，我们湖南涉外经济学院秉承“至善至美、自立自强”的校训，始终把教学工作放在一切工作的中心，不断改善教学条件，全面启动、大力推进教材建设。这套多个专业系列教材的问世，标志着我们在这项工作中迈出了可喜的一步。

学校是传播文化科学知识的摇篮，教材是知识的载体。要体现人类文化的渊源、历史、现状和发展，教材必须具有科学性和先进性；教材是教师和学生开展教学活动必不可少的工具，要既便于教，又便于学，教材就必须遵从教学规律，具有实用性；从职业技术教育的实际出发，还要注意理论与实践相结合，注重能力的培养。在编撰这套系列教材的过程中，将科学性、先进性、实用性、实践性融于一体是我们始终不懈追求的宗旨。

入选此套系列专业教材的作者，除一部分德高望重、成果丰硕的老教授外，大多是一些文思泉涌、才情迸发，且颇具潜力的中青年骨干教师，他们的知识水平和教学经验是这套系列教材的质量保证。我相信，这套系列教材的出版，不仅填补了

当前高等职业技术教育中某些专业课教材的空白，在某种程度上对学校未来的教材建设也会具有典范和启动的意义；同时，还将进一步激发涉外人的创造性，使涉外的教材建设有一个突破性发展。

最后，我们感谢国防科技大学出版社对我院教材出版工作的支持，也希望读者在使用此系列教材的过程中，指出教材中的疏漏，使之得到不断完善和提高。

潘留仙

2003年2月于湖南涉外经济学院

前 言

中国高尔夫球运动是一个方兴未艾的产业。随着改革开放的不断深入,国外投资者越来越看好我国高尔夫球运动市场前景;国内企业家越来越需要更多的高尔夫球运动的专业人才。目前,我国已开业的球场仅150余家,即将开业和正在建设的球场也只有100余家,全国有20多个省市建立了各类高尔夫球会,高尔夫球练习场也不过200余个,约有50万人从事高尔夫球运动。这与美国拥有20000多块高尔夫球场和2400万人从事高尔夫球运动相比,实在相差甚远。一个“方兴未艾”、一个“相差甚远”,这说明既存在差距,又有美好前景,既是挑战,又是机遇。湖南涉外经济学院分析了这两个特点后决定,开设全国第二个高尔夫球运动与管理专业。既开设了这样好的专业,就要有相应的教材。《高尔夫球运动导程》一书,就是在这样的形势下诞生的。

本书作者参照耿玉东编著的《高尔夫挥杆原理》,张景纯、崔志强主编的《高尔夫教程》、《高尔夫规则与判例》以及袁远平、凌奕编著的《高尔夫球运动手册》,结合高尔夫球运动导学特点编写而成。本书是一本较为全面的包括高尔夫球运动理论、知识、技术、技能、案例、规则等导学的指导书,不仅可作为高尔夫球运动专业的教材,而且是高尔夫球运动爱好者的理想参考书。

由于编著者水平有限,错误在所难免,敬请专家、读者批评赐教。

作 者

2002年12月

目 录

第一章 高尔夫球运动概论

第一节 高尔夫球运动的概念描述与术语·····	(1)
一、高尔夫球运动的概念描述·····	(1)
二、高尔夫球运动的术语·····	(1)
第二节 高尔夫球运动的起源与发展现状·····	(3)
一、高尔夫球运动的起源·····	(3)
二、高尔夫球运动发展现状·····	(4)
第三节 中国高尔夫球运动·····	(7)
第四节 高尔夫球比赛和球场运作及礼节·····	(9)
一、高尔夫球比赛·····	(9)
二、球场运作·····	(10)
三、球场上的礼节·····	(11)
第五节 高尔夫球场测量、评估与关闭·····	(12)
一、高尔夫球场测量与评估·····	(12)
二、高尔夫球场的关闭·····	(14)

第二章 高尔夫球运动导学理论与方法

第一节 高尔夫球运动导学目标与任务·····	(16)
第二节 高尔夫球运动导学管理体系·····	(17)
第三节 高尔夫球运动导学理论·····	(22)
一、导学中动作技能形成的理论·····	(22)
二、高尔夫球运动导学的组成·····	(22)
三、高尔夫球运动导学的存在条件·····	(23)
四、高尔夫球运动导学中的知识传授过程的状态·····	(23)
第四节 高尔夫球运动导学方法·····	(24)
一、讲授导学法·····	(24)
二、调控导学法·····	(26)
三、化难导学法·····	(27)

四、分解求整导学法	(28)
-----------	------

第三章 高尔夫球运动基本技术与导学

第一节 挥杆前的技术准备	(30)
一、握杆 (Grip) 技术	(30)
二、站位姿势 (Stance)	(33)
三、瞄球姿势 (Address)	(35)
第二节 挥杆技术与导学	(39)
一、后摆杆 (Take Back)	(40)
二、上挥杆 (Back Swing)	(41)
三、挥杆顶点 (Top of Swing)	(45)
四、下挥杆 (Down Swing)	(46)
第三节 冲击球与击球后的收杆	(49)
一、冲击球 (Down Swing)	(49)
二、顺势动作 (Follow Through)	(51)
三、结束动作 (Finish)	(53)
第四节 球杆的选择与应用	(56)
一、木杆 (Woods)	(56)
二、铁杆 (Irons)	(58)
三、推杆 (Putter)	(64)
第五节 高尔夫球运动常见错误的预防	(67)
第六节 高尔夫球导学专门性练球法	(80)

第四章 高尔夫球实战应用技术与导学

第一节 发球区 (Tee Ground) 实战技术	(87)
第二节 球道 (Fairway) 上实战技术	(89)
第三节 长草区 (Rough) 的战术技术	(92)
第四节 沙坑球 (Bunker) 的战术与打法	(96)
一、球道沙坑内的战术与方法	(97)
二、爆炸式击球方法的应用	(97)
三、球洞区沙坑的战术与方法	(98)
第五节 树林中 (In the Forest) 的战术与方法	(104)
第六节 裸地 (Bare Ground) 击球方法	(105)
第七节 打迹 (Divot) 的方法	(106)
第八节 球洞区 (果岭) 周围的近距离导学	(107)

一、腾起球 (Pitch Shot) 导学步骤	(107)
二、腾滚球 (Pitch and Run) 的导学步骤	(109)
三、低滚球 (Chip Shot) 导学步骤	(113)
四、滚动球的导学方法	(114)
第九节 不同气候下的打球方法	(116)
一、雨天的打球方法	(116)
二、风天的打球方法	(116)

第五章 高尔夫球运动案例导学

第一节 简化高尔夫球运动案例导学	(119)
一、广场高尔夫球 (Ground Golf)	(119)
二、轱辘快高尔夫球 (Croquer Golf)	(120)
三、击瓶高尔夫球 (Pole Golf)	(121)
四、叭嗒叭嗒高尔夫球 (Pate Golf)	(122)
第二节 高尔夫球运动裁判法案例	(123)
一、发球区案例	(124)
二、球道区案例	(125)
三、障碍区案例	(127)
四、果岭区案例	(128)

第六章 高尔夫球运动裁判规则

第一节 礼貌规范	(132)
第二节 定义	(133)
第三节 打球规则	(140)
一、比赛	(140)
二、球杆和球	(143)
三、球员的责任	(146)
四、打球顺序	(151)
五、发球区	(152)
六、关于打球	(153)
七、球洞区	(159)
八、被移动、被变向或被停止的球	(161)
九、补球状况和处置程序	(165)
十、其他比赛形式	(176)
十一、竞赛管理	(182)

第七章 高尔夫球运动常用英、中文语

一、高尔夫球技与打球常用语.....	(186)
二、高尔夫球具常用语.....	(190)
三、高尔夫规则常用语.....	(193)
四、高尔夫比赛常用语.....	(195)
五、球场与球场管理常用语.....	(200)
参考文献.....	(204)

第一章

高尔夫球运动概论

第一节 高尔夫球运动的概念描述与术语

一、高尔夫球运动的概念描述

众多的专家对高尔夫球运动有许多描述的方式，但都没有比费根描述得更好更恰当：

高尔夫球运动是门科学，必须一生进行研究；

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，一扫精神的陈腐，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；

它给予与朋友相聚，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。

也有人将它描述为一种令人着魔，使人发怒，成为累赘，如痴如狂的运动。

使人们更有兴趣的是，高尔夫（GOLF）一词是由绿色（Green）、氧气（Oxygen）、阳光（Light）和步履（Foot）4个英文词的第一个字母所组成，也可以这样认为，高尔夫球运动是一项极为文明、礼貌、优雅、浪漫的运动。因为在打高尔夫球时，人们身披明媚的阳光，脚踏青翠草地，在大自然中呼吸新鲜空气，在轻松的氛围中尽享人间悠闲生活。这也是高尔夫球运动的魅力所在。

二、高尔夫球运动的术语

为使所有从事高尔夫球运动的人按同样的规则打球，高尔夫球规则中包括有多种定义和规则。其中有许多定义，无论从教学还是从球员观点来看都是重要的，就是说

必须要知道。这些定义包括：

1. 球场：允许打球的全部土地面积，由俱乐部准确界定球场界限。
2. 旗杆：是由俱乐部提供的可移动的直立标志物，有没有旗帜或其他附属物均可，它位于球洞中心以显示其位置，其横切面应为圆形。
3. 修整地面：俱乐部有关官员或负责人应指令标识，其中包括堆积起来有待移走的东西和绿地养护人员做的壕沟。即使没有设置标志，标桩和用线界定亦需修整。但正在修整的地面不包括在内。
4. 障碍：沙坑和水面。一般来说，裸地、条斑路、小径和车道为非障碍物。沙坑为裸露地面，常常下陷，通常覆盖有沙子，由草覆盖的边缘或沙坑内部不属于障碍区。
5. 水面：是指海、湖、塘、河流、水沟或其他开阔水面（不管其中是否有水）及类似的东西。水面障碍所包围的所有地面和水，不管是否覆盖有任何植物，视为水障碍物包含的内容。这种障碍物的边缘肯定会垂直向上延伸。
6. 侧向水面：是水面障碍物的一部分，准确界定危险区和水面危险区的范围，使之清楚了是俱乐部官员的责任。侧向水面障碍物应清楚加以标志，使用的标桩与线不包括在危险区内。
7. 球洞：直径 10.8cm，深度至少为 10.2cm。如果使用球罐，应至少陷入果岭表面以下 2.54cm（除非土质不允许这样做），外径不应超过 10.8cm。
8. 松散障碍：是指没有固定或天然生成的自然物等，如由蚯蚓或昆虫堆积而成，雪和冰也是如此，这要视球员的选择而定。沙子和松散土壤在果岭上是松散障碍物，在球场其他部分却不是。
9. 障碍建筑物：大多数为人工建成的，不管是横卧还是竖立，如人工建成的水池和道路等，界线外物体，如墙、篱笆、标桩和栏杆等除外。水面障碍物，是指人工建成的河床或河堤面，包括当一个堤岸成为障碍物时的桥体支持物等。俱乐部官员声明的任何障碍物都是球场中完整的一部分。
10. 界外：该地域是禁止打球的。当用标桩或篱笆阻拦时，界外线由地面水平标桩和施篱笆位置上内部最近的点所决定。这种线垂直向上延伸。如用地面线标定界外时，属于界外，当球全部位于界外时称之为打球出界。
11. 推球果岭：俱乐部官员界定特别用于推球的球洞所在区域。一旦球中任何一部分接触果岭则称为球在果岭上。
12. 果岭阻力：运动中球停止或偏离时的外界力。
13. 发球台：打球的起始位置，有两杆的方形区域，前缘和边侧由两个发球台标志物所界定。球全部位于该区外时称为球居于发球区外。当用第一杆打球离开发球台时，发球台标志物是不可移动的障碍。

复习题

1. 请列举三条最精彩的对高尔夫球运动的概念描述。
2. 高尔夫一词使人们最有兴趣的是什么？
3. 说出高尔夫球场上的旗杆的位置及作用。
4. 什么叫打球出界？

第二节 高尔夫球运动的起源与发展现状

一、高尔夫球运动的起源

有专家认为任何“挥杆击物”的运动均可称为高尔夫球运动的一个起源。其实，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游戏。因此，凡是古代有球和杆组成的运动都可能与高尔夫球有关。

沃尔特·希波森爵士在“高尔夫艺术”中提及：“牧羊童牧羊时常碰到卵石，手中握着弯柄杖，然后将石头击走；只要是休息时手中握着杖的人不可避免地会击去任何散落在路上的零星目标。”

智利人森提格发现的古代雕刻上（可能完成于公元 1570—1600 年）有智利人和印度人在挥杆击打地上的圆形物体，这类似于今天的高尔夫球运动。据说这种雕刻是在完成后返回欧洲来表现当地人的生活方式和习惯的。

日本学者在研究高尔夫球运动起源时，曾在文献中发现中国古代（元朝）也有类似高尔夫球运动的挥杆击石图案。

“GOLF”一词源自葡萄牙的“KOIF”，这与德国的“Kolbe”和丹麦的“Holbe”有关意思相接近。这与罗马人把“Pagamica”当做他们的“球一杆”运动，向北扩展直到整个欧洲有关。英格兰打的是“Ambuca”；法国是“jeu de mail”；爱尔兰是“Het kolve”；苏格兰是“Shinty”（今天仍在打）。在世界各地有许多类似高尔夫球运动的休闲娱乐方式。

多数人认为高尔夫球运动诞生在 700 多年前的苏格兰。圣·安德鲁斯作为当时主要的基督教中心、海港和商贸集散地而在中世纪呈现出非常繁荣的景象。早期的商务活动吸引了当时已来往于世界各地的船只和商人，也就是在这时（12 世纪）高尔夫

球运动开始远传于苏格兰大陆。这项运动的起源,较准确的说法或许是由葡萄牙人人人皆知的活动“het kolvew”演变而来,这是因为高尔夫球运动开展过程中使用的一些术语多半来源于此。

二、高尔夫球运动发展现状

15 和 16 世纪这项运动继续保持着,“球”是由粗糙材料制成,或者是由皮革捆扎羽毛而制成的。而圣·安德鲁斯城的传说也继续流传着,继续流传着他们与 golf 的浪漫曲,打球发展到难以收拾的地步,有些人为了打球竟忽视以国王名义进行的教育活动,因而从事打球的人则要面对来自英格兰的入侵。鉴于此,1457 年,苏格兰的詹姆斯二世在第 13 届国会上颁布了有关禁止打高尔夫球的法令。到 1491 年,这个话题再一次提出,詹姆斯四世统治期间又颁布了相关的法令。

不管有什么法令,詹姆斯四世本人也成为了一位劲头和兴趣十足的打球者,这不能不说高尔夫球运动在中世纪有多么盛行。1500—1520 年的高尔夫球技术图片表现了三位准备打球的球员,其中之一正要将球击入洞内。苏格兰的詹姆斯五世和他的女儿玛丽·斯苏斯皇后(1542—1587 年),据说也曾在圣·安德鲁斯打过球。从市民的角度来说,当时的球场延伸到港口为大量障碍物所包围的狭长草坪即所谓果岭(Green),根据遗传和出生权,这是他们的财产。城镇法律规定,圣·安德鲁斯的居民有保护和使用海岸低丘岗地用作高尔夫球场和足球场的权力;分给他们的房屋和牲畜于 1552 年均获得了法律的许可;法律明确指出了居民在低丘岗地上打高尔夫球的权利。

到 17 世纪和 18 世纪,约在 1618 年高尔夫球运动有了明显的进步,因为在这个时期出现了皮制球,一来可以防水,二来可见性好。而这种球竟行销 225 年之久。

早期高尔夫球的胜负以进球洞数的多少为准,而不是根据一局中的总杆数多与少来判断胜负。计杆判胜负的打法始于 1759 年。

到了 19 世纪,即 1845 年高尔夫球运动的主要技术有了突破性的进度。帕特森博士的两位高尔夫球迷的儿子用丢弃的杜仲胶做成了一个圆球,他们认为这种球可以取代最贵的皮制羽毛球。这在当时是极不寻常的想法,尤其是对皮制羽毛球制作者。因为这种球以经久耐用,价格便宜而优于皮制羽毛球,最终占领了市场。为此,一个大型的黑色大理石塑像由新加坡运到圣·安德鲁斯大学的帕特森博士处。

20 世纪高尔夫球运动发生了两件大事;一是 1902 年在美国,由橡胶芯球取代了杜仲胶球的位置;二是改进了这项活动的打球规则,扩大了其普及性。1913 年一个偶然事件使高尔夫球运动一跃为北美众多人乐意参与的运动。事情是这样的:当年在美国马萨诺塞的乡村俱乐部举行的美国公开赛上,一位不出名的 21 岁的福乐斯(Francis Owimet)打败了当时最有权权威性、最了不起的高尔夫球手英国职业选手哈瑞(Harry Vardon)和太德(Ted Ray)。之后,不到几年时间,高尔夫球运动风靡北美,

现在大多数美国人都喜爱这项运动。

21 世纪是用电脑教授高尔夫球的时代。一名高尔夫球手利用电脑技术发明了“虚拟现实高尔夫球”教程，声称它可教人如何完美地击球，这将使高尔夫球教练应用计算机（电脑）教学提供了很大的空间。

据报导加拿大已有 3000 人使用该电脑系统，该系统于 2003 年初在美国推出，并于 2003 年秋天在英国推出，让球手能将他的击球跟一个完美的电脑模拟高尔夫球手相比较。随着他挥动球杆，可亲眼见到自己错在哪里及如何纠正错误。

现将此案例描述如下：

发明该项新技术的是加拿大人威尔逊，他说：“这将完全改变我们教授高尔夫球的方法。”

威尔逊多年来都在上昂贵的高尔夫球课程，他击球的错误不断被指出，但他从来都不能见到自己错在哪里，他开始寻求完美的教练。

威尔逊花了四年时间开发虚拟现实技术，以实现他的梦想。球手戴上眼镜看到一个三维立体高尔夫球手完美地击球。当真人球手击球时，他的动作被三部摄影机拍摄，并传送至电脑，电脑将真实的击球影像放在完美的击球影像之上，让球手见到他错在哪里。新系统半小时的课程要收费 40 英镑。这说明高尔夫球运动进入了电脑导学时代。

实践证明，高尔夫球运动球场的兴建数目反映出高尔夫球运动的兴旺发展与繁荣。1864 年，苏格兰约有 30 个球场，英格兰却仅有 3 个球场，可是到 1900 年英国已修建 2000 个球场，而且大部分位于南岸。到 19 世纪下半叶，英国打高尔夫球的人数迅速增加，可是到了第二次世界大战后，美国人抢先进入高尔夫球坛上的霸主地位，直至现在。有趣的是国际高尔夫球比赛以前是只允许职业选手参加，直至 1965 年的英国公开赛，业余选手才被允许参加比赛，实质上这不是一件小事，这对于高尔夫球运动在全世界的发展，起到了很大的促进作用。

历史的发展证明，世界上高尔夫球运动的快速发展与世界各国经济的快速发展密切相关。例如，第二次世界大战后，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，这个时期的高尔夫球运动流行于美国、日本及欧洲各国，并迅速向世界各地蔓延，参加这项运动的人数急剧增加，高尔夫球场的数量也飞速增长。

有高尔夫球王国之称的美国，从 1945 年到 1970 年间，其高尔夫球场数目从原来的 6000 块急增到 12000 块，奖金也急剧增加，参加打球的人数到 1975 年猛增至 1600 万。目前美国已经拥有 20000 多块高尔夫球场，从事高尔夫球运动的人数已达到 2400 万，用于高尔夫球运动方面的开支从 1986 年的 57 亿美元上升到目前的 200 多亿美元，是体育运动项目中开支比率增长最快的项目之一。

美国历届总统大多热衷于高尔夫球运动，据统计，按他们的技术水平排列顺序