

谭受清 熊定勋 等著 张剑波 主审

高尔夫导论

GOLF

国防科技大学出版社

高 尔 夫 导 论

主 审	张剑波		
特邀主著	李 钊		
主 著	谭受清	熊定勋	
副 主 著	褚凤鸣	戴建波	
参 著 者	徐海兴	张欧兰	袁 帅
	段启勇	周婷娜	
策 划	潘留仙	张江波	
	黄秋富	廖学军	

国防科技大学出版社
·长沙·

图书在版编目 (CIP) 数据

高尔夫导论/谭受清, 熊定勋等著. —长沙: 国防科技大学出版社, 2005.9
ISBN 7-81099-216-3

I. 高… II. 谭… III. 高尔夫球运动—概况—世界 IV. G849.391

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 084247 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: 徐 飞 责任校对: 唐卫葳
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: 787×960 1/16 印张: 15.5 字数: 278 千
2005 年 9 月第 1 版第 1 次印刷 印数: 1-2000 册

*

ISBN 7-81099-216-3/G·31

定价: 23.00 元

序

有人说，高尔夫是一个欢愉神奇、充满灵气的值得参与的运动；有专家认为，高尔夫球场上的果岭是“上帝游戏的地方”，这是把高尔夫运动比作了天堂。确实如此，人生如此之短，我们应该把每一分钟都用来做最有意义、最有效率的事情。如果我们将高尔夫哲学化、灵性化，它不但能够轻松无痛地提升我们的球技，同时也升华了我们的生活品质，使我们所处的地位与周边的环境更为融洽，能悠游于天地之间而了无窒凝，这不是进了天堂一般？

又如，打高尔夫使自己与周边环境、人物、草木、山川、宇宙和谐共存，不相残害与对立。在积极进取的意义上挖掘自己的潜能，与周边环境为友，一切人物、草木、山川、宇宙的能源均能为我们所用！我们也许不知道，最大的敌人往往是自己，球场上的赛手朋友就是在无意间自我为敌、起了冲突，所以在赛场上才会连连受挫。再如，海边的空气潮湿、凝重，球总是打不远；但是在超过五千英尺的内陆高原或山上，用同样的力度和打法，球就会飞到远处。高尔夫除了让人们学会珍惜、体恤大自然的美和恩典，同时也让我们养成敏锐的触角，进而能与大自然互通声气，引为己用。凭借身躯与心灵互动，从选出落球点开始，就可以尽情地在美景中挥杆徜徉、流连。

融心法与技法回归现实，全在自己的掌握之中。这样，技法与心法合一，超越时空，凭想像力用心灵的眼睛“看到”自己挥杆，“听到”海浪拍岸，“感觉”到阳光的温暖，吹在脸上痒痒的风，脚底下斜坡上软软的草……在这种境界中练习，可以启发和引动自身

天赋的灵气，使得精神超脱，再也不受限于狭小的困境。技法与心法是一把一把的钥匙，能开启许多封尘已久的宝藏箱，也能释放出巨大的能量。希望球友们要一则一则地细心揣摩，将它运用在自己的球技上，甚至用在任何活动中，用在事业上的疑难杂症上。参悟技法的时候心要静，累了就可以回到心法中神游一会儿，什么困难都能迎刃而解。

球友们，《高尔夫导论》一书的出版，是广大高尔夫爱好者的一大幸事，该书包含有“高尔夫史话”“高尔夫技艺”“高尔夫要诀”“高尔夫心学”“高尔夫教法”“高尔夫训法”“高尔夫攻略”和“高尔夫赛法”等篇。各篇均有创意：如“史话篇”，作者对高尔夫历史进行了深入研究，推演出高尔夫起源于公元前1360年的美索不达米亚，比原来提前了二千多年；比如技艺篇重点论述了控球技术的五个要素和高尔夫球飞进路线九形原理及各技术环节的要诀；再如心学篇突出地分析了“真我挥杆法”，强调了“潜意识动作”的重要性；还有教法篇创造性地推出“无中生有教学法”，很有新意；训法篇全面介绍了高尔夫训练体系；攻略篇对不同类型的球道和果岭应采取什么样的打法作了点拨；赛法篇强调了具体案例和赛法判例，使人一看就懂。说明作者拥有丰富的基础理论和专业理论知识，还掌握了实践的运用能力，可谓用心良苦。不仅如此，若是球友们认真钻研，弄懂该书原理，并将之运用于打球实践中去，一定会起到立竿见影之效，会使你们的高尔夫技术突飞猛进。

这真是奇珍至宝，是否有缘得之，端看各人造化，有的人在技法与心法篇里可以找到幸福与快乐，有的人却可在教法与赛法篇中得到秘诀。不管如何，这本《高尔夫导论》能使你们得到喜悦和好运！我在此祝贺你们都有缘得之，都有造化！

傅國良

前 言

曾经有专家说过：“田径运动是体育之王，运动之母，竞技之冠。”这是一点也不夸张的赞誉。在近两届世界杯足球赛期间，电视观众高达50~60亿人次，于是有人问，在当今世界上足球的魅力究竟有多大？其回答是“除了日球、月球，那就是足球了！”这一回答也不算过分，且是非常恰当的比喻。

那么，在人们的心目中，对高尔夫又是怎样评述的呢？

据我所知，有一位曾任加州大学设计理论、观念艺术教授的美籍华裔张建国先生，他画了一幅有名的高尔夫球场果岭的油画，名为“上帝游戏的地方”（A Place Reserved for God）。他对这幅画有一段非常精彩而又精辟的解读：“有上帝的地方一定是欢愉而明亮的。浓密的细草铺成翠玉般的地毯，柔顺的球道勾出一个圆满的弧，连远山都不敢露出半点霸气。这一片天地浸润在华贵的紫光之中，不知名的花树一字排开，像传说中彩带飘飘的舞者婀娜地摇啊摇。正中央的红树炸起欢迎的焰火，扇子一样地伸向天际，左方的白云之中射出几线华光，在草地上划出几道强烈的光影，是上帝要来临了吗？”

我认为上述“解读”是对高尔夫球运动的一个绝佳的、权威的定论。我被感染了，我确信高尔夫球运动是上帝戏耍的游戏，还有哪一个体育项目能与之相比呢？为此，我要大声地告诉朋友们：为了过神仙一般的生活打高尔夫吧！为了修身养性打高尔夫吧！为了长命富贵打高尔夫吧！为了洽谈商机打高尔夫吧！为了休闲娱乐打高尔夫吧！为了团结友爱打高尔夫吧！为了学会文明礼貌打高尔夫

吧！为了身心健康打高尔夫吧！为了……打高尔夫吧！

球友们，还记得你在球场上表现特佳，脚步轻松，心情爽快，每次推球进洞之际，迫不及待地就朝下一个洞的发球台快步走去；刚打完 18 洞，就盼望下一次迅速来临。只因为高尔夫使我们重拾欢笑，返回童真，体现了“真我”。如此一来，使我们深深体验到，高尔夫确实是老天送给我们的大礼，要让我们重新回到青山绿水之间，吸一口新鲜空气，再回过头来看看——滚滚的人生竞赛之中，自己排在哪一位？站在何方……

本书虽然涉及面广，但有重点；探讨的问题虽多，但解决了难点；创新是本书的特点。本书初稿经两届学生使用后证明确实起到了“导”的作用。

本书承湖南省高尔夫球协会副会长、湖南猎鹰实业集团董事长、湖南涉外经济学院董事长、湖南省十届人大代表张剑波博士悉心审稿把关。湖南涉外经济学院副校长李钊先生负责写作“高尔夫教法”“高尔夫要诀”篇；湖南涉外经济学院高尔夫系主任谭受清教授承担“高尔夫史话”“高尔夫技艺”“高尔夫心学”篇的写作；经济策划师、高尔夫球场会籍销售专家熊定勋先生承担“高尔夫攻略”篇和“高尔夫史话”篇中部分内容的写作；湖南梓山湖国际高尔夫俱乐部有限公司褚凤鸣总经理和中南大学戴建波教授负责“高尔夫赛法”篇的写作；“高尔夫训法”篇由徐海兴、张欧兰、袁帅、段启勇、周婷娜五位老师完成。全书最后由谭受清教授统稿、定稿。

由于作者水平所限，本书不当之处在所难免，敬请同仁们批评赐教。我们唯一的愿望是与同行专家一道，共同携手把中国高尔夫球运动推向新的辉煌！

作 者

2005 年 7 月

目 录

序

前言

第一篇 高尔夫史话

第一节 古代、近代、现代体育发展简况	(1)
一、古代世界体育发展史 (公元前 4000 年至公元 476 年)	(1)
二、中世纪的体育 (5~16 世纪)	(2)
三、中世纪向现代过渡时期的体育 (17~18 世纪)	(3)
四、近代体育发展时期 (18 世纪末至 20 世纪初)	(3)
五、现代体育发展时期 (1917 年开始)	(4)
第二节 球类演变史	(6)
一、球类的起源	(6)
二、古代球类史 (公元前 4000 年至公元 476 年)	(7)
三、近代球类史 (5 世纪至 20 世纪初) —— 中世纪球类运动	(13)
四、现代体育与球类史 (1917 年至今)	(25)
第三节 高尔夫发展史	(32)
一、雏形初现的古代高尔夫 (公元前 4000 年至公元 476 年)	(32)
二、近代高尔夫逐渐定形时期 (5 世纪至 20 世纪初)	(34)
三、完美与普及的现代高尔夫球运动时期 (1917 年后)	(37)

第二篇 高尔夫技艺

第一节 高尔夫正确挥杆法	(41)
一、正确挥杆法的定位	(41)
二、挥杆技术原理的提出	(43)
三、控球技术五要素	(44)
第二节 九种基本弹道形态	(45)
一、弹道方向的形成	(45)
二、追求的三种弹道方向	(48)
三、斯莱斯 (Slice) 的形成与矫正	(50)
第三节 在练习场上的打法	(52)
第四节 用 $L_9(3^4)$ 正交表确定最优化击球效果的因素水平组合方案	(55)

第三篇 高尔夫要诀

第一节 瞄球姿势的奥妙	(58)
第二节 有效的挥杆诀窍	(62)
第三节 矫正击球失误的良策	(69)
第四节 切球进洞的要诀	(73)
第五节 沙坑球脱困的妙法	(76)
第六节 推杆失误的矫正方法	(79)
第七节 提升球技的球杆选择	(82)

第四篇 高尔夫心学

第一节 “学技术”与“忘技术”	(88)
第二节 “我要”是个重要的指标	(89)
第三节 “超意识”——灵感	(90)
第四节 “谁”在打球	(93)
第五节 “真我挥杆法”	(94)

第六节 入门与进阶·····	(95)
第七节 目标景象·····	(97)
第八节 深呼吸放松法·····	(98)
第九节 “看破”与“舍弃”·····	(100)
第十节 稳扎、稳打·····	(102)

第五篇 高尔夫教法

第一节 高尔夫教学理论与方法的发展·····	(104)
一、体育运动教学理论与方法概况·····	(104)
二、高尔夫教学理论与方法的发展动态·····	(105)
第二节 高尔夫球教学目标与任务及管理体系·····	(109)
一、高尔夫教学的目标与任务·····	(110)
二、高尔夫教学管理体育·····	(111)
第三节 高尔夫教学理论与方法·····	(116)
一、高尔夫教学理论·····	(116)
二、高尔夫球技术教学方法·····	(118)
三、高尔夫球理论教学方法·····	(123)
四、高尔夫教学的语言艺术与直观性·····	(126)

第六篇 高尔夫训法

第一节 高尔夫训练概述·····	(129)
一、体育科学与高尔夫训练学的关系·····	(129)
二、训练学的发展现状、研究对象和任务·····	(132)
三、一般训练学工作者和研究机构应具备的条件·····	(135)
四、训练模式及其组成部分·····	(136)
第二节 高尔夫训练控制·····	(138)
一、训练控制的组成因素·····	(138)
二、训练控制的生物学基础·····	(148)
三、训练控制过程中训练原则的运用·····	(151)

第三节 技术训练·····	(157)
一、技术对运动成绩的意义·····	(157)
二、动作分析是技术训练的前提·····	(161)
三、技术训练的实施·····	(167)
四、技术训练中的某些特殊问题·····	(178)
 第七篇 高尔夫攻略	
第一节 长打与短打攻略案例·····	(183)
一、第一洞 371 码——PAR4 ·····	(183)
二、第二洞 537 码——PAR5 ·····	(185)
三、第三洞 155 码——PAR3 ·····	(189)
第二节 不同类型球洞攻略提示案例·····	(191)
 第八篇 高尔夫赛法	
第一节 高尔夫比赛种类·····	(218)
第二节 让分点的计算方法·····	(220)
第三节 高尔夫规则的基础知识·····	(222)
一、规则用语解释·····	(222)
二、有关礼仪·····	(224)
三、判例及基础知识(比杆赛)·····	(224)
 结 语·····	(235)

第一篇 高尔夫史话

第一节 古代、近代、现代体育发展简况

一、古代世界体育发展史（公元前 4000 年至公元 476 年）

（一）古代东方的体育

公元前 4000 年，在东方与地中海衔接的地区，准确地说就是在美索不达米亚，最先发现了古代体育的遗迹。当时形成了阶级社会制度，在该制度原始好战的专制政体条件下，政权的军事和文化职能由统治阶级的世俗集体和宗教集团承担。其中包括有古代美索不达米亚地区、古代埃及、古代印度、古代中国。

（二）古希腊体育

1. 从公元前 2000 年起到公元后古希腊体育的形成，包含有古代体操的产生、竞技比赛的产生。
2. 公元前 6 世纪至前 5 世纪古希腊体育的繁荣，包含斯巴达和雅典的体育、城邦繁荣时期的竞技比赛。
3. 公元前 4 世纪古希腊体育古典形式的危机。
4. 公元前 4 世纪至前 3 世纪希腊化时期体育的形成。包含有罗马征服后希腊化时期的体育；泛希腊竞技会在罗马帝国的传播。
5. 公元 4 世纪至 5 世纪中叶，运动会将被禁止。

(3) 古罗马体育

1. 公元前 8 世纪至前 6 世纪“王政时代”。
2. 公元前 6 世纪至前 1 世纪“共和时代”。
3. 公元前 31 年至公元 476 年“帝国时代”。

二、中世纪的体育（5～16 世纪）

（一）中世纪的欧洲体育

1. 5 世纪至 11 世纪封建社会形成时期的西欧体育。
2. 11 世纪至 15 世纪封建社会繁荣时期的体育。包含有：骑士体育；骑士比武和其他比赛；中世纪农民的体育活动；中世纪城市民居的体育活动。
3. 15 世纪至 16 世纪文艺复兴和封建社会崩溃时期的体育。包含有：意大利的文艺复兴；北欧的文艺复兴；文艺复兴时期的体育先驱者；学校开展体育的最初尝试，马尔卡斯特尔和科缅斯基的活动。

（二）中世纪亚洲各民族的体育

1. 中世纪的印度。
2. 中世纪的中国。
3. 中世纪的日本。
4. 亚洲的游牧民族。
5. 中世纪亚洲体育的意义。

（三）欧洲殖民主义者入侵前美洲各民族的体育

1. 15 世纪时阿兹特克、玛雅人的体育。
2. 印加人的体育。

三、中世纪向现代过渡时期的体育（17～18 世纪）

（一）英国的“绅士”概念与体育的产生

1. 约翰·洛克（1632—1704 年）。
2. 绅士体育的“资产阶级”外观。
3. 绅士体育的“贵族”外观。
4. 早期比赛规则的制订。
5. 绅士体育的社会作用和国际影响。

（二）学校体育和体操动作体系的确立

1. 法国启蒙时代的体育。
2. 法爱国主义者对学校体育发展的作用。包含有：游戏；增强手部技巧的实际练习；身体“本身”的练习。

四、近代体育发展时期（18 世纪末至 20 世纪初）

（一）学校体育和资产阶级民族主义体育基础的形成

1. 英国以现代运动和游戏活动为基础的学校体育的形成。包含有：1819—1875 年查尔斯·金斯利和托马斯·阿诺德——基督教社会主义的理论家制订的英国学校教育的理论原则；足球的摇篮——学校；业余和职业流派的分野；运动传播的开始——阿诺德。
2. 民族体操在欧洲大陆的发展和以体操为基础开展的学校体育。包含有：德国的体操流派；瑞典的体操流派；“雄鹰”运动。

（二）1871—1917 年资产阶级体育运动的国际传播

1. 体育的结构变化。内容有：体操体系危机；现代竞技运动的形成；现代运动发展道路上的障碍。
2. 现代体育的形成。体育科学原则的确立；科学社会主义奠基人的体育观；学校体育动作形成的整体化；体操流派的分化（瑞典体操体系，格奥尔

格、艾伯尔的自然体系，现代体操流派)。

3. 校外体育组织和娱乐活动的产生。新教组织；犹太教组织；天主教组织；半军事青年组织；区域组织和工厂组织；国际工人运动中的娱乐组织的形成。

4. 国际竞技运动的发展。内容有：现代运动组织形成与发展；运动技术和比赛规则的同步发展；“业余训练”的产生；单项运动世界比赛体制的产生；近代奥林匹克运动史前史；国际奥林匹克运动的发展（近代奥林匹克运动发展的社会条件，从阿诺德的教育学到奥林匹克思想的实现；奥林匹克精神的形成；奥林匹克运动的巩固时期（1894—1918）；现代奥林匹克精神的确立对体育发展的影响；从雅典奥运会到斯德哥尔摩奥运会纪实）。

五、现代体育发展时期（1917 年开始）

（一）国际竞技运动的发展

1. 运动组织和比赛范围的扩大。

2. 1919—1939 年运动项目的技术和身体训练的提高。

3. 奥林匹克运动的危机年代。包含有：1919—1925 年顾拜旦的创举；1925—1941 年安里·德·巴耶——拉图尔时期；从安特卫普奥运会到柏林奥运会。

4. 在政治分歧漩涡中的工人体育运动。工人运动组织的产生；1919—1922 年国际工人体育运动的分裂；1922—1927 年争取团结的部分成效；1928—1933 年分裂的加剧；1934—1944 年反法西斯的联合行动；国际工人体育运动对工人阶级体育发展的作用。

5. 国际大学生体育运动的产生。1919—1938 年国际大学生代表会议；1939—1949 年大学生运动营垒的分裂。

6. 地区竞技运动和运动会的产生。泛亚洲运动会；泛拉美运动会；巴尔干运动会；全英运动会；宗教界运动会；男女平权运动会。

（二）对发展学校体育途径的探索

1. 以体操为基础的体育流派。

2. 以运动和游戏活动为基础的体育流派。

3. 现代体操和“保持健康”派。

4. 体育的地方特点。

(三) 校外体育组织和娱乐活动

1. 泰罗制体育的矛盾性。

2. 劳动生理学和生产操。

3. 国家和私人企业运动团体网。

4. 娱乐组织。

5. 童子军运动和其他半军事组织

(四) 前苏联体育

1. 1917—1924 年苏维埃政权巩固时期困难中的体育。

2. 1925—1941 年社会主义体育的发展。

(五) 第二次世界大战后的体育发展

1. 1915—1975 年社会主义各国的体育。1945—1959 年前苏联社会主义体育的进一步发展；人民民主国家社会主义体育原则的确立；1960 年开始，社会主义阵营各国的社会主义体育发展新阶段。

2. 1945—1975 年资本主义国家的体育。

3. “第三世界”体育发展的特点。

4. 国际竞技运动力量对比的变化。

以上世界体育发展的日程表，是匈牙利当代体育史学家拉斯洛·孔博士于 1978 年依据大量史料，以世界体育运动的整体发展为主线，结合地区史、国别史和专题史交错叙述，对体育的产生、形成和发展的历史过程作了较为系统的介绍，基本上反映了世界体育史研究的动向，较为合理地对体育发展历史时期和阶段进行了划分。为后人进一步研究体育发展的历史提供了有价值的资料。

现将体育发展历史阶段划分归纳如下：

从公元前 4000 年到公元 476 年为世界古代体育时期。

公元 5 世纪至 19 世纪为近代世界体育时期，其中：公元 5 世纪至 16 世纪是中世纪体育阶段；公元 17 世纪至 18 世纪是由近代向现代过渡阶段的世界体育；公元 18 世纪末到 19 世纪是近代体育发展的顶峰阶段，亦是近代和现代体

育重叠发展阶段。

1917 以后进入现代世界体育时期。

第二节 球类演变史

一、球类的起源

据历史记载，石器和新石器时期（公元前 8000 年至公元前 3000 年）自公元前七千年起，出现了一些酋长制氏族社会的分散中心，原始公社制度开始解体，社会向定居过渡，争夺肥沃土地和更为富庶领土的斗争尖锐起来。酋长氏族村社经过一个较为短暂的时期便开始崩溃，出现了私有制。由于部落上层统治者征服了自己部落的绝大部分成员，抢掠了其他的民族，他们便不再从事某些形式的劳动。为了保护私有财产和特权，军事训练开始具有越来越重要的意义。在军事民主制条件下，对部落中处于特殊地位的一部分人来说，这种训练的要求越来越严格，而且具有显示实力的性质。授予战士封号仪式的训练已经通行，受封仪式在很大程度上都保存了较早的祭礼仪式等项目，在整个活动过程中，比赛形式的竞技被提到了首位。随后，在卡尔拉克、马拉斯、巴姆巴斯、奥林匹亚、廖格依、库费伦、瓦什、斯托翁亨吉等地域出现了一些举行仪式的固定宗教中心。主持受封仪式的人成了特殊人物。在一些地方，主持选举部落首领考试的图腾社会的氏族集体，其地位也同样特殊。在世界最发达的地区，受封仪式和考试在发生变异。如，考试中的行为表现以及所赢得的胜利往往是决定选举首领的条件；共同参加比赛是血源相同的象征。恩格斯曾把易洛魁人的游戏作为这种现象的典型例子，他说：“在玩球时总是一个胞族的人对另一胞族的人。每一胞族都选出自己最优秀的选手，其余的人便按胞族分开，在一旁观战，为自己选手的胜利而互相打赌。”这段话证明了《体育运动全史》第一章体育的起源中第一次出现了“球”的名词，而且把玩球与游戏联系在一起。不仅如此，此处球的出现，还与易洛魁人联系起来，这对研究球的起源具有非常重要的历史意义。

据历史记载，东非的瓦胡姆人能够赤脚从低矮的白蚁堆上纵身一跳，跃起两米多高。生活环境迫使他们首先发展弹跳力，这是男子进入成年人的受封仪